
**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KESEHATAN JIWA DENGAN
TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS TEKUNG
KABUPATEN LUMAJANG TAHUN 2025**

Oleh;

Cifki Widyawati Cipta Devi¹⁾, Wahida Yuliana²⁾, Farianingsih³⁾

¹⁾ universitas hafshawaty, Email: Cifki0903@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kecemasan pada ibu hamil dalam proses persalinan adalah kondisi psikologis yang umum terjadi akibat ketakutan terhadap rasa sakit, komplikasi medis, dan ketidakpastian hasil persalinan. Faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, dukungan dari keluarga dan tenaga medis, serta informasi yang dimiliki tentang persalinan dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Dengan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud guna mengeksplorasi “hubungan dukungan keluarga dan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.”

Metode: Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*.

Hasil: Perolehan pengujian statistik spherman rho mengindikasikan perolehan *p-value* sejumlah 0,00 dengan tingkatan signifikansi (α) < 0,05. Karena nilai *p* lebih kecil dari α , maka H_0 ditolak serta H_1 diterima. Dengan demikian mengindikasikan bahwasanya terdapat ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025, dan ada hubungan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025 dan ada hubungan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

Kata kunci: Kecemasan, dukungan keluarga, kesehatan jiwa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND MENTAL HEALTH
WITH ANXIETY LEVELS IN FACING THE DELIVERY PROCESS IN
PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT THE
TEKUNG COMMUNITY HEALTH CENTER,
LUMAJANG REGENCY IN 2025***

By ;

Cifki Widyawati Cipta Devi¹⁾, Wahida Yuliana²⁾, Farianingsih³⁾
¹⁾ universitas hafshawaty, Email: Cifki0903@gmail.com

ABSTRACT

Background; Anxiety in pregnant women during labor is a common psychological condition caused by fear of pain, medical complications, and uncertainty about the outcome of labor. Factors such as previous experience, support from family and medical personnel, and information about childbirth can influence anxiety levels. With this background, the researcher aimed to explore the relationship between family support and mental health and anxiety levels during labor among pregnant women in their third trimester at the Tekung Community Health Center, Lumajang Regency, in 2025.

Methods: The research design is a plan or plan created by the researcher as a framework for the activities to be implemented. This analytical survey used a cross-sectional approach.

Results: The results of the rho test indicated a p-value of 0.00 with a significance level (α) <0.05 . Because the p-value is less than α , H_0 is rejected and H_1 is accepted. This indicates that there is a relationship between family support and the level of anxiety in facing the delivery process in pregnant women in the third trimester at the Tekung Health Center, Lumajang Regency in 2025, and there is a relationship between mental health and the level of anxiety in facing the delivery process in pregnant women in the third trimester at the Tekung Health Center, Lumajang Regency in 2025.

Conclusion; The results of the study showed that there was a relationship between family support and the level of anxiety in facing the delivery process in pregnant women in the third trimester at the Tekung Health Center, Lumajang Regency in 2025 and there was a relationship between mental health and the level of anxiety in facing the delivery process in pregnant women in the third trimester at the Tekung Health Center, Lumajang Regency in 2025.

Keywords: *Anxiety, family support, mental health*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil. Kehamilan menyebabkan perubahan hormon, perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi (Nurianti, Saputri and Crisdayanti Sitorus, 2021). Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya (Ike et al., 2021).

Data WHO menyebutkan, gangguan mental berupa depresi secara global pada wanita (4,6%) lebih tinggi dari pada pria (2,6%) (WHO, 2017). Data ini lebih tinggi di negara berkembang yaitu 15,6% kehamilan dan 19,8% nifas (WHO, 2018). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih. Pada tahun 2021 di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada kehamilan trimester 3. Prevalensi

kecemasan pada ibu hamil di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 sebanyak 57,5%. Prevalensi kecemasan pada

ibu hamil di Kabupaten Lumajang pada tahun 2020 sebanyak 32,3%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2025 di Puskesmas Tekung melalui wawancara yaitu dari 10 orang ibu hamil trimester 3 terdapat 8 orang (80%) yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinannya dan 2 orang (20%) yang tidak mengalami kecemasan.

