

**BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENGATASI  
KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN  
DI RS PENAWAR MEDIKA KECAMATAN BANJARMARGO  
KABUPATEN TULANG BAWANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S1) dalam Ilmu  
Dakwah dan Ilmu komunikasi

**Oleh:**

**HENI TIA ANISA  
NPM: 1841040126**

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

**BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENGATASI  
KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN  
DI RS PENAWAR MEDIKA KECAMATAN BANJAR MARGO  
KABUPATEN TULANG BAWANG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S1) dalam Ilmu  
Dakwah dan Ilmu komunikasi



Pembimbing I : Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag.M.Sos.I

Pembimbing II: Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

## ABSTRAK

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang penuh kebahagiaan sekaligus megelisahkan karena penuh dengan perasaan takut dan cemas mengenai hal-hal yang dapat menimpa dirinya terutama pada proses persalinan. Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan yang mengalami ketakutan, kekawatiran, tentang masa-masa mendatang atau terhadap suatu obyek yang terus menerus di alami bila seseorang dalam kurun waktu tertentu. Kecemasan ibu hamil akan lebih dirasakan ketika menjelang persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan di harapkan memiliki penghayatan religius. Sehingga dapat mengatasi kecemasan yang termasuk gangguan kejiwaan ibu hamil. Akibat dari gangguan tersebut akan berdampak pada diri ibu dan anak kelak yang dilahirkan, maka Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana Bimbingan Rohani Islam dalam mengatasi kecemasan menjelang melahirkan di Rs Penawar Medika, Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa sejauh manakah bimbingan rohani Islam yang dilakukan untuk ibu hamil menjelang persalinan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, bersifat deskriptif dalam penelitian ini adalah 1 Bimbingan Rohani Islam dan 6 ibu hamil. Dengan pengambilan informan menggunakan teknik purposive sampling dan teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan observasi wawancara dan metode dokumentasi adapun teknik analisis yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan, analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori sugiyono.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan ini di bentuk untuk memecahkan permasalahan yang terdapat pada ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum bersalin, supaya ibu hamil menurun tingkat keemasannya dan disini ada tahap-tahap untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan: 1) bimbingan rohani mengucapkan salam, senyum, sapa 2) memperkenalkan diri [asa pasien dengan sopan santun, ramah, dan penuh perhatian 3) bimbingan rohani mengajak dan menuntun pasien untuk melakukan kewajibannya dengan solat, dzikir, berdoa 4) sharing dengan pasien, supaya kondisi pasien tetap tenang, dengan cara berbincang keseharian/kegiatan pasien selama hamil atau kegiatan lainnya.

**Kata kunci :Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Ibu Hamil Menjelang Persalinan**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heni Tia Anisa  
Npm : 1841040126  
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Rs Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang”** adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikat ataupun tiruan dari karya orang lain, kecuali pada bagian lain yang telah di rujuk atau di footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya kepada penyusun, demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 22 September 2022



Heni Tia Anisa  
1841040126



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Hamil Menjelang Persalinan Di Rumah Sakit Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang**

**Nama : Heni Tia Anisa**

**Npm : 1841040126**

**Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

**Untuk di munaqosahkan dan di pertahankan dalam sidang munaqosah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I**

**NIP. 19720911998032002**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Hesti Riza Zen, SH, MH**

**NIP. 196404161994032002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, S.Sos., M.Pd**

**NIP.196909151994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Rumah Sakit Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang”** Di susun oleh, **Heni Tia Anisa**, Npm: 1841040126, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosah di fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal: **Rabu, 30 November 2022.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua sidang : Dr. H. Zamhariri, S.Ag, M.Sos** (.....)

**Sekretaris : Risna Rogamejia, M.Pd.** (.....)

**Penguji I : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.** (.....)

**Penguji II : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag, M.Sos.I** (.....)

**Penguji pendamping : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H** (.....)

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi**



## MOTTO

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ  
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.*



## PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur atas nikmat yang Allah limpahkan kepada penulis sehingga penulisan karya ilmiah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik serta atas kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Terimakasih Kepada Bapakku Heru Kuswara Dan Ibuku Rini Hidayati Yang Telah Mendukungku, Mendidik Ku, dan memberi semangat, cinta, kasih sayang, serta ketulusan doa, sehingga dapat menghantarkan ku menyelesaikan pendidikan S1 Di UIN Raden Intan Lampung, Terimakasih Atas Bimbingannya, Nasehat, Yang Tiada Henti Untuk Keberhasilan Kum Semoga Selalu Diberikan Hidayah, Kesehatan, Dan Rahmat Oleh ALLAH SWT
2. Terimakasih Untuk Adik Ku Rhadia Silmi (Rara) Dan Ahmad Zulfami (Fahmi) Yang Sudah Menyemangati Dan Mendoakan.
3. Terimakasih Untuk Om Udin Dan Tante Yuyun Yang Selalu Menyemagati, Dan Adek Aca





## RIWAYAT HIDUP

Penulis Dilahirkan Pada Tanggal 29 Agustus 1999 Di Bratasena Adiwarna Sebagai Anak Pertama Dari Tiga Bersaudara Dari Pasangan Bapak Heru Kuswara Dan Ibu Rini Hidayati, Penulis Menyelesaikan Pendidikan Di TK Bratasena Adiwarna Dan Lulus Tahun 2006, Dan Melanjutkan Pendidikan Di SD Negeri 01 Kibang Tri Jaya Dan Lulus Pada Tahun 2012, Dan Tahun 2015 Penulis Menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama Di Mts Amanah Kibang Budi Jaya, Dan Pada Tahun 2018 Penulis Menyelesaikan Sekolah Menengah Atas Di Man 02 Tulang Bawang Barat.

Pada Tahun 2018 Penulis Terdaftar Sebagai Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, BKI, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Melalui Jalur SPAN-PTKIN Di Tahun Ajaran 2018/2019.



## KATA PENGANTAR

Dengan nama ALLAH SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Segala puji bagi ALLAH SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhamad SAW. Skripsi dengan judul “Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Rs Penawar MedikaKecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang” Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak-pihak berupa bantuan materil maupun dukungan moral. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terimakasih kepada;

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN raden intan lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, S.Sos., M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
3. Ibu Umi Aisyah, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung.
4. Ibu Dr. Hj. Rini Setiawati S,Ag. M.Sos.I selaku pembimbing I Dan Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH selaku pembimbing II, yang telah membimbing dan mengarahkan serta nasehat dengan penuh kesabaran dan keikhlasan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kepada Kepala Rumah Sakit Penawar Medika Dr. Erdawaty Dan Staf-Staf Di Rumah Sakit Penawar Medika Serta Bimrohis Dan Pasien Ibu Hamil Yang Telah Memberikan Izin Dan Berkenan Dengan Membantu Proses Penelitian Sehingga Berjalan Dengan Lancar.
6. Bapak Dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Yang Telah Memberikan Ilmu Dan Pemberitahuan Kepada Penulis Selama Kuliah.

7. Seluruh Pegawai Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung Dan Perpustakaan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Yang Telah Menyediakan Buku-Buku Refrensi Bagi Penulis.
8. Teman-Teman Seperjuangan Ku BKI D Angkatan 18, Terimakasih Atas Motivasi Dan Do'a Dari Semua Pihak-Pihak Yang Tercantum Maupun Tidak Tercantum, Menjadi Amal Baik Di Sisi ALLAH SWT. Aminn
9. Almamater Tercinta UIN Raden Intan Lampung Yang Telah Mendidik Dan Memberiku Kesempatan Menambah Ilmu.  
Wassalamualaikum Warahmatulahi Wabarakatuh.



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	11
H. Metode Penelitian.....	14
I. Sistematika Pembahasan.....	20

### **BAB II BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN**

A. Bimbingan Rohani Islam.....	21
1. Dasar Bimbingan Rohani Islam.....	25
2. Tujuan Bimbingan Rohani Islam.....	27
B. Kecemasan.....	29
1. Sebab Terjadinya Kecemasan.....	30
2. Faktor-Faktor Yang Menimbulkan Kecemasan..	31
3. Kecemasan Menjelang Persalinan.....	33
4. Bentuk-Bentuk Kecemasan.....	36
C. Ibu Hamil.....	37

1. Tanda Dan Gejala Kehamilan .....	37
2. Perubahan Psikologis Dalam Kehamilan .....	41
3. Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil.....	42
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Ibu Hamil.....	44
5. Kehamilan Dan Perubahan Fisik .....	49
D. Persalinan.....	63
1. Gejala Yang Muncul Sebelum Persalinan .....	63
2. Metode Persalinan .....	64
3. Faktor Resiko Persalinan .....	66

**BAB III GAMBARAN UMUM RUMAH SAKIT  
PENAWAR MEDIKA KECAMATAN BANJAR  
MARGO KABUPATEN TULANG BAWANG**

A. Sejarah Singkat Rumah Sakit Penawar Medika .....	69
1. Visi Misi Dan Tujuan Rumah Sakit Penawar Medika.....	71
2. Struktur Organisasi Rumah Sakit Penawar Medika.....	72
B. Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit Penawar Medika .....	74
1. Subjek Bimbingan Rohani Islam.....	75
2. Objek Bimbingan Rohani Islam .....	76
3. Proses Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam .	76
4. Fungsi Dan Tujuan Bimbingan Rohani Islam .	78
5. Materi Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit Penawar Medika.....	79
6. Tanggapan Pasien Tentag Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit Penawar Medika .....	82

**BAB IV BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN DI RUMAH SAKIT PENAWAR MEDIKA KECAMATAN BANJAR MARGO KABUPATEN TULANG BAWANG**  
Bimbingan Dan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan ..... 99

**BAB V PENUTUP**  
A. Kesimpulan..... 105  
B. Saran..... 106

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan pembahasan pada peneliti ini maka penulis akan mengemukakan penegasan judul dengan memberikan pengertian-pengertian sehingga dapat menghindari perbedaan persepsi atau penafsiran pokok permasalahan ini, judul skripsi atau penelitian ini adalah “Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Rs Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang”. Ini agar menghindari terjadinya kesalah pahaman dalam Memahami arti yang terkandung di dalam judul tersebut, maka memberikan kejelasan tentang pengertian dan maksud penelitian ini sebagai berikut.

Bimbingan Rohani Islam Adalah Proses Pemberian bantuan, pemeliharaan, pengembangan dan pengobatan dari segala macam gangguan dan penyakit yang mengotori kesucian fitrah rohani manusia agar selamat sejahtera dunia akhirat didasarkan kepada tuntunan Al-Qur'an.<sup>1</sup>

Secara etimologi, Bimbingan Rohani merupakan tuntunan rohani menurut agama. Secara terminologi atau secara istilah, bimbingan rohani merupakan suatu pendekatan pelayanan perawatan mental dan spiritual berdasarkan ajaran agama yang ditunjukkan kepada individu maupun seseorang yang sedang sakit atau yang memiliki masalah.<sup>2</sup> Selain itu juga bisa disebut upaya membentuk mental higienis individu (pasien) dimana dengan keadaan mental yang higienis itu di harapkan akan membantu proses penyembuhan sakit pasien. Dengan hal itu bimbingan rohani sangat diperlukan bagi mereka, karena bimbingan rohani

---

<sup>1</sup> Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokusmedia, 2017), H. 1

<sup>2</sup> Ahmad Izzan Dan Naan, *Bimbingan Rohani Islam Sentuhan Kedamaian Dalam Sakit*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2009), H. 1-2

dapat memberikan ketentraman jiwa dan itu banyak terdapat dalam ajaran agama, karena agama merupakan kebutuhan psikis manusia.<sup>3</sup>

Jeffrey s. nevid mendenifikasikan kecemasan yaitu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekawatiran tentang bahaya tidak terduga yang teletak dimasa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat dan kesulitan bernafas.<sup>4</sup> Disini dijelaskan Mengatasi kecemasan bahwa mengatasi adalah tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu bertujuan untuk menenangkan pasien ibu hamil yang sedang mengalami kecemasan menjelang persalinan, dan beragam keluhan-keluhan yang di derita pasien ibu hamil.

Ratnawati mendenifikasikan Ibu hamil adalah seseorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Dan kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir, kehamilan merupakan penyatuan dari sperma dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi, bila dihitung dari fertilasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan.<sup>5</sup> Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir

---

<sup>3</sup> Nurul Hidayati, "Metode Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit" Konseling Religi: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No.2 (2014): H. 210

<sup>4</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005) H.163

<sup>5</sup> Zamriati, N. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan* (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2013) h. 30



Maka dapat di simpulkan bahwa ibu yang mengalami kecemasan perlu bimbingan melalui Bimbingan Rohani Islam yang memberikan ketenangan batin dan keteguhan hati kepada pasien dalam menghadapi penyakitnya. Memberikan motivasi dan dorongan untuk tetap bersabar dan bertawakal dalam menghadapi segala sesuatu, dan Bimbingan Rohani Islam menumbuhkan suasana keakraban kepada pasien untuk saling berbagi rasa dan cerita.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Wanita hamil merupakan hal membahagiakan karena ia akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap dan penyempurna fungsinya sebagai wanita, namun juga menggelisahkan karena penuh dengan perasaan takut dan cemas mengenai hal-hal yang buruk yang dapat menimpa dirinya pada saat proses persalinan, dan merupakan sesuatu pada kehidupan perempuan dan bagian dari pengalaman yang signifikan bagi pasangan suami istri, kehamilan adalah kondisi yang menimbulkan perubahan fisik maupun psikologi seseorang perempuan karena pertumbuhan dan perkembangan alat reproduksi dan janinnya. Kehamilan akan mengakibatkan terjadinya perubahan seluruh sistem tubuh yang cukup mendasar. Periode transisi dari transisi kehamilan dapat berpengaruh pada fisik, emosi, kognitif, dan pola hubungan seksualitas. Perempuan hamil mengalami perubahan fisik dan psikologisnya, karena ketidak seimbangan hormon estrogen dan progesterone. Perubahan yang terjadi selama kehamilan ini termasuk aspek emosional dan seksualitas.<sup>6</sup>

Dan Pada umumnya kelahiran bayi itu memberikan arti emosional yang besar terhadap wanita yang normal. Kehamilan salah satu periode kritis dalam kehidupan seorang wanita yang tidak dapat di elakan, situasi ini menyebabkan perubahan drastis bukan hanya fisik tetepi juga psikologis. Dalam aspek

---

<sup>6</sup> Zaden, *Saat-Saat Mendekati Persalinan*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2007, H. 21

psikologis timbul pengharapan yang di sertai kecemasan menyambut persiapan kedatangan bayi.<sup>7</sup>

Kecemasan merupakan suatu unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian yang ada dalam hidupnya. Sedangkan dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatif yang menyatakan terjadinya hiperaktif system syaraf otonom<sup>8</sup>. Kecemasan juga diartikan suatu respon terhadap situasi yang penuh dengan tekanan. Bentuk-bentuk kecemasan dibagi kedalam dua tingkat yaitu:

1. Tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir sukar konsentrasi perasaan tidak menentu dan sebagainya.
2. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada system saraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya.

Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis namun dalam menghadapi proses pra persalinan dimana terjadi serangkaian penelitian fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi Rahim sampai mengeluarkan bayi serta plasenta yang di akhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi.<sup>9</sup>

Ketika seorang wanita akan merasakan kecemasan-kecemasan tahap ringan tetapi seorang ibu akan lebih besar tingkat kecemasan ketika mendekati persalinan yaitu saat-saat mendekati melahirkan bayi. Persalinan yang normal berlangsung kira-kira 18 jam pada ibu dengan kelahiran anak pertama, beberapa determinan terjadinya kecemasan pada ibu pra persalinan antara lain:

---

<sup>7</sup> M. Save Dagum, *Psikologi Keluarga*, Rieneka Cipta, Jakarta, 2002, H. 18

<sup>8</sup> Kartini Kartono, *Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995)

<sup>9</sup> Savitri Ramiah, *Kecemasan*, (Jakarta: Pustaka Belajar, 2003), H. 45

1. Cemas sebagai akibat dari nyeri persalinan
2. Keadaan fisik ibu
3. Kurangnya pengetahuan tentang proses hamil
4. Dukungan dari lingkungan sosial ( suami atau keluarga ) serta latar belakang psikologis lain dari wanita yang bersangkutan seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan dan sosial ekonomi.<sup>10</sup>

Sebagai seorang wanita merupakan hal membahagiakan karena ia akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap dan penyempurna fungsinya sebagai wanita, namun juga menggelisahkan karena penuh dengan perasaan takut dan cemas mengenai hal-hal yang dapat menimpa dirinya pada saat proses persalinan.<sup>11</sup>

umumnya kehamilan dan kelahiran bayi itu memberikan arti emosional yang besar terhadap wanita normal. Kehamilan termasuk salah satu priode kritis dalam kehidupan seorang wanita yang tidak dapat dielakan. Situasi ini menyebabkan perubahan drastis bukan hanya fisik tetapi juga psikologis. Dalam aspek psikologis timbul pengharapan yang disertai kecemasan menyambut persiapan kedatangan bayi.<sup>12</sup>

Bagi seseorang ibu yang sedang hamil atau mengandung sudah tentu akan mengalami perubahan didalam badannya. Kebanyakan wanita yang udah siap hamil tidak menjadi masalah terhadap perubahan yang akan dialaminya, akan tetapi bagi wanita yang belum siap untuk hamil kemudian tiba-tiba menjadi hamil maka sering menimbulkan perasaan-perasaan yang menekan jiwanya terutama perubahan badan atau fisiknya.<sup>13</sup>

Wanita yang sedang hamil secara umum tampak lelah selama kehamilan akibat membawa beban bayi yang berat

---

<sup>10</sup> Ibid, h. 47

<sup>11</sup> Zaden, *Saat-Saat Mendekati Persalinan*, (Jakarta: Rieneka Cipta,2007), h. 21

<sup>12</sup> M. Save Dagum, *Psykologi Keluarga*, (Rieneka Cipta, Jakarta), 2002, H. 18

<sup>13</sup> Samsul Munir Amin, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, (Amzah, Jakarta, 2007), H. 51

khususnya trimester ketiga yaitu berlangsung minggu ke 28 sampai 40 minggu demikian juga secara fisiologis tubuh mengalami perubahan sebagai akibat dari perkembangan kehamilan seperti beban jantung yang semakin meningkat, perubahan metabolisme, ketegangan otot leher, peningkatan respirasi, perubahan frekuensi berkemih dan lain-lain. Perasaan takut dan keadaan menjelang persalinan yang menggelisahkan ibu hamil sehingga ketenangan ini menimbulkan kecemasan, rasa takut, lelah dan akan mempengaruhi respon psikologis berupa cemas yang terjadi pada wanita menjelang persalinan.<sup>14</sup>

Sering kita dengar bahwa kecemasan yang berlebihan bisa menimbulkan masalah bagi kehamilan, masa persalinan dan menyusui bahkan mempengaruhi menimbulkan rasa mual-mual dipagi hari dan depresi pasca melahirkan.<sup>15</sup> Melahirkan merupakan titik puncak penantian selama Sembilan bulan dimana seorang ibu hamil dilanda kekawatiran mengenai bagaimana menghadapi saat-saat proses persalinan. Terkadang sulit melihat kedepan dan membayangkan terutama kelahiran anak pertama. Sedangkan kecemasan pra persalinan ditinjau dari tingkat *religious* merupakan bagian dari dimensi *spiritual* yang dialami sebagai manusia ketika sedang menghadapi stress emosional, penyakit atau fisik kematian. *Religiusitas* sebagai suatu yang multi dimensi yaitu dimensi eksistensial dan dimensi agama, dimensi eksistensial berfokus pada tujuan dan arti kehidupan sedangkan dimensi agama atau spiritualitas lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan.<sup>16</sup>

Dalam Bimbingan Rohani Islam mengandung tuntunan dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan lain sebagainya, demikian pula dapat ditemukan dalam doa-doa yang pada intinya memohon kepada Allah Swt agar dalam kehidupan ini manusia di beri ketenangan,

---

<sup>14</sup> Ibid, h. 260

<sup>15</sup> Paul Wilson, *Ibu Tenang Bayi Pun Tenang*, ( Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama, 2005)

<sup>16</sup> Nurcholis Maccid, *Masyarakat Religius*, (Paradima, Jakarta, Cet II, 2000), H.40

kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia dan akhirat. Kemudian ada sebuah ayat QS. AL-Mukminun: 12-14 yang menjelaskan bagaimana proses terjadinya manusia, bersumber dari Al-Quran dan hadits

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ  
مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا  
الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ  
اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

*Artinya: dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (Rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang berbentuk lain. Maka maha suci allah, pencipta yang paling baik.*

Disinilah pentingnya bimbingan rohani untuk para ibu hamil. Agar dalam kehamilan sampai menjelang persalinan tetap tidak diliputi berbagai macam persalinan was-was, cemas, dan takut.

Dan yang dijelaskan di ayat sebelumnya bahwasannya untuk mengatasi kecemasan yang diakibatkan kehamilan adalah dengan mengingat allah, yaitu kembali pada pedoman hidup Al-Qur'an dan hadits.<sup>17</sup>

Kecemasan pra persalinan akan berbeda antara ibu hamil yang satu dengan lainnya tergantung dari nilai tingkat keagamaannya. Seperti halnya ketika seorang ibu hamil mempunyai keyakinan

<sup>17</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an Dan Terjemahannya*, (Toha Putra, Semarang, 1989),h. 373

yang kuat terhadap ketuhanan, bahwa segala hal yang dimiliki oleh manusia akan kembali kepada tuhan nya termasuk nyawanya, jadi apabila terjadi hal-hal yang tidak dikehendaki maka ibu hamil yang tingkat keagamaannya sudah kuat didalamnya kehidupannya maka dia memasrahkan semuanya kepada tuhan. Tapi sebaliknya seorang ibu hamil yang tingkat keagamaannya rendah dia akan mudah mengalami ketakutan dan kekawatiran dengan segala sesuatu yang akan dialaminya ketika akan menghadapi persalinan.<sup>18</sup>

Adapun ibu hamil yang menjelang persalinan juga penting untuk mengetahui adanya kesehatan *Reproduksi*. Karena pada dasarnya kehamilan sampai proses melahirkan merupakan bagian dari alat *reproduksi* wanita yang akan mempengaruhi satu sama lain seperti mulai reproduksi wanita yang akan mempengaruhi satu sama lain seperti mulai terjadi kontraksi, ketegangan sampai melahirkan. Ketika seorang ibu hamil menguasai tingkat pengetahuan alat reproduksi maka akan mudah menjaga kesehatan dari mulai sebelum hamil sampai pra persalinan dan melahirkan.

Pada ibu hamil terhadap banyak perubahan fisik dimana ada tingkat kecemasan dengan berbagai tingkatan sehingga berpengaruh juga dengan keagamaannya dalam kehidupan ibu hamil. Meskipun banyak usaha-usaha untuk meminimalisir tingkat kecemasan pada saat pra persalinan pada ibu hamil tetapi belum tentu kecemasan pada saat pra persalinan pada ibu hamil tetapi belum tentu kecemasan pada ibu hamil bisa langsung berkurang hal ini bergantung pada tingkat keyakinan keagamaan ibu hamil itu sendiri. Program-program yang ada biasanya memfokuskan pada tingkat kesehatan ketika menjelang persalinan.

Akan tetapi kecemasan bukan hanya karena fisik semata tetapi juga dalam tingkat keagamaan ibu hamil dimana keagamaan seseorang mempengaruhi mental dalam kehidupan termasuk

---

<sup>18</sup> Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan*, (Mitra Pustaka: Yogyakarta, 2005), h. 25

menghadapi persalinan, disinilah peran penting penghayatan terhadap keagamaan para ibu hamil dalam menyikapi proses kehamilan, dimana dalam ajaran agama bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati kita akan merasakan ketenangan terutama dalam mengatasi persalinan. Aplikasi mengingat Allah Swt haruslah tertanam dalam diri wanita hamil dalam menghadapi persalinan yang berupa lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt sehingga penghayatan keagamaan dalam bimbingan rohani Islam ini dapat dilakukan maka akan dapat mengatasi kecemasan disaat menghadapi proses bersalin.

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Hal ini yang menjadi identifikasi masalahnya sehingga peneliti ingin mengetahui “Bagaimana layanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di RS Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang”

Peneliti perlu membuat batasan masalah yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini, penelitian ini difokuskan pada “Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di RS Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang” Bagaimana layanan Bimbingan Rohani Islam terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di rumah sakit penawar medika.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka penulis akan merumuskan masalah yang akan menjadi acuan dalam penelitian ini: “Bagaimana cara Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di RS Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang”

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti mempunyai tujuan penelitian sebagai berikut: untuk mengetahui Bimbingan Rohani Islam mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di rumah sakit penawar medika kecamatan banjar margo kabupaten tulang bawang.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun harapan saya ini dapat bermanfaat bagi pasien Ibu Hamil dari sifat teoritis dan praktis dan secara penerapan Bimbingan Rohani Islam yaitu:

### 1. Manfaat teoritis

- a) Sebagai bahan acuan peneliti lain di bidang Bimbingan Rohani.
- b) Sebagai kajian untuk penulisan ilmiah berkenaan dengan upaya mengatasi kecemasan Ibu Hamil menjelang persalinan melalui Bimbingan Rohani Islam.

### 2. Manfaat praktis

- a) Memberikan informasi mengenai pelayanan terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.
- b) Menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti, Bimrohis, siswa dan masyarakat luas tentang bagaimana memberikan layanan yang tepat.
- c) Memberikan pikiran, penanganan terhadap ibu cemas menjelang persalinan.

penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pengelola dan pembimbing di Rs Penawar Medika Kec. Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang. Sebagai bahan pertimbangan dan rujukan dalam pemberian santunan keagamaan bagi pasien.

