

Sebab-sebab Kecemasan yang dialami Ibu Hamil

1. Perubahan-perubahan fisik selama tiga trimester

Kehamilan dapat dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester 1, trimester 2, dan trimester 3, pada tiap trimester tersebut wanita hamil akan mengalami perubahan-perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan terhadap perubahan fisik pada trimester 1 yaitu mual-mual, muntah-muntah, pusing, cepat lelah dan capek. Sedangkan perubahan psikologisnya adalah wanita hamil mudah marah, mudah tersinggung, dan sebagainya pada trimester 1 wanita hamil lebih cemas dan takut akan keguguran. Hal ini dikarenakan pada fase ini perkembangan bayi belum terlihat jelas dan lemah.

Pada trimester ke-2 ibu hamil biasanya sudah bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada trimester 1. Ibu hamil pada trimester ke-2 mulai merasakan adanya gerakan janin di dalam perutnya. Apabila wanita hamil tidak dapat merasakan gerakan-gerakan bayi dalam kandungannya maka akan muncul kecemasana. Kecemasan ini berasal dari ketakutan ibu hamil akan berkembangnya janin yang ada di dalam perutnya. Apakah bayi yang ada di dalam kandungannya masih hidup atau mengalami suatu gangguan. Pada wajah ibu hamil juga akan muncul bercak kecoklatan pada kulit hidung dan pipi. Wanita hamil yang selalu memperhatikan kecantikan wajahnya akan merasa cemas dengan kecantikannya.

Pada trimester ke-3 kecemasan akan kembali muncul ketika akan mendekati proses persalinan. Ibu hamil akan ditakuti oleh kesakitan yang luar biasa ketika akan melahirkan bahkan resiko kematian. Hal ini disebabkan wanita hamil sering mendengarkan cerita-cerita, baik dari tetangga maupun ibu-ibu yang pernah melahirkan. Apakah ia bisa melakukan proses

mengejan dengan baik agar proses persalinan berlangsung dengan lancar. Jika wanita hamil lemah, maka akan mempersulit proses melahirkan nanti.

2. Pengalaman emosional ibu hamil

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru. Wanita hamil yang pertama kali hamil akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan wanita hamil yang sudah pernah melahirkan. Hal ini didasarkan bahwa "Cemas dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, atau melahirkan bayi".(Stuart & Sundeen, 1993).

Wanita hamil akan belajar dari pengalaman-pengalaman emosionalnya selama menjalani kehamilan. Apabila wanita hamil merasa terancam maka akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan sebagai suatu emosi yang muncul dari pengalaman subyektif individu. Tiap individu mempunyai pengalaman-pengalaman yang berbeda sehingga antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tidak sama dalam menyikapi kecemasannya. Individu yang mengetahui penyebab sumber kecemasannya akan lebih mudah untuk menghadapi kecemasan terutama pada ibu hamil.

3. Situasi-situasi yang mengancam ibu hamil

Situasi yang mengancam ibu hamil meliputi ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan. Individu yang merasa pada suatu kondisi yang tidak jelas akan menimbulkan cemas. Contohnya; khawatir akan kehilangan orang yang kita cintai, perasaan-perasaan bersalah dan berdosa yang bertentangan dengan hati nurani, dan sebagainya. Situasi kecemasan tersebut biasanya dialami oleh wanita yang menjalani kehamilan dan persalinan. Hal ini menandakan bahwa kebutuhan akan rasa aman sangat

diperlukan ketika rasa gelisah dan rasa takut muncul pada ibu hamil. Ibu hamil akan sangat cepat mengenali diri dan bayinya jika ia berada dalam situasi-situasi seperti keguguran atau cemas terhadap dirinya yang mengidap penyakit berbahaya bagi calon bayi.

Dipresentasikan oleh : Ratih Putri Pratiwi