

GAMBARAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL SELAMA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PATRANG KABUPATEN JEMBERAlya Yustisia Putri Irawan¹, Istiqomah², Ria Wiyatfi Linsiya³^{1, 2, 3}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jemberalyayustisia18@gmail.com

Abstract

During pregnancy, women experience physical, psychological, and social changes that require various forms of adjustment. Anxiety is one of the psychological conditions that may occur during pregnancy and, when not identified and properly managed, may affect maternal well-being. This study aimed to describe anxiety among pregnant women during pregnancy in the working area of Patrang Public Health Center, Jember Regency, using a descriptive quantitative approach. A total of 95 pregnant women participated in the study and were selected using a purposive sampling technique. Anxiety was measured using the Indonesian version of the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS), and the data were analyzed descriptively using frequency distribution, percentage calculation, and anxiety level categorization based on the mean score. The reliability test showed a Cronbach's Alpha (α) value of 0.950, indicating good internal consistency of the instrument. The results showed that 47 respondents (49.5%) were categorized as having a low risk of anxiety, while 48 respondents (50.5%) were categorized as having a high risk of anxiety. These findings indicate that high-risk anxiety was the most prevalent category among pregnant women in the working area of Patrang Public Health Center, Jember Regency. The findings are expected to serve as a basis for early mental health screening among pregnant women and support antenatal care that considers psychological well-being during pregnancy.

Keyword: Anxiety, Pregnancy, Pregnant women, Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)

Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang diiringi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang memerlukan penyesuaian dari ibu. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kecemasan pada ibu hamil selama masa kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember, menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 95 ibu hamil dijadikan sampel melalui teknik *purposive sampling*, dengan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* versi Indonesia sebagai alat ukur dan didapatkan Nilai Reliabilitas α 0,950. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 47 responden (49,5%) berada pada kategori risiko rendah dan 48 responden (50,5%) berada pada kategori

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

risiko tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, kategori risiko tinggi merupakan kategori dengan proporsi terbesar pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan deteksi dini kesehatan mental pada ibu hamil serta mendukung pelayanan antenatal yang memperhatikan aspek psikologis selama kehamilan.

Kata kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Kehamilan, Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)

1. Pendahuluan

Sejak konsepsi hingga persalinan, tubuh perempuan menjalani suatu proses fisiologis yang disebut kehamilan. Sepanjang periode tersebut, berbagai perubahan turut terjadi pada aspek fisik, hormonal, psikologis, maupun sosial sebagai wujud penyesuaian tubuh terhadap tumbuh kembang janin. Meskipun perubahan-perubahan ini tergolong wajar, tidak semua ibu hamil dapat beradaptasi dengan baik terhadapnya, sehingga muncul berbagai respons emosional, salah satunya kecemasan. Dengan demikian, aspek psikologis ibu hamil sama pentingnya untuk diperhatikan seperti halnya kesehatan fisik, mengingat keduanya saling berkaitan erat selama masa kehamilan berlangsung.

Di antara gangguan psikologis yang kerap dijumpai pada ibu hamil, kecemasan menempati posisi yang paling umum. APA (American Psychological Association, 2026) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional yang ditandai rasa khawatir, ketegangan, kegelisahan, disertai antisipasi terhadap ancaman yang dipersepsikan. Selama kehamilan, berbagai kekhawatiran dapat memicu kecemasan tersebut, mulai dari kondisi kesehatan janin, perubahan fisik yang dialami, proses persalinan, hingga kesiapan menjalankan peran sebagai orang tua. Menurut Bayrampour, kecemasan pada masa kehamilan memiliki karakter tersendiri yang berbeda dari kecemasan pada populasi umum karena terkait langsung dengan proses kehamilan dan persalinan itu sendiri, dan jika dibiarkan tanpa penanganan sejak awal, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat (Bayrampour et al., 2016).

Gangguan kesehatan mental pada periode perinatal, menurut WHO (World Health Organization, 2026), masih tergolong persoalan kesehatan masyarakat yang belum terselesaikan di berbagai negara, dengan dampak yang tidak terbatas pada kesejahteraan psikologis ibu semata, melainkan juga memengaruhi kesehatan janin serta jalannya persalinan. Araj mengungkap bahwa risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga hambatan perkembangan emosional pada anak cenderung lebih tinggi dialami ibu hamil yang mengalami kecemasan. Di samping itu, kecemasan yang terjadi secara berkepanjangan turut berisiko memicu depresi, baik selama kehamilan maupun pascapersalinan, sehingga deteksi dini terhadap kondisi ini menjadi salah satu langkah krusial dalam pelayanan kesehatan maternal (Araj et al., 2020).

Untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil secara akurat, dibutuhkan instrumen yang dapat menangkap karakteristik kecemasan sesuai konteks kehamilan itu sendiri. Salah satu instrumen yang lazim digunakan untuk tujuan tersebut adalah *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, hasil pengembangan Somerville (Somerville et al., 2014), yang secara khusus dirancang guna mengidentifikasi kecemasan perempuan selama masa kehamilan dan pascapersalinan melalui empat dimensi, yakni *Acute Anxiety and Adjustment*, *General Worry and Specific Fears*, *Perfectionism*, *Control and Trauma*, serta *Social Anxiety*. Melalui keempat dimensi ini, *PASS*

mampu memberikan gambaran kecemasan yang lebih menyeluruh dibandingkan instrumen kecemasan pada umumnya. Di konteks Indonesia sendiri, adaptasi dan pengujian *PASS* telah dilakukan oleh Yuliani dan menunjukkan tingkat validitas serta reliabilitas yang memadai untuk diterapkan pada populasi ibu hamil di Indonesia (Yuliani et al., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu turut mengonfirmasi bahwa kecemasan masih menjadi persoalan psikologis yang lazim ditemukan pada ibu hamil. Sebagaimana ditemukan Mardianingsih (Mardianingsih et al., 2024), sebagian besar ibu hamil berisiko tinggi mengalami kecemasan pada tingkat tertentu yang memerlukan perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal. Sementara itu, Val (Val et al., 2025) mengaitkan munculnya kecemasan selama kehamilan dengan berbagai faktor, seperti usia ibu, riwayat kehamilan sebelumnya, dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta kekhawatiran menjelang persalinan. Di sisi lain, penelitian Arajı justru menyoroti bahwa kecemasan pada masa kehamilan kerap luput dari identifikasi meskipun berdampak signifikan bagi ibu maupun janin. Berbagai temuan ini secara konsisten menegaskan bahwa kecemasan selama kehamilan tetap menjadi isu kesehatan mental yang membutuhkan perhatian serius dari tenaga kesehatan (Arajı et al., 2020).

Meski kajian mengenai kecemasan ibu hamil telah banyak dilakukan, mayoritas penelitian sebelumnya lebih menyoroti faktor-faktor penyebab kecemasan, pengembangan instrumen pengukuran, ataupun kelompok ibu hamil dengan karakteristik khusus seperti kehamilan berisiko tinggi. Sebaliknya, penelitian yang secara spesifik menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil di layanan kesehatan primer wilayah Kabupaten Jember masih tergolong minim, padahal data mengenai gambaran kecemasan pada tingkat pelayanan kesehatan dasar ini sangat diperlukan sebagai landasan penyusunan program deteksi dini serta upaya promotif-preventif kesehatan mental ibu hamil. Perbedaan karakteristik sosial-budaya antarwilayah juga berpotensi memunculkan pola kecemasan yang tidak seragam, sehingga penelitian yang mampu menggambarkan kondisi kecemasan berdasarkan karakteristik masyarakat setempat menjadi hal yang diperlukan.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap beberapa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember mