



## **Gambaran *Fear of Childbirth* Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Lerep Ungaran**

### ***Overview of Fear of Childbirth Pregnant Women in Facing Childbirth at The Lerep Ungaran Health Center***

**Hasya Maylana Putri<sup>1</sup>, Tina Mawardika<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

#### ***Article Info***

##### ***Article History:***

*Accepted 2025-05-27*

##### **Kata Kunci**

Ketakutan, Persalinan,  
Ibu Hamil

##### **Keywords:**

*Fear, Childbirth, Pregnant  
Women*

#### ***Abstract***

*Fear of Childbirth (FOC) is the fear that pregnant women experience in the face of childbirth, which can be influenced by factors such as previous childbirth experience, lack of knowledge, lack of family support, and inadequate preparation. This fear can affect maternal health and the labor process. This study aims to describe the level of fear of pregnant women in facing childbirth at Puskesmas Lerep, Ungaran. Quantitative research with descriptive analytic design. Population 150 pregnant women, sample 109 pregnant women. Data were collected through univariate analysis with frequency distribution. Most respondents (81.7%) were 20-35 years old, the majority were in the third trimester (37.6%), and 75.2% had the last education of SMA / SMK. High fear level was found in 40.4% of respondents, 28.4% had moderate fear, and 31.2% had low fear. Factors such as lack of information, previous labor experience, and social support played a role in the level of fear. The level of fear of pregnant women in facing labor is still quite high. It is expected that health centers provide further education, psychological counseling, and optimal assistance by health workers to reduce maternal anxiety before childbirth.*

#### **Abstrak**

Fear of Childbirth (FOC) adalah ketakutan yang dialami ibu hamil dalam menghadapi persalinan, yang dapat dipengaruhi oleh faktor seperti pengalaman persalinan sebelumnya, kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan keluarga, dan persiapan yang belum memadai. Ketakutan ini dapat memengaruhi kesehatan ibu dan proses persalinan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat ketakutan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Lerep, Ungaran. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Populasi 150 ibu hamil, sampel 109 ibu hamil. Data dikumpulkan melalui analisis univariat

Corresponding author:

Tina Mawardika

[tinamawardika@gmail.com](mailto:tinamawardika@gmail.com)

Indonesian Journal of Nursing Research Volume 8 nomor 1

e-ISSN 2615-6407

---

dengan distribusi frekuensi. Sebagian besar responden (81,7%) berusia 20-35 tahun, mayoritas berada pada trimester tiga (37,6%), dan 75,2% memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK. Tingkat ketakutan tinggi ditemukan pada 40,4% responden, 28,4% memiliki ketakutan sedang, dan 31,2% ketakutan rendah. Faktor seperti kurangnya informasi, pengalaman persalinan sebelumnya, dan dukungan sosial berperan dalam tingkat ketakutan. Tingkat ketakutan ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. Diharapkan puskesmas memberikan edukasi lebih lanjut, konseling psikologis, dan pendampingan optimal oleh tenaga kesehatan untuk mengurangi kecemasan ibu menjelang persalinan.

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu peristiwa penting dan menyenangkan dalam hidup seseorang yang melibatkan perasaan dan pengalaman baru (Ilmiah et al., 2024). Kehamilan merupakan masa sensitif dalam kehidupan seorang wanita, yang dibagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama berlangsung dari konsepsi hingga minggu ke-12, trimester kedua dari minggu ke-13 hingga akhir minggu ke-27, dan trimester ketiga dari minggu ke-29 hingga kelahiran (Ratna Sari et al., 2023).

Trimester ketiga sering disebut sebagai periode persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan transisi menjadi orang tua, dengan fokus utama pada kehadiran bayi. Selama trimester ketiga, banyak wanita hamil merasa cemas, terutama karena kekhawatiran tentang proses persalinan yang akan datang. Perubahan hormon akibat adaptasi janin dalam rahim dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis, yang seringkali menjadi sumber stres dan ketakutan menghadapi persalinan (*fear of childbirth*) bagi ibu hamil (Ratna Sari et al., 2023). Faktor-faktor seperti usia, umur kehamilan, paritas ibu hamil, tingkat pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, serta faktor lingkungan dapat menjadi penyebab munculnya ketakutan ibu hamil (Muliani, 2022).

