



Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366

Fear of Childbirth pada Ibu Hamil Beresiko

Pudja Antika Julianti, Dewi Marfuah*, Astri Mutiar, Heni Purnama

Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat, Jalan Muhammad No.34, Bandung, 40173, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author Dewi Marfuah E-mail: dewi.marfuah@yahoo.com</p> <p>Keywords: <i>Fear of childbirth_1</i> <i>Pregnant women_2</i> <i>Risk pregnancy_3</i></p>	<p><i>Fear of childbirth is one of the most common problems among pregnant women that can threaten their health and that of their babies. Pregnant women with high risk have a high level of fear in facing childbirth because they have great risks that will be faced by themselves and the baby to be born. The purpose of this study was to identify features of fear of giving birth in women with high-risk pregnancies. This study used qualitative methods with multiple case studies. Data collection was carried out through in-depth interviews. Participants were four pregnant women at risk. Data were transcribed and analyzed. This study found five themes emerged related to the description of fear childbirth among risky pregnant women, namely ambivalence about pregnancy, fear of labor process, fear of labor complications to their baby, fear of labor complications to themselves, and the copings to reduce fear of childbirth are do antenatal care routine, strengthen spiritual care and their self management. Pregnant women are at proven risk of experiencing fear. Their fear is not only fear about pregnancy but also fear in facing the birth process which can impact the health of the mother and also the baby.</i></p>
<p>Kata Kunci: Ketakutan melahirkan_1 Ibu hamil_2 Kehamilan beresiko_3</p>	<p>A B S T R A K Ketakutan melahirkan merupakan salah satu masalah yang paling umum dikalangan wanita hamil yang dapat mengancam kesehatan mereka dan bayinya. Wanita hamil dengan risiko tinggi memiliki tingkat ketakutan yang tinggi dalam menghadapi persalinan karena memiliki risiko yang besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayi yang akan dilahirkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran ketakutan melahirkan pada ibu dengan hamil beresiko. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan multiple case study. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Partisipan empat orang ibu hamil beresiko. Data terdiri dari rekaman wawancara. Data dibuat transkrip dan analisis. Ditemukan empat tema muncul terkait gambaran ketakutan melahirkan pada ibu dengan hamil beresiko yaitu penerimaan positif terhadap kehamilan, ketakutan akan proses persalinan, ketakutan akan kesehatan anak, ketakutan dampak pasca persalinan terhadap kesehatan ibu, dan koping menghadapi ketakutan dengan antenatal care, pendekatan spiritual dan selfmanagement. Ibu hamil beresiko terbukti mengalami ketakutan. Ketakutan mereka tidak hanya ketakutan soal kehamilan saja tetapi mengalami ketakutan dalam menghadapi proses persalinan yang bisa berdampak pada kesehatan ibu dan juga bayinya.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>Copyright © 2023 Authors</p>

PENDAHULUAN

Kehamilan dengan resiko tinggi merupakan kehamilan yang dapat menimbulkan dampak pada ibu hamil dan bayi menjadi sakit bahkan meninggal sebelum kelahiran terjadi. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi. Berdasarkan data tahun 2021, total jumlah ibu hamil beresiko sekitar 27.999 (opendata.jabarprov.go.id). Penyebab utama kematian ibu 75% disebabkan oleh perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi saat kehamilan, kehamilan resiko tinggi, dan persalinan lama (kemenkes Republik Indonesia, 2020). Wanita hamil dengan risiko tinggi memiliki tingkat ketakutan yang tinggi dalam menghadapi persalinan karena memiliki resiko yang besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayi yang akan dilahirkan. Dengan ketakutan atau kecemasan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah ibu karena tubuh dapat merespon kecemasan yang ditandai dengan peningkatan adrenal ibu sehingga memicu timbulnya preeklampsia (Ariska, 2019).

Kehamilan beresiko tinggi sekitar 41.7% sedangkan ketakutan persalinan pada ibu hamil resiko rendah sekitar 42,25%. Menurut Trisanti & Nurwati, (2022), sekitar

80% wanita hamil mengalami ketakutan ringan, 20% mengalami ketakutan sedang, 6-10% mengalami ketakutan berat dalam menghadapi persalinan.

