



HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN KESIAPAN PERSALINAN DAN KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Fritria Dwi Anggraini*, Fauziyatun Nisa, Yati Isnaini Safitri, Chanty Putri Olgani

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No. 57 Surabaya, Jawa Timur
60237, Indonesia

*fitria@unusa.ac.id

ABSTRAK

Persalinan seharusnya disambut dengan antusiasme dan kegembiraan, namun banyak ibu hamil justru mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dan kesiapan persalinan dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Jagir, Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Dari 40 populasi, diperoleh 37 sampel dengan menggunakan teknik simple random sampling. Variabel independen meliputi self efficacy dan kesiapan persalinan, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan menjelang persalinan. Instrumen penelitian berupa kuesioner baku yang telah valid dan reliabel, yaitu General Self Efficacy Scale (GSE), Childbirth Readiness Scale (CRS), dan Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ). Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank dan Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,2% ibu hamil memiliki self-efficacy rendah dan 51,4% tidak siap mengalami kecemasan berat. Sebanyak 28,5% dengan self-efficacy tinggi mengalami kecemasan sedang dan ringan, sedangkan semua ibu yang siap tidak merasa khawatir. Terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy ($p=0,001$) dan kesiapan melahirkan ($p=0,000$) dengan kecemasan.

Kata kunci: kecemasan menjelang persalinan; kesiapan persalinan; self efficacy

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND CHILDBIRTH READINESS AND ANXIETY BEFORE CHILDBIRTH IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Childbirth should be welcomed with enthusiasm and joy; however, many pregnant women experience anxiety prior to delivery. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and childbirth readiness with anxiety before delivery among third-trimester pregnant women at Jagir Public Health Center, Surabaya. This study employed a quantitative observational analytic design with a cross-sectional approach. From a population of 40 respondents, 37 samples were selected using a simple random sampling technique. The independent variables were self-efficacy and childbirth readiness, while the dependent variable was anxiety before delivery. The research instruments consisted of standardized questionnaires, namely the General Self-Efficacy Scale (GSE), Childbirth Readiness Scale (CRS), and Pregnancy-Related Anxiety (PRA), which have been proven to be valid and reliable. Data were analyzed using Spearman Rank and Chi-Square tests. The results showed that 65.2% of pregnant women had low self-efficacy, and 51.4% of respondents who were not ready for childbirth experienced severe anxiety. Meanwhile, 28.5% of respondents with high self-efficacy experienced moderate to mild anxiety, and all women who were prepared for childbirth did not experience anxiety. There was a significant relationship between self-efficacy ($p = 0.001$) and childbirth readiness ($p = 0.000$) with anxiety before delivery.

Keywords: anxiety before childbirth; childbirth readiness; self-efficacy

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses penting bagi seorang wanita yang sangat berkesan dan sangat dinantikan bagi setiap ibu hamil. Pada masa akhir kehamilan dan saat persalinan seharusnya seorang ibu merasakan semangat dan kegembiraan menjelang kelahiran bayinya. Persalinan

seharusnya disambut dengan perasaan positif berupa semangat, rasa nyaman, yakin dan siap (Wayan et al. 2021). Faktanya pada saat menjelang persalinan ibu hamil justru merasa cemas dengan berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya saat lahir, nyeri yang dirasakan, dan sebagainya. Semakin dekat taksiran persalinan maka semakin timbul perasaan cemas akan menghadapi persalinan.