- a. penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wacana pemikiran dan peningkatan pelayanan bimbingan rohani



bagi pasien di RS Penawar Medika Kec. Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang

### **G. Kajian penelitian terdahulu yang relevan**

Adapun beberapa hasil yang menjadi landasan pada penelitian ini adalah:

1. Rosna Intan wulandari: “ *Bimbingan Rohani Islam Dan Penerimaan diri pasien patah tulang di rumah sakit purwokerto*” pada tahun 2022, Hasil Penelitian ini menyimpulkan pasien rawat inap yang mengalami patah tulang di rumah sakit purwokerto dalam proses bimbingan rohani islam berbeda dengan rumah sakit lain terkait metode. Metode layanan bimbingan rohani islam menonjol dengan ceramah dan nasehat-nasehat serta motivasi secara intens kepada pasien. Dari sisi personalitas, rohaniawan disana berasal dari lulusan jurusan bimbingan konseling islam yang sesuai ranah keilmuan bimbingan konseling islam dan penerimaan diri pasien patah tulang pasca mendapatkan layanan bimbingan rohani islam. Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan kualitatif. Penulis menggunakan cara dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi subjek penelitian adalah pasien yang patah tulang, rohaniawan, dan direktur di rumah sakit purwokerto. Objek dalam penelitian ini adalah bimbingan rohani islam dan penerimaan diri. Hasil penelitian ini menunjukkan pelayanan bimbingan rohani dilaksanakan dengan face to face yaitu mengunjungi pasien keruangan, kemudian di berikan layanan bimbingan rohani terkait motivasi untuk lebih bisa menerima diri pasca mendapatkan bimbingan rohani islam di rumah sakit, para pasien mampu menerima dirinya sebagai harapan hidup, karena rohaniawan memberikan materi sesuai dengan keadaan pasien patah tulang di sana mempunyai rasa percaya diri, lebih bisa berempati, optimis yang tinggi, dan pikiran yang positif

Perbedaannya yaitu pada penelitian ini metode yang digunakan lebih menonjol ke ceramah dan nasihat-nasihat secara intens kepada pasien patah tulang dan peneliti subjek peneliti tersebut ini adalah pasien patah tulang, rohaniawan dan direktur rumah sakit, sedangkan, sedangkan penelitian saya bimbingan rohani Islam lebih memberi motivasi dan sharing dengan pasien memberi buku-buku bacaan dan mengarahkan untuk beribadah kepada Allah dan sunjek peneliti pasien dan bimbingan rohani saja tidak dengan dorektur rumah sakit.<sup>19</sup>

2. Yuliani muslim: *“peran bimbingan rohani islam dalam memberikan motivasi psikis pada pasien jantung rawat inap di rumah sakit urip sumoharjo bandar lampung”* pada tahun 2018. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa bimbingan rohani Islam itu pemberian bantuan, pemeliharaan, pengembangan dan pengobatan rohani dari segala macam gangguan dan penyakit yang mengotori kesucian fitrah ruhani manusia agar selamat sejahtera dunia akhirat didasari pada tuntunan Al-Qur’an dan Al-Sunnah. Pasien jantung yang sedang sakit biasanya selain secara fisik maupun psikis pada pasien, dan menyadarkan bahwa sakit yang dialami merupakan cobaan dari Allah swt dan akan sembuh atas kehendak Allah swt. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan. Menurut sifatnya penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metodologi kualitatif teknik purposive sampling dengan responden yaitu 7 orang pembimbing rohani Islam dan 3 orang pasien jantung rawat inap. Sampel dalam penelitian ini adalah dengan 3 orang pembimbing rohani Islam dan 10 pasien jantung rawat inap. metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data yang digunakan dengan metode berfikir deduktif dan induktif. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa bimbingan rohani Islam sangat berpengaruh dalam memberikan motivasi psikis pada pasien

---

<sup>19</sup> Skripsi Rosna Intan Wulandari (UIN Prof.K.H, Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), skripsi dengan judul *“ bimbingan rohani islam dan penerimaan diri pasien patah tulang di rumah sakit orthopaedi purwokerto ”*.

jantung dapat membuat pasien lebih termotivasi lagi sembuh dan sabar serta ikhlas dalam menghadapi setiap cobaan yang dialami, dan yakin bahwa setiap sakit penyakit yang dialami akan sembuh. Bimbingan rohani Islam di rumah sakit urip sumoharjo juga mendapatkan respon yang baik dari pasien maupun keluarga, pasien dan keluarga menganggap bahwa bimbingan rohani Islam yang dilakukan dapat membantu pasien atau keluarga dalam menghadapi cobaan yaitu dengan memberikan motivasi psikis dan do'a untuk kesembuhan pasien, serta memberikan semangat kepada keluarga agar tidak putus asa dalam merawat keluarga yang sedang sakit.<sup>20</sup>

Adapun perbedaan pada penelitian ini berfokus pada penanganan pasien patah tulang dan memberi motivasi dengan tuntunan Al-Qur'an dan Al-Sunnah, sedangkan penelitian saya bimbingan rohani berfokus menangani pasien kecemasan sebelum persalinan, untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien saat bersalin dan bimbingan rohani mengarahkan agar selalu tetap berdoa kepada Allah dan untuk tetap menjalankan ibadahnya.

3. Hartina: "*program bimbingan rohani Islam terhadap pasien rawat inap di rumah sakit umum daerah lasinrang pinrang kabupaten pinrang*" pada tahun 2019. Bimbingan yang di tunjukan kepada pasien yang umumnya tidak hanya menderita tentang penyakit fisik yang dialami melainkan juga butuh pengobatan jiwa dimana berfungsi sebagai penguat untuk menumbuhkan kesabaran pada pasien dalam menjalankan perawatan dalam proses penyembuhannya. Bimbingan Rohani Islam juga sebagai pelengkap Ihtiar dan pengobatan medis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana program bimbingan rohani Islam terhadap pasien rawat inap di Rumah Sakit umum daerah lasiran pinrang. Selain itu juga di atas penelitian ini juga

---

<sup>20</sup> Skripsi Yuliani Muslim (UIN Raden Intan Lampung, 2018) dengan judul "*peran bimbingan rohani islam dalam memberikan motivasi psikis pada pasien jantung rawat inap di rumah sakit urip sumaharjo Bandar lampung*"

bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan rohani pasien rawat inap. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori interview dzikir dan do'a, serta teori penguatan dimana kondisi pasien membutuhkan dorongan yang bersifat positif adapun program yang digunakan pada penelitian ini yakni program bimbingan rohani doa, program bimbingan dzikir, dan pada pelaksanaan dua pelaksanaan menggunakan dua pendekatan face to face dan pendekatan persuasive.<sup>21</sup>

Perbedaan penelitian ini memfokuskan berbagai macam penyakit di rumah sakit tersebut dan memberi arahan atau bimbingan rohani, dan penelitian saya memfokuskan memberi motivasi untuk pasien ibu hamil yang memiliki kecemasan sebelum bersalin.

## H. Metode Penelitian

Metode adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan, dikembangkan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.<sup>22</sup> Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Metode merupakan aspek yang paling penting dalam melakukan penelitian pada bagian ini akan dijelaskan beberapa aspek yang berkaitan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari seseorang yang diamati sebagai berikut:

---

<sup>21</sup> Skripsi Hartina (IAIN Parepare, 2019) dengan judul “*program bimbingan rohani islam terhadap pasien rawat inap di rumah sakit umum daerah lasinrang pinrang kabupaten pinrang*”

<sup>22</sup> Sugiyono, *metode penelitian kualitatif*, Jakarta, 2012, h. 02

## 1. Jenis Dan Sifat Penelitian

### a. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian studi lapangan (field research), yaitu studi penelitian yang mengumpulkan data lapangan. Yaitu studi penelitian yang mengumpulkan data lapangan. Metode penelitian dalam penulisan ini menggunakan metode kualitatif.<sup>23</sup> Dimana peneliti langsung terjun kelapangan guna untuk melakukan wawancara, serta melakukan pengumpulan dokumen, yang mana penelitian tersebut dilakukan di rumah sakit penawar medika kecamatan banjar margo kabupaten tulang bawang.

### b. sifat penelitian

dalam penelitian ini pendekatan yang dilakukan adalah melalui pendekatan kualitatif yang artinya penelitian ini bersifat deskriptif yaitu data – data yang dikumpulkan berupa kata, gambar, dan bukan angka-angka, hal ini disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti. Laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut mungkin berasal dari wawancara, catatan lapangan, foto, video, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya. “penelitian akan mendeskripsikan data-data bimbingan rohani Islam dalam mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di rumah sakit penawar medika.”<sup>24</sup>

## 2. Sumber Data

Sementara sumber data dalam penelitian kualitatif ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* menurut sugiyono, *purposive sampling* yaitu pengambilan

---

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: CV Alfabeta, 2014), H.12

<sup>24</sup> Ibid H.18

sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut dianggap tahu tentang persoalan yang akan diteliti. Adapun langkah untuk menentukan sumber data adalah informan yang terlibat langsung dalam permasalahan Bimbingan Rohani Islam dalam mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

a. Data primer

Sumber data primer adalah data yang dikumpulkan langsung dari individu-individu yang diteliti, data primer diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur dan teknik pengumpulan data yang dapat berupa, interview, observasi, maupun menggunakan instrumen pengukuran yang khusus dirancang sesuai tujuannya. Sumber data ini bisa diperoleh dari seseorang yang diminta informan, kriteria informan dalam penelitian ini ada 6 orang ibu cemas menjelang persalinan, dan 1 Bimbingan Rohani Islam.

1. Bimbingan rohani Islam 1 orang
  2. 6 pasien yang memiliki kecemasan sebelum bersalin
- b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah yang diperoleh secara tidak langsung dari informasi lapangan, seperti dokumentasi atau sebagainya diperoleh melalui buku, jurnal/skripsi, artikel-artikel tentang bimbingan <sup>25</sup>

3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi wawancara dan dokumentasi. Wawancara adalah teknik utama yang digunakan sedangkan dokumentasi sebagai teknik utama yang digunakan. Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran, sedangkan dokumentasi adalah teknik mendukung

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Alfabeta, 2012

untuk pengumpulan data. Pada masing-masing teknik diatas digunakan untuk pengumpulan data seperti yang diuraikan dibawah ini meliputi:

a. Wawancara

wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan beberapa orang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara bentuk terbuka dan langsung artinya pasien dapat menjawab pertanyaan secara bebas dengan kalimatnya sendiri. Sedangkan secara langsung artinya pasien dapat menjawab pertanyaan secara bebas dengan kalimatnya sendiri. Sedangkan secara langsung maksudnya wawancara langsung ditunjukkan kepada orang yang dimintai pendapat keyakinan atau diminta untuk menceritakan tentang dirinya sendiri. Metode ini dipergunakan untuk memperoleh informasi dari:

- 1) Pembimbing
- 2) Pasien

Dalam wawancara ini dimaksudkan untuk menggali informasi yang mendalam tentang bagaimana pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam di Rs Penawar Medika serta peranan Bimbingan Rohani Islam mengatasi kecemasan ibu menjelang persalinan.<sup>26</sup>

b. Observasi

Observasi yaitu teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun lapangan mengamati hal-hal yang harus peneliti turun ke lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, waktu,

---

<sup>26</sup> Mulyana, Deddy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ( Bandung: PT. Rosda Karya, 2003) H. 37

peristiwa, perasaan, observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran, tujuan observasi ini ialah untuk memperoleh data atau pengambilan data yang berhubungan dengan upayah yang dilakukan bimrohis dan ibu cemas menjelang persalinan.

<sup>27</sup>

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi pengumpulan jawaban dari seseorang menjawab tentang apa yang dialaminya dan apa yang diketahuinya dokumentasi adalah pengumpulan informasi yang didapatkan dari dokumen, yakni peninggalan tertulis, arsip-arsip, buku harian, surat pribadi, biodata, dan lain-lain yang memiliki, yang memiliki keterkaitan dengan masalah yang teliti. Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang gambaran dari Rs penawar medika, serta komponen-komponen yang ada didalamnya seperti sejarah, perkembangan, visi misi, jadwal praktek, jadwal karyawan, dan struktur organisasi Rs penawar medika.

Pengumpulan data ini, penulis memakai atau menggunakan data-data ontentik, bersumber dari data rumah sakit. Data-data yang digunakan maupun informasi yang tertulis, mengenai pasien dan gambaran umum Rs penawar medika yang meliputi letak geografis, sejarah berdiri dan berkembangnya, sruktur organisasi beserta staf-staf nya, dan hal-hal yang berkaitan erat dengan masalah yang diteliti.<sup>28</sup>

#### 4. Teknik analisis data

Analisis data dalam sebuah penelitian sangat dibutuhkan bahkan merupakan bagian yang sangat dibutuhkan bahkan

---

<sup>27</sup> Ibid

<sup>28</sup> Arikunto, Suharsimi, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, ( Jakarta: asdimahasatya,2002.) h.34



merupakan bagian yang sangat menentukan dari beberapa langkah penelitian sebelumnya. Berhubung karena penelitian ini merupakan penelitian kualitatif maka analisis berupa kata-kata, kalimat-kalimat, tindakan dan peristiwa-peristiwa ada tiga cara dalam menganalisis yaitu: mereduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

a. Reduksi data (*Data Reduction*)

Yaitu merangkum, memilih hal pokok dan memfokuskan pada hal-hal penting sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Dalam reduksi data ini peneliti selalu berorientasi pada tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian, yaitu penemuan sesuatu yang baru sehingga merupakan proses berfikir sensitive dan membutuhkan wawasan yang mendalam.

b. Penyajian Data (*Display data*)

Yaitu penyajian data dalam penelitian ini adalah mendisplaykan (menyajikan) data. Dengan mendisplay data ini, maka akan di permudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan yang telah dipahami tersebut. Dalam penelitian kualitatif penyajian data ini dapat dilakukan dalam bentuk table, grafik, pie chard, pictogram dan sejenisnya. Melalui penyajian data, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah.

c. Penarikan Kesimpulan (*Verification/Conclusion Drawing*)Yaitu penarikan awal atau kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya, tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali

kelengkapan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>29</sup>

## **I. Sistematika penulisan**

Di dalam penyusunan skripsi agar Nampak sistematika penulisan dan mudah dipahami apa yang akan di bahas, maka di dalam penulisan skripsi ini di susun secara sistematika sehingga pembaca memperoleh gambaran penulis skripsi ini secara sistematika, penulis bagi kedalam bab-bab dan sub-sub sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan pendahuluan dari rangkaian pembahasan skripsi yang di dalamnya membuat penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, sistematika penulisan

### **BAB II LANDASAN TEORI**

berisi tentang kerangka dasar pemikiran teoritik. Dalam kerangka teoritik berisi penelitiankecemasan pada ibu hamil menjelang bersalin, faktor penyebab kecemasan, resiko cemas, cara mengatasi kecemasan, pengertian cemas, klarifikasi cemas , faktor yang menyebabkan cemas , cara mengatasi cemas, materi bimbingan rohani islam, dan peran dalam mengatasi cemas

---

<sup>29</sup> Ibid, h 30

## **BAB II**

### **BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN DI RS PENAWAR MEDIKA KECAMATAN BANJAR MARGO KABUPATEN TULANG BAWANG**

#### **A. Pengertian Bimbingan Rohani Islam**

Bimbingan dan perawatan Rohani Islam adalah proses pemberian bantuan, pemeliharaan, pengembangan dan pengobatan rohani dari segala macam gangguan dan penyakit yang mengotori kesucian fitrah rohani manusia agar selamat sejahtera dunia akhirat didasarkan kepada tuntunan Al-Qur'an, Al-Sunnah dan ihtihad melalui metodologi penalaran dan pengembangan secara: *istinbathiy* (deduktif), *istiqr'o'iy* (induktif/riset), *iqtibasiy* (meminjam teori) dan *'irfaniy* (*laduni/hudhuri*).

