



HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Himayatul Husna Faradisi¹, Sugijati², Kiswati³

¹⁻³ Poltekkes Kemenkes Malang

Email korespondensi: husnafaradisi@gmail.com

No HP: 081231796408

ARTICLE INFO

Article History:

Received:

01 Desember 2025

Accepted;

27 Februari 2025

Published :

28 Februari 2025

Kata Kunci:

Self Efficacy;
Kecemasan ibu
hamil;
Primigravida;
Trimester III;

Keywords:

Self Efficacy;
Anxiety of pregnant
women;
Primigravida;
Third Trimester;

ABSTRAK

Latar Belakang: Di penghujung masa kehamilan, calon ibu mengalami banyak perubahan, baik itu dari fisik ataupun psikis. Satu dari berbagai aspek psikologis yang sering muncul adalah kekhawatiran akan kelahiran yang akan datang. Faktor ini dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri yaitu. Kepercayaan diri individu pada kemampuannya ketika menghadapi sebuah kesulitan. **Tujuan:** Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan primigravida pada trimester III yang berobat ke Puskesmas Umbulsari. **Metode:** Metode penelitian menggunakan desain korelasional cross-sectional dengan melibatkan 28 partisipan di mana partisipan diambil secara purposif. General Self-Efficacy Scale (GSES) digunakan dalam pengumpulan data dalam hal menilai tingkat efikasi diri serta adanya kuesioner sebagai pengukur kecemasan ibu hamil dengan primigravida pada trimester III. Analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value signifikan sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada populasi tersebut. **Hasil:** Hasil penelitian memperlihatkan di mana mayoritas partisipan mempunyai tingkat efikasi diri yang sedang (53,6%) dan tingkat kekhawatiran yang tinggi (46,4%). **Kesimpulan:** Ibu hamil dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat kekhawatiran yang lebih rendah. Temuan ini menyoroti pentingnya rasa percaya diri terhadap proses kelahiran, yang dapat membantu mengurangi tingkat kekhawatiran selama periode transformatif ini.

ABSTRACT

Background: At the end of pregnancy, expectant mothers experience many changes, both physical and psychological. One of the various psychological aspects that often arises is worry about the upcoming birth. This factor is influenced by the level of self-efficacy, namely. Individual confidence in their abilities when facing difficulties. **Objective:** The aim of this research is to find out whether there is a relationship between self-efficacy and anxiety levels in primigravida pregnant women in the third trimester who seek treatment at the Umbulsari Community Health Center.

Method: The research method used a cross-sectional correlational design involving 28 participants where participants were taken purposively. The General Self-Efficacy Scale (GSES) was used in data collection in terms of assessing the level of self-efficacy as well as a questionnaire to measure the anxiety of primigravida pregnant women in the third trimester. Analysis using the Spearman Rank test showed a significant p-value of 0.000, indicating a strong relationship between the level of self-efficacy and the level of anxiety in this population. Results: The research results showed that the majority of participants had a moderate level of self-efficacy (53.6%) and a high level of worry (46.4%). Conclusion: pregnant women with high levels of self-efficacy tend to experience lower levels of worry. These findings highlight the importance of feeling confident about the birth process, which can help reduce levels of worry during this transformative period.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang dapat dialami oleh semua wanita di seluruh dunia. Periode ini adalah salah satu masa penting dan rentan dalam kehidupan perempuan, di mana mereka menghadapi kondisi fisik, psikologis, dan sosial khusus yang meningkatkan kebutuhan fisik dan emosional mereka. Oleh karena itu, kehamilan adalah periode sensitif yang dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis (Mohebi et al., 2018). Selama trimester ketiga, Ibu hamil mungkin akan mengalami bermacam perubahan fisik serta psikis. Kecemasan seringkali muncul sebagai respon psikologis yang umum terjadi menjelang persalinan (Hikmah et al., 2019). Tentu saja perasaan cemas pada ibu yang hamil anak pertama pada trimester ketiga cenderung lebih tinggi dari pada seorang ibu yang pernah hamil sebelumnya karena mereka belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya dan peran baru sebagai orang tua. Kecemasan selama kehamilan adalah respons alami terhadap perubahan dan ketidakpastian, seringkali disebabkan oleh perubahan fisik, kesejahteraan janin, rasa nyeri saat persalinan, peran baru sebagai orang tua, kekhawatiran tentang penolong dan pendamping persalinan, serta dukungan sosial, finansial, dan risiko kematian. Ketakutan akan persalinan dapat memicu rasa cemas, terutama bagi ibu yang di mana sebagai pengalam pertama melahirkan serta tidak memiliki pengalaman proses melahirkan sebelumnya. Kecemasan yang berlebihan ini berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari ibu hamil secara signifikan dan menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka (Hikmah et al., 2019).