Ketakutan adalah reaksi emosional yang berkaitan dengan kekhawatiran ibu terhadap keselamatan dirinya dan janinya, kelanjutan kehamilan, persalinan, masa nifas, dan peran sebagai ibu (Astriana & Tesa, 2024). Ketakutan (*fear of childbirth*) merupakan salah satu permasalahan psikologis. Keadaan psikologis ibu melahirkan dapat mengalami berbagai perubahan (Wigati et al., 2023). Perubahan dari keadaan psikologis dapat menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti ujung jari dingin, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, berkeringat banyak, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, dan sesak napas. Hal ini tentunya menyebabkan ketakutan selama proses persalinan. Keadaan psikologis dapat mempengaruhi proses persalinan, misalnya dengan menyebabkan partus lama dan mengakibatkan pembukaan serviks yang kurang optimal (Wigati et al., 2023).

Ketakutan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan dapat memicu terjadinya partus lama, dan kemungkinan besar akan membawa dampak kesulitan medis dan kelahiran bayi abnormal dibandingkan dengan ibu yang relatif tenang dan aman (Murdayah et al., 2021). Ketika seorang ibu hamil mengalami tingkat stres yang tinggi akibat ketakutan melahirkan, hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik bayi yang sedang dikandung. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi aliran darah plasenta, sehingga mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi ke janin. Akibatnya hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Shelemo, 2023). Ketakutan terhadap proses persalinan juga dapat menyebabkan ketakutan yang mempengaruhi proses kelahiran. Ketakutan ini ering kali muncul

karena kurangnya pengetahuan atau adanya trauma akibat pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu (Salsabila et al., 2024).

Persalinan merupakan momen penting yang sangat ditunggu oleh setiap pasangan suami-istri. Menyambut kelahiran sang buah hati adalah saat yang membahagiakan bagi setiap keluarga dan bahkan seluruh anggota masyarakat, demi kesejahteraan ibu dan janin. Untuk itu persiapan persalinan perlu dilakukan dengan baik. Persiapan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan optimal menjelang persalinan dan memastikan kesiapan untuk proses laktasi. Persiapan persalinan mencakup tidak hanya aspek fisik, tapi juga mental. Oleh karena itu, hal ini sebaiknya sudah dipersiapkan oleh ibu dan keluarga sejak masa kehamilan. Namun, pada kenyataannya, dilapangan, banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya siap menghadapi persalinan, baik secara fisik maupun mental (Sofiyatin, 2022).

Kurangnya pengetahuan dan kecemasan yang tidak terungkap selama kehamilan dan persalinan membuat para ibu merasa cemas dan takut. Rasa takut, cemas, dan depresi dapat terkait dengan masalah seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah (Hasim, 2018; Pinar dkk., 2018). Efek samping terkait kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kontraksi rahim dan peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan preeklampsia, eklampsia, penghambatan pertumbuhan janin, dan keguguran (Handayani & Mawardika, 2023). Wanita yang akan melahirkan akan mengalami rasa sakit atau nyeri. Jika wanita tersebut tidak dapat menahan nyeri dan di biarkan tanpa penanganan yang memadai, konsentrasi ibu dalam menghadapi persalinan akan terganggu, yang dapat membahayakan ibu maupun bayi dan berisiko menyebabkan kematian (Siregar et al., 2021).

