

Self-Efficacy dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Wirati

Yeninda Septieny Sitepu^{1*}, Gusti Ayu Marhaeni², I Nyoman Wirata², Ini Made Dwi Mahayati², Listina Ade Widya Ningtyas²

¹ Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

² Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

Abstrak

Kecemasan menjelang persalinan dapat memengaruhi kesiapan psikologis ibu hamil trimester III. Self-efficacy merupakan keyakinan ibu terhadap kemampuannya menghadapi kehamilan dan persalinan, sehingga berpotensi berkaitan dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan self-efficacy dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang dan dilaksanakan di Klinik Wirati pada 3 Maret–8 Mei 2025. Sampel terdiri atas 30 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-efficacy 35 item dan Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2) 10 item. Analisis hubungan menggunakan korelasi Spearman. Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun (93,3%), berpendidikan tinggi (70,0%), dan bekerja (60,0%). Self-efficacy paling banyak berada pada kategori sedang (46,7%), sedangkan kecemasan paling banyak berada pada kategori sedang (56,7%). Terdapat korelasi negatif dengan kekuatan sedang antara self-efficacy dan tingkat kecemasan ($r_s = -0,424$; $p = 0,019$). Semakin tinggi self-efficacy, semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada responden penelitian.

Abstract

Anxiety about childbirth may affect the psychological preparedness of women in the third trimester of pregnancy. Self-efficacy reflects a woman's confidence in her ability to cope with pregnancy and childbirth and may therefore be associated with anxiety levels. This study aimed to analyze the relationship between self-efficacy and anxiety in facing childbirth among women in the third trimester of pregnancy. An analytic correlational study with a cross-sectional approach was conducted at Wirati Clinic from March 3 to May 8, 2025. The sample comprised 30 third-trimester pregnant women selected using total sampling. Data were collected using a 35-item self-efficacy questionnaire and the 10-item Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). The relationship was analyzed using Spearman's rank correlation. Most respondents were aged 20–35 years (93.3%), had higher education (70.0%), and were employed (60.0%). Self-efficacy was most frequently categorized as moderate (46.7%), while anxiety was most frequently categorized as moderate (56.7%). A moderate negative correlation was found between self-efficacy and anxiety level ($r_s = -0.424$; $p = 0.019$). Higher self-efficacy was associated with lower anxiety about childbirth among the study participants.

Keywords :

ibu hamil; kecemasan persalinan; self-efficacy; trimester III

Kontak :

Yeninda Septieny Sitepu

Email : yeninda.sitepu0609@gmail.com

Sarjana Terapan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Denpasar

Vol. 8 No. 2 Maret 2026

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>

©2026 J-Healt

Artikel ini tersedia secara akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikologis selama kehamilan berkaitan dengan transisi peran menjadi ibu, peningkatan tanggung jawab, dan persiapan menghadapi kelahiran. Pada trimester III, salah satu respons psikologis yang sering muncul adalah kecemasan menjelang persalinan (N. Hikmah et al., 2019).

Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh kekhawatiran, rasa tidak pasti, dan antisipasi terhadap kemungkinan yang dianggap mengancam. Pada ibu hamil trimester III, kecemasan dapat berkaitan dengan pengetahuan, kondisi psikologis, keadaan ekonomi, pengalaman persalinan, dukungan keluarga, dan dukungan suami. Bentuk kekhawatiran yang umum meliputi kemampuan melahirkan secara normal, nyeri persalinan, kesehatan bayi, kelancaran proses persalinan, serta kondisi ibu setelah melahirkan (R. Hikmah et al., 2023).

Kecemasan yang berlebihan dapat meningkatkan ketegangan, memperkuat persepsi nyeri, dan mengurangi kemampuan ibu untuk relaksasi selama persalinan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesiapan fisik dan psikologis ibu serta proses persalinan. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan dukungan dan persiapan psikologis agar lebih tenang dan percaya diri menghadapi persalinan.

Kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada ibu hamil trimester III. Penelitian di Puskesmas II Denpasar Barat melaporkan bahwa 55,4% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan, 43,2% mengalami kecemasan sedang, dan 1,4% mengalami kecemasan berat (Asih et al., 2021). Temuan tersebut menunjukkan pentingnya penilaian kecemasan dan penguatan kesiapan psikologis pada akhir kehamilan.

Survei Kesehatan Indonesia 2023 melaporkan prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk berusia lebih dari

15 tahun di Bali sebesar 0,3% (95% CI: 0,2–0,5), sedangkan pada perempuan secara nasional sebesar 2,6% (95% CI: 2,5–2,8). Data tersebut tidak secara khusus menggambarkan ibu hamil, tetapi memberikan konteks mengenai pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental perempuan.

Kecemasan pada trimester III yang berlangsung terus-menerus dapat mengurangi kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan. Ibu dapat menjadi lebih sensitif, mudah khawatir, dan membutuhkan dukungan yang lebih besar dari keluarga maupun tenaga kesehatan. Kecemasan selama kehamilan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko hasil maternal dan neonatal yang kurang baik, sehingga perlu dikenali dan ditangani secara tepat.