Menurut penelitian (Maki et al., 2018) Dalam trimester III, sebanyak 43,8% ibu hamil primigravida mengalami kecemasan ringan, sementara 31,3% mengalami kecemasan berat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Nglipar II oleh (Romalasari & Astuti, 2020) bahwa sebanyak 85% dari wanita hamil yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) pada trimester ketiga merasa cemas mengenai rasa sakit yang akan mereka alami saat melahirkan. Namun demikian, hanya 20.9% dari mereka yang mengungkapkan bahwa dukungan dari suami mampu mengurangi kecemasan tersebut. Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Puskesmas Umbulsari menunjukkan bahwa 75% ibu hamil primigravida pada trimester ketiga dilaporkan mengalami kecemasan. Kekhawatiran mereka mencakup kekhawatiran mengenai nyeri persalinan, kesehatan bayi yang belum lahir, mitos-mitos melahirkan yang lazim di komunitas mereka, dan transformasi fisik yang mereka alami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat self-efficacy dengan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil primigravida pada trimester III di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

METODE PENELITIAN

Desain yang diambil pada penelitian ini adalah desain korelasional melalui pendekatan cross-sectional, yaitu pengumpulan data pada waktu tertentu untuk mengeksplorasi hubungan antar berbagai variabel. Variabel-variabel ini mencakup faktor dependen dan independen. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Umbulsari pada bulan Maret hingga April 2024. Populasi penelitian adalah ibu hamil di kehamilan pertama yang memasuki fase trimester ketiga, berusia antara 28 - 36 minggu, dan berdomisili di wilayah operasional Puskesmas Umbulsari. Pusat Kesehatan Masyarakat. Besar sampel terdiri dari 28 individu yang dipilih menggunakan metode Total Sampling. Kriteria eksklusi mencakup perempuan hamil yang menderita penyakit dan perempuan yang tidak ikut serta. Pengumpulan data melibatkan penyebaran kuesioner yang dikelola sendiri secara langsung kepada

responden. General Self-Efficacy Scale (GSE) dipakai dalam menilai tingkat efikasi diri yang telah dialih bahasa merujuk bahasa Indonesia oleh Novrianto et al., (2019) dari versi German asli oleh Swarzer dan Jerusalem serta memiliki 10 item. Kuesioner yang digunakan dalam menilai tingkat kecemasan di ibu hamil dengan primigravida fase trimester III terdiri dari 14 item. Kuesioner tersebut telah melewati uji validitas dan reliabilitas untuk mengidentifikasi kecemasan spesifik terkait kehamilan pada wanita yang belum pernah melahirkan sebelumnya. Dalam proses validasi, setiap pernyataan dalam kuesioner menunjukkan nilai yang signifikan secara statistik ($> 0,576$) dibandingkan dengan nilai r tabel yang ditetapkan. Uji reliabilitas telah dilakukan dan menunjukkan Cronbach's Alpha untuk kuesioner sebesar 0,939. Pengumpulan data didapatkan melalui door to door. Pengolahan data melalui; mengedit, mengkode, membuat tabulasi, memproses, dan membersihkan data. Uji Rank Spearman digunakan sebagai analisa data. Penelitian ini menerapkan etika penelitian sesuai dengan 8 unsur pokok PSP dengan SK Menkes 1333/2002.