Kecemasan pada ibu hamil dalam proses persalinan adalah kondisi psikologis yang umum terjadi akibat ketakutan terhadap rasa sakit, komplikasi medis, dan ketidakpastian hasil persalinan. Faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, dukungan dari keluarga dan tenaga medis, serta informasi yang dimiliki tentang persalinan dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif, seperti peningkatan tekanan darah, kontraksi yang tidak efektif, dan bahkan memperpanjang proses persalinan. Penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan edukasi, dukungan emosional, dan teknik relaksasi guna mengurangi kecemasan serta meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih tenang dan positif (Aprillia Fadila et al., 2024).

Dukungan keluarga dalam hal ini biasanya berupa informasi dan nasehat –

nasehat yang mendukung kehamilan ibu, tukar pengalaman salah satu anggota keluarga yang pernah mengalami kehamilan sehingga ibu hamil mempunyai gambaran tentang sikap yang harus Diambil dalam menyikapi keadaan kehamilannya serta membantu untuk memenuhi kebutuhan ibu, dan keluarga mengingatkan ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin untuk mengetahui perkembangan

kesehatan ibu dan janin serta mendeteksi tanda-tanda bahaya pada kehamilan agar diwaspadai. Dukungan selama persalinan yang diberikan untuk ibu merupakan dukungan emosional dimana ibu menjadikan tenang dalam menghadapi persalinan, meminimalkan terjadinya intervensi, dan dapat menghasilkan persalinan yang baik dan nyaman bagi ibu (Wayan et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Wayan et. al., disimpulkan bahwa dukungan keluarga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel. Pada penelitian ini membahas tentang dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil TM III dalam menghadapi persalinan masa pandemi covid 19. Sedangkan yang akan diteliti tentang hubungan dukungan keluarga dan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan

dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 (Wayan et al., 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian Gusrida dan Yeni menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dukungan bidan dalam menurunkan kecemasan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabelnya. Pada penelitian ini membahas dukungan bidan dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimister III dalam menghadapi persalinan. Sedangkan yang akan diteliti tentang hubungan dukungan keluarga dan Kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 (Gusrida and Yeni, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Sherly disimpulkan bahwa semakin baik dukungan keluarga maka semakin berkurang tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimister III dalam menghadapi persalinan (Sherly, 2023). Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabelnya. Pada penelitian ini membahas dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimister III dalam menghadapi persalinan. Sedangkan yang akan diteliti tentang hubungan dukungan keluarga dan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3.

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan adanya seseorang

yang memotivasi pada ibu hamil dalam menghadapi persalinannya, yaitu dengan membesarkan hati, adanya dukungan dari suami dengan menjadi suami yang siaga, dukungan dari keluarga, dan mendapatkan dukungan dari tenaga kesehatan (bidan), sehingga tenaga kesehatan tidak hanya memastikan kondisi kehamilan serta persalinannya ibu tetapi juga dapat menenangkan menentramkan hati ibu hamil serta membuat ibu lebih lebih tenang dan siap melakukan persalinan nantinya (Putri et al., 2022).

Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Dukungan Keluarga dan Kesehatan Jiwa dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Persalinan pada Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang Tahun 2025”.

METODE

Studi ini menerapkan desain Survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi studi ini mencakup penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 3 Di Puskesmas Tekung dengan total sampel sebanyak 42 ibu hamil. Instrumen yang dipakai kuisisioner Kecemasan (HARS), kuisisioner SRQ-20 dan kuesioner dukungan keluarga (FSS). Instrumen FSS diadaptasi dari *Family Support Scale* (FSS) oleh (Krupp et al.,

1989), kuisisioner SRQ-20 oleh (Devina and Arif, 2024) dan kuisisioner HARS yang dikembangkan oleh (Kautsar, 2015). dianalisis menerapkan analisis univariat dan bivariat dengan pengujian statistik spherman rho.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Usia	Fre kue nsi	Prosentas e (%)
18-25 Tahun	16	38,1
26-33 Tahun	20	47,6
34-41 Tahun	6	14,3
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya responden berumur 26-33 tahun yaitu 20 orang (47,6%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	4	9,5
SMP	11	26,2
SMA	20	47,6
PT	7	16,7
Jumlah	42	100

Jumlah

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 5.2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya responden berpendidikan SMA yaitu 20 orang (47,6%).

Tabel 3 Data statistik dukungan keluarga pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Dukungan keluarga	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	12	28,6
Sedang	27	64,3
Rendah	3	7,1
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga sedang yaitu sebanyak 27 orang (64,3%).