Berdasarkan data (WHO 2021), mengenai kecemasan pada ibu hamil di asia tenggara mengalami fluktuatif pada tahun 2021-2023 sebesar 13%, 10%, dan 12% (WHO 2023). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan di Indonesia sebesar 28,7% (Kemenkes 2023b). Hasil penelitian terdahulu pada 103 ibu hamil di Surabaya menunjukkan bahwa angka kecemasan sebesar 41,9 % ibu hamil dan Self efficacy mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III, terutama pada ibu primigravida (Nety et al. 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 5 responden, ibu pertama mengatakan bahwa saat ini merasa berdebar-debar dan khawatir hingga akhir-akhir ini kesulitan tidur, khawatir dengan keadaan janinnya apakah akan terlahir normal atau tidak, dan merasa tidak siap melahirkan karena belum ada gambaran bagaimana rasanya melahirkan. Ibu kedua mengatakan bahwa perasaannya Bahagia sekaligus takut, ibu Bahagia karena akan segera bertemu anaknya tetapi juga takut tidak bisa melahirkan secara normal, dan ibu merasa siap karena ingin segera bertemu anaknya. Ibu ketiga merasa dirinya akhir-akhir ini perasaannya mudah tersinggung karena mengkhawatirkan dirinya dan bayinya, ibu khawatir karena masih ada trauma dengan persalinan sebelumnya dan apakah dirinya bisa menjadi ibu yang adil untuk kedua anaknya, ibu merasa jarak antar anak pertama dan anak kedua terlalu dekat dan ibu tidak siap untuk melahirkan karena merasa kurang memberikan kasih sayang kepada anak pertamanya. Ibu keempat mengatakan bahwa merasa perasaannya biasa saja tetapi tiap malam tidak bisa tidur, ibu merasa tidak menemukan posisi yang nyaman untuk tidur karena terlalu lelah tidur miring kiri, ibu juga merasa siap-siap saja untuk melahirkan. Ibu kelima mengatkan bahwa merasa biasa saja dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan lagi karen sudah mengalami dua kali melahirkan ibu menjadi lebih tau apa yang harus dilakukan Ketika ada kontraksi, ibu mengatakan siap untuk melahirkan.

Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu prediksi berlebihan pada rasa takut, keyakinan yang tidak irasional, sensitivitas kelebihan terhadap ancaman, self efficacy yang rendah, sensitivitas kecemasan (Nevid et al. 2005). Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengambilan keputusan, usia, kesiapan, dan pengalaman (Sloane and Benedict 1997). Perubahan psikologis pada ibu hamil juga mempengaruhi proses persaljnian yang melibatkan perasaan campuran mulai dari kebahagiaan dan rasa percaya diri hingga kecemasan (Kananikandeh et al. 2022). Kecemasan muncul sebagai rasa takut yang ekstrem atau keadaan panik. Jika dibiarkan terus berlanjut, hal ini berpotensi menimbulkan sejumlah masalah, seperti kala I yang berkepanjangan, ibu kehilangan energi, persalinan menjadi terhenti, dan bisa menyebabkan kematian (Nurhidayati 2023). Seseorang yang tidak siap dan tidak percaya diri akan merasa cemas dan akan berfokus pada ketidakadekuatan yang di persepsikan sebaliknya, apabila seseorang percaya diri dan merasa siap maka masalah seperti kecemasan tidak terjadi (Bandura, 1997). Penelitian ini didasarkan pada penelitian terdahulu terkait self efficacy dan kesiapan kerja memiliki hubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir (Wahyu R, 2019).

Kecemasan mengaktifkan sistem saraf simpatik, yang melepaskan hormon stres, yang mengakibatkan kontraksi rahim tidak berfungsi dan persalinan yang lama (Shakarami et al. 2021). Kecemasan akan persalinan memang tidak bisa diobati terlebih jika ibu baru pertama kali merasakan persalinan. Tetapi, kecemasan dapat diturunkan dengan cara pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, bidan, dan pasien (Sutriningsih, 2024). Tujuan Penelitian ini menganalisa pengaruh self efficacy dan kesiapan terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jagir

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik cross sectional. Populasi di Penelitian ini adalah ibu hamil trimester ketiga dengan usia kehamilan 36-40 minggu di Puskesmas Jagir. Populasi penelitian ini didasarkan pada data kohort ibu hamil yaitu 40 ibu hamil. Sampel sebesar 37 orang ibu hamil yang diambil secara simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini variabel independen meliputi self efficacy dan kesiapan persalinan, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan menjelang persalinan. Instrumen penelitian berupa kuesioner baku yang telah dinyatakan valid dan reliabel, yaitu General Self Efficacy Scale (GSE) oleh Ralf Schwarzer 1995, Childbirth Readiness Scale (CRS) yang dikembangkan oleh Yuan Mengmei, Zhao Meizhen, dan Tu Aiqing tahun 2022, dan Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ) oleh Huizink et al. (2016). Analisis data menggunakan analisis bivariat, dengan jenis uji analisis data yaitu uji non parametrik yaitu uji Spearman dan Chi Square dengan signifikansi nilai ($p < 0,05$). Prosedur penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Institut Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan Sertifikat No. 0111/EC/KEPK/UNUSA/2025.