Ketakutan persalinan lebih sering dialami oleh ibu hamil dengan kehamilan pertama, Sekitar 33% ibu hamil memiliki rasa takut akan persalinan pada trimester akhir kehamilan dan 11-14% mengalami rasa takut yang berat terhadap persalinan. Ketakutan akan persalinan dapat menimbulkan banyak komplikasi seperti depresi, aborsi, peningkatan operasi sesar, gangguan stress pasca trauma, serta efek negative pada kesehatan anak (Lebni et al., 2021). Berbeda dengan rasa takut melahirkan pada wanita multipara yang biasanya dikaitkan dengan pengalaman trauma kelahiran yang sebelumnya seperti mempunyai riwayat kehamilan preeklampsia yang mengharuskan dilakukan operasi sesar atau adanya komplikasi selama persalinan (Striebich et al., 2018).

Menurut Noviyana & Purwati, (2020), penyebab ketakutan ibu hamil risiko tinggi menjelang persalinan adalah cemas dan takut terhadap diri sendiri yang meliputi takut mati, takut berpisah dengan bayi, cemas terhadap kesehatan, takut terhadap rasa nyeri saat persalinan, kemungkinan

komplikasi saat hamil atau bersalin dan khawatir tidak segera mendapat pertolongan dan perawatan saat melahirkan.

Menurut Laila Astuti & Kao, (2022), kejadian kondisi psikologis ini tidak diketahui termasuk diindonesia. Tetapi wanita hamil di masyarakat negara barat diperkirakan sekitar 5% hingga 20% takut akan persalinan. Beberapa wanita dapat mengalami ketakutan awal persalinan yang bisa memperpanjang waktu persalinan dan bisa meningkatkan resiko operasi sesar (Nilsson et al., 2018). Maka dari itu kondisi ini tidak dapat diabaikan karena bisa menyebabkan permasalahan yang serius seperti menghambat kontraksi uterus sehingga proses melahirkan menjadi lama (Widiastuti, 2019). Maka rumusan masalah dalam kasus ini adalah bagaimana gambaran ketakutan melahirkan pada ibu dengan hamil beresiko. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketakutan melahirkan pada ibu dengan hamil beresiko. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketakutan melahirkan pada ibu dengan hamil beresiko.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus kualitatif fokus studi kasus dalam penelitian ini adalah *multiple*

case study holistic. Fokus Subjek studi kasus pada penelitian ini adalah ibu hamil preeklampsia. Adapun ibu hamil yang menjadi subjek studi kasus memiliki kriteria inklusi yaitu ibu dengan hamil beresiko yaitu ibu hamil yang mempunyai resiko terhadap kehamilannya seperti anemia, pertumbuhan janin yang buruk, diabetes gestasional, kehamilan ganda (gemelli), preeklampsia, eclampsia, persalinan premature atau mempunyai komplikasi lain selain kehamilan.

Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan alat bantu alat perekam suara dan *field notes* untuk mencatat kejadian dan situasi lingkungan. Wawancara dilakukan dengan Teknik *semi structure* sekitar 45- 60 menit dengan *interview guidance* yang berisi pertanyaan tentang perasaan kehamilan, persepsi tentang persalinan, persiapan menghadapi persalinan, kekhawatiran akan persalinan, dan koping menghadapi masalah atau kekhawatiran yang dirasakan.

Analisa data menggunakan metode kualitatif dengan *analysis content* yaitu teknik penelitian dengan menekankan isi komunikasi, makna isi komunikasi, pembacaan simbol-simbol dan pemaknaan isi interaksi simbolis yang terjadi dalam

komunikasi (bungin, 2011) adapun langkah-langkah penelitian dalam analisis konten terdiri dari

1. *Recording or coding*, yaitu kegiatan pencatatan yang dilakukan terkait data-data yang sudah diperoleh dan disesuaikan berdasarkan instrument.
2. *Reducing*, yaitu analisis dokumen agar data-data yang tidak relevan bisa diminimalisir sehingga data-data yang dianalisis sesuai dengan yang diutuhkan.
3. *Inferring*, penarikan kesimpulan yang dilakukan berdasarkan data-data yang telah diolah.
4. *Narrating*, mendeskripsikan dokumen yang sudah dianalisis berdasarkan kesimpulan dan deskripsi yang sudah diperoleh dan deskripsi yang dibuat harus disertai teori-teori yang mendukung dengan yang dibahas.