HASIL PENELITIAN

Temuan-temuan dari penelitian ini disajikan dalam format tabel dan naratif, sehingga memudahkan pemeriksaan analisis data univariat dan bivariat secara komprehensif. Pengawasan terperinci diterapkan untuk menilai distribusi variabel individu, seperti tingkat kecemasan dan efikasi diri. Selain itu, penyelidikan ini menyelidiki hubungan antar-variabel, terutama mengeksplorasi korelasi antara efikasi diri dan tingkat kecemasan di kalangan wanita hamil pada trimester ketiga. Pendekatan analitis ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan mengenai faktor-faktor penentu kecemasan selama kehamilan, sekaligus mengidentifikasi potensi peran moderat dari efikasi diri dalam memitigasi dampak kecemasan dalam konteks spesifik ini.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pada usia di ibu hamil dengan primigravida trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

Usia	Frekuensi (n)	%
<20 tahun	1	3.6
20 – 35 tahun	24	85.7
> 35 tahun	3	10.7
Total	28	100.0

Tabel 1 memperlihatkan di mana dalam wilayah kerja Puskesmas Umbulsari, mayoritas responden dari wanita hamil primigravida pada trimester ketiga berusia antara 20 hingga 35 tahun, mencakup 85,7% dari total 28 responden. Hanya 3,6% responden berusia kurang dari 20 tahun, sedangkan 10,7% berusia lebih dari 35 tahun. Maka dari itu, mayoritas responden yang dijadikan sampel memiliki rentang usia 20 hingga 35 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan ibu hamil dengan primigravida pada trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

Pekerjaan	Frekuensi (n)	%
Bekerja	5	17.9
Tidak bekerja	23	82.1
Total	28	100.0

Tabel 2 memperlihatkan karakteristik responden wilayah kerja Puskesmas Umbulsari yang berada pada trimester ketiga kehamilan pertama, sebagian besar menunjukkan bahwa dari total 28 responden, 17,9% bekerja, sedangkan mayoritas adalah 82,1%, saat ini tidak bekerja. Berdasarkan hal tersebut, kesimpulan yang diambil sebagian mayoritas responde tidak memiliki pekerjaan atau tidak bekerja

Tabel 3. Distribusi frekuensi pada tingkat pendidikan ibu hamil dengan primigravida fase trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

Pendidikan	Frekuensi (n)	%
SD	6	21.4
SMP	3	10.7
SMA	18	64.3
Perguruan Tinggi	1	3.6
Total	28	100.0

Tabel 3 memperlihatkan di mana 28 partisipan ibu hamil dengan primigravida trimester III wilayah Puskesmas Umbulsari mayoritas memiliki latar belakang pendidikan SMA (64,3%). Persentase lainnya adalah 21,4% memiliki pendidikan SD, 10,7% memiliki pendidikan SMP, dan 3,6% memiliki pendidikan perguruan tinggi. Dengan demikian, distribusi tingkat pendidikan dalam sampel menunjukkan mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan SMA.

Tabel 4. Distribusi frekuensi penghasilan ibu hamil dengan primigravida pada trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

Penghasilan	Frekuensi (n)	%
< Rp. 500.000/bulan	5	17.9
Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000/bulan	10	35.7
>1.000.000/bulan	13	46.4
Total	28	100. 0

Menurut Tabel 4, di antara 28 ibu hamil dengan primigravida fase trimester ketiga yang disurvei di Puskesmas Umbulsari, sebagian besar (46,4%) melaporkan pendapatan bulanan melebihi Rp. 1.000.000. Sedangkan 35,7% menunjukkan

pendapatan rentang Rp. 500.000 sampai Rp. 1.000.000 setiap bulanya, dan 17,9% melaporkan pendapatan kurang dari Rp. 500.000 setiap bulanya. Temuan ini menggambarkan kecenderungan tingkat pendapatan responden yang lebih tinggi, dengan mayoritas melebihi Rp. 1.000.000 penghasilan bulanan.