HASIL

Self efficacy

Karakteristik khusus responden di Puskesmas Jagir Kota Surabaya terdiri dari *Self Efficacy*, kesiapan persalinan, dan kecemasan menjelang persalinan.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Efficacy* Ibu hamil

<i>Self Efficacy</i>	f	%
<i>Self Efficacy</i> Rendah	23	62,2
<i>Self Efficacy</i> Tinggi	14	37,8

Berdasarkan tabel 1 dari 23 responden di puskesmas Jagir kota Surabaya dapat diketahui bahwa sebagian besar (62,2%) responden memiliki self efficacy rendah. Sedangkan 14 responden hampir setengahnya (37,8%) memiliki tingkat self efficacy tinggi

Kesiapan Persalinan

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Persalinan Ibu hamil

Kesiapan Persalinan	f	%
Tidak Siap	35	94,6
Siap	2	5,4

Berdasarkan tabel 2 dari 35 responden di Puskesmas Jagir Kota Surabaya dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (94,6%) tidak memiliki kesiapan persalinan.

Kecemasan Menjelang persalinan

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kecemasan menjelang pada persalinan Ibu hamil

Kecemasan	f	%
Kecemasan Berat	18	48,6
Kecemasan Sedang	11	29,7
Kecemasan Ringan	5	13,5
Tidak Cemas	3	8,1

Berdasarkan tabel 3 dari 18 responden di puskesmas Jagir kota Surabaya dapat diketahui bahwa hampir setengahnya (48,6%) mengalami kecemasan berat menjelang persalinan. Tabulasi silang hubungan *self efficacy* dengan Kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil di Puskesmas Jagir Kota Surabaya.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan hubungan *self efficacy* dengan kecemasan menjelang persalinan Ibu hamil

Self Efficacy	Kecemasan Menjelang Persalinan									Total
	Cemas Berat		Cemas Sedang		Cemas Ringan		Tidak Cemas			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	
Rendah	15	65,2	7	30,4	1	4,4	0	0	23	100
Tinggi	3	21,5	4	28,5	4	28,5	3	21,5	14	100

uji statistik *spearman* 0,001

Berdasarkan tabel 4 dari 23 responden dengan *self efficacy* rendah sebagian besar (65,2%) mengalami kecemasan berat. Sedangkan 14 responden dengan *self efficacy* tinggi hampir setengahnya (28,5%) mengalami kecemasan sedang dan Kecemasan ringan.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil uji statistik *spearman* $\rho = 0,001$ dan taraf signifikansi kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti nilai ρ lebih kecil dari taraf signifikansi ($\rho < 0,05$) dengan demikian maka H_1 diterima, bermakna terdapat hubungan *self efficacy* dengan kecemasan menjelang persalinan

Tabulasi silang hubungan Kesiapan Persalinan dengan Kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan hubungan kesiapan persalinan dengan Ibu hamil

Distribusi Perasaan Responden Berdasarkan hubungan kesiapan persalinan dengan 104 nama										
Kesiapan Persalinan	Kecemasan Menjelang Persalinan								Total	
	Cemas Berat		Cemas Sedang		Cemas Ringan		Tidak Cemas			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tidak Siap	18	51,4	11	31,4	5	14,2	1	3	35	100
Siap	0	0	0	0	0	0	2	100	2	100

Uji statistik *chi square* $\rho = 0,000$

Berdasarkan hasil tabel 5 menunjukkan bahwa 35 responden yang tidak memiliki kesiapan persalinan sebagian besar (51,4%) mengalami kecemasan berat, sedangkan 2 responden yang memiliki kesiapan persalinan seluruhnya (100%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil uji statistik *chi square* $\rho = 0,000$ dan taraf signifikansi kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti nilai ρ lebih kecil dari taraf signifikansi ($\rho < 0,05$) dengan demikian maka H_1 diterima, bermakna terdapat hubungan kesiapan persalinan dengan Kecemasan menjelang persalinan.