Pertimbangan etis mengikuti prosedur standar dan ilmiah dalam melakukan penelitian. Penelitian ini mempertimbangkan prinsip *autonomy, justice, beneficence*.

HASIL

Karakteristik Partisipan

Total partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 4 ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi. Ke empat ibu hamil adalah ibu rumah tangga dengan latar belakang

Pendidikan adalah sekolah menengah pertama (SMA). Partisipan pertama berusia 24 Tahun, G1P1A0, usia kehamilan 8 bulan dengan kondisi presentasi janin adalah letak lintang. Partisipan kedua berusia 32 Tahun, G2P1A0, usia kehamilan 8 bulan dengan komplikasi kehamilan yaitu hipertensi. Partisipan ketiga berusia 28 Tahun, G2P1A1, usia kehamilan 6 bulan dengan Riwayat aborsi. Partisipan ke empat berusia 39 Tahun, G4P3A0, usia kehamilan 7 bulan dengan kondisi kehamilan di usia tua (>35 tahun).

Tema 1: *Ambivalence about pregnancy*

Pada hasil studi kasus didapatkan bahwa pada tema ini terdapat 2 kategori yaitu perasaan positif selama kehamilan dan perasaan khawatir selama kehamilan. Perasaan selama kehamilan yang ibu hamil rasakan yaitu perasaan senang, gembira dan juga khawatir. selain perasaan takut akan kehamilannya yang beresiko tetapi ibu hamil juga merasakan senang karena diberi keturunan seperti yang disampaikan oleh partisipan berikut ini:

“... perasaan nya ya sangat senang sekali, karena ini anak pertama dan saya masih muda bersyukur langsung dikasih keturunan...” (p1)

“... alhamdulillah seneng, gembira...” (p2)

“... wah alhamdulillah seneng sekali karna sudah di rencanakan juga tetapi kemaren sempet keguguran, tapi alhamdulillah langsung allah gantiin lagi...” (p3)

“... seneng bu. Tapi ada khawatirnya...”
(p4)

Tema 2: Fear of labor process

Pada hasil studi kasus didapatkan bahwa pada tema ini terdapat 3 kategori yaitu ketakutan akan kelahiran sesar, ketakutan akan waktu persalinan dan ketakutan akan kondisi saat proses persalinan. Persalinan merupakan suatu hal fisiologis, dalam menghadapi proses persalinan terjadi perubahan fisik dan psikologis biasanya ketika akan menghadapi proses persalinan ini menyebabkan banyak ibu hamil khawatir dan takut akan proses persalinan (Ria et al., 2020). Seperti yang disampaikan oleh 4 partisipan pada kalimat berikut ini:

“... karna posisi bayi yang melintang dan itu membuat saya takut, kata dokter kalau posisi bayi nya ga berubah kemungkinan akan sesar, dan saya takut banget kalau di sesar karna belum punya pengalaman dan takut nyeri ...” (p1)

“... takut disesar neng kan ibu punya riwayat hipertensi jadi takut kalau tibatiba ibu nanti sesar, karna kan ga punya pengalaman buat di sesar...” (p2)

“...takut gakuat juga kalau nanti melahirkan, sama takut pendarahan lagi, karna waktu anak pertama sempat pendarahan...” (p3)

“...Takut nyeri sama lama persalinannya ...” (p4)

Tema 3: Fear of labor complications to their baby

Memiliki kehamilan yang beresiko adalah salah satu kekhawatiran ibu hamil terhadap kesehatan anaknya. Yang dapat

menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan persalinan, sehingga terkadang kecemasan itu menimbulkan lamunan yang akhirnya menyebabkan ketakutan. Seperti yang disampaikan oleh partisipan pada kalimat berikut ini:

“... karna posisi bayi yang melintang dan itu membuat saya takut, kata dokter kalau posisi bayi nya ga berubah kemungkinan akan sesar, dan saya takut banget kalau di sesar karna belum punya pengalaman dan takut nyeri. Khawatir juga sama bayinya takut kejadian yang aneh aneh...” (p1)