Tabel 4 Data statistik kesehatan jiwa pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Kesehatan Jiwa	Frekuensi	Prosentase (%)
Terindikasi gangguan kesehatan jiwa	7	16,7
Tidak terindikasi	35	83,3
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir seluruhnya tidak ada indikasi kesehatan jiwa yaitu sebanyak 35 orang (83,3%).

Tabel 5 Data statistik tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak kecemasan	-	-
Kecemasan ringan	11	26,2
Kecemasan Sedang	26	61,9
Kecemasan berat	3	7,1
Panik	2	4,8
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 5 dapat sebagian besar mengalami kecemasan diinterpretasikan bahwa responden sedang yaitu sebanyak 26 orang (61,9%).

Tabel 6 Distribusi frekuensi hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Dukungan keluarga	Tingkat Kecemasan									
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Panik		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	11	26,2%	1	2,4%	0	0%	0	0%	12	28,6%
Sedang	0	0%	25	59,5%	2	4,8%	0	0%	27	64,3%
Rendah	0	0%	0	0%	1	2,4%	2	4,8%	3	7,1%
Jumlah	11	26,2%	26	61,9%	3	7,1%	2	4,8%	42	100%

P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$

Sumber: Data Primer Penelitian tahun 2025

Berdasarkan uji statistic *sperman rho*, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

Tabel 7 Distribusi frekuensi hubungan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025

Kesehatan jiwa	Tingkat Kecemasan									
	Kecemasan Ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Panik		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Terindikasi gangguan kesehatan jiwa	0	0%	3	42,9%	2	28,6%	2	28,6%	7	100%
Tidak Terindikasi	11	31,4%	23	65,7%	1	2,9%	0	0%	35	100%
Jumlah	11	26,2%	26	61,9%	3	7,1%	2	4,8%	42	100%

P Value 0,001 dengan $\alpha < 0,05$

Sumber: Data Primer Penelitian tahun 2025

Berdasarkan uji statistic *sperman rho*, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,001 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistic *sperman rho*, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

Dukungan keluarga memainkan peran krusial dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Ibu hamil sering menghadapi berbagai tantangan dalam fase ini, termasuk ketidaknyamanan fisik yang meningkat, perubahan hormonal, serta tekanan psikologis menjelang persalinan. Dukungan keluarga, yang mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasi, dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap *stresor* yang dialami ibu hamil, sebaliknya kurangnya dukungan keluarga dapat

memperburuk tingkat kecemasan yang dialami yang berpotensi memengaruhi kesehatan ibu dan janin (Gusrida *and* Yeni, 2023).

Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3. Ibu hamil yang menerima dukungan emosional yang memadai dari pasangan atau anggota keluarga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang merasa kurang didukung. Dukungan keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dalam menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan, sekaligus memberikan rasa aman yang dapat mengurangi ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan (Noviani *and* Mustika, 2021).

Dukungan instrumental, seperti bantuan dalam aktivitas rumah tangga atau menemani kunjungan prenatal, juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan. Ibu hamil yang merasa terbantu dalam menangani tanggung jawab sehari-hari cenderung lebih fokus pada kesejahteraan diri dan janin, sehingga mengurangi stress. Dukungan informasi berupa edukasi tentang persiapan persalinan dan perawatan bayi baru lahir juga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu

hamil, yang pada akhirnya mengurangi rasa ketidakpastian dan menurunkan kecemasan (Wayan *et al.*, 2022).

Menurut pendapat peneliti hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 adalah sebuah korelasi yang signifikan. Dukungan keluarga, baik dalam bentuk emosional, praktis, maupun informasi, memiliki peran yang sangat besar dalam membantu ibu hamil menghadapi tekanan psikologis menjelang persalinan. Ketika ibu merasa didukung oleh pasangan dan anggota keluarga lainnya, rasa aman dan percaya diri mereka meningkat, sehingga mampu mengurangi tingkat kecemasan yang sering kali muncul pada trimester akhir kehamilan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat memperburuk kecemasan, yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3, maka rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh bidan adalah memperkuat peran keluarga dalam mendampingi ibu hamil melalui edukasi dan pembinaan secara berkala. Sebagai peran bidan, kegiatan inovatif yang dapat dikembangkan adalah

pelaksanaan "**Kelas Keluarga Siaga Trimester 3**", yaitu program edukatif yang melibatkan suami dan anggota keluarga lain untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kebutuhan emosional ibu hamil, perubahan yang terjadi di trimester akhir, serta cara memberikan dukungan yang tepat. Selain itu, bidan juga dapat memanfaatkan media digital seperti grup WhatsApp atau video edukasi singkat untuk menjangkau keluarga yang tidak selalu bisa hadir secara langsung. Dengan pendekatan ini, diharapkan keluarga mampu menjadi pendukung utama yang efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dan menciptakan pengalaman kehamilan yang lebih positif.