Dukungan saat persalinan merupakan faktor psikologis yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kelancaran proses persalinan. Dukungan penuh dari anggota keluarga, terutama suami, sangat penting untuk memberikan dukungan moral kepada istri, terutama saat pertama kali melahirkan (Wigati et al., 2023). Untuk mengatasi perasaan takut dalam persalinan ibu hamil dapat diatasi dengan beberapa strategi dukungan. Meminta keluarga atau suami untuk memberikan sentuhan kasih sayang dapat membantu mengurangi stres, meyakinkan ibu bahwa persalinan dapat berjalan lancar juga sangat penting. Selain itu mengikutsertakan keluarga untuk berperan aktif dalam mendukung ibu bersalin, tindakan perawatan yang bersifat suportif seperti menggosok-gosok punggung ibu atau memegang tanganya, mempertahankan kontak mata, dan meyakinkan ibu bersalin bahwa mereka tidak akan meninggalkannya sendiri (Pratiwi, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Lerep, Ungaran Barat. Pada 8 ibu hamil yang terdiri dari 2 ibu hamil (trimester II) dan 6 ibu hamil (trimester III), 5 diantaranya mengalami ketakutan dan 3 tidak mengalami ketakutan. Ketakutan yang dirasa terutama dalam menghadapi persalinan, 3 dari 8 ibu hamil tersebut mengatakan jika ini merupakan kehamilan yang pertama dan mengalami ketakutan terkait kemampuan untuk melahirkan secara normal, kekhawatiran terhadap kesehatan bayi dan ibu, dan rasa takut terhadap nyeri persalinan, 2 dari 8 ibu hamil mengatakan sudah kehamilan yang kedua namun tetap merasa takut karena ada yang mengalami trauma saat operasi caesar dan mengalami keguguran, dan 1 dari 8 ibu hamil mengatakan sedikit takut karena belum pengalaman persalinan caesar namun selalu berfikir positive menjelang persalinan, dan mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga, 2 ibu hamil tidak mengalami ketakutan karena percaya diri dengan proses persalinannya.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil, terutama yang merupakan primigravida dan belum menerima pendidikan kesehatan mengenai persiapan

persalinan, mengungkapkan ketakutan menjelang proses kelahiran. Hal ini menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Gambaran *Fear Of Childbirth* Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Lerep Ungaran”.

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain deskriptif analitik yaitu suatu metode yang dilakukan untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan yang sedang atau dilakukan secara obyektif.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lerep Kabupaten Semarang pada bulan Desember 2024, dengan alasan karena masih banyak ibu hamil dengan perasaan cemas, tidak tenang dan takut akan menghadapi persalinan. Dengan populasi seluruh ibu hamil yang berjumlah 150 orang. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan rumus slovin didapatkan hasil perhitungan sebesar 109,09 responden maka dibulatkan menjadi 109 responden.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner W-DEQ “*Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire*” pada kuesioner ini terdiri dari 33 butir pertanyaan dalam kuesioner ini dibagi menjadi enam kategori.

Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis dengan program computer. Analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi Penelitian ini telah teruji Ethical Clearance dengan nomor 84/KEP/EC/UNW/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Umum Responden

Distribusi frekuensi ibu hamil berdasarkan usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia

Kriteria	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Usia 20-35	89	81,7
Usia <20	1	0,9
Usia >35	19	17,4
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar usia responden adalah 20-35 tahun sebanyak 89 orang (81,7%). Usia >35 tahun sebanyak 19 orang (17,4%) , usia <20 tahun sebanyak 1orang (0,9%).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Ratna Sari tahun 2023, kecemasan yang dialami responden lebih dominan pada rentang usia 20-35 tahun bahwa pada usia tersebut terjadi kematangan subjektif yang berpengaruh terhadap status kesehatan ibu. Kematangan kognitif dan afektif yang dimiliki pada usia tersebut seharusnya menciptakan kombinasi yang sempurna untuk mengembangkan kemampuan koping dalam menghadapi stressor. Idealnya, ibu yang berada dalam rentang usia ini dapat lebih mudah mengatasi kecemasan dan stressor lainnya karena potensi alamiah yang ada pada mereka, yaitu koping yang efektif. Namun, kenyataannya, temuan penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi tersebut dengan kenyataan yang dihadapi oleh responden dalam mengelola kecemasan (Ratna Sari et al., 2023).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Dwi Lestari tahun 2018, Ibu hamil yang berusia >35 tahun umumnya memiliki kekhawatiran tersendiri terkait komplikasi yang mungkin terjadi