“... “takut kenapa-kenapa bayinya...” (p2)

“... karna banyak cerita kalau yang umurnya 40 tahun suka banyak kejadian. Takut nyeri sama lama persalinannya dan bayinya juga kenapa-kenapa bu...” (p4)

Tema 4: Fear of labor complications to themselves

Ketakutan pada ibu hamil bukan hanya soal kehamilan saja, melahirkan bayi dapat membuat stress dan khawatir tidak dapat mengasuh anaknya dengan baik pasca persalinan. Seperti yang disampaikan oleh partisipan pada kalimat berikut ini:

“... takut kalau udah melahirkan sayanya kenapa-kenapa gitu bu takut kalau udah melahirkan sayanya kenapa-kenapa gitu bu takut nanti saya juga karna nyeri melahirkan jadi ga kuat ngurus bayinya, dan saya juga takut kalau ada perubahan dari tubuh saya nantinya...” (p4)

Tema 5: *The copings to reduce fear of childbirth are do antenatal care routine, strengthen spiritual care and their self-management.*

Strategi spiritual untuk mengurangi rasa takut melahirkan pada penelitian ini yaitu berdo'a dan shalat. Ibu hamil berusaha mendekati diri kepada Allah SWT dan cara ini membuat menjadi lebih tenang ketika muncul rasa takut. Seperti yang disampaikan oleh partisipan pada kalimat berikut ini:

“... cara mengatasinya paling dengan berdo'a, mudah-mudahan dikasih kelancaran sama Allah...” (p1)
“...shalat dan berdo'a...” (p2)
“... ya berdo'a neng, shalat minta sama Allah diperlancar...” (p)

Self-management pada penelitian ini yaitu menghindari dari cerita pengalaman orang tentang persalinan. Beberapa ibu hamil untuk mengendalikan rasa takut akan melahirkan dengan cara menghindari cerita orang-orang yang pernah mengalami persalinan yang buruk. Seperti yang diungkapkan oleh partisipan pada kalimat berikut ini:

“... “*nenangin diri sendiri, kadang suka ngehindar dari cerita pengalaman orang-orang tentang persalinan gitu karna suka ngebuat jadi stress ya ituteh...*” (p2)

Ibu hamil melakukan antenatal care pada penelitian ini yaitu untuk meningkatkan informasi terkait persalinan, konsultasi

bersama tenaga kesehatan. Ibu hamil yang memiliki resiko pada kehamilannya dapat menyebabkan stress dan ketakutan persalinan, beberapa ibu hamil untuk mengurangi rasa takut melahirkan mencoba meningkatkan informasi terkait kesehatan kehamilannya dengan cara yang berbeda-beda. Seperti yang diungkapkan oleh partisipan pada kalimat berikut ini:

“... saya sering konsultasi sama dokter dan juga mempercayai dokter karna kan dokter yang tau semuanya...” (p1)
“...Sama paling suka konsul-konsul ke dokter gitu...” (p2)
“... cara ngatasinnya paling saya rajin chekup ke bidan apalagi kalau ada keluhan gitu suka langsung chekup...” (p4)

PEMBAHASAN

Ambivalence about pregnancy

Kehamilan merupakan kondisi yang menyenangkan karena tidak semua wanita yang telah menikah bisa merasakan hamil dan melahirkan (Sipayung, 2021). Hal ini sejalan dengan pernyataan informan bahwa mereka senang dan bahagia terhadap kehamilannya karena telah diberi keturunan oleh Allah SWT. Happiness merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu (Hoseini et al., 2020). Emosi positif ini akan memicu terjadinya proses adaptasi yang optimal bagi ibu hamil, sehingga bisa

mempermudah tercapainya harapan melahirkan bayi yang sehat dengan ibu yang sehat mental. Hal ini sejalan dengan penelitian murdayah (2021) yang mengatakan bahwa perubahan fisiologis pada sistem hormonal dapat menyebabkan emosi yang sering berubah-ubah seperti senang, takut, cemas, dan juga khawatir (Murdayah et al., 2021).