Tabel 5. Distribusi frekuensi *self efficacy* pada ibu hamil primigravida trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (n)	%
Rendah	6	21.4
Sedang	15	53.6
Tinggi	7	25.0
Total	28	100.0

Tabel 5 memperlihatkan dari 28 partisipan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah Puskesmas Umbulsari mayoritas menampakan tingkat efikasi diri yang sedang, yaitu sebanyak 53,6% diantaranya mempunyai tingkat efikasi diri. Selain itu, sebanyak 25% menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi, sedangkan sisanya sebesar 21,4% memiliki tingkat efikasi diri yang rendah.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil dengan primigravida pada trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	%
Rendah	8	28.6
Sedang	7	25.0
Tinggi	13	46.4
Total	28	100.0

Tabel 6 memperlihatkan di mana penelitian ini menyertakan sebanyak 28 ibu hamil dengan primigravida. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yaitu 46,4% partisipan. Sementara itu, 25% melaporkan tingkat kecemasan yang sedang, serta 28,6% melaporkan tingkat kecemasan yang rendah.

Tabel 7. Hasil analisis hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas umbulsari

Variabel	<i>P</i>	<i>r</i>	Arah Korelasi
<i>Self Efficacy</i> dengan Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III	0.000	-0.671	Negatif

Tabel 7 menunjukkan hasil uji analisis diperoleh p value= 0,000 ($p < 0.05$) yang berarti Hipotesis alternatif (H_a) diterima atau dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self efficacy* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari. Hasil analisa menunjukkan bahwa

nilai koefisien korelasi (correlation coefficient) dalam penelitian ini yaitu -0,671 yang artinya arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat.

Tabel 8. Distribusi hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III pada wilayah Puskesmas Umbulsari

Self Efficacy	Tingkat Kecemasan						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	0	0%	2	7,1%	4	14,3%	6	21,4%
Sedang	1	3,6%	5	17,9%	9	32,1%	15	53,6%
Tinggi	7	25%	0	0%	0	0%	7	25%
Total	8	28,6%	7	25%	13	46,4%	28	100%

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang tingkat efikasi diri dan kecemasan pada sejumlah 28 ibu hamil dengan primigravida wilayah Puskesmas Umbulsari diketahui bahwa Ibu hamil dengan rendahnya efikasi diri mempunyai kecemasan yang cenderung tinggi. Tak satu pun peserta yang mempunyai efikasi diri rendah melaporkan merasakan kecemasan rendah; sebaliknya, sebagian melaporkan kecemasan sedang (7,1%) dan sebagian besar melaporkan kecemasan tinggi (14,3%). Di antara mereka yang memiliki efikasi diri sedang, tingkat kecemasannya bervariasi, beberapa melaporkan kecemasan rendah (3,6%), kecemasan sedang (17,9%), dan tingkat kecemasan tinggi yang lebih tinggi (32,1%). Sebaliknya, ibu hamil yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi akan mempunyai tingkat kecemasan yang cenderung rendah, terbukti dengan 25% melaporkan kecemasan yang rendah. Yang penting, tidak ada peserta dalam kelompok efikasi diri tinggi yang melaporkan tingkat kecemasan sedang atau tinggi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

Self Efficacy pada ibu hamil dengan primigravida pada trimester III di wilayah Puskesmas Umbulsari

Hasil penelitian terhadap 28 partisipan ibu hamil fase trimester III wilayah Puskesmas Umbulsari memperlihatkan bahwa 25% diantaranya mempunyai efikasi diri yang tinggi. Menurut Ashtarian (2016) dalam (Hikmah et al., 2019) *Self efficacy* memainkan peran penting di kalangan wanita hamil sebagai penentu psikologis yang memperkirakan pola perilaku dan menumbuhkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi selama masa kehamilan. (Bandura, 1995) dalam (Mardiana et al., 2018) yang menjelaskan di mana *Self efficacy* adalah kunci bagi individu untuk mengatasi situasi yang tidak dikenal dan mengelola peristiwa dengan keyakinan diri yang tinggi.