selama kehamilan dan persalinan. Usia di atas 35 tahun dianggap sebagai usia yang rawan dalam proses persalinan karena risiko kesehatan yang lebih tinggi, baik untuk ibu maupun janin. Kondisi fisik ibu hamil pada usia ini juga cenderung tidak seprima seperti pada ibu hamil yang berusia 20-35 tahun, yang memiliki tingkat kesehatan fisik yang lebih baik. Kekhawatiran ini bisa membuat ibu hamil merasa cemas dan perlu perhatian lebih dari segi perawatan medis dan psikologis (Siallagan & Lestari, 2018).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Aghnia tahun 2018, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan tinggi berusia di bawah 20 tahun, yaitu sebesar 100%. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun cenderung mengalami ketidaksiapan mental dalam menghadapi persalinan. Kesiapan mental ibu hamil sangat penting, karena dapat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapinya. Ibu hamil yang siap secara mental biasanya tidak merasa cemas, karena mereka sudah memiliki pemahaman dan kesiapan yang baik untuk menjalani proses persalinan. Sebaliknya, ketidaksiapan mental dapat memicu kecemasan yang lebih tinggi, seperti yang terlihat pada ibu hamil di bawah usia 20 tahun (Ni'mah, 2018).

Distribusi frekuensi ibu hamil berdasarkan trimester

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Trimester

	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kriteria	Trimester 1	35
	Trimester 2	33
	Trimester 3	41
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 109 responden yang diteliti di Puskesmas Lerep, sebanyak 41 responden (37,6%) Trimester 3, 35 responden (32,1%) Trimester 1, 33 responden (30,3%) Trimester 2.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Fitri tahun 2024, ketakutan yang dialami ibu hamil pada trimester III, terutama menjelang persalinan, dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketakutan akan kematian, rasa nyeri, dan penderitaan selama persalinan. Banyak ibu hamil yang khawatir tentang ketidakmampuan mereka dalam menghadapi proses persalinan, atau kekhawatiran terhadap kondisi janin, seperti kecacatan atau kematian janin. Selain itu, ada juga ketakutan kehilangan kontrol diri, ketidakberdayaan, serta rasa kesendirian jika tidak mendapat dukungan dari keluarga. Tidak jarang juga khawatir akan adanya komplikasi yang mengharuskan persalinan dilakukan di rumah sakit dengan fasilitas lebih lengkap atau bahkan harus menjalani operasi caesar (Fitri Yanti, 2024).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Ardilah tahun 2023, bahwa kehamilan trimester III ketakutan sering muncul di mana ibu hamil cenderung merasa cemas baik terhadap kehidupan bayi yang dikandung maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang berlebihan dapat menyebabkan stres. Kecemasan ibu hamil ini terdiri dari tiga komponen utama, pertama rasa takut melahirkan itu sendiri yang seringkali berkaitan dengan ketakutan akan rasa sakit dan komplikasi yang mungkin terjadi. Kedua, ada ketakutan jika bayi yang dilahirkan mengalami cacat fisik atau mental yang bisa menambah kecemasan ibu. Ketiga, perhatian terhadap penampilan di mana ibu hamil bisa merasa khawatir tentang perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dan bagaimana hal itu akan memengaruhi pandangan orang lain terhadap dirinya (Ardilah et al., 2023).

Distribusi frekuensi ibu hamil berdasarkan pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan

		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kriteria	SD	1	0,9
	SMP	9	8,3
	SMA/SMK	82	75,2
	Sarjana	17	15,6
<b>Total</b>		<b>109</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 109 responden yang diteliti di Puskesmas Lerep, dengan kategori pendidikan SD yaitu sebanyak 1 orang (0,9%), SMP sebanyak 9 orang (8,3%), lalu SMA/SMK sebanyak 82 orang (75,2%) dan Sarjana sebanyak 17 orang (15,6).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Heryanti tahun 2023, pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sei Jang sebagian besar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, dan salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah tingkat pendidikan. Mayoritas responden memiliki pendidikan SMA dan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan yang tinggi akan memperluas pandangan dan ruang lingkup pergaulan seseorang sehingga mereka lebih mudah menerima informasi mengenai kesehatan. Dengan begitu, ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil (Kesehatan & Publikasi, 2023).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Ratna tahun 2023, bahwa pendidikan terakhir mayoritas responden berada pada jenjang menengah (SMA/SMK). Pendidikan seseorang sangat berpengaruh terhadap seberapa mudah mereka menyerap dan memahami pengetahuan mengenai kehamilan dan proses persalinan. Dengan pemahaman yang lebih baik ibu hamil dapat mempersiapkan diri secara psikologis menjelang proses persalinan yang tentunya dapat mengurangi kecemasan dan beban pikiran. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik kualitas pengetahuan yang dimilikinya dan semakin matang pula perkembangan intelektual mereka. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih peduli terhadap kesehatan diri dan keluarganya serta lebih siap menghadapi berbagai tantangan yang terkait dengan kehamilan dan persalinan (Ratna Sari et al., 2023).

