

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA SURAKARTA

Shoffiyah Salsabila¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: shoffiyahsalsabila@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan dapat membawa banyak perubahan dan ketidakpastian yang akan menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Indonesia mencatat 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dapat dirasakan oleh ibu dan bayi yang dikandung. Tingginya angka kecemasan dan dampak yang ditimbulkan, menunjukkan bahwa ibu hamil membutuhkan dukungan sosial, terutama suami sebagai figur terdekat dalam menjalani fase kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi terkait hubungan dukungan sosial suami dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kota Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi ibu hamil di Kota Surakarta. Sampel dari penelitian ini berjumlah 242 ibu hamil yang diambil menggunakan teknik sampling insidental. Pengambilan data dilakukan dengan alat ukur yaitu Skala Dukungan Sosial Suami ($\alpha=0.890$) dengan item berjumlah 18 dan Skala Kecemasan ($\alpha=0.904$) dengan item berjumlah 31. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi menggunakan *spearman rho* dengan hasil koefisien sebesar -0.426 ($p<0.001$). Hal tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial suami dan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kota Surakarta.

Kata kunci: dukungan sosial suami; kecemasan; ibu hamil

THE RELATIONSHIP BETWEEN HUSBAND'S SOCIAL SUPPORT AND ANXIETY AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN SURAKARTA

Shoffiyah Salsabila¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹*Faculty of Psychology, Diponegoro University*
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: shoffiyahsalsabila@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy can bring many changes and uncertainties that may cause anxiety in pregnant women. In Indonesia, 28.7% of pregnant women experience anxiety. The effects of this anxiety can be felt by both the mother and the baby. The high rate of anxiety and its resulting effects indicate that expectant mothers need social support, particularly from their husbands as their closest support figures during pregnancy. This study aims to explore the relationship between a husband's social support and anxiety among third-trimester pregnant women in Surakarta. This study employed a quantitative correlational method with a population of pregnant women in Surakarta. The sample consisted of 242 pregnant women selected using incidental sampling. Data were collected using the Spousal Social Support Scale ($\alpha = 0.890$), comprising 18 items, and the Anxiety Scale ($\alpha = 0.904$), comprising 31 items. Hypothesis testing was performed using Spearman's rho correlation, yielding a correlation coefficient of -0.424 ($p < 0.001$). This indicates that the research hypothesis is accepted, namely there is a significant negative relationship between husband's social support and anxiety among third-trimester pregnant women in Surakarta.

Keywords: husband's social support; anxiety; pregnant women

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan. Sebagai fase yang berlangsung cukup panjang, kehamilan memiliki tahapan perkembangan yang berbeda-beda. Fase kehamilan berlangsung kurang lebih 280 hari atau 40 minggu yang terbagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama berlangsung dari minggu ke-0 hingga minggu ke-12, trimester kedua berlangsung dari minggu ke-12 hingga minggu ke-28, dan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40 (Mardiana dkk., 2022). Pembagian trimester ini tidak hanya menggambarkan lamanya masa kehamilan, tetapi juga menggambarkan dinamika segala perubahan yang dialami ibu. Jumlah kehamilan di Kota Surakarta pada tahun 2024 tercatat sebanyak 10.476 ibu hamil (Dinas Kesehatan Surakarta, 2024).

Masa kehamilan akan membawa perubahan signifikan pada perempuan baik secara fisik, sosial, dan psikologis (Wibowo dkk., 2024). Secara fisik, ibu hamil akan mengalami penurunan nafsu makan, peningkatan intensitas buang air, mual muntah, peningkatan lemak tubuh, peningkatan volume darah (Shagana dkk., 2018; Yuliana dkk., 2024). Menurut Atkinson dan Teychenne (2019), secara sosial ibu hamil akan mengalami penyesuaian identitas baru, kehilangan kontrol atas tubuh, dan penurunan kognitif (pelupa dan penurunan konsentrasi). Meskipun kehamilan

sering dipandang sebagai pengalaman yang membahagiakan, namun pada kenyataannya banyak perempuan yang mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi, antara lain ketakutan, suasana hati yang tidak stabil dan kecemasan (Ardhianingtyas & Arwiyantasari, 2024). Selain berbagai perubahan, ibu hamil juga menghadapi berbagai kekhawatiran, seperti kekhawatiran akan kesehatan, persalinan, maupun finansial. Perubahan dan kekhawatiran yang dialami dapat menimbulkan kecemasan.

Lazarus (1991) menafsirkan kecemasan sebagai pengalaman emosional yang dirasakan secara subjektif sebagai sesuatu yang menimbulkan ketidaknyamanan, muncul karena adanya perasaan terancam secara psikologis namun tanpa adanya sumber ancaman yang pasti atau jelas. Kecemasan sangat mungkin terjadi pada ibu hamil. Halil dan Puspitasari (2023) menjelaskan kecemasan selama kehamilan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan rasa khawatir terhadap berbagai hal terkait kehamilan, seperti kesehatan diri, kesehatan janin, proses persalinan yang akan dijalani, maupun tantangan dalam mempersiapkan peran sebagai ibu. Kondisi ini penting untuk diperhatikan karena kecemasan berdampak pada ibu dan bayi, sehingga perlu ditinjau seberapa besar prevalensi kecemasan pada ibu.