Berbagai faktor dapat berkaitan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Salah satu faktor psikologis yang penting adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan tindakan yang diperlukan untuk menghadapi suatu situasi. Ibu dengan self-efficacy rendah cenderung meragukan kemampuannya menghadapi tantangan persalinan, sedangkan ibu dengan self-efficacy lebih tinggi cenderung memandang persalinan sebagai situasi yang dapat dikelola (N. Hikmah et al., 2019).

Self-efficacy membantu membentuk cara individu berpikir, memotivasi diri, dan merespons tekanan. Pada ibu hamil, self-efficacy berkaitan dengan keyakinan untuk menjalani kehamilan, mengelola ketidaknyamanan, dan mempersiapkan persalinan. Self-efficacy dapat dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, pengamatan terhadap pengalaman orang lain, dukungan verbal, serta respons fisik dan emosional. Keyakinan diri yang lebih baik dapat mendukung perilaku kesehatan dan kesiapan menghadapi persalinan (N. Hikmah et al., 2019; Fitri et al., 2023).

Ibu hamil dengan self-efficacy tinggi cenderung memandang tantangan sebagai masalah yang dapat diselesaikan, bukan

ancaman yang harus dihindari. Kemampuan mempertahankan kontrol diri dan keyakinan terhadap proses persalinan dapat membantu ibu mengelola rasa takut dan kecemasan. Sebaliknya, self-efficacy yang rendah dapat meningkatkan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

Survei awal melalui wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester III di Klinik Wirati menunjukkan bahwa delapan ibu menganggap persalinan sebagai pengalaman yang menakutkan, menimbulkan nyeri, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri. Dua ibu menyatakan telah siap menghadapi persalinan dan merawat bayi. Berdasarkan temuan tersebut dan pentingnya kesiapan psikologis menjelang persalinan, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan self-efficacy dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Klinik Wirati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Penelitian dilaksanakan di Klinik Wirati, Jalan Pulau Saelus II No. 7, Pedungan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali, pada 3 Maret–8 Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Klinik Wirati selama periode penelitian. Sampel berjumlah 30 responden dan dipilih menggunakan total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-efficacy yang terdiri atas 35 item dan PRAQ-R2 yang terdiri atas 10 item. Data karakteristik, self-efficacy, dan kecemasan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi. Hubungan self-efficacy dengan tingkat kecemasan dianalisis menggunakan korelasi Spearman pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
20–35 tahun	28	93,3
>35 tahun	2	6,7
Pendidikan		
Menengah	9	30,0
Tinggi	21	70,0
Pekerjaan		
Bekerja	18	60,0
Tidak Bekerja	12	40,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun, yaitu 28 responden (93,3%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi, yaitu 21 responden (70,0%), dan bekerja, yaitu 18 responden (60,0%). Tidak terdapat responden berusia kurang dari 20 tahun maupun responden dengan pendidikan dasar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Self-Efficacy Ibu Hamil Trimester III

Self-Efficacy	n	%
Rendah	11	36,7
Sedang	14	46,7
Tinggi	5	16,7
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa 11 responden (36,7%) memiliki self-efficacy rendah, 14 responden (46,7%) memiliki self-efficacy sedang, dan 5 responden (16,7%) memiliki self-efficacy tinggi. Kategori yang paling banyak ditemukan adalah self-efficacy sedang.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Tingkat kecemasan	n	%
Ringan	13	43,3
Sedang	17	56,7
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa 13 responden (43,3%) mengalami kecemasan ringan dan 17 responden (56,7%) mengalami kecemasan sedang. Kategori yang paling banyak

ditemukan adalah kecemasan sedang.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Variabel	n	r _s	p-value
Self-efficacy dan tingkat kecemasan	30	- 0,424	0,019

Hasil korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara self-efficacy dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Wirati ($r_s = -0,424$; $p = 0,019$; $n = 30$). Arah negatif menunjukkan bahwa responden dengan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

PEMBAHASAN

Self-efficacy merupakan salah satu faktor psikologis yang membantu individu menghadapi situasi yang belum dikenal dan mengelola tantangan dengan keyakinan diri. Pada ibu hamil, self-efficacy berkaitan dengan kepercayaan terhadap kemampuan menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan. Self-efficacy dapat dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, pekerjaan, konsep diri, harga diri, dan dukungan sosial (N. Hikmah et al., 2019).

Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun, berpendidikan tinggi, dan bekerja. Karakteristik tersebut menggambarkan profil responden penelitian, tetapi hubungan usia, pendidikan, dan pekerjaan dengan self-efficacy maupun kecemasan tidak dianalisis. Oleh karena itu, karakteristik responden tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab perbedaan self-efficacy atau kecemasan dalam penelitian ini.

Ibu dengan self-efficacy rendah cenderung kurang yakin menghadapi situasi sulit dan lebih rentan mengalami kecemasan. Dukungan keluarga, suami, dan tenaga kesehatan dapat membantu ibu memperoleh informasi, membangun rasa percaya diri, dan mempersiapkan persalinan. Penguatan self-efficacy perlu dilakukan melalui komunikasi yang empatik, pendidikan persiapan persalinan,

dan dukungan sosial yang sesuai kebutuhan ibu (Dheanda et al., 2024).