Dalam penemuan mutakdir, ruhani sebagai pusat spiritual manusia menduduki posisi yang sangat penting dan menentukan bagi keselamatan dan kesejahteraan kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Dalam Islam posisi dan eksistensi ruhani tidak diragukan lagi sangat penting karena substansi ruhani dalam Islam merupakan percikan ilahi yang dia hembuskan bukan ia ciptakan sebagaimana tubuh, dan setiap ruhani telah pernah berjumpa dengantuhannya dan bersumpah untuk bertuhankan Allah saja, hanya ketika ruh itu sudah memasuki tubuh dan hidup di dunia ini ruhani ruh itu sudah memasuki tubuh dan hidup di dunia ini ruhani menjadi lupa dan lalai akan pertemuan dan perjanjian itu,. Akibatnya manusia menganggap pusat kehidupan ini adalah badan dengan akal dan logika adalah segalanya, lupa bahwa ruh manusia lah inti kehidupannya, dan ruh pula lah yang akan pulang kembali ke alam asal muasal kehidupan manusia.

Menurut pendapat Ihsan Aryanto beliau mengatakan Bimbingan Rohani Islam adalah pelayanan yang diberikan bimbingan rohani kepada pasien dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan, dengan memberikan tuntunan, shalat, doa, zikir dan amalan ibadah lainnya, dengan bertujuan memberikan ketenangan dan kesejukan hati dengan dorongan dan motivasi untuk tetap bersabar, bertawakal dan senantiasa menjalankan kewajibannya sebagai hamba Allah. Bimbingan rohani merupakan kegiatan yang diberikan kepada pasien selama menjalani perawatan rumah sakit terutama berkaitan dengan pembinaan agama.<sup>30</sup>

Berdasarkan informasi kitab suci tersebut maka sangat diperlukan bimbingan dan perawatan terhadap ruhani manusia baik dalam keadaan sehat maupun dalam keadaan sakit agar ruhani sebagai anugrah terbesar dari ilahi tetap eksis, menjadi mitra kerja, pembimbing agung, dan juru selamat kehidupan manusia.

Untuk melaksanakan proses bimbingan dan keperawatan serta pengembangan ruhani tersebut maka diperlukan sebuah disiplin ilmu yaitu dasar-dasar bimbingan dan perawatan Ruhani Islam.

Bimbingan ditinjau dari segi bahasa atau etimologi berasal dari bahasa inggris "guidance" dan "toguide" artinya menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar, bimbingan secara terminologi menurut salim merupakan proses bimbingan dan pembinaan rohani untuk membantu pribadi individu sebagai upaya penyempurnaan ihtiar medis dengan tujuan memberi ketenangan dan kesejukan hati dengan dorongan dan motivasi untuk tetap bersabar, bertawakal dan senantiasa menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah.

---

<sup>30</sup> Ihsan Aryanto, Pelaksanaan Bimbingan Perawatan Rohani Islam, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017), H.1

Menurut Failor dapat diartikan sebagai bantuan kepada seseorang dalam proses pemahaman dan penerimaan terhadap kenyataan yang ada pada dirinya sendiri, perhitungan (penilaian) terhadap lingkungan sosial ekonomisnya masa sekarang, kemungkinan masa mendatang, dan bagaimana menginteraksi kedua hal tersebut melalui pemilihan-pemilihan serta penyesuaian-penyesuaian diri yang membawa kepada kepuasan hidup pribadi dan kedayaa gunaan hidup ekonomi dan sosial.

Berbeda dengan Sutoyo menjelaskan bahwa bimbingan adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan firah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (empowering) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. Kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah SWT.<sup>31</sup>

Bimbingan adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya itu . Rohani disini lebih mencoba menjelaskan sisi psikis manusia sebenarnya sulit untuk dipahami karena menggunakan penekanan pada rasa. Seperti ungkapan *verstehen* bahwa pada saat seseorang mengerti berarti ia mengerti dari arti yang ada dari keseluruhannya. Apa yang diartikan mengerti dari arti keseluruhan. Apa yang diartikan mengerti di sini bukan merupakan proses rasional saja, melainkan suatu kemampuan untuk dapat merasakan suatu situasi tertentu.<sup>32</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah suatu bentuk bantuan atau pertolongan dari seseorang yang ahli kepada individu

---

<sup>31</sup> Ibid, Hal 3

<sup>32</sup> Saputri, Rafy, *Kesehatan Perempuan*, Jakarta: PT. Lentera Hati, 2020, Hal

ataupun sekelompok individu dalam mengatasi kesulitan atau suatu permasalahan di dalam kehidupannya, agar dapat mencapai kesejahteraan dalam hidup.

Sedangkan kata rohani dalam agama Islam berasal dari kata ar-ruh, diantaranya para ahli sendiri juga tidak memperoleh kata sepakat mengenai batasannya. Dengan berpedoman kitab suci Al-Qur'an pada beberapa terjemahan berbahasa Indonesia, ditemukan kata-kata yang sama, diartikan dengan jiwa, yaitu Al-Ruh dan Al-Nafs, yang keduanya itu manusia mempunyai daya hidup (hayat). Menurut pendapat Muhamad Wakid, manusia hidup adalah manusia yang terdapat dirinya roh, nafs, dan hayat. Dengan hayatlah manusia hidup, bernafas dengan paru-paru dan dengan nafs dia dapat merasa melalui panca indera. Dengan roh manusia selalu meningkat dalam perkembangan hidupnya. Ketiga unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya.<sup>33</sup>

Menurut jumbuh ulama, *ar-ruh* berarti roh yang ada dalam badan, hal ini sesuai dalam al-qur'an surat Al-isra' ayat 85:

وَدَسَّأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ  
الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: "Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit" (surat Al Isra' ayat 85)

---

<sup>33</sup> Anshori, *Psycologi Islam Soslusi Islam Atas Problem-Problem Psycologi*, Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar, 1995, Hal 55

Sedangkan kata rohani dalam agama Islam berasal dari kata ar-ruh, diantaranya para ahli sendiri juga tidak memperoleh kata sepakat mengenai batasannya.

### 1. Dasar Bimbingan Rohani Islam

Dalam suatu tujuan harus mempunyai dasar adalah tonggak untuk melakukan tujuan yang ingin dicapai. Dasar utama Bimbingan Rohani Islam adalah al'quran dan as sunnah. Karena keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam, Alquran dan as sunnah merupakan sumber, petunjuk, tujuan, dan konsep bimbingan rohani islam. Dasar bimbingan rohani Islam terdapat di dalam Alquran dan as sunnah, yaitu memberikan bimbingan, petunjuk, atau arahan sebagaimana hal ini sesuai dengan sabda nabi muhamad SAW, yaitu:

Surat al-isro ayat 82

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Terjemahan: Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Surat yunus ayat 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي  
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Terjemahan: Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh

*bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*

Ayat di atas menjelaskan atau menguraikan bahwa bimbingan rohani islam adalah suatu pengetahuan yang penting yang harus di ketahui oleh manusia, agar dalam mengatasi suatu permasalahan dalam hidup harus tetap berpegang teguh sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan As Sunnah yaitu jalan yang benar dan mentaati kebenaran.

a) Fungsi Bimbingan Rohani Islam

- 1) Fungsi *preventif* atau pencegahan, yaitu mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- 2) Fungsi *kuratif* atau *korektif*, yakni memecahkan atau mengulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- 3) Fungsi *preventif* dan *development*, yakni memelihara agar keadaan yang tidak baik menjadi baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik menjadi baik. Dalam pengertian lain dari *development* membantu individu memperoleh ketegasan nilai-nilai anutannya.

Dari fungsi di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan rohani Islam itu mempunyai fungsi membantu individu dalam mencegahnya masalah agar tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya. Selain hal tersebut Bimbingan Rohani Islam juga sebagai pendorong, pemantab, penggerak, dan menjadi pengarah bagi pelaksana bimbingan agar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan pasien serta melihat bakat dan minat yang berhubungan dengan cita-cita yang diinginkannya.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Musnamar, Thohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*, Yogyakarta: PT. UII Press, 1992, hal 34



## 2. Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Tujuan Bimbingan Rohani Islam adalah untuk memberikan bantuan kepada orang lain berupa nasihat, pendapat, atau petunjuk agar dirinya mampu menyembuhkan penyakit yang bersarang di dalam jiwanya. Lebih jelas tujuannya dari bimbingan rohani islam, diantaranya yaitu:

- a. Menyadarkan penderita agar pasien dapat memahami dan menerima cobaan yang sedang dideritanya dengan ikhlas.
- b. Ikut serta memecahkan dan meringankan problem kejiwaan yang sedang dideritanya.
- c. Memberikan pengertian dan bimbingan penderita dalam melaksanakan kewajiban harian yang dikerjakan dalam batasan kemampuannya.
- d. Perawatan dan pengobatan di kerjakan dengan pedoman tuntunan agama.
- e. Menunjukkan perilaku dan bicara yang baik sesuai dengan kode etik kedokteran dan tuntunan agamanya.

Tindakan setiap individunya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Ada kalanya seseorang sama sekali tidak mengerti apa yang harus dilakukan agar mampu keluar dari masalah yang dihadapi. Dalam kondisi seperti inilah, maka bantuan dari orang lain yang lebih ahli sangat diperlukan dan tentu sangat membantu dirinya. Disinilah pentingnya tujuan bimbingan rohani Islam terhadap pasien keguguran di Rs. Penawar medika yang membutuhkan Bimbingan Rohani Islam itu berupa ajakan untuk berdo'a, zikir, atau membaca buku.

Anwar Sutoyo dalam bukunya bimbingan dan konseling Islami menjelaskan bahwa tujuan Bimbingan Rohani Islam adalah sebagai berikut:

- a. Agar orang sadar bahwa manusia tidak ada yang bebas dari masalah, oleh sebab itu manusia wajib beriktihar dan berdo'a agar dapat menghadapi masalahnya secara wajar

dan agar dapat memecahkan masalahnya sesuai dengan tuntunan Allah SWT.

- b. Agar orang yakin bahwa Allah SWT adalah penolong utama dalam segala kesulitan.
- c. Agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugerahkan oleh tuhan itu harus difungsikan sesuai dengan ajaran islam.
- d. Memperlancar proses pencapaian tujuan pendidikan nasional dan meningkatkan kesejahteraan hidup lahir batin serta kebahagiaan dunia dan akhirat berdasarkan ajaran Islam.
- e. Sasaran bimbingan rohani dalam individu, baik dalam untuk membantu pengembangan potensi individu maupun memecahkan masalah yang dihadapinya <sup>35</sup>

Menurut Adz Dzaki tujuan Bimbingan Rohani Islam adalah sebagai berikut:

- a. Agar menghasilkan sesuatu perubahan, perbaikan, kesehatan, kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang dan damai (mutmainah), bersikap lapang dada dan menjadi taufik dan hidayah tuhannya.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberi manfaat bagi diri sendiri, lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Allah Swt, serta tabah dalam menerima ujiannya.

---

<sup>35</sup> Ibid h.30

## B. Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan berasal dari kata “cemas” yang artinya adalah merasa gagal gelisah, takut dan kawatir. Kemudian mendapatkan awalan ke- akhiran –an menjadi “kecemasan” yang berarti kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran.<sup>36</sup> Kecemasan lebih populer dengan istilah anxiety (kecemasan/kegelisahan). Secara istilah, anxiety atau kecemasan adalah suatu perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan tentang masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.<sup>37</sup>

Ada beberapa pendapat tentang kecemasan. Di dalam dunia kedokteran, anxiety adalah perasaan rasa takut terus menerus, terhadap bahaya yang terus mengancam yang sebenarnya tidak nyata, tetapi hanya dalam perasaan penderita saja.

Menurut Freud (ahli psikoanalisis) kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap diatasi dan berfungsi memperingatkan individu akan bahaya. Kecemasan yang tidak dapat diatasi disebut sebagai traumatic. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (ego defense mechanism).

Davis dan Palladino kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau symptom psikologikal.