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak terindikasi gangguan kesehatan jiwa sebanyak 35 orang (83,3%), sedangkan responden yang terindikasi gangguan kesehatan jiwa hanya sebanyak 7 orang (16,7%). Pada kelompok ibu hamil yang terindikasi gangguan kesehatan jiwa tidak terdapat responden dengan tingkat kecemasan ringan maupun tanpa kecemasan. Seluruh responden dalam kategori ini berada pada tingkat kecemasan sedang hingga panik. Sebanyak 3 orang (42,9%) menunjukkan kecemasan sedang, 2 orang (28,6%)

mengalami kecemasan berat, dan 2 orang lainnya (28,6%) berada pada tingkat panik. Pola ini menunjukkan kecenderungan bahwa ibu hamil yang terindikasi gangguan kesehatan jiwa memiliki tingkat kecemasan yang cenderung tinggi hingga panik. Sebaliknya, Pada kelompok yang tidak terindikasi gangguan kesehatan jiwa, distribusi tingkat kecemasan cenderung lebih ringan. Sebanyak 11 orang (31,4%) mengalami kecemasan ringan, 23 orang (65,7%) mengalami kecemasan sedang, 1 orang (2,9%) mengalami kecemasan berat, dan tidak ada yang mengalami kecemasan tingkat panik maupun tanpa kecemasan. Kecenderungan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil tidak terindikasi gangguan kesehatan jiwa berada pada tingkat kecemasan sedang dengan proporsi kecemasan berat dan panik sangat kecil. Berdasarkan uji statistic sperman rho, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,001 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

Kesehatan jiwa yang optimal pada ibu hamil memungkinkan mereka untuk mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik, sementara gangguan kesehatan

jiwa, seperti depresi atau stres kronis, dapat memperparah tingkat kecemasan yang dialami (Hutomo, 2021).

Studi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil trimester 3 sering kali terkait dengan gangguan kesehatan jiwa yang mendasari, seperti depresi prenatal atau gangguan kecemasan umum. Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 10-15% ibu hamil mengalami masalah kesehatan jiwa yang signifikan selama kehamilan, yang dapat memperburuk perasaan cemas, terutama menjelang persalinan. Kondisi ini sering kali dipicu oleh faktor internal, seperti perubahan hormonal, serta faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan sosial atau tekanan ekonomi (Yuli *et al.*, 2024).

Menurut peneliti kesehatan jiwa memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3. Masa kehamilan, khususnya di trimester akhir, merupakan periode yang penuh tantangan emosional dan fisik. Perubahan hormon, tekanan sosial, persiapan persalinan, serta kekhawatiran akan kesehatan bayi sering kali menjadi faktor utama penyebab kecemasan. Kesehatan jiwa yang baik, yang mencakup stabilitas emosional, dukungan sosial, dan akses ke layanan kesehatan mental, dapat

membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Gangguan kesehatan jiwa seperti depresi atau stres berkepanjangan dapat memperburuk kecemasan dan berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Sebagai pemberi layanan kesehatan penting untuk tidak hanya fokus pada aspek fisik kehamilan, tetapi juga memberikan perhatian serius pada kesehatan mental ibu untuk mendukung proses kehamilan yang sehat dan optimal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3, maka rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh bidan adalah dengan mengintegrasikan **skrining kesehatan jiwa** ke dalam pelayanan antenatal care, khususnya pada trimester ketiga. Sebagai peran bidan, penting untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental ibu hamil serta melakukan konseling dasar untuk mengenali dan merespons gejala awal kecemasan. Inovasi kegiatan yang dapat dikembangkan adalah "**Posyandu Jiwa Ibu Hamil**", yaitu layanan terpadu yang menyediakan ruang konsultasi psikologis, relaksasi ringan seperti yoga atau senam hamil, dan diskusi kelompok yang membahas cara mengelola stres dan kecemasan. Dengan pendekatan ini,