Meskipun angka prevalensi berbeda karena variasi definisi, instrumen, trimester, dan karakteristik sampel, berbagai temuan tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa gejala kecemasan selama kehamilan ditemukan dalam beragam konteks layanan dan populasi. Secara global, sekitar 10% ibu hamil mengalami gangguan mental (WHO, 2019). Penelitian di China menunjukkan

bahwa 15,04% ibu hamil atau 142 dari 1.210 mengalami kecemasan (Xian dkk., 2019). Lebih lanjut, prevalensi kecemasan pada ibu yang hamil anak kedua tercatat sebesar 27,5% (Liao dkk., 2020). Di Tiongkok, sebanyak 41,4% ibu hamil menunjukkan *Pregnancy-Related Anxiety* (PRA) (Huang dkk., 2022). Di Indonesia, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan dilaporkan mencapai angka yang cukup tinggi yaitu mencapai 28,7 % (Suraily dkk., 2022). Berdasarkan tingkat paritas, sebagian besar ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) mengalami kecemasan dengan rincian 21,05% cemas ringan, 32,6% cemas sedang, dan 29,15% cemas berat. Sementara itu, pada ibu hamil multigravida (kehamilan kedua dan seterusnya) tercatat 18,85% cemas ringan, 10,77% cemas sedang, 10,38% cemas berat, dan 6,15% cemas sangat berat (Arikalang dkk., 2023).

Merujuk pada penelitian Zulaekah dan Kusumawati (2021), kecemasan ibu hamil di Kota Surakarta masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Kecemasan tidak hanya berkaitan dengan perubahan yang dialami saat kehamilan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikososial yang dihadapi ibu. Beberapa kondisi yang diketahui berkaitan dengan munculnya kecemasan saat hamil antara lain belum siap menjalani kehamilan, memiliki permasalahan dalam keluarga, mengalami kekerasan rumah tangga (KDRT), kehamilan yang tidak direncanakan atau diinginkan, serta tidak adanya dukungan dari suami saat masa kehamilan. Kondisi-kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dipengaruhi faktor biologis maupun psikososial, sehingga dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya suami menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan.

Kecemasan membawa dampak yang serius, tidak hanya bagi ibu tetapi juga bagi bayi. Pada ibu hamil, kecemasan dapat menimbulkan komplikasi, seperti preeklampsia, hipertensi gestasional (tekanan darah tinggi saat hamil), diabetes gestasional (gangguan kadar gula darah selama kehamilan), meningkatnya angka mortalitas dan morbiditas ibu, hambatan dalam proses persalinan, hingga komplikasi pasca persalinan (Himawati dkk., 2018; Lestari dkk., 2024; Wahyuni dkk., 2021;). Bagi bayi, kecemasan selama kehamilan berkaitan dengan hambatan dalam pertumbuhan janin, peningkatan risiko kelahiran prematur, serta kelahiran dengan berat badan rendah (Maki dkk., 2018). Selain itu, kecemasan pada masa akhir kehamilan terbukti berhubungan dengan penyakit anak, seperti meningkatnya kejadian gangguan pernapasan dan pencernaan pada anak, bahkan anak memiliki kecenderungan lebih sering menggunakan antibiotik (Zijlmans dkk., 2017). Bayi dari ibu yang mengalami kecemasan tercatat memiliki skor lebih rendah pada kemampuan bahasa dan kemampuan motorik kasar (Irwin dkk., 2020). Gejala psikologis yang dialami ibu hamil juga berhubungan dengan kesulitan regulasi emosi pada bayi, seperti sulit menenangkan diri, munculnya afek negatif, serta respon emosional yang tidak adaptif (Frigerio & Molteni, 2022).

Meskipun kecemasan dapat muncul pada setiap trimester kehamilan, namun menurut Sarkar dkk. (2017) tingkat kecemasan ibu hamil akan meningkat seiring pertambahan usia kehamilan. Trimester ketiga merupakan periode kehamilan yang paling rentan terhadap munculnya kecemasan. Pada periode trimester III ibu mulai menghadapi persalinan sehingga kecemasan umumnya berupa kekhawatiran mengenai jenis kelamin bayi, kondisi kesehatan dan keselamatan bayi, rasa nyeri

yang akan dialami saat persalinan, serta kesehatan dan keselamatan dirinya (Usman dkk., 2016; Wahyuni dkk., 2021). Ketidakmampuan ibu dalam mengatasi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan dapat memicu pelepasan hormon stres dalam kadar tinggi, sehingga berdampak pada meningkatnya nyeri dan lamanya proses persalinan (Lailawati & Manurung, 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini difokuskan pada ibu hamil trimester III karena periode ini merupakan fase menjelang persalinan dan kecemasan akan sering muncul.

Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan terhadap persalinan, kondisi psikologis menjelang melahirkan, usia, tingkat *self-efficacy*, religiusitas, serta pengalaman kehamilan sebelumnya (Dewi dkk., 2024; Lestari dkk., 2024; Prameswari & Ulfah, 2019; Silva dkk., 2017). Faktor eksternal meliputi dukungan sosial (terutama dari suami dan keluarga), peran tenaga medis, ketersediaan informasi, status sosial ekonomi, serta tingkat pendidikan (Halil & Puspitasari, 2023; Mukhadiono dkk., 2015; Nugraha & Dewinataningtyas, 2024; Salsabila dkk., 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa faktor pekerjaan, komplikasi kehamilan sebelumnya, risiko persalinan prematur, kebiasaan merokok, penggunaan narkoba, dan keinginan ibu terhadap kehamilan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, terutama pada trimester ketiga (Lestari dkk., 2024; Prameswari & Ulfah, 2019; Silva dkk., 2017). Di antara berbagai faktor eksternal tersebut, dukungan suami menjadi faktor yang penting dikaji karena suami merupakan figur yang berinteraksi secara dekat dan berkelanjutan dengan ibu serta relatif dapat dilibatkan dalam upaya pendampingan selama kehamilan.

Tingginya tingkat kecemasan dan berbagai dampak yang ditimbulkan menunjukkan bahwa ibu hamil memerlukan dukungan sosial, terutama dari suami sebagai figur terdekat dari ibu. Secara umum dukungan sosial diartikan sebagai bantuan dan kenyamanan yang diterima individu dari orang lain, seperti keluarga, teman, pasangan, atau komunitas, yang dapat berupa dukungan emosional, instrumental (bantuan nyata), dan informasi untuk membantu individu mengatasi masalah (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan pengertian tersebut, dukungan sosial suami dapat dimaknai sebagai segala bentuk perhatian, keterlibatan, dan bantuan yang diberikan suami kepada istri selama kehamilan, baik secara emosional, informatif, maupun praktis, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan fisik, dan psikologis ibu hamil. Dukungan suami dapat diberikan dalam empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Dukungan sosial suami mampu mengurangi stres, memberikan rasa aman, nyaman, dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil (Nuraeni dkk., 2025; Wijayanti dkk., 2025). Perhatian positif dari suami juga dapat menumbuhkan sikap optimis terhadap diri sendiri dan proses kehamilan. Lebih lanjut, dukungan suami tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan fisik, pertumbuhan janin, serta dalam menghadapi persalinan (Wahyuni dkk., 2021).

Telah banyak penelitian membahas hubungan dukungan sosial suami dengan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Isnaniar dkk. (2020) yang bertujuan mengetahui pengaruh peran suami terhadap tingkat

kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas harapan raya Pekanbaru, mendapat hasil bahwa terdapat pengaruh peran suami terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Erisya dkk. (2024) juga menemukan adanya hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan akan rendah jika mendapat dukungan dari suami dan jika ibu hamil tidak mendapatkan dukungan dari suami maka tingkat kecemasannya akan tinggi. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Hasanah dkk. (2025) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di puskesmas perawatan Sebanban 2.

Dari banyaknya penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan suami dan kecemasan ibu hamil, terdapat penelitian yang ternyata menunjukkan hasil yang berbeda. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Himawati dkk. (2018) yang mengeksplorasi hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Grobogan. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Penelitian juga dilakukan oleh Yanti (2021) mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Artinya dukungan suami belum sepenuhnya terbukti berkaitan dengan kecemasan ibu hamil.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara dukungan suami dan kecemasan pada ibu hamil, masih ditemukan inkonsistensi dalam hasil

temuan tersebut. Perbedaan hasil tersebut mungkin berkaitan dengan variasi alat ukur, karakteristik paritas, tahap kehamilan, dan konteks layanan kesehatan. Oleh karena itu, hubungan kedua variabel belum dapat digeneralisasikan secara langsung pada ibu hamil trimester III yang memanfaatkan layanan puskesmas di Kota Surakarta. Penelitian ini akan berfokus untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan suami dan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil trimester ketiga mengingat periode ini merupakan fase yang paling rentan terhadap kecemasan karena semakin mendekati proses persalinan.

Penelitian akan dilakukan di Kota Surakarta karena kota ini memiliki jumlah ibu hamil yang cukup besar, yaitu 10.476 ibu hamil pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024). Selain itu, Surakarta memiliki jaringan puskesmas yang aktif menyelenggarakan pelayanan antenatal sehingga menjadi lokasi yang representatif untuk mengkaji kondisi psikologis ibu. Sebagai layanan primer, puskesmas akan lebih memungkinkan untuk menjaring isu kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dan kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Kota Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dan kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Kota Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini meliputi :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi dan menambah referensi dalam ilmu Psikologi terkhusus bidang klinis dan sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian dapat memperluas referensi baik sebagai penguat maupun perbandingan penelitian sebelum dan penelitian yang akan datang terkait hubungan dukungan sosial suami dengan kecemasan pada ibu hamil.
- b. Bagi subjek, hasil penelitian dapat menumbuhkan kesadaran diri dalam mengelola kecemasan saat kehamilan dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial suami dalam menghadapi kecemasan pada masa kehamilan.
- c. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil dan menjadi dasar upaya meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya dukungan sosial bagi ibu hamil dalam upaya menjaga kesejahteraannya