19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey menambahkan, kecemasan adalah ketenangan yang dihasilkan dari ancaman

---

<sup>36</sup> W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1986), h. 152

<sup>37</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, Jakarta: Rienka Cipta, 1997), h. 11

terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.<sup>38</sup>

### 1. Sebab terjadinya kecemasan

Menurut Blackbum dan Davidson, secara teoritis terjadi kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam bentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengamalah tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan schemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk pengendalian dirinya dan situasi tersebut). Setiap pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (*schemata*) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skema) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

Praktisnya, terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebut adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan

---

<sup>38</sup> Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Pt Bumi Aksara, 2009), h.49

mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.<sup>39</sup>

## 2. Faktor-Faktor Yang Menimbulkan Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi akibat ketidakmampuan individu menghadapi masalah, baik dari segi mental maupun fisik. Kecemasan tidak dapat diketahui secara langsung tetapi dapat diketahui berdasarkan factor-faktor penyebab munculnya kecemasan. Dibawah ini diuraikan beberapa factor-faktor penyebab timbulnya kecemasan.

- a. Lingkungan
- b. Emosi
- c. Sebab-sebab fisik
- d. Keturunan

Faktor lingkungan atau tempat tinggal sekitar dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan karena mempengaruhi cara berfikir diri sendiri atau orang lain. Hal ini juga dapat disebabkan pengalaman dari keluarga, teman dan orang sekitar tempat tinggal. Kecemasan dimungkinkan timbul dan merupakan hal yang sangat wajar apabila perasaan tidak nyaman dan aman terhadap lingkungan.

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar dalam mengatasi hubungan personal. Hal ini biasanya terjadi jika individu, menekan rasa marah dan frustrasi dalam jangka yang lama sekali.

Pikiran dan tubuh seringkali saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terjadi pada individu yang sedang dalam kondisi kehamilan. Maka munculnya perubahan-perubahan perasaan merupakan hal yang lazim, inilah yang biasanya menjadi penyebab

---

<sup>39</sup> *Ibid*, h. 51

timbulnya kecemasan. Factor keturunan juga biasanya penyebab kecemasan tetapi tidak terjadi pada semua keluarga hanya keluarga tertentu saja.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa factor-faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan.

Adapun kecemasan memiliki beberapa bentuk seseorang tokoh psikolog Sigmund freud bagi kecemasan dalam tiga macam yaitu:

a. Kecemasan obyektif (*objectife anxiety*)

Adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya dari luar atau adanya kemungkinan bahaya yang disangka akan terjadi. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan ini timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan jenis dapat disebut juga sebagai *reality anxiety* (kecemasan nyata) *true anxiety* (kecemasan sebenarnya) atau *normal anxiety* (kecemasan yang wajar).

b. Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Adalah rasa takut terhadap suara hati orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berfikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapatkan hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.

c. Kecemasan penyakit (*neurotic anxiety*)

Adalah rasa takut jang-jangan Insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan

*neurotik* bukanlah ketakutan pada insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/implusif.<sup>40</sup>

### 3. Kecemasan Menjelang Persalinan

Gangguan panik yang sering kali sebagai serangan panik adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang luar biasa ini bagaikan teror, seolah-olah yang bersangkutan dalam keadaan gulat dengan maut. Gangguan panik biasanya didahului oleh perasaan ketegangan dan rasa tidak tenang yang berjalan perlahan-lahan dan hilang, namun ketegangan dan ketidaktegang kemudian muncul semakin sering dan semakin memuncak, sampai pada gilirannya muncul sebagai serangan kecemasan yang mendadak, dari sudut *psikopatologi* panik adalah keadaan kecemasan.<sup>41</sup>

Setiap kecemasan tentunya merasa sangat bahagia ketika menjalani masa-masa menunggu kelahiran bayi, kadangkala kebahagiaan itu dapat berubah menjadi kecemasan jika terjadi masalah pada kehamilan. Salah satunya adalah ibu hamil beresiko tinggi.<sup>42</sup>

Menjelang minggu terakhir menuju kelahiran kegelisahan, tidak nyaman jasmaniah ibu hamil telah mencapai titik puncaknya. Dignifikan tekanan bobot bayi semakin jelas. Semakin besar hastrat ibu untuk melihat bayinya maka semakin besar efek psikologis yang ditimbulkannya, seperti kegelisahan terhadap fase

---

<sup>40</sup> *Opcit.* h. 54

<sup>41</sup> H, Dadang Hawawi, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Solo: Pt Amanah Bunda Sejahtera, 1996), h. 63

<sup>42</sup> Mt Indiarti Dan Khotimah Wahyudi, *Buku Bebon Kehamilan*, (Yogyakarta, Indoliterasi 2014), H.327

pemisahan pribadi ibu dengan pribadi anak. Semua gejala-gejala itu membuat calon ibu merasa cemas, mudah sekali tersinggung, dan lekas marah seperti gejala prionde pertama sampai akhir masa kehamilan. Ibu sering memikirkan kesehatan dan keamanan janin lebih cemas lagi menghadapi saat-saat bersalin yang sudah mendekat.<sup>43</sup>

Persalinan (melahirkan bagi perempuan merupakan saat-saat paling kritis dalam kehidupannya. Resiko kematian seakan benar-benar ada dalam pandangannya disebabkan banyak hal. Resiko yang disebabkan oleh kehamilan dan melahirkan hanya dapat dirasakan oleh perempuan pemilik alat reproduksi. Resiko-resiko tersebut yang sering terdengar adalah pendarahan dan keguguran .

Dan bijaknya pernyataan nabi muhamad saw yang menyatakan “kesyahitan ada tujuh selain terbunuh dalam peran fisabilillah, orang yang mati karena keracunan lambungnya, yang tenggelam dalam air, yang pinggangnya terkena virus, yang tertimbun bangunan dan perempuan yang mati karena melahirkan.

Karena Melahirkan itu sakitnya sangatlah luar biasa mungkin melahirkan merupakan satu-satunya pengalaman sakit fisik yang paling berat. Barangkali tidak ada rasa sakit yang melebihi melahirkan, kecuali rasa sakit akibat tercabutnya ruh ketika maut menjemput, karena itu hal yang terpenting dalam menghadapi proses persalinan adalah kesiapan psikis disamping itu juga fisik. Berdasarkan penelitian Jean Block ibu-ibu yang memiliki kesiapan psikis untuk melahirkan selama persalinan.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Herawati Mansur, *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*, (Jakarta, Selemba Medika, 2009), H. 245

<sup>44</sup> Jauharotul Farida, *Perempuan Dan Kesehatan Reproduksi*, (Semarang: Iain Wali Songo, 2010),h.58



Kelahiran merupakan titik kulminasi dari kehamilan dan semua wanita hamil menginginkan proses persalinan dengan baik dan lancar. Bukan berarti terbebas dari rasa sakit dalam melahirkan karena itu tidak realistis, tetapi persalinan yang santai dan menyenangkan. Hampir semua orang tua terutama perempuan akan dihantui kekhawatiran akan janinnya, terutama tri semester akhir. Semakin dekatnya kelahiran dan mempunyai bayi biasanya menimbulkan kecemasan yang dating sehingga menimbulkan berbagai pertanyaan-pertanyaan misalnya, tentang bagaimana kondisi bayi dilahirkan, apakah nantinya mampu menjadi orang tua, apakah nanti mampu merawat bayi dari hari-kehari, minggu keminggu dan lain-lain. Semua perasaan ini sangat wajar dan kebanyakan perempuan mengalaminya. Tetapi jika sebelumnya sudah ada persiapan baik fisik maupun batin hal-hal yang dutakuti akan berkurang bebannya.

Semua perempuan dihindangi kecemasan-kecemasan tentang apa yang akan terjadi saat melahirkan. Apakah akan merasa sakit yang amat sangat lama ketika sedang melakukan proses persalinan dan pertanyaan-pertanyaan lain yang mengindikasikan kekhawatiran yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil yang menghadapi persalinan. Sedangkan secara medis perubahan-perubahan jiwa sangat merefleksikan perubahan-perubahan besar dalam sekresi *hormone* internal seorang ibu. Karena perubahan-perubahan tersebut tidak bisa dikendalikan semua itu berjalan alamiah. Maka tidak ada alasan merasa bersalah atau bingung ketika mengalami hal-hal yang aneh dalam jiwa ketika mengalami hal-hal yang aneh dan jiwa ketika mengalami hal-hal yang aneh dalam jiwa ketika mengalami kehamilan. Akibat dari peningkatan hormonal itu hampir semua perempuan hamil mudah mengalami emosional yang berubah-ubah sesuai suasana jiwanya bahkan rasa cemas

sering mendera jiwanya dalam perilaku sehari-harinya, apalagi ketika mendekati proses persalinan.<sup>45</sup>

#### 4. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Kecemasan memiliki beberapa bentuk spilberger, kecemasan ada dua bentuk yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu trait (*trait anxiety*), yaitu kecendrungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sabagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meninggalkan aktivitas system syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi lingkungan khusus.

Freud membedakan tiga macam kecemasan realitas (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*) atau perasaan-perasaan bersalah. Tipe pokoknya adalah perasaan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuat dihukum. kecemasan neurotic bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotic mempunyai dasar hokum dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh

---

<sup>45</sup> Mariam Stopard, *Panduan Mempersapkan Kehamilan dan Kelahiran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 149

orang tua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/implusif.<sup>46</sup>

### C. Pengertian Ibu Hamil

Ibu hamil adalah seseorang wanita yang sedang mengandung yang mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan sebelum memiliki anak itu lahir.

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan bayi.

#### 1. Tanda dan gejala kehamilan

##### a. Tanda dan gejala kehamilan pasti

- 1) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
- 2) Bayi dapat dirasakan di dalam Rahim. Semenjak umur 6 atau 7 bulan.
- 3) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Pada usia kehamilan menginjak bulan ke 5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
- 4) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu sedang mengandung/hamil. Tes dilakukan dengan

---

<sup>46</sup> *Opcit* , h. 54

perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine atau darah ibu.

b. Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

1) Ibu tidak menstruasi

Hal ini seringkali menjadi pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause.

2) Mual atau ingin muntah

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness) namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau parasit.

3) Payudara menjadi peka

Payudara lebih lunak, sensitive, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone estrogen dan progesteron.

4) Ada bercak darah dan kram perut

Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari Rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

5) Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormon dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang

semakin keras untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

6) Sakit kepala

Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatkan pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.

7) Ibu sering berkemih

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

8) Sembelit

Sembelit dapat disebabkan oleh meningkatkan hormon progesterone. Selain mengendurkan otot Rahim, hormone itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.

9) Sering meludah

Sering meludah atau hipersalivasi oleh perubahan kadar estrogen.

10) Temperature basal tubuh naik

Temperature basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperature ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.

### 11) Ngidam

Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormon.

### 12) Perut ibu membesar

Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak cukup besar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya.

#### a. Tanda dan gejala kehamilan palsu

Pseudocyesis (kehamilan palsu) merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami pseudocyesis akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tanda-tanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang mungkin menjadi penyebab tubuh untuk “berfikir bahwa ia hamil” Tanda-tanda kehamilan palsu:

- 1) Gangguan menstruasi
- 2) Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produk ASI
- 3) Merasakan pergerakan janin
- 4) Perut membuncit
- 5) Mual dan muntah
- 6) Kenaikan berat badan.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Romauli, S, *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*, ( Yogyakarta, Nuha Medika, 2014 ). h. 33

## 2. Perubahan Psikologis Dalam Kehamilan

Kehamilan dari sudut psikologi merupakan peristiwa yang membahagiakan bagi seluruh anggota keluarga, sementara diantara anggota dalam keluarga tersebut ada anggota yang di samping merasa bahagia juga mengalami kegelisahan dan kecemasan, bahkan mengalami depresi. Anggota keluarga keluarga yang di maksud adalah si calon ibu. Sejak saat hamil pada umumnya ibu hamil sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terelakan, merupakan fenomena yang hampir selalu menyertai kehamilan, merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis mendasar yang terjadi selama kehamilan. Selanjutnya timbulnya kecemasan dan kegelisahan tersebut mengawali terjadinya perubahan psikologis berupa peningkatan sensitivitas nyeri, dimana nilai ambang nyeri menurun, artinya dengan stimuli kecil saja wanita hamil sudah merasakan nyeri.

Hasil studi tentang psikologi kehamilan membuktikan bahwa fenomena kecemasan yang berhubungan dengan kehamilan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang merupakan beban extra tersebut, akan mengalami kecemasan.

Selain itu adanya perubahan hormonal ini menyebabkan emosi perempuan selama kehamilan cenderung berubah-ubah, sehingga tanpa ada sebab yang jelas seorang wanita hamil merasa sedih, mulai bingung, marah atau justru sebaliknya merasa sangat bahagia.

Kartono mengatakan bahwa semakin bertambah beratnya beban kandungan dan bertambah banyaknya rasa tidak nyaman secara fisik, maka kondisi psikologis ibu hamil juga ikut terganggu, sehingga dapat mengalami kecemasan. Ibu hamil juga mengalami rasa khawatir, was-was, gelisah, takut dan cemas dalam menghadapi

kehamilannya. Perasaan-perasaan yang muncul antara lain berkaitan dengan keadaan janin yang dikandung, ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinannya, serta perubahan fisik dan psikis yang terjadi.

Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada kehamilan trimester ketiga dalam hal ini contoh nya seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan seperti ketakutan akan bayi yang terlahir cacat. Pada saat yang sama, ibu hamil juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya. Perasaan cemas ibu hamil di trimester ketiga ini dalam memikirkan proses lahir serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Walaupun mereka telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap ada. Ibu hamil yang memiliki rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi atau sebaliknya tidak ada kontraksi yang bisa menyebabkan pendarahan saat pelaksanaan persalinan sehingga dapat menyebabkan kematian bila tidak mendapatkan penanganan yang baik.