PEMBAHASAN

Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Menjelang Persalinan

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa ibu dengan *self efficacy* rendah Sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat menjelang persalinan. Dari 37 responden terdapat 15 responden yang mengalami *self efficacy* rendah dengan sebagian besar (65,2%) memiliki tingkat kecemasan berat, terdapat 7 responden yang mengalami *self efficacy* rendah hampir setengahnya (30,4%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Menurut peneliti fakta ini menunjukkan bahwa semakin rendah keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya, maka semakin besar kemungkinan ia akan mengalami kecemasan yang tinggi ketika menghadapi persalinan. Hal ini sangat logis karena ibu hamil yang tidak yakin mampu melewati proses persalinan, baik secara fisik maupun emosional, akan cenderung membayangkan skenario-skenario negatif, merasa tidak siap, serta meragukan dukungan yang akan ia terima di ruang bersalin. Akumulasi dari perasaan-perasaan tersebut secara alamiah memicu kecemasan, bahkan dalam tingkat berat. berbanding terbalik dengan ibu yang memiliki *self efficacy* tinggi, yang meskipun mungkin merasa cemas, tetap yakin bahwa dirinya mampu melalui proses persalinan dengan cara yang paling baik, karena ia percaya pada kekuatan tubuhnya, dukungan dari tim medis, serta

kesiapan mental yang ia miliki.

Self efficacy berakar dari teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Bandura, yang mendefinisikan self efficacy sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi dan mengatasi tantangan, sehingga ia mampu mencapai tujuan yang diharapkan (Bandura 1997). Dengan kata lain, seseorang yang memiliki self-efficacy tinggi akan lebih yakin bahwa dirinya mampu bertindak secara efektif dalam situasi sulit. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ikhtiarini Dewi et al. 2024) bahwa Self-efficacy mempengaruhi mentalitas ibu selama kehamilan dan persalinan karena keyakinan tinggi terhadap kemampuannya membuatnya lebih termotivasi untuk menjaga kesehatannya dan merasakan kepuasan selama proses persalinan. Ibu hamil dengan self-efficacy tinggi mungkin lebih mampu menahan reaksi yang memicu kecemasan karena mereka dapat menyelesaikan masalah menggunakan kemampuan mereka dan berpikir positif tentang situasi.

Hubungan Kesiapan Persalinan dengan Kecemasan Menjelang Persalinan

Berdasarkan hasil tabel 5.8 menunjukkan bahwa 35 responden yang tidak memiliki kesiapan persalinan sebagian besar (51,4%) mengalami kecemasan berat. Menurut peneliti berdasarkan fakta tersebut memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa terdapat hubungan erat antara kesiapan menghadapi persalinan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaksiapan dapat mencakup berbagai aspek, mulai dari kesiapan mental, emosional, pengetahuan, hingga kesiapan fisik. Ketika seorang ibu merasa tidak siap menghadapi proses melahirkan, baik karena kurangnya informasi, belum pernah mengalami sebelumnya, ataupun tidak memiliki dukungan sosial yang kuat, maka hal ini secara langsung dapat memicu perasaan cemas, takut, dan tidak berdaya dalam menghadapi proses persalinan yang akan datang. Kondisi ketidaksiapan ini menyebabkan ibu merasa bahwa ia tidak memiliki kontrol terhadap situasi yang akan dihadapinya. Ketika tubuh dan pikirannya belum dipersiapkan secara optimal, maka bayangan terhadap rasa sakit, komplikasi, intervensi medis, hingga keselamatan bayi dan dirinya sendiri dapat memperparah rasa khawatir. Dalam kondisi seperti ini, kecemasan yang muncul bukanlah hal yang bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari kondisi psikologis yang menetap dan bahkan bisa berdampak pada proses fisiologis tubuh saat persalinan. Ibu yang mengalami kecemasan berat biasanya akan mengalami ketegangan otot, gangguan tidur, perubahan denyut jantung, hingga kontraksi yang tidak efektif, yang semuanya dapat mempersulit proses kelahiran dan meningkatkan risiko intervensi medis. Dalam konteks persalinan seperti rasa nyeri yang intens dan berlangsung dalam waktu lama bisa menjadi pemicu utama kecemasan, terutama jika ibu merasa tidak memiliki kontrol atas rasa sakit tersebut. Ketika seorang ibu tidak yakin bahwa ia mampu menangani nyeri melalui strategi atau metode yang telah tersedia, maka kepercayaan dirinya dalam menghadapi persalinan secara keseluruhan akan menurun, yang kemudian berdampak pada meningkatnya rasa cemas. Hal ini sesuai dengan teori (Bobak et al. 2014) bahwa ketidaksiapan juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan rasa takut ibu terhadap persalinan. Ibu yang tidak merasa siap cenderung lebih mudah mengalami stres, panik, atau bahkan trauma, yang bisa berdampak pada proses persalinan dan pemulihan pascapersalinan.