### Gambaran *Fear Of Childbirth* Ibu Hamil

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran *Fear Of Childbirth* Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Lerep Ungaran

		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Valid	Rendah < 65	34	31,2
	Sedang 66-84	31	28,4
	Tinggi > 85	44	40,4
<b>Total</b>		<b>109</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil penelitian dari 109 responden menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami ketakutan tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (40,4%). Sedangkan sisanya sebanyak 34 responden (31,2%) mengalami ketakutan rendah, dan sebanyak 31 responden (28,4%) mengalami ketakutan sedang.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Prameswari tahun 2019, menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III di Puskesmas Batu Aji sebagian besar tergolong kecemasan ringan, yaitu sebesar 57,5%, sementara 32,5% ibu mengalami kecemasan sedang, dan hanya 10% ibu yang mengalami kecemasan berat. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ini adalah pengalaman melahirkan sebelumnya. Bagi ibu yang belum pernah hamil dan melahirkan, kecemasan yang dirasakan cenderung lebih berat. Hal ini disebabkan oleh ketakutan yang muncul akibat pikiran dan bayangan sendiri tentang proses persalinan serta cerita-cerita menakutkan yang mereka dengar dari orang lain. Ketidakpastian dan kurangnya pengalaman membuat ibu yang pertama kali hamil merasa lebih cemas dan takut terhadap apa yang akan terjadi selama proses persalinan (Prameswari & Ulfah, 2019).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Heryanti tahun 2023, menyatakan bahwa responden yang mengalami kecemasan berat umumnya memiliki beberapa karakteristik tertentu. Mereka cenderung memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMA, tidak bekerja, dan memiliki penghasilan dalam rumah tangga yang hanya sesuai dengan Upah Minimum Kota (UMK). Selain itu, mereka juga belum pernah mengikuti kelas ibu hamil. Ketidaktersediaan akses atau kesempatan untuk mengikuti kelas persiapan persalinan bisa membuat mereka kurang informasi dan merasa kurang siap menghadapi persalinan. Tidak bekerja dan penghasilan yang terbatas juga bisa menyebabkan stres tambahan karena adanya kekhawatiran tentang kondisi keuangan dan masa depan keluarga (Kesehatan & Publikasi, 2023).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Liawati tahun 2021, terdapat tingkat kecemasan ibu hamil trimester III adalah cemas ringan 53%, cemas sedang sebanyak 40%, dan cemas berat sebanyak 7%. Pada ibu hamil dengan kecemasan kategori rendah, ketakutan yang dirasakan cenderung lebih terkontrol dan dapat diminimalisir. Ibu dalam kategori ini biasanya memiliki pengalaman yang lebih baik atau lebih positif mengenai kehamilan dan persalinan sebelumnya, baik melalui informasi yang mereka terima maupun melalui dukungan emosional dari keluarga atau tenaga medis (Liawati, 2021).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Sari tahun 2021, bahwa Kecemasan sedang yang dialami ibu hamil trimester III, sebanyak 53,3%, dipengaruhi oleh umur dan jumlah anak yang dimiliki. Ibu yang berusia 20-35 tahun sering mengalami kecemasan sedang karena meskipun secara fisik dan emosional sudah cukup matang, mereka tetap khawatir tentang proses persalinan. Ketakutan ini biasanya berkaitan dengan rasa sakit, kemungkinan komplikasi, serta kemampuan mereka menjadi ibu setelah melahirkan. Ibu yang hamil pertama kali (primigravida) cenderung lebih cemas karena kurangnya pengalaman, sedangkan ibu yang sudah pernah melahirkan sebelumnya mungkin merasa lebih siap, meski tetap ada kekhawatiran (Sari, 2021)