Perubahan psikologis ibu hamil berkaitan dengan usia kehamilan ibu. Pada ibu yang trimester akhir sering merasakan bahwa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik. Selain itu ibu juga merasa takut dan khawatir menjelang persalinannya (Febriati Listia Dwi, dkk, 2022). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian peneliti bahwa selain perasaan senang terdapat kekhawatiran ibu hamil selama kehamilan dan khawatir terhadap keselamatan ibu dan bayi saat akan menjelang masa kelahiran nanti. Selama proses kehamilan, wanita akan mengalami beberapa perubahan pada diri, baik secara fisik maupun psikologis yang saling terkait dan mempengaruhi. Perubahan fisik meliputi bentuk tubuh, morning sickness, sering buang air kecildan mudah merasa lelah. Sedangkan secara psikologis, ibu hamil mengalami perubahan emosi yang tidak stabil, merasa cemas, iritabilitas, mood

yang labil dan depresi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Halman et al., (2022) bahwa 80% ibu hamil mengalami rasa khawatir, was-was, gelisah, takut, dan cemas dalam menghadapi kehamilannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kehamilan dapat menimbulkan munculnya respon perasaan emosional positif dan negative pada ibu.

Fear of labor process

Proses kelahiran adalah proses alamiah, akan tetapi nyeri Ketika persalinan yang tidak terprediksi dapat mengganggu kesehatan bahkan kematian bagi ibu dan bayinya. Fear of childbirth (FOC) adalah masalah yang sering terjadi pada ibu hamil dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi kesehatan ibu dan anaknya (Teng, et.al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ketakutan melahirkan pada ibu hamil beresiko salah satunya yaitu ketakutan akan proses persalinan, subjek menyebutkan bahwa takut akan nyeri selama persalinan, takut dilakukan sesar, dan takut terjadi pendarahan selama proses persalinan. Ibu hamil yang akan mendekati waktu kelahiran dengan mempunyai resiko dalam kehamilannya bisa membuat stress karena hal-hal seperti takut nyeri, takut disesar ini

bisa mengganggu pikiran yang akhirnya menyebabkan ketakutan akan menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zang Teng, et.al., (2023) bahwa ibu hamil di trimester tiga mengalami ketakutan akan melahirkan sebanyak 56,64%. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lebni et al., (2021) yang mengatakan bahwa ketakutan akan nyeri persalinan menjadi salah satu ketakutan yang paling umum pada wanita hamil. Dan hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfaie et al., (2017) bahwa ketakutan akan proses persalinan bergantung pada ketakutan akan rasa sakit, dan ketakutan akan proses persalinan sesar.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu ketakutan yang dihadapi ibu hamil adalah ketakutan untuk menghadapi proses persalinan baik secara persalinan normal pervaginam maupun section caesaria.

Fear of labor complications to their baby

Komplikasi dari proses kelahiran menjadi salah satu ketakutan yang dialami oleh ibu hamil. dari hasil penelitian Ruger Navarrete A, et.al., (2023) menemukan bahwa 55,3%

ibu hamil mengalami ketakutan akan melahirkan dalam kategori tinggi. Sebanyak 91 % mengalami kekhawatiran akan proses melahirkan, 76% khawatir akan kondisi bayinya dan 35,5% ragu untuk memilih tempat untuk melahirkan yang nyaman.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian tersebut bahwa ketakutan akan dampak dari persalinan ini menyebabkan ketakutan ibu terhadap kesehatan anaknya pada penelitian ini yaitu ibu hamil takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan pada bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lebni et al., (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ketakutan akan membahayakan kesehatan anak merupakan salah satu ketakutan umum pada ibu hamil karena mereka menganggap diri mereka bertanggung jawab akan kesehatan bayinya dan lebih memperhatikan kesehatan bayinya dibandingkan kesehatan dirinya. Wanita hamil beresiko selama kehamilan bisa membuat rasa takut melahirkan yang mungkin terjadi pada bayinya dan ketidakmampuannya untuk memberikan upaya yang diperlukan selama persalinan karena kondisi kesehatannya (Nasr et al., 2020).