### **3. Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil**

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sampai menjelang masa persalinan selain karena faktor fisik dan psikologis juga kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti faktor sosial. Faktor sosial yang dapat menyebabkan kecemasan tersebut seperti pengalaman melahirkan, dukungan sosial, hubungan suami istri sangat memerlukan suatu dukungan antara lain:



a. Dukungan suami

Dukungan dan peran serta suami selama kehamilan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan bahkan dapat memicu produksi ASI untuk bayinya kelak sangat ditentukan oleh seberapa besar peran terlibat suami dalam masa kehamilan. Tugas suami yaitu memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri menkonsultasikan setiap masalah yang dialaminya selama hamil.

Contoh dukungan suami selama kehamilan istri antara lain: mengajak istri jalan-jalan ringan, menemani istri memeriksa kehamilannya, tidak membuat masalah dalam berkomunikasi.

b. Dukungan keluarga

Keluarga harus menjadi bagian dalam mempersiapkan pasangan menjadi orang tua. Dukungan orang tua dapat terbentuk: orang tua kandung maupun mertua mendukung kehamilan ini, orang tua kandung maupun mertua sering berkunjung, ataupun adik/kakak kandung maupun ipar, dengan keluarga memberi perhatian atau sport kepada ibu hamil, maka ibu hamil merasa bahagia menjalani hari-hari dengan dukungan keluarga tersebut.

c. Support tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan disini kususnya bidan dan bimbingan rohani juga sangat berperan dalam memberikan dukungan untuk ibu hamil.

- 1) Bidan sendiri sebagai tempat ibu hamil menceritakan keluhan sewaktu mengandung dan menceritakan keganjalan apa yang dirasakan ketika sedang hamil.

2) Bimbingan rohani sebagai tempat mencurahkan segala isi hati kesulitan saat menghadapi kehamilan.

d. Dukungan lingkungan

Dapat berupa doa bersama untuk keselamatan ibu dan bayi. Membicarakan dan menasehati tentang pengalaman bayi, membicarakan dan menasehati tentang pengalaman hamil dan melahirkan, kesediaan untuk mengantarkan ibu periksa, menunggui ibu ketika melahirkan dan mereka dapat menjadi seperti saudara ibu hamil.

e. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan.

Ketidak nyaman fisik maupun psikologis dapat terjadi pada ibu selama kehamilan. Kerjasama bidan dengan keluarga sangat diharapkan agar dapat memberikan perhatian dan mengatasi masalah yang terjadi selama kehamilan. Dukungan dari suami, keluarga yang lain dan tenaga kesehatan dapat memberikan perasaan aman dan nyaman selama kehamilan.<sup>48</sup>

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu hamil

a. Faktor fisik

1) Kehamilan di usia tua

Kehamilan di usia tua meskipun beresiko, bukan berarti wanita yang hamil di usia tua tidak bisa melahirkan anak yang sehat. Sebab, selama ia tahu tentang resiko hamil di usia tua dan cara pencegahannya, ia tetap bisa melahirkan anak dengan lancar dan tanpa masalah. Agar ibu lebih

---

<sup>48</sup> Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST, M.Kes, *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (2016: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) h.82

waspada, berikut adalah beberapa resiko hamil di usia tua yang perlu diketahui:

- a. lahir dengan berat badan lahir rendah
- b. kelahiran prematur, yaitu bayi lahir lebih awal dari waktu yang seharusnya.
- c. Kelainan kromosom atau genetika janin yang menyebabkan bayi lahir cacat.
- d. Tingginya kemungkinan bayi lahir melalui operasi Caesar.
- e. Keguguran, terutama saat usia kehamilan masih di bawah 4 bulan.
- f. Ibu mengalami gangguan kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, plasenta previa, hingga preeklamsia.

Dan cara meminimalkan resiko hamil di usia tua, berikut adalah beberapa hal yang bisa ibu lakukan untuk meminimalkan resiko hamil di usia tua:

- a. Periksa kehamilan secara rutin

Sebagian wanita merasa khawatir saat hamil di usia tua, padahal, kekhawatiran tersebut bisa saja berdampak pada kehamilannya. Oleh karena itu, ibu perlu memeriksakan kehamilan secara rutin. Dengan cara ini, ibu bisa memantau kondisi kesehatan ibu dan janin sehingga dapat mendeteksi adanya kemungkinan kelainan pada janin. Ibu juga bisa berdiskusi dengan dokter tentang rencana persalinan yang akan diambil dan hal-hal apa saja yang biasa dilakukan untuk meminimalkan resiko hamil di usia tua.

b. Menjaga kenaikan berat badan

Ini dilakukan untuk mencegah terjadinya kenaikan berat badan berlebih (obesitas) yang membuat ibu hamil beresiko mengalami diabetes gestational. Pada ibu hamil pertambahan berat badan yang dianjurkan adalah 11-15kg pada wanita dengan berat badan normal dan 6-11kg pada wanita dengan berat badan di atas rata-rata. Cara menjaga kenaikan berat badan adalah dengan menerapkan pola hidup yang sehat selama kehamilan.

c. Menerapkan pola hidup sehat

Agar kesehatan janin tetap terjaga, ibu perlu menetapkan pola hidup sehat seperti:

Menghindari obat-obatan terlarang, rokok, dan alcohol. Mengonsumsi makanan bergizi, terutama makanan yang tinggi asam folat, kalsium, dan zat besi. Berolahraga secara teratur, misal dengan yoga, berenang, jalan santai, dan senam hamil. Menghindari atau mengelola stress dengan melakukan aktivitas santai yang ibu hamil senangi.

Dan kabar baiknya, memiliki bayi di usia tua tidak selalu merugikan. Sebab pada usia 40 tahun ke atas, biasanya seseorang sudah lebih mapan dan siap untuk membesarkan anak..

- 2) Pada proses pembuahan, kualitas sel telur wanita usia ini sudah menurun jika dibandingkan dengan sel telur pada wanita dengan usia reproduksi sehat (25-30 tahun)

Segi positif hamil di usia tua.

- a. Kepuasan peran sebagai ibu
- b. Merasa lebih siap
- c. Pengetahuan mengenai perawatan kehamilan dan bayi lebih banyak
- d. Rutin melakukan pemeriksaan kehamilan
- e. Mampu mengambil keputusan
- f. Karier baik, status ekonomi lebih baik
- g. Perkembangan intelektual anak lebih tinggi
- h. Periode menyusui lebih lama
- i. Toleransi pada kelahiran lebih besar

### 3) Kehamilan multiple

Pada kasus kehamilan multiple (kehamilan lebih dari satu janin) biasanya kondisi ibu lemah. Ini disebabkan oleh adanya beban ganda yang harus ditanggung, baik dari pemenuhan nutrisi, oksigen, dan lain-lain. Biasanya kehamilan multiple mengindikasikan adanya beberapa penyulit pada proses persalinannya, sehingga persalinan operatif (section caesaria-SC) lebih dipertimbangkan.

### 4) Kehamilan dengan HIV

Pada saat kehamilan dengan ibu yang mengidap HIV, janin akan menjadi sangat rentan terhadap penularan selama proses kehamilannya. Virus HIV kemungkinan besar akan di transfer melalui plasenta ke dalam tubuh bayi.

### 5) Status gizi

Selama proses kehamilan, bayi sangat membutuhkan zat-zat penting yang hanya dapat dipenuhi dari ibu, penting bagi bidan untuk memberikan informasi ini kepada ibu karena

terkadang pasien kurang memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi. Biasanya masyarakat di era sekarang lebih mementingkan selera dengan mengabaikan kualitas makanan yang dikonsumsi.

6) Gaya hidup

Selain pola makan yang dihubungkan dengan gaya hidup masyarakat sekarang, ternyata ada beberapa gaya hidup lain yang cukup merugikan kesehatan seorang wanita hamil. Misalnya: kebiasaan begadang, berpergian jauh dengan berkendara motor, dan lain-lain. Gaya hidup ini akan mengganggu kesehatan bayi yang dikandungnya karena kebutuhan istirahat mutlak harus dipenuhi.

7) Perokok/pengonsumsi alkohol

Ibu hamil yang merokok akan merugikan dirinya dan bayinya. Bayi akan kekurangan oksigen dan racun yang dihisap melalui rokok dapat ditransfer lewat plasenta ke dalam tubuh bayi. Pada ibu hamil dengan merokok berat kita harus waspada akan resiko keguguran, kelahiran premature, bahkan kematian janin.

8) Hamil di luar nikah/kehamilan yang tidak diharapkan

Jika kehamilan tidak diharapkan, maka secara otomatis ibu akan sangat membenci kehamilannya, sehingga tidak ada keinginan dari ibu untuk melakukan hal-hal positif yang dapat meningkatkan kesehatan.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> *Ibid* h.146

## 5. Kehamilan dan perubahan fisik

Trimester pertama kehamilan dimulai pada hari pertama haid terakhir (HPHT) Dan Berlangsung hingga akhir minggu ke-12. Pada trimester ini, sebagian besar ibu hamil mengalami *morning sickness* yaitu mual yang terjadi berulang kali. Apabila setelah melakukan hubungan intim, wanita tidak mengalami menstruasi hingga lebih dari satu minggu, harus segera dibawa ke pihak kesehatan yaitu dokter atau bidan.

Sebab, terlambat menstruasi bisa terjadinya awal kehamilan. Apabila jika disertai Dengan gejala fisik lain, seperti perubahan suasana hati, terasa kram di bawah perut, frekuensi buang air kecil meningkat, terjadi perubahan pada payudara, mengalami sakit kepala, sembelit, dan pendarahan.

### a. Perubahan fisik ibu hamil saat trimester pertama

Meski baru trisemester pertama, ibu hamil akan mengalami sejumlah perubahan pada tubuh, antara lain:

#### 1) Nyeri payudara

Perubahan pada payudara menjadi tanda awal kehamilan. Biasanya, payudara akan terasa lebih lembut, nyeri dan sensitif, sehingga terasa sakit saat disentuh. Kondisi ini di sebabkan karena perubahan hormone pada tubuh sebagai persiapan untuk menghasilkan ASI setelah persalinan.

Selain itu, ukuran payudara juga membesar, lebih berat, dan terasa penuh. Sebagian besar ibu hamil mungkin perlu mengganti bra dengan ukuran yang lebih besar agar nyaman saat dipakai.

#### 2) Ukuran perut membesar

Ciri khas ibu hamil lainnya adalah ukuran perut yang mulai membesar. Beberapa ibu hamil sudah

bisa melihat perubahan ukuran perut pada trimester pertama kehamilan, meski sebagian yang lain juga ada yang belum.

### 3) Perubahan kulit

Kulit ibu hamil biasanya akan terlihat lebih bercahaya. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan hormon kehamilan dan peningkatan sirkulasi darah dibawah kulit. Selain itu, hormon kehamilan juga merangsang untuk mengeluarkan keringat, sehingga kulit menjadi lebih lembab. Itu sebabnya beberapa ibu hamil rentan berjerawat.

Perubahan kulit lainnya yang rentan dialami ibu hamil di trimester pertama adalah muncul *stretch mark* di area paha, pantat, perut, dan bawah dada.

Lalu, garis gelap yang disebut *linea nigra* juga bisa muncul, membentang mulai dari pusar sampai ke rambut kemaluan. Wajah ibu hamil juga cenderung menjadi kusam karena bercak berwarna lebih gelap pada kulit (*melasma*) berpotensi muncul di pipi, dahi, dan hidung.

### 4) Pembuluh darah vena terlihat

Perubahan ini terjadi akibat peningkatan volume darah, sehingga jantung memompa darah, sehingga jantung memompa darah lebih cepat untuk memenuhi kebutuhan selama kehamilan. Pembuluh darah vena yang berwarna biru bisa terlihat di perut yang membesar dan area payudara. Sementara pembuluh darah yang tampak seperti laba-laba bisa muncul di kaki, wajah, dan lengan. Pada kasus tertentu, pembuluh darah vena membesar tampak di kaki (*varises*)



#### 5) Perubahan vagina

Lapisan vagina menjadi lebih tebal dan kurang sensitif. Beberapa ibu hamil mungkin mengalami keputihan dan pendarahan ringan. bercak darah pada awal kehamilan menandakan bahwa sel telur yang sudah dibuahi sperma berhasil menempel dalam dinding Rahim. Jika pendarahan lebih berat dan disertai perut kram, segera lakukan pemeriksaan ke dokter kandungan terdekat.

#### 6) Perubahan berat badan

Pada trimester pertama kehamilan, ibu akan mengalami peningkatan berat badan sebanyak 1,5-3 kg. penambahan ini menyesuaikan berat badab sebelum hamil.<sup>50</sup>

#### b. Kebutuhan nutrisi trimester pertama kehamilan

Penting bagi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi janin pada trimester pertama. Sebab, pada masa inilah janin tumbuh lebih cepat dari waktu-waktu lainnya. Berikut nutrisi yang harus dipenuhi selama trimester pertama kehamilan:

1) Untuk mendukung perkembangan otak dan sumsum tulang bayi. Nutrisi ini bisa diperoleh dari sayuran hijau (seperti bayam dan brokoli), buah jeruk, serta kacang-kacangan. Suplemen asam folat juga bisa dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil.

#### 2) Protein

Asupan protein membentuk sel-sel baru pada janin. Nutrisi ini bisa diperoleh dari telur, tahu, tempe, ikan, ayam, daging, kacang-kacangan, susu, dan produk olahan susu lainnya. Sebaiknya,

---

<sup>50</sup> Prawirohardjo. *Ilmu Kebidanan*, ( Jakarta: Pt. Bina Pustaka, 2008) h 34

komsumsi makanan sumber protein sebanyak 2-3 porsi perhari.