diharapkan ibu hamil dapat lebih terbuka membicarakan kondisi emosionalnya, serta mendapatkan dukungan yang tepat guna menjaga kesehatan mental dan mencegah kecemasan yang lebih berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan dukungan keluarga dan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025. maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025, Ada hubungan kesehatan jiwa dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tekung Kabupaten Lumajang tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N., Nurul, M. and Kurnianingsih 2022. *Deteksi dini kecemasan ibu hamil*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.
- Aprillia Fadila, V., Rahayu, E., Arista, M. and Nuraini, L. 2024. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam melakukan kunjungan antenatal care (ANC) pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan

- Sagatan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), pp. 2549–225.
- Chandranita, C. and Ida Ayu, I.A. 2020. *Asuhan kebidanan kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dunst, C.J., Jenkins, V. and Trivette, C.M. 1984. Family Support Scale: Reliability and validity. *Journal of Individual, Family, and Community Wellness*, 1(4), pp. 45–52.
- Deviana, D. and Arif, W. 2024. Analisis validitas Self Reporting Questionnaire (SRQ) terhadap kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), pp. 754–760.
- Emi, W.W., Sari, R.A. and Lestari, D. 2018. *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jember: UNEJ Press.
- Gusrida, U. and Yeni, A. 2023. Hubungan dukungan bidan dan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Uswah Medika Tanjung Teja. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), pp. 3588–3593.
- Hamdan, U. and Listya, D. 2024. *Metode penelitian*. In: Prayoga, J. (ed.) Jogjakarta: Serasi Media Teknologi.
- Hamilton, M. 1959. The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), pp. 50–55.
- Hastanti, H., Budiono, B. and Febriyana, N. 2021. Primigravida memiliki kecemasan yang lebih saat kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), pp. 167–178.
- Hidayat, A. 2020. *Asuhan kebidanan kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hutomo, C.S. 2021. Correlation between family support and primigravida maternal anxiety in the first trimester. *TSJKEB Jurnal*, 6(1), pp. 2774–8731.
- Ike, H., Harlia, T.P. and Fujiana, F. 2021. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam melakukan kunjungan antenatal care (ANC). *Jurnal Proners*, 6(1), pp. 1–11.
- Isnaini, I., Hayati, E.N. and Bashori, K. 2020. Identifikasi faktor risiko, dampak dan intervensi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. *Analitika*, 12(2), pp. 112–122.
- Kautsar, F., Gustopo, D. and Achmadi, F. 2015. Uji validitas dan reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale terhadap kecemasan dan produktivitas pekerja visual inspection PT. Widatra Bhak.
- Noviani, E. and Mustika Yanti, E. 2021. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi proses persalinan di Puskesmas Keruak. *Journal Midwifery Care*, 6(2), pp. 12–23.
- Iriani, N. 2022. *Metodelogi penelitian*. Makassar: CV Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Nurianti, I., Saputri, I.N. and Sitorus, B.C. 2021. Hubungan dukungan suami dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(2), pp. 163–166.
- Putri, C.R.A., Arlym, L.T. and Yuanti, Y. 2022. Pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan: systematic literature review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), p. 81.
- Rahayu, E. and Sutarno, M. 2024. Efektivitas massage endorpin terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), pp. 920–935.

- Riyanti, N. and Devita, R. 2024. Pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1), pp. 121–137.
- Ariyani, S. et al. 2023. *Buku ajar keperawatan keluarga*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sugiyono 2022. *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryono et al. 2024. *Buku Ajar Metodologi Penelitian 1*. Edited By Efitra And Nurrohmi. Semarang: Pt.Sonpedia Publishing Indonesia.
- Tukatman et al. 2023. *Keperawatan Jiwa*. Surabaya : Pustaka Aksara.
- Wayan, N. et al. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19^o, *Jurnal Medika Usada* |, 5(1), p. 46.
- World Health Organization. 1994. *A User's Guide to the Self-Reporting Questionnaire (SRQ)*. Geneva: WHO.
- Yanti, M. and Wirastri, Dwi. 2022. *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Yogyakarta: NEM.
- Yuli, K. and Zulaekha, S. 2024. *Kesehatan Mental untuk Ibu Hamil*. Klaten : Intan Pariwara.
- Zahrotunida And Yudiharto. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang^o, *Jurnal Ilmu Kesehatan*,