## **PENUTUP**

Hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan di atas tentang “gambaran *fear of childbirth* (ketakutan dalam menghadapi persalinan) ibu hamil dalam menghadapi persalinan di puskesmas lerep ungaran”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Sebagian besar usia responden adalah 20-35 tahun sebanyak 89 orang (81,7%), sebagian besar trimester responden adalah trimester III sebanyak 41 orang (37,6%), sebagian besar pendidikan responden adalah SMA/SMK sebanyak 82 orang (75,2%).

Tingkat ketakutan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Lerep Ungaran tahun 2024 adalah sebagian besar mengalami ketakutan tinggi sebanyak 44 orang (40,4%).

Bagi ibu hamil, terutama yang mengalami kecemasan tinggi disarankan untuk aktif mencari informasi yang jelas dan terpercaya tentang proses persalinan baik melalui buku, internet, atau kelas ibu hamil. Mengikuti kelas persiapan persalinan dapat membantu mengurangi ketakutan, karena ibu akan mendapatkan pengetahuan yang lebih baik mengenai apa yang akan terjadi selama proses persalinan.

Bagi tenaga kesehatan, seperti bidan disarankan untuk memberikan informasi yang lebih mendalam dan jelas kepada ibu hamil mengenai proses persalinan serta menangani kecemasan ibu dengan pendekatan yang empatik dan suportif. Tenaga kesehatan juga dapat mengadakan kelas ibu hamil secara rutin untuk memberikan edukasi tentang persalinan dan meredakan ketakutan yang mungkin dialami ibu hamil.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas sampel dan variabel yang diteliti, seperti faktor-faktor sosial, budaya, atau dukungan keluarga yang dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil. Penelitian juga dapat mengkaji lebih dalam tentang dampak dari kelas persiapan persalinan terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153.
- Astiana, W., & Tesa, F. A. (2024). Dukungan Keluarga dan Usia Ibu Hamil dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(4 SE-article), 1209–1214. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/2110>
- Fitri Yanti, F. (2024). Hubungan Paritas, Usia Dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi masa Menjelang Persalinan Di Puskesmas Petir. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 2024.
- Handayani, I. W., & Mawardika, T. (2023). Pengaruh Hypnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 395–404. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11708>
- Ilmiah, J., Indonesia, N., Shofiana, K. Y., Mawardika, T., Kesehatan, F., & Waluyo, U. N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Aktivitas Seksual dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Pendahuluan Kehamilan adalah salah satu peristiwa penting dan menyenangkan dalam hidup seseorang yang melibatkan perasaan dan pengalaman baru (Mortazavi & Ghardashi, . 5(1), 24–35.
- Kesehatan, J. V., & Publikasi, D. (2023). JURNAL VOKASI KESEHATAN <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK> KELAS IBU HAMIL TERHADAP MENGHADAPI PERSALINAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*.
- Liawati, L. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Kelurahan Suka Asih Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(3), 10–14. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i3.55>
- Muliani, R. H. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dalam Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 27, 56–66.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>

- Ni'mah, A. A. (2018). Gambaran Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Prameswari, Y., & Ulfah, Z. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam TAHUN 2018. *Psyche*, 12(1), 30–39.
- Pratiwi, A. M. (2021). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menjelang Proses Persalinan Normal di Puskesmas Natang Perumnas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(1), 111–116. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/504>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Salsabila, A., Migunani, A., & Mawardika, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Animasi Tentang Persiapan Persalinan terhadap Fear of Childbirth ( Foc ) pada Ibu Hamil. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 73–80.
- Sari, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021*. 1–85.
- Shelemo, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 104–110. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Sofiyatin, R. (2022). Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(4), 54–59.
- Wigati, A., Puspitasari, I., Kulsum, U., & Astuti, D. (2023). Tingkat Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan Berdasarkan Pendamping Persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 354–360. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.2022>