3) Vitamin A

Mendukung perkembangan mata dan system kekebalan tubuh janin yang bisa di dapat dari komsumsi buah dan sayur.

4) Kalsium dan vitamin D

Membantu pertumbuhan tulang dan gigi janin. Kalsium juga berfungsi membantu melancarkan peredaran darah serta kerja system otot dan saraf janin. Nutrisi ini bisa diperoleh dengan komsumsi brokoli, ikan, serta susu.

5) Zat besi

Membangun hemoglobin yang berfungsi mendebarkan oksigen ke seluruh tubuh ibu hamil dan janin. Nutrisi ini bisa diperoleh dari daging merah tanpa lemak, ayam, ikan, sayuran hijau (seperti bayam, brokoli), dan kacang-kacangan.<sup>51</sup>

c. Hal Yang Perlu Dihindari Ibu Hamil Saat Trimester Pertama

Selain memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan, ibu hamil juga perlu mengetahui apa saja pantangan yang sebaiknya dihindari selama trimester pertama kehamilan. Berikut beberapa di antaranya:

- 1) Batasi komsumsi kafein dan alcohol
- 2) Hindari merokok
- 3) Tidak mengomsumsi ikan mentah maupun makanan laut dengan kandungan merkuri tinggi (seperti ikan tonak, makarel, dan kakap putih)

---

<sup>51</sup> *Ibid* h 40

- 4) Menghindari konsumsi susu yang tidak dipasteurisasi atau produk susu lainnya.
  - 5) Menghindari konsumsi daging yang diawetkan.<sup>52</sup>
- d. Masalah kesehatan yang rentan terjadi di trimester pertama

Seiring dengan perubahan kondisi fisik dan mental ibu, tubuh rentan mengalami sejumlah masalah kesehatan, di antaranya:

1) Anemia

Anemia atau kurang darah umum dialami oleh ibu hamil. Sebab, tubuh ibu akan memproduksi lebih banyak darah yang dialirkan pada janin saat hamil. Kekurangan darah bukan hanya membahayakan ibu, tetapi juga janin dalam kandungan. Hal ini dapat memicu kelahiran premature, bahkan kematian.

Anemia pada ibu hamil ditandai dengan beberapa gejala, seperti mudah merasa lemas, sesak napas, dan wajah pucat. Guna menghindari masalah kesehatan ini, ibu hamil perlu membiasakan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan tinggi zat besi, seperti ikan, ayam, daging, serta acing-kacangan.

2) Hyperemesis gravidarum

Adalah masalah kesehatan yang rentan dialami oleh ibu hamil trimester pertama. Gejala berupa mual dan muntah yang berlangsung terus-menerus. Selama rasa mual tidak mengganggu aktivitas, ibu tidak perlu cemas dan khawatir berlebihan. Namun, apabila mual dan muntah terjadi terus-menerus sehingga ibu menunjukkan gejala dehidrasi.

---

<sup>52</sup> *Ibid* h 45

### 3) Sembelit

Konstipasi merupakan masalah yang dialami oleh sekitar 70 persen ibu hamil. Penyebabnya yaitu pergerakan usus yang menjadi lebih lambat dari biasanya saat hamil. Sebab, makanan terlalu lama berada di dalam usus akan meningkatkan resiko terjadi konstipasi.<sup>53</sup>

#### e. Cara menjaga kehamilan di trimester pertama

Agar kondisi ibu dan janin tetap sehat selama kehamilan, coba lakukan beberapa hal berikut ini:

##### 1) Perbanyak asupan air putih

Umumnya, ibu hamil perlu mengonsumsi air putih sebanyak 8-10 gelas dalam satu hari, bahkan bisa lebih. Ini disebabkan karena tubuh memerlukan cairan lebih banyak saat hamil untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan.

Selain itu, konsumsi cukup air putih dapat menghindari ibu dari berbagai masalah yang rentan terjadi pada air ketubannya yang terlalu sedikit atau terlalu banyak memberikan dampak yang kurang baik untuk janin.

##### 2) Cukup istirahat

Jangan lupa untuk memenuhi kebutuhan istirahat selama kehamilan. Sebab, perubahan tubuh dan mental ibu turut memberikan pengaruh terhadap waktu istirahat. Saat menjalani kehamilan di trimester pertama, ibu perlu memenuhi waktu istirahat yang sesuai dengan kebutuhan dan tambahan istirahat pada siang atau sore.

---

<sup>53</sup> Madriwati, *asuhan kebidanan ibu hamil* (Jakarta: EGC, 2008) h 45

Waktu istirahat yang dipenuhi dengan baik memberikan dengan baik memberikan dampak positif terhadap kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan. Selain itu, cukup istirahat juga membantu ibu lebih mudah mengontrol emosi yang mengalami perubahan saat kehamilan.

### 3) Rutin olahraga

Meski sedang hamil, sebaiknya itu tidak lupa untuk tetap rutin berolahraga. Namun, perlu diingat bahwa jenis olahraga yang bisa dilakukan tidak sembarangan, begitu pula durasinya. Lakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki dengan durasi 30 menit setiap harinya.

### 4) Menghindari stress

Stress tidak hanya berdampak negative untuk kesehatan ibu, tetapi juga perkembangan kehamilan. Bahkan, stress yang tidak ditangani bisa membuat ibu hamil mengalami keguguran.<sup>54</sup>

Trimester kedua meliputi periode kehamilan minggu ke-13 sampai dengan minggu ke-28, yang merupakan waktu stabilitas atau kehamilan sungguh-sungguh terjadi. Terjadi perubahan hiperpigmentasi kulit, puting susu, dan kulit sekitarnya mulai lebih gelap. Bentuk badan wanita akan mengalami perubahan yang tidak enak dipandang dan memerlukan banyak pengertian dari pasangannya, dan berikut perubahan tubuh selama trimester kedua:

#### a. Perut makin membesar

Ibu hamil bisa menunjukkan perut yang mulai besar pada trimester kedua, tonjolan perut pada ibu hamil sudah jelas sekali terlihat. Hal ini karena perut ibu hamil harus lebih banyak menyediakan ruang untuk

---

<sup>54</sup> *Ibid* 56

janin yang juga sedang berkembang semakin besar. Pada saat ini, ibu hamil mungkin sudah butuh untuk memakai baju hamil.

Dan ibu hamil juga akan mengalami kenaikan berat badan, per-bulan, anda mungkin akan menambah berat badan sebesar 1,5-2 kg. hal ini di dukung dengan nafsu makan anda yang sudah muncul kembali. *Morning sickness* ibu hamil pada trimester pertama mungkin sudah berangsur menghilang.

Namun, jika ibu hamil sudah mengalami kelebihan berat badan saat hamil, ibu hamil mungkin akan disarankan untuk tidak banyak mengalami kenaikan berat badan. Sebaliknya, sesuaikan kenaikan berat badan saat hamil dengan berat badan ibu sebelum hamil.

b. Payudara makin besar

Payudara ibu hamil juga semakin membesar pada trimester kedua, penumpukan lemak pada payudara semakin bertambah dan kelenjar susu juga makin besar dalam payudara untuk memproduksi susu. Ibu hamil mungkin masih merasakan nyeri pada payudara, tapi payudara ibu hamil sudah tidak selembut pada trimester pertama.

Kulit di sekitar puting ibu hamil akan lebih menggelap dan mungkin ada beberapa benjolan kecil di sekitar puting. Benjolan kecil ini adalah kelenjar yang menghasilkan minyak untuk menjaga puting agar tidak kering. Puting yang kring akan lebih rentan mengalami iritasi.

c. Perubahan pada kulit

Perubahan kulit masih terjadi selama trimester kedua. Namun, jangan khawatir karena biasanya perubahan pada kulit akan menghilang dengan sendirinya jika

ibu hamil sudah melahirkan. Ini terjadi karena perubahan hormon di dalam tubuh.

Ibu hamil akan menemukan bercak hitam di wajah, garis gelap dari pusar ke kemaluan (*linea nigra*), dan *stretch mark* di perut, payudara, bokong, dan paha. *Stretch mark* muncul karena kulit anda meregang saat hamil dan mungkin juga ibu hamil akan merasa gatal karena hal ini. Menjaga kulit ibu hamil tetap lembab dapat membantu mengurangi rasa gatal yang ibu hamil rasakan.

d. Merasakan pergerakan bayi dalam kandungan.

Di trimester kedua ini, ibu hamil sudah bisa merasakan berbagai pergerakan bayi dalam kandungan, seperti tendangan bayi. Biasanya ibu hamil sudah bisa merasakan pada usia kehamilan 20 minggu, tapi mungkin ini berbeda-beda antar ibu.

Jika ibu hamil belum merasakan gerakan bayi pada usia kehamilan ini, sebaiknya jangan khawatir. Beberapa ibu hamil mungkin belum merasakan pergerakan bayi sampai bulan keenam kehamilan.

e. Pertumbuhan rambut

Perubahan hormon saat hamil juga dapat meningkatkan pertumbuhan rambut ibu hamil. Rambut kepala ibu hamil bisa menjadi lebih tebal. Ibu hamil juga bisa menemukan rambut di tempat-tempat yang tidak ada sebelumnya, seperti wajah, lengan, dan punggung.

f. Sakit punggung

Pertambahan berat badan pada ibu hamil selama beberapa bulan kehamilan dapat memberikan tekanan berlebih pada punggung ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat merasakan pegal dan sakit pada punggung.

Untuk mengurangi tekanan pada punggung ibu hamil, sebaliknya duduk yang tegak dan gunakan kursi dan memberi kenyamanan pada saat duduk, tidur menghadap sisi kiri ibu hamil, dan hindari menggunakan high heels atau sepatu/sandal yang berukuran tinggi saat hamil.

g. Kaki kram

Semakin usia kehamilan ibu hamil bertambah, mungkin ibu hamil akan lebih sering mengalami kaki kram, terutama saat tidur. Hal ini disebabkan oleh tekanan dari bayi ibu hamil yang semakin besar pada pembuluh darah dan saraf yang menuju kaki ibu hamil.

Jika hal ini sering terjadi, sebaiknya ibu hamil tidur menghadap sisi kiri ibu hamil. Meregangkan otot betis sebelum tidur, minum banyak air, atau mandi air hangat juga bisa mengurangi hal ini.<sup>55</sup>

Memasuki trimester ketiga kehamilan, janin yang ada di dalam kandungan menjadi semakin besar, terus berkembang, dan tumbuh hingga waktu kelahiran tiba.

Saat janin membesar, tubuh ibu hamil akan terasa lebih berat dan sulit bergerak. Ibu hamil pun sering kali membutuhkan usaha ekstra untuk menjalankan aktifitas sehari-hari, seperti sekedar bangun dari tempat tidur atau berdiri dari kursi.

Janin yang tumbuh membesar pun akan memadati rongga perut ibu hamil. Ini membuat gerakan janin terasa lebih jelas dan sering membuat ibu hamil tidak nyaman.

Akibat hal tersebut, akan ada banyak perubahan-perubahan fisik yang ibu hamil rasakan pada trimester

---

<sup>55</sup> Asrinah, S, *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*, (Yogyakarta: graha ilmu, 2010) h. 78



ketiga, yaitu apa saja/ berikut ada beberapa kemungkinannya.

a. Kenaikan berat badan

Salah satu perubahan fisiologis ibu hamil pada awal trimester ketiga adalah kenaikan berat badan drastis. Tentu saja ini adalah hal yang wajar karena janin dalam tubuh ibu hamil yang tumbuh semakin besar.

Selain itu, ukuran plasenta, Rahim, payudara yang membesar, serta volume air ketuban, darah, dan cairan dalam tubuh yang mengikat juga menjadi alasan mengapa berat badan ibu hamil semakin naik.

Dan berapa kenaikannya? Bagi wanita yang memiliki IMT normal sebelum hamil sebelum hamil, umumnya akan mengalami kenaikan berat badan total sekitar 9-15 kg hingga akhir masa kehamilan.

b. Sakit punggung dan pinggul

Sakit punggung dan pinggul pada ibu hamil sering dimulai pada trimester 2 dan terus memburuk memasuki trimester ketiga.

Namun, beberapa di antaranya juga ada yang baru mengalaminya pada trimester akhir kehamilan.

Ini terjadi karena perut ibu hamil yang membesar menekan area punggung hingga menyebabkan rasa sakit pada bagian tubuh tersebut.

Selain itu, perubahan hormone kehamilan pada trimester tiga juga menyebabkan sendi dan ligamen di antara tulang-tulang panggul mengendur, sehingga nyeri panggul selama hamil kerap terjadi.

c. Muncul kontraksi palsu

Bersiaplah untuk ibu hamil untuk mengalami kontraksi beberapa kali selama hamil trimester ketiga. Kontraksi yang tersebut biasanya palsu, bukan

kontraksi tanda melahirkan nyata meski gejala dan rasanya hampir sama.

Memang tidak semua ibu hamil akan mengalami perubahan fisik ini pada trimester ketiga, tetapi bukan tidak mungkin hal ini bisa terjadi pada ibu hamil.

Berikut adalah beberapa hal yang membedakan antara kontraksi palsu dan kontraksi tanda melahirkan.

- 1) Kontraksi palsu biasanya tidak sesakit kontraksi saat ingin melahirkan.
- 2) Tidak terjadi dalam interval waktu yang rutin
- 3) Bisa dihilangkan dengan berhenti melakukan aktivitas atau mengubah posisi duduk atau tidur.
- 4) Tidak terjadi dalam waktu yang lama.
- 5) Semakin sering terjadi maka rasa sakitnya akan berkurang.

d. Sesak nafas

Janin yang semakin tumbuh besar pada trimester akhir akan secara otomatis mendorong Rahim.