Pada trimester III, kecemasan dapat meningkat karena persalinan semakin dekat dan ibu mulai memikirkan nyeri, keselamatan diri dan bayi, biaya, serta pengalaman persalinan. Tingkat pendidikan dan keadaan ekonomi dapat memengaruhi akses terhadap informasi dan sumber daya, tetapi tidak selalu menentukan ketenangan psikologis. Pengalaman negatif yang pernah dialami atau didengar juga dapat meningkatkan kekhawatiran dan menurunkan keyakinan ibu terhadap kemampuannya menghadapi persalinan (Faradisi, 2025).

Pada penelitian ini, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian Asih et al. (2021), yang menemukan lebih banyak ibu hamil trimester III dengan kecemasan ringan. Perbedaan dapat berkaitan dengan karakteristik responden, pengalaman kehamilan, dukungan sosial, sumber informasi, dan kondisi pelayanan. Kecemasan merupakan respons terhadap ancaman yang dipersepsikan, tetapi dapat menjadi tidak adaptif apabila intensitasnya berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi (Maharani et al., 2023).

Penelitian ini menemukan korelasi negatif sedang antara self-efficacy dan tingkat kecemasan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Soleha dan Sovitriana (2024), yang melaporkan hubungan antara self-efficacy, dukungan suami, dan kecemasan menghadapi persalinan. Hikmah et al. (2019) juga melaporkan hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Secara umum, ibu dengan keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuannya menghadapi persalinan cenderung melaporkan kecemasan yang lebih rendah.

Self-efficacy pada ibu hamil mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan mengendalikan respons dan menghadapi situasi selama kehamilan serta persalinan. Keyakinan tersebut memengaruhi cara ibu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan mengambil

tindakan ketika menghadapi ketidakpastian. Ibu dengan self-efficacy rendah cenderung meragukan kemampuannya, sedangkan ibu dengan self-efficacy tinggi lebih mampu mempertahankan usaha dan mengelola kecemasan (Zarlis et al., 2022; N. Hikmah et al., 2019).

Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi rasa percaya diri, dan meningkatkan persepsi nyeri. Dalam menghadapi persalinan, keadaan emosional yang lebih stabil dapat membantu ibu mempertahankan kesiapan dan mengikuti proses perawatan. Oleh karena itu, penilaian kecemasan dan penguatan keyakinan diri perlu menjadi bagian dari pendidikan serta pendampingan antenatal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy, semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada responden. Temuan ini mendukung pentingnya penguatan keyakinan diri melalui edukasi persiapan persalinan, dukungan pasangan dan keluarga, serta komunikasi terapeutik dari tenaga kesehatan. Namun, karena penelitian menggunakan desain potong lintang, hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan sampel 30 ibu hamil dari satu klinik, sehingga hasilnya memiliki keterbatasan dalam generalisasi dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan kecemasan, seperti paritas, pengalaman persalinan, dukungan suami, komplikasi kehamilan, dan kondisi sosial ekonomi, belum dianalisis. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, beberapa lokasi pelayanan, dan analisis multivariat atau desain longitudinal.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara self-efficacy dan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Klinik Wirati ($r_s = -0,424$; $p = 0,019$). Ibu dengan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk memperkuat edukasi dan dukungan psikologis selama pelayanan antenatal, tetapi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

REFERENSI

- Asih, N. W. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Infokes Informasi Kesehatan*, 11(2), 404–412.
- Faradisi, H. H. (2025). *Indonesian health issue e-issn: 2828-2809 hubungan self efficacy dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii*. 4, 96–106.
- Fitri, R. De, Kusniasih, S., & Sakti, B. (2023). Self-Efficacy dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1372>
- Hikmah, N., Yuliani, I., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2019). Self Efficacy Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Self Efficacy Pregnant Women Trimester Iii With Anxiety Level in Facing Labor. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 123–132.
- Hikmah, R., Kurniawati, Y., Ludvia, I., Qurrotul A'yun, D., Prativie, G. Y., &

- Rohma, K. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(3), 96–102.
- Ika Fitriyanti Soleha, & Rilla Sovitriana. (2024). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bumilpamil, Jakarta Selatan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 52–57.
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3293>
- Maharani, N. M. D., Suindri, N. N., & Novya Dewi, G. A. A. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 17–24.
<https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2207>
- Rusmini, N. M., Armini, N. W., & Widya Ningtyas, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Pilihan Cara Persalinan Oleh Ibu di Puskesmas Pembantu Batubulan Kangin. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 64–70.
<https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2216>
- Tavazuli Clara Dheanda, Bedjo Santoso, S. W. (2024). Kelas Persiapan Persalinan Secara Holistik Terhadap Kecemasan Dan Self Efficacy Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2441–2450.
- Zarlis, R. C., Marcelina, L. A., & Permatasari, I. (2022). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 39–45.