Hal ini diperkuat oleh penelitian (Dewi et al. 2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak siap secara psikologis memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan berat, ibu hamil yang akan segera menghadapi persalinan, penting untuk memahami apa saja yang mungkin terjadi selama proses tersebut. Pengetahuan ini sangat membantu dalam mempersiapkan kondisi mental, terutama bagi mereka yang baru pertama kali melahirkan. Merujuk pada hubungan kesiapan persalinan dengan Kecemasan menjelang persalinan sejalan dengan penelitian (Wulandari, Sitorus, and Noviadi 2021) bahwa kesiapan persalinan merupakan kondisi di mana ibu hamil, baik secara fisik, psikologis, maupun emosional, telah mempersiapkan diri untuk menghadapi proses melahirkan. Kesiapan ini mencakup pemahaman terhadap proses persalinan, penguasaan teknik relaksasi atau manajemen nyeri, dukungan sosial, serta kesiapan mental untuk menghadapi kemungkinan komplikasi. Sebaliknya, kecemasan menjelang persalinan adalah respon emosional yang umum dialami ibu hamil, berupa rasa khawatir, takut, dan gelisah terhadap proses melahirkan yang akan datang. Kecemasan ini bisa dipicu oleh ketidaktahuan, pengalaman negatif sebelumnya, kurangnya dukungan, atau tidak adanya rencana

persalinan yang jelas.

Merujuk pada hasil temuan analisis kesiapan persalinan dengan kecemasan menjelang persalinan bahwa usia ibu hamil merupakan faktor utama dalam menentukan kesiapan persalinan. Meskipun sebagian besar responden berada dalam rentang usia dewasa awal, hal ini tidak menjamin kesiapan psikis yang baik. Secara umum usia ini dianggap sebagai usia ideal kehamilan karena risiko biologis yang lebih rendah dibandingkan usia remaja atau usia tua, namun secara psikologis, belum tentu semua individu pada usia ini memiliki kesiapan mental, emosional, dan kognitif yang memadai. Banyak ibu usia dewasa awal yang belum mendapatkan pengalaman kehamilan sebelumnya (khususnya primigravida), atau belum mendapatkan edukasi dan dukungan sosial yang cukup untuk mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Responden mungkin telah dewasa secara usia, namun belum matang secara pengetahuan dan kepercayaan diri. Maka tidak mengherankan jika kecemasan tetap muncul dengan intensitas tinggi. Hal ini sejalan dengan teori (Bobak et al. 2014) bahwa rentang usia 20-35 tahun sering disebut sebagai usia ideal untuk kehamilan dan persalinan karena kematangan fisik yang optimal, tetapi usia saja tidak secara otomatis menjamin kesiapan penuh menjelang persalinan. Banyak faktor lain di luar usia dapat memengaruhi kesiapan seorang ibu. Ibu hamil yang belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya akan merasa tidak siap menghadapi persalinan sama halnya dengan ibu hamil yang dari segi kultural sudah diberitahu mengenai persalinan dengan rasa sakit yang luar biasa, akan merasa tidak siap karena sudah membayangkan bahwa persalinan sangat menyakitkan.