Fear of labor complications to themselves

Ketakutan pasca persalinan pada penelitian ini yaitu takut akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan ibu pasca melahirkan. Melahirkan merupakan pengalaman fisiologis yang unik selama perjalanan hidup seorang perempuan, wanita hamil pasca melahirkan lebih banyak membutuhkan perawatan dan dukungan karena proses persalinan dapat menghilangkan aktivitas sosialnya, beberapa keluhan yang dikhawatirkan ibu hamil pasca melahirkan yaitu mereka mengkhawatirkan perubahan struktur tubuh yang justru takut perubahan tersebut bisa mempengaruhi mereka seperti karena adanya rasa nyeri pasca melahirkan yang membuat ibu menjadi tidak kuat dalam mengurus bayi, atau perubahan tersebut mempengaruhi hubungan seksual mereka dengan suaminya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lebni et al., (2021) bahwa ketidakpuasan terhadap hubungan suami istri, ketakutan akan komplikasi persalinan, dan perubahan bentuk tubuh merupakan faktor utama ketakutan ibu hamil pasca persalinan.

The copings to reduce fear of childbirth are do antenatal care routine, strengthen spiritual care and their self-management.

Kehamilan dan persalinan merupakan salah satu peristiwa hidup yang paling menegangkan dalam hidup setiap wanita. Spiritual dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologis, dan dapat meningkatkan efektivitas pengobatan. Spiritual merupakan elemen penting yang diperlukan untuk mempersiapkan seorang wanita dalam menghadapi persalinan (Abdollahpour & Khosravi, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lebni et al., (2021) pada penelitiannya didapatkan bahwa para wanita yang akan menghadapi persalinan berusaha mendekatkan diri kepada tuhan karena dengan mendekatkan diri bisa menjadi lebih santai dan mereka juga berpikir bahwa 130ar ai pasrah jika suatu saat meninggal saat melahirkan adalah syahid dan masuk surga.

Self-management merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Mendengar dan melihat cerita terkait pengalaman negative orang lain bisa menyebabkan stress. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romero et al., (2019) yang mengatakan bahwa rasa takut melahirkan awalnya

disebabkan karena mendengar cerita dari teman dan kerabat tentang pengalaman melahirkan buruk mereka. Diharapkan tenaga kesehatan nantinya dapat mengundang wanita dengan pengalaman melahirkan yang baik ke kelas 131ar aini131n kehamilan untuk menceritakan kenangan mereka kepada ibu hamil. Dengan 131ar aini, pengalaman melahirkan yang baik dapat dimasukkan ke dalam ingatan mereka (Lebni et al., 2021).

Meningkatkan informasi terkait persalinan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi rasa takut melahirkan. Tingginya pengetahuan ibu didapatkan melalui informasi dari Pendidikan Kesehatan yang diberikan tenaga kesehatan saat ibu melakukan Antenatal Care, sosial media dan juga keluarga (Zulfita, 2022). Peningkatan pengetahuan dan informasi pada masa kehamilan merupakan cara yang sangat baik untuk mengurangi rasa takut akan persalinan karena memberikan kesempatan yang cukup bagi perempuan untuk meningkatkan kesadaran tentang kehamilan dan persalinan (Smarandache et al., 2017) hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lebni et al., 2021) bahwa ibu hamil berusaha mengatasi ketakutannya dengan cara meningkatkan

kesadaran dan meningkatkan informasi tentang persalinan, seperti mereka mencoba mencari informasi dengan membaca, mengunjungi rumahsakit, dan sebagainya.

Kesimpulan

Ibu hamil beresiko mengalami ketakutan dalam menghadapi persalinan. Ketakutan mereka meliputi ketakutan akan proses melahirkan, ketakutan akan kesehatan bayi, ketakutan akan pasca persalinan. Ibu hamil juga memiliki strategi dalam mengurangi rasa takutnya seperti dengan menerapkan strategi spiritual dengan mendekati diri kepada Tuhan, rutin mengunjungi antenatal care untuk meningkatkan informasi terkait persiapan persalinan dan juga menerapkan *self-management* dengan cara menghindari sumber stres. Sehingga dibutuhkan implikasi keperawatan yakni perawat dapat memperhatikan dan memberikan intervensi yang tepat untuk mengurangi *fear of childbirth* guna meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdollahpour, S., & Khosravi, A. (2018). Relationship between spiritual intelligence with happiness and fear of childbirth in iranian pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(1), 45–50. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_39_16