Beberapa faktor yang memengaruhi *self efficacy* pada ibu hamil meliputi budaya, pendapatan, dan dukungan sosial. Budaya yang minim pantangan terhadap kehamilan dapat meningkatkan *self efficacy*, sedangkan tingkat pendapatan yang tinggi memungkinkan akses yang lebih mudah terhadap pelayanan kesehatan.

Dukungan positif dari keluarga dan lingkungan juga berperan penting dalam meningkatkan self efficacy ibu hamil. Di sisi lain, 53,6% ibu hamil dalam kategori self efficacy sedang, yang menunjukkan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan dengan cukup percaya diri saat hambatan muncul. Dukungan positif dari suami dan lingkungan sangat diperlukan untuk mencegah penurunan self efficacy pada ibu hamil ini.

Sejumlah besar, yaitu 21,4% dari partisipan survei, melaporkan bahwa mereka mengalami tingkat self efficacy yang rendah. Orang dengan efikasi diri rendah merasa kurang percaya diri dalam situasi sulit., lebih rentan terhadap kecemasan, dan merasa tidak mampu mengatasi tantangan yang dihadapi. Maka dari itu, sangatlah penting dalam pemberian dukungan tambahan kepada ibu hamil yang mengalami rendahnya tingkat efikasi diri. Dengan bantuan tambahan ini, diharapkan ibu hamil tersebut dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai proses yang terkait dengan kehamilan dan persalinan mereka. Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik dan dukungan sosial yang memadai dapat memainkan peran krusial pada peningkatan tingkat efikasi diri. Diharapkan hal tersebut mampu mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami serta meningkatkan kesejahteraan baik ibu maupun janin yang sedang dikandung.

Tingkat Kecemasan pada ibu hamil dengan primigravida pada trimester III di wilayah Puskesmas Umbulsari

Hasil penelitian terhadap 28 partisipan ibu hamil pada trimester III wilayah Puskesmas Umbulsari menunjukkan di mana mayoritas dari mereka mengalami tingkat kecemasan tinggi, mencapai 46,4% dari total responden. Kecemasan ini umumnya muncul karena ketakutan akan risiko kehilangan atau kelahiran bayi dengan cacat, serta perasaan tidak siap dalam memenuhi kebutuhan bayi yang akan dilahirkan. Selain itu, faktor seperti tidak bekerja, terutama pada ibu hamil primigravida, juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang tinggi.

Sebagian besar dari 25% responden mengalami tingkat kecemasan yang sedang. Ketika memasuki trimester ketiga kehamilan, tingkat kecemasan sering kali meningkat karena kurangnya kesiapan mental dan psikologis dalam menghadapi proses persalinan. Meskipun rentang usia responden bervariasi mulai < 20 tahun > 35 tahun, hal ini tidak selalu menentukan kesiapan mereka dalam menghadapi kehamilan. Meskipun diketahui bahwa usia ideal untuk kehamilan adalah antara 20-35 tahun, penelitian menunjukkan bahwa kesiapan seseorang untuk menghadapi kehamilan tidak selalu bergantung pada usia mereka.

Faktor ekonomi juga mempengaruhi tingkat kecemasan, di mana ibu hamil dengan pendapatan tinggi cenderung lebih tenang dalam menghadapi biaya-biaya terkait kehamilan. Namun demikian, tingkat pendidikan tidak selalu berkorelasi langsung dengan kecemasan, karena pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan tinggi belum tentu menjamin ketenangan psikologis dalam menghadapi kehamilan.