Merujuk pada hasil temuan analisis kesiapan persalinan dengan Kecemasan menjelang persalinan bahwa pendidikan juga termasuk faktor utama dalam hal meningkatkan kesiapan persalinan. Pada ibu hamil memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu strategi utama adalah melalui pendidikan antenatal yang terstruktur, seperti kelas ibu hamil dan konseling personal yang membekali pengetahuan seputar proses persalinan, manajemen nyeri, serta peran keluarga dalam mendukung ibu hamil. Fakta bahwa mayoritas ibu dengan pendidikan menengah masih belum siap menghadapi persalinan mengindikasikan bahwa pendidikan formal yang pernah mereka tempuh belum secara otomatis membekali mereka dengan pemahaman yang cukup tentang proses melahirkan. Pendidikan umum tidak serta-merta memberikan pengetahuan mendalam tentang kehamilan, fisiologi persalinan, manajemen nyeri, teknik relaksasi, atau tanda bahaya yang perlu diwaspadai. Pengetahuan tersebut umumnya diperoleh melalui edukasi kesehatan selama kehamilan, kelas ibu hamil, konseling dengan bidan, dan pengalaman dari lingkungan sekitar. Jika ibu tidak terpapar pada bentuk-bentuk edukasi tersebut, maka tingkat pendidikan formalnya tidak akan cukup untuk membentuk kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulandari et al. 2021) bahwa pendidikan kehamilan secara intensif mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikis ibu menjelang persalinan. Selain itu, penting pula untuk memberikan pelatihan teknik relaksasi dan manajemen nyeri, seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan teknik distraksi. Dimana pelatihan tersebut efektif meningkatkan kesiapan emosional ibu.

Merujuk pada hasil temuan analisis kesiapan persalinan dengan Kecemasan menjelang persalinan bahwa pekerjaan juga termasuk faktor utama dalam hal meningkatkan kesiapan persalinan. Ibu hamil yang tidak bekerja masuk dalam kategori tidak siap menghadapi persalinan, dan juga menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara status pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kesiapan mental dan psikologis menghadapi persalinan. Secara umum, ibu yang bekerja cenderung memiliki akses informasi yang lebih luas, lingkungan sosial yang mendukung, serta keterampilan manajemen diri yang lebih berkembang, yang semuanya merupakan faktor penting dalam membentuk kesiapan menghadapi persalinan. Dengan bekerja, seorang ibu akan terbiasa menghadapi tantangan, mengatur waktu, memecahkan masalah, serta membuat keputusan secara mandiri. Hal-hal tersebut secara tidak langsung meningkatkan kemampuan adaptif dan kontrol diri, sehingga memperkuat kesiapan ibu dalam menghadapi situasi stres seperti persalinan. Di sisi lain, ibu yang tidak bekerja, meskipun memiliki waktu lebih banyak di rumah, belum tentu memiliki kesempatan atau sumber daya yang memadai untuk mengakses informasi dan pengalaman yang dapat menyiapkannya

secara mental menghadapi proses kelahiran. Hal ini sejalan dengan penelitian (Karmilasari, Senjaya, and Novya Dewi 2022) di mana hasilnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang bekerja memiliki tingkat kesiapan persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak bekerja, terutama dalam aspek kognitif dan emosional. Mereka memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, karena merasa lebih mandiri dan percaya diri. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja lebih cenderung mengalami ketergantungan informasi kepada tenaga kesehatan dan kurang aktif mencari informasi secara mandiri, sehingga membuat mereka merasa tidak siap dan lebih rentan terhadap kehilangan darah