- Arfaie, K., Nahidi, F., Simbar, M., Bakhtiari, M., & Branch, I. (2017). *The role of fear of childbirth in pregnancy related anxiety in Iranian women: a qualitative research. February*, 3733–3740.
- Ariska, S., & Marfuah, D. (2019). The Description of Problems Correlated to Pregnancy . *KnE Life Sciences*, 4(13), 463–475.
<https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.527>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 513–521.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>
- Hoseini, E. S., Rahmati, R., Shaghghi, F., Beigi, M., & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2020). The relationship between hope and happiness with prenatal care. *Journal of Education and Health Promotion*, 9.
- Johnson, A. R., G, M. K., Jacob, R., Jessie, M. A., Mary, F., & Agrawal, T. (2019). *Artikel asli*. 115.
<https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM>
- Laila Astuti, Y., & Kao, C.-H. (2022). Penerjemahan dan validasi instrumen takut melahirkan ke dalam bahasa indonesia: W-DEQ Versi A. *Journal Of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 23–31.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.814>
- Lebni, J. Y., Farahani, F. K., Solhi, M., Ebadi, F., Azar, F., Studies, N. P., Solhi, M., Ebadi, F., Azar, F., & Sciences, M. (2021). *Original Article Causes and Grounds of Childbirth Fear and Coping Strategies Used by Kurdish Adolescent Pregnant Women in Iran: A Qualitative Study*. 22(1), 47–56.
- Nasr, E. H., Alshehri, N., Almutairi, M. A., & Abdelmenim, F. M. (2020). *Ketakutan Melahirkan pada Wanita Hamil*. 7, 1–13.
<https://doi.org/10.4236/oalib.1106427>
- Nilsson, C., Hessman, E., Sjöblom, H., Dencker, A., Jangsten, E., Mollberg, M., Patel, H., Sparud-Lundin, C., Wigert, H., & Begley, C. (2018). Definitions, measurements and prevalence of fear of childbirth: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1186/s12884-018-1659-7>
- Noviyana, A., & Purwati, P. (2020). Hubungan Kecemasan dan Kejadian Pre Eklamsia di RSUD dr. R. Goeteng Tarunadibrata Purbalingga. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1), 32–38.
<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.71>
- Ria, I., Sidabukke, R., & Siregar, R. N. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 276–284.

- Rúger-Navarrete, A., Vázquez-Lara, J. M., Antúnez-Calvente, I., Rodríguez-Díaz, L., Riesco-González, F. J., Palomo-Gómez, R., Gómez-Salgado, J., & Fernández-Carrasco, F. J. (2023). Antenatal Fear of Childbirth as a Risk Factor for a Bad Childbirth Experience. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *11*(3), 297. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030297>
- Sipayung, R. (2021). *Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil Tahun 2021 Romaulina Sipayung PENDAHULUAN Kehamilan merupakan kondisi yang menyenangkan karena tidak semua wanita yang telah menikah bisa hamil dan melahirkan, namun pada sebagian wanita menganggap masa ke.*
- Smarandache, A., Kim, T. H. M., Bohr, Y., & Tamim, H. (2017). Predictors of a negative labour and birth experience based on a national survey of Canadian women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *16*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0903-2>
- Striebich, S., Mattern, E., & Ayerle, G. M. (2018). Support for pregnant women identified with fear of childbirth (FOC)/tokophobia – A systematic review of approaches and interventions. *Midwifery*, *61*(January), 97–115. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013>
- Trisanti, I., & Nurwati, I. (2022). Psikoedukasi pada kecemasan kehamilan. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, *6*(2), 45–51.
- Widiastuti, I., & Marfuah, D. (2019). The Screening Description of Mothers with Risk Pregnancy. *KnE Life Sciences*, *4*(13), 422–428. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.527>
- Zulfita, N. H. (2022). *HUBUNGAN Tingkat Pengetahuan Dan Paritas Dengan Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Anduring Kota Padang.* 2(2).