Dalam konteks ini, pengalaman sebelumnya dalam mengalami proses persalinan juga memiliki peran signifikan. Bagi ibu hamil yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida), pengalaman awal ini sering kali menjadi penyebab utama terjadinya kecemasan dan ketakutan yang lebih besar saat menjalani proses persalinan. Faktor tersebut menunjukkan betapa kompleksnya berbagai faktor tersebut berpotensi dalam mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil, yang tidak selalu dapat disederhanakan berdasarkan faktor demografi saja.

Hubungan Self Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dengan Primigravida fase Trimester III Wilayah Puskesmas Umbulsari

Self efficacy pada ibu hamil mengacu pada keyakinan mereka terhadap kemampuan untuk mengontrol dan mengatasi situasi selama kehamilan. Menurut Bandura, self efficacy mencerminkan cara seseorang berpikir, merasakan maupun memotivasi diri, serta bertindak menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian dan tekanan. Orang yang mempunyai tingkat efikasi diri cenderung tinggi sepenuhnya percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengubah atau mengendalikan kejadian disekitarnya. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat efikasi diri rendah akan lebih merasa tidak mempunyai kemampuan dalam melakukan tindakan yang diperlukan dalam situasi tersebut (Padeng et al., 2022)

Pentingnya self efficacy dalam konteks kehamilan juga tercermin dalam kemampuan ibu hamil untuk mengurangi dampak nyeri saat persalinan dan meningkatkan kepuasan terhadap proses kehamilan itu sendiri. Ibu hamil dengan tingkat kepercayaan diri tinggi akan cenderung lebih baik terkait mengelola tingkat kecemasannya, berbeda dengan ibu hamil yang memiliki kepercayaan diri rendah, yang sering kali merasakan kecemasan yang tinggi, cenderung menyerah dengan mudah, dan kurang yakin terhadap kemampuan mereka (Hikmah et al., 2019)

Secara umum, kekhawatiran yang dialami oleh ibu hamil memberikan dampak yang penting terhadap kesehatan ibu dan bayinya. Menurut Pasaribu (2014), kecemasan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan gangguan dalam konsentrasi dan hilangnya rasa percaya diri pada ibu hamil (Hikmah et al., 2019). Kondisi ini juga dapat mempengaruhi proses persalinan dengan menyebabkan peningkatan nyeri atau ketidaknyamanan yang berlebihan serta melemahnya kontraksi otot rahim. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon katekolamin dan adrenalin yang menghambat pelepasan oksitosin, hormon yang penting dalam proses persalinan. Kontraksi otot rahim yang lemah dapat mengakibatkan persalinan yang lebih lama, meningkatkan risiko infeksi, dan menimbulkan kelelahan pada ibu (Apriliani et al., 2023)

Namun, temuan penelitian ini memperlihatkan di mana terdapat ibu hamil dengan efikasi diri rendah yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 7,1%. Ini bertentangan dengan teori yang umumnya menyatakan bahwa semakin rendah self efficacy seorang ibu hamil, semakin tinggi tingkat kecemasannya. Dalam konteks ini, faktor-faktor seperti tingkat penghasilan juga memainkan peran penting. Data menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil memiliki penghasilan < Rp. 1.000.000, yang mungkin membuat mereka kurang cemas terkait biaya persalinan dan perawatan bayi.

Menurut (Mohebi et al., 2018) kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang peristiwa yang terjadi selama kehamilan dan saat persalinan menjadi satu dari faktor utama lainnya penyebab kecemasan yang dirasakan ibu hamil, khususnya bagi yang baru pertama kali mengalami kehamilan. Mayoritas responden dalam studi ini memiliki latar belakang pendidikan SMA, yang mungkin mencerminkan tingkat pengetahuan yang memadai mengenai kehamilan dan persalinan. Rendahnya tingkat efikasi diri pada ibu hamil juga bisa dipengaruhi oleh kurangnya dukungan dari keluarga, sesuai dengan faktor-faktor yang secara umum memengaruhi efikasi diri. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil yang mungkin merasa kurang percaya diri.