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan hubungan antara self efficacy dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III, semakin rendah self efficacy ibu hamil maka semakin tinggi kecemasan menjelang persalinan. Selain itu adanya hubungan antara kesiapan persalinan dengan kecemasan menjelang persalinan, semakin tidak siap ibu hamil maka semakin tinggi kecemasan menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Wayan Yuni Asih N, Wayan Ariyani N, Widhi Gunapria Darmapatni M, Komang Lindayani I, Ketut Somoyani N, Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar P. Gambaran umum tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas II Kecamatan Denpasar Barat tahun 2021. Infokes [Internet]. 29 Juli 2021 [dikutip 30 Januari 2025];11(2):404–12. Tersedia di: <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/259>
- WHO. Kesehatan Mental Ibu. 2023;
- Kementerian Kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia 2023. 2023.
- Nety MH, Septianingrum Y, Maimunah S, Studi PS, F Keperawatan dan Kebidanan, Nahdlatul Ulama Surabaya U, dkk. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia. 2021;13(2) .
- Nevid S. Jeffrey, Spencer AR, Beverly Greene. Psikologi Abnormal di Dunia yang Berubah. Edisi ke-5. Ratri Medya, Vishnu C. Kristiaji, editor. ROM; 2005. 180–184 hlm.
- Sloane PD, Benedict S. Petunjuk Kehamilan Lengkap. Jakarta: Mitra Utama; 1997.
- Kananikandeh S, Amin Shokravi F, Mirghafourvand M, Jahanfar S. Faktor-faktor ketakutan melahirkan pada perempuan nulipara di Iran. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 1 Desember 2022 [diakses 30 September 2024];22(1). Tersedia di: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35794544/>
- Nurhidayati Nurhidayati , Zumrotul Ula, Nasrullah Nasrullah . Hubungan Dukungan Keluarga, Kesiapan Ibu, dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. Jurnal EduHealth [Internet]. 21 Agustus 2023 [dikutip 28 Oktober 2024];14(3):1303–9. Tersedia di: <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/2680>
- Bandura A. Self efficacy: Pelaksanaan pengendalian. 1997.
- Wahyu Rahmanto S, Joko Kuncoro. Hubungan Self efficacy dan Kesiapan Kerja dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 2019;
- Shakarami A, Mirghafourvand M, Abdolalipour S, Jafarabadi MA, Iravani M. Perbandingan rasa takut, kecemasan, dan self efficacy persalinan antara ibu primipara dan multipara. BMC Pregnancy Childbirth. 1 Desember 2021;21(1).
- Sutriningsih . Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Balinggi . pencegahan : jurnal kesehatan [Internet] masyarakat. 23 Desember 2024 [dikutip 15 Oktober 2024]; Tersedia dari: file:///C:/Users/hp/Downloads/630-Article%20Text-4097-1-10-20240515.pdf
- Schwarzer R, Jerusalem M. Skala Self efficacy Umum (GSE). 1995.
- Fritria DA, Nur Z, Nur M, Farida U, Farizka ZA. Peningkatan Self efficacy Ibu dalam Mempersiapkan Persalinan Lembut. Jurnal Online Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai . 2023;4.

- Sukarsih RI. Pengaruh karakteristik self efficacy ibu hamil terhadap deteksi tanda bahaya kehamilan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* [Internet]. 8 Sep 2024 [dikutip 26 Jun 2025];9(3):2024. Tersedia di: <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/25495>
- Widyawati , Elsi, pengaruh ganda pendidikan tentang persalinan terhadap self efficacy persalinan pada ibu hamil di pusat kesehatan yang menerapkan pendekatan empat pilar [Internet]. 2021 [dikutip 22 Juli 2025]. Tersedia dari: https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/192047?utm_source=chatgpt.com
- Soubeiga D, Gauvin L, Hatem MA, Johri M. Intervensi Kesiapsiagaan Kelahiran dan Kesiapsiagaan Komplikasi (BPCR) untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi baru lahir di negara berkembang: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 4 Desember 2014;14(1):129.
- Bobak IM, Lowdermik , Jensen. *Buku Ajar Keperawatan dan Persalinan*. edisi ke-4. Jakarta: EGC; 2014.
- Slameto . *Pembelajaran dan faktor-faktor yang memengaruhinya* . / Slameto | Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau. 2013 [diakses 21 November 2024];193–5. Tersedia di: <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=20857>
- Mengmei Y, Meizhen Z, Tieying Z, Meiliyang W, Ye C, Ke Z, dkk. Skala Kesiapan Persalinan (CRS): pengembangan instrumen dan sifat psikometrik. *BMC Pregnancy Childbirth*. 1 Desember 2022;22(1).
- Ikhtiarini Dewi E, Febrianty D, Hadi Kurniyawan E, Kurniawati D, Deviantony F, Keperawatan F, dkk. Hubungan antara Self efficacy dan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Wilayah Pertanian. *Jurnal Ilmu Kesehatan* [Internet]. 12 November 2024 [dikutip 21 Juni 2025];17(2):103–14. Tersedia dari: <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/jik/article/view/1854>
- Dewi, Vivian NL, Sunarsih T. *Asuhan Kebidanan Pascapersalinan*. Di Jakarta: Salemba Medika; 2020.
- Wulandari S, Sitorus RJ, Noviadi P. Analisis hubungan kecemasan ibu hamil dengan kesiapan menghadapi persalinan di Kota Palembang. *Jurnal Kedokteran Jambi: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* [Internet]. 1 November 2021 [dikutip 30 Juni 2025];9(3):324–32. Tersedia di: <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/14850>