Rahim juga akan mendorong diafragma, yaitu otot di bawah paru-paru yang membantu proses pengambilan udara.

Ruang udara di dalam paru-paru yang membantu proses pengambilan udara.

Ruang udara di dalam paru-paru juga menjadi berkurang karena tekanan dari bagian perut ibu hamil. Semua hal ini menyebabkan ibu hamil tidak dapat mengambil terlalu banyak udara dalam satu tarikan napas.

Akibatnya, napas anda menjadi lebih pendek atau sesak napas saat hamil. Saat ini mulai terjadi, duduk dan berdirilah dengan tegak, karena posisi ini

memberi ruang lebih banyak pada paru-paru untuk berkembang.

e. *Heartburn* pada ibu hamil

Selain sakit punggung, perubahan hormone pada ibu hamil saat trimester ketiga juga bisa menimbulkan gejala *Heartburn* yaitu panas pada perut.

Sensasi panas atau *Heartburn* ini muncul ketika asam lambung naik ke kerongkongan.

Pada ibu hamil, hormon progesterone akan melemaskan katub yang memisahkan antara kerongkongan dengan lambung, sehingga asam lambung dapat naik ke kerongkongan.

Hormon ini juga memperlambat kontraksi di dalam usus sehingga pencernaan menjadi lebih lambat dan memaksa sam lambung baik dari perut ibu hamil. Bukan Cuma akibat hormon, bayi yang bertumbuh juga mendorong perut ibu hamil ke atas dan menyebabkan *Heartburn* terjadi.

f. Bengkak di beberapa bagian tubuh

Perubahan fisiologis ibu hamil yang mungkin sering terlihat pada trimester ketiga, yaitu pembengkakan yang terjadi di beberapa bagian tubuh, seperti pergelangan kaki, tungkai kaki, tangan, Dan wajah.

Ini terjadi karena sirkulasi darah yang melambat dan kelebihan cairan pada tubuh saat hamil.

Selama kehamilan, tubuh memang menghasilkan darah 50% lebih banyak dibandingkan pada kondisi normal. Mengapa begitu?

Semakin besarnya perut ibu, pembuluh darah yang ada di sekitar Rahim menjadi tertekan.

Tekanan ini membuat aliran darah melambat dan menyebabkan keluarnya cairan dari pembuluh darah sehingga menimbulkan bengkak.

g. Sering buang air besar

Ukuran Rahim yang membesar bisa membuat kantung kemih (organ tubuh yang menampung urine sebelum dikeluarkan) tertekan.

Posisi janin yang sudah bergerak ke arah panggul pun semakin meningkatkan tekanan tersebut.

Tekanan pada kantung kemih ini merangsang ibu hamil untuk lebih sering buang air kecil. Bahkan, tekanan ekstra ini bisa membuat urine ibu hamil keluar saat tertawa, batuk, atau bersin.

Jika ini sering terjadi, ibu hamil dapat mempertimbangkan untuk memakai pantyliner.

Adapun jika cairan yang keluar terasa tak biasa, ibu hamil mungkin perlu segera ke rumah sakit karena bisa jadi merupakan tanda dari ketuban yang pecah.

h. Timbul ambeien dan varises

Ambeien atau wasir saat hamil terjadi jika pembuluh darah yang ada di sekitar dubur mengalami pembengkakan.

Sementara varises juga merupakan pembengkakan pembuluh darah, tapi dalam hal ini terjadi pada pembuluh darah kaki.

Perubahan fisiologis pada trimester ketiga ini disebabkan oleh hormone progesterone yang merangsang pembuluh darah ibu hamil agar melebarkan diri.

Selain itu, Rahim yang membesar juga memberi tekanan pada pembuluh darah di sekitarnya sehingga memperlambat sirkulasi darah.

Sirkulasi darah yang melambat menyebabkan aliran darah ke kali dan bagian dubur terhambat.<sup>56</sup>

#### **D. Pengertian Persalinan**

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi atau yang biasa kita sebut sebagai janin atau bayi dalam kandungan. Proses janin atau bayi dalam kandungan. Prosesnya bisa jadi hal yang dalam kandungan. Prosesnya bisa jadi hal yang membahagiakan karena menjadi ujung dari penantian selama 9 bulan. Namun persalinan juga bisa sekaligus menakutkan dan melelahkan karena prosesnya membutuhkan kesabaran.

Ada banyak hal yang harus diketahui dan dilakukan untuk memastikan bahwa ibu dan bayi dalam kondisi sehat sebelum dan setelah persalinan. Tak hanya itu saja, metode persalinan juga harus diketahui agar ibu bisa mempersiapkan segala hal dengan baik nantinya.<sup>57</sup>

##### **1. Gejala Yang Muncul Sebelum Persalinan**

Persalinan bukanlah proses yang bisa dilakukan sebelum waktunya. Umumnya, kandungan di dalam perut ibu adalah 9 bulan sebagian orang melakukan persalinan sebelum usia kehamilan belum mencapai bulan, gal ini disebut sebagai kelahiran premature karena terlalu cepat.

Ada beberapa hal yang menunjukkan gejala bahwa sang ibu sudah harus melahirkan atau bersalin.

Berikut ini ada beberapa tanda bahwa seseorang ibu akan segera menjalani proses persalinan, yaitu:

---

<sup>56</sup> *Ibid* 80

<sup>57</sup> Yulizawati, *buku ajar asuhan kebidanan pada persalinan* (sidoarjo: indomedia pustaka, 2019) h 2

- a. Kesulitan untuk tidur
- b. Merasakan nyeri pada punggung, kram atau sakit perut, seperti mulas ingin buang air besar atau seperti saat sedang masa pramenstruasi.
- c. Meningkatkan frekuensi untuk buang air kecil
- d. Vagina mengeluarkan lender kental bercampur darah
- e. Adanya kontraksi Rahim yang semakin lama
- f. Terjadinya perubahan serviks
- g. Air ketuban pecah

Berdasarkan beberapa gejala tersebut, air ketuban pecah merupakan tanda utama bahwa seorang ibu sudah harus melahirkan anaknya dan memulai proses persalinan.<sup>58</sup>

## 2. Metode Persalinan

Saat ini, ada cukup banyak metode persalinan yang bisa dipilih. Misalnya lotus birth, water birth, gentle birth, dan lain-lain. Namun, secara umum, dalam medis dikenal 3 metode persalinan utama, yaitu:

- a. Persalinan pervaginam tanpa bantuan ( melahirkan secara alami )

Persalinan pervaginam adalah jenis persalinan yang paling umum dan paling aman.

Disebut melahirkan secara alami karena metode ini tidak memerlukan bantuan peralatan atau obat tertentu untuk memulai atau mempercepat persalinan.

- b. Persalinan pervaginam berbantu

Hampir sama dengan tadi, metode persalinan ini juga dilakukan melalui vagina atau pervaginam. Hanya saja, dibutuhkan bantuan alat atau obat tertentu untuk mengeluarkan bayi.

---

<sup>58</sup> Farida, Jauharotul, *perempuan dan kesehatan reproduksi*, (semarang: IAIN Walisongo, 2010)

Metode ini terbagi lagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

1) Persalinan dengan forsep

Terkadang dokter harus menggunakan forsep (alat yang menyerupai sendok besar) untuk menangkap kepala bayi dan membantu membimbing bayi melalui jalan lahir.

2) Ekstraksi vakum

Persalinan vakum mirip dengan peralihan forsep. Pada prosedur ini, dokter menggunakan suction untuk mengoleskan gelas plastic ke kepala bayi dan menarik bayi secara perlahan dari jalan lahir.

3) Episiotomy. Ini adalah pemotongan jaringan antara lubang vagina dan anus (perineum). Biasanya dilakukan jika dokter merasa perlu segera mengeluarkan bayi dari jalan lahir.

4) Amniotomi

Dokter menggunakan kait plastic kecil untuk membuat lubang di kantung ketuban. Ibu mungkin merasakan aliran cairan yang sangat banyak.

5) Persalinan yang diinduksi

Ini dilakukan untuk memicu kontraksi agar datang lebih awal. Biasanya dilakukan jika dokter mengawatirkan kesehatan ibu atau bayi.

c. Operasi Caesar

Persalinan pervaginam mungkin tidak selalu memungkinkan. Persalinan Caesar (C-section) mungkin di perlukan untuk keselamatan ibu dan bayi, terutama karena satu atau lebih alasan berikut:

1) Bayi tidak dalam posisi kepala dibawah. Sebaliknya, mereka berada dalam posisi sungsah atau melintang.

- 2) Bayi terlalu besar untuk melewati panggul.
- 3) Bayi sulit keluar
- 4) Mengandung lebih dari satu bayi
- 5) Plasenta menutupi permukaan serviks (plasenta previa )
- 6) Tali pusar tergelincir melalui leher Rahim sebelum waktunya bayi lahir.
- 7) Plasenta telah terpisah dari dinding bagian Rahim sebelum melahirkan (solusio plasenta).
- 8) Pernah menjalani operasi Caesar sebelumnya.

### 3. Faktor Resiko Persalinan

Setiap proses persalinan pasti memiliki resiko yang bisa membahayakan nyawa ibu maupun bayi. Usia dan kesehatan merupakan faktor yang bisa meningkatkan resiko seorang ibu untuk bisa mengalami komplikasi, baik selama kehamilan maupun saat persalinan.

Berikut ini beberapa faktor yang dapat memengaruhi gangguan dalam proses proses, yaitu:

#### 1. Adanya anomali pada alat kelamin

Anomali struktur organ bisa terjadi kepada siapa saja, dan hal tersebut tentu bisa memengaruhi proses persalinan. Umumnya, perbedaan bentuk pada uterus atau serviks bisa meningkatkan resiko keguguran, fetus yang memiliki posisi abnormal.

Selain itu, kesulitan saat melahirkan juga bisa terjadi. Masalah tersebut bisa diatasi dengan resiko tersebut.

#### 2. Usia ibu terlalu muda

Jika seorang wanita berumur di bawah 20 tahun akan menjalani proses persalinan, umumnya memiliki resiko lebih tinggi bila dibandingkan dengan wanita yang berumur di atas 20 tahun.



Wanita remaja memiliki resiko untuk melahirkan secara premature, memiliki bayi dengan berat badan dibawah rata-rata, dan juga mengalami preeclampsia.

3. Ibu mengalami penyakit menular seksual

Jika seseorang wanita mengidap penyakit menular seksual (PMS) saat kehamilan, maka kandungannya memiliki resiko untuk tertular. Saat persalinan, bayi bisa saja menderita pneumonia, kebutaan.

Hal ini merupakan dampak dari penyakit menular seksual seksual yang dialami oleh sang ibu dan memiliki dampak yang berbeda. Contoh penyakit menular seksual tersebut adalah HIV/AIDS, sifilis, gonorrhea, dan lain-lain.<sup>59</sup>



---

<sup>59</sup> Khotimah, wahyudi, dan MT Indiarti, *buku kehamilan*, Yogyakarta: indoliterasi, (yogyakarta: indoliterasi,2014)



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Izzan Dan Naan, *Bimbingan Rohani Islam Sentuhan Kedamaian Dalam Sakit*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2009
- Ansori, *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikology*, Yogyakarta: Pt Pustaka Pelajar, 1995
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Asdimahasatya, 2002
- Asrinah, *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010
- Dadang Hawawi, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Solo: Pt Amanah Bunda Sejahtera, 1996
- Farida, *Perempuan Dan Kesehatan Reproduksi*, Semarang: Iain Walisongo, 2010
- Herawati Mansur, *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*, Jakarta: Selemba Medika, 2009
- Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*, Bandung: Fokusnesia, 2017
- Jauharotul Farida, *Perempuan Dan Kesehatan Reproduksi*, Semarang: Iain Wali Songo, 2010
- Jeffrey S Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2005
- Kartini Kartono, *Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Pustaka Belajar, 2003
- Khotimah Wahyudi, *Buku Kehamilan*, Yogyakarta: Indoliterasi, 2014

Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005

Madriwati, *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, Jakarta: Egc, 2008

Mariam Stopard, *Panduan Mempersiapkan Kehamilan Dan Kelahiran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007

Mulyana, Deddy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pt. Rosda Karya, 2003

M. Save Dagum, *Psikologi Keluarga*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2002

Mt Indiarti Dan Khotimah Wahyudi, *Kehamilan*, Yogyakarta: Indoliterasi, 2014

Nurul Hidayati, *Metode Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit*,  
Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2014

Nurcholis Moejid, *Masyarakat Religius*, Jakarta: Paradima, 2000

Paul Wilson, *Ibu Tenang Bayi Pun Tenang*, Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama, 2005

Prawiroharjo, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Pt. Bina Pustaka, 2016

Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1986

Romauli, *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014

Siti Tyastuti, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Kementrian Kesehatan, 2016

Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, Jakarta: Pt. Bumi Aksara, 2009

Samsul Munir Amin, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Jakarta: 2007

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Pt. Alfabeta, 2012

Sudarsonom, *Kamus Konseling*, Jakarta: Rieneka Cipta, 1997

Saputri Rafy, *Kesehatan Perempuan*, Jakarta: Pt. Lentera Hati, 2020

Yulizawati, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*, Sidoarjo: Indomedika Pustaka, 2019

Zamriati N, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan*, Yogyakarta: Multi Pressindo, 2013

Zaden, *Saat-Saat Mendekati Persalinan*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2007