Uji korelasi Spearman Rank diambil dalam menganalisa untuk menyelidiki keterkaitan antara tingkat kepercayaan diri ibu hamil primigravida di Puskesmas Umbulsari dengan tingkat kecemasan selama masa kehamilan dan persalinan. Hasil

penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan terbalik yang signifikan, yang menunjukkan bahwa peningkatan tingkat kepercayaan diri selama trimester ketiga berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan. Temuan ini memiliki tingkat signifikansi statistik yang tinggi dengan nilai $p < 0,05$, yang menyoroti pentingnya efek positif dari kepercayaan diri terhadap mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil di konteks pelayanan kesehatan masyarakat yang spesifik.

SIMPULAN DAN SARAN

Beberapa hal yang bisa disimpulkan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Mayoritas ibu hamil primigravida yang sedang mengalami trimester III di Puskesmas Umbulsari menunjukkan tingkat efikasi diri yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan sosial yang mereka terima, peran keluarga dalam mendukung mereka, dan juga persepsi yang dimiliki terhadap proses persalinan di lingkungan sekitarnya. Tingkat self efficacy ini dapat berada dalam rentang yang luas, mulai dari tingkat sedang, tinggi, hingga rendah.
2. Mayoritas dari para responden mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, yang kemudian diikuti oleh tingkat kecemasan sedang dan rendah. Beberapa faktor seperti kurangnya kepercayaan diri, status sosial yang mereka miliki, serta pengalaman dalam proses melahirkan, kesemuanya berperan dalam munculnya kecemasan pada ibu hamil.
3. Adanya hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan self-efficacy saat trimester ketiga pada ibu hamil dengan primigravida. Semakin tinggi efikasi diri seorang ibu hamil, maka semakin sedikit pula kecemasan yang ia rasakan menghadapi persalinan.

Merujuk pada hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran, yaitu:

1. Pada Subyek Penelitian : Ibu hamil khususnya primigravida pada trimester III, diharapkan memanfaatkan fasilitas – fasilitas kesehatan secara optimal untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan dan mempersiapkan diri dengan baik untuk proses persalinan mendatang.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan : Penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program pendidikan kesehatan khusus yang bertujuan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di wilayah yang dilayani oleh Puskesmas Umbulsari.
3. Untuk peneliti selanjutnya: disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif mengenai faktor tambahan yang mempengaruhi tingkat keyakinan diri dan perasaan cemas pada ibu hamil di masa trimester III. Selain itu, disarankan untuk menjelajahi berbagai strategi yang efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri serta mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Dengan demikian, peningkatan self efficacy dapat menjadi strategi penting dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghanturkan puji serta syukur kepada Allah SWT, orang tua, dosen

pembimbing, sahabat, teman, dan seluruh civitas akademika kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSUD Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Hikmah, N., Yuliani, I., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2019). Self Efficacy Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Self Efficacy Pregnant Women Trimester Iii With Anxiety Level in Facing Labor. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 123–132.
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal E-Biomedik*, 6(2), 103–110. <https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.21889>
- Mardiana, N., Sipasulta, G. C., & Albertina, M. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Efficacy Dalam Memeriksa Kehamilan Di Kota Balikpapan. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 3(2), 277. <https://doi.org/10.35963/midwifery.v3i2.107>
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and Self - Care Behavior Study*. January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruksi Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Padeng, E. P., Senudin, P. K., & Laput, D. O. (2022). *Self-Efficacy Pada Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Ruteng*. 10(2), 258–266.
- Romalasari, N. F., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Dukungan Suami Dan Partisipasi Mengikuti Kelas Ibu Hamil Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Tiga Di Puskesmas Nglipar li. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 304–318. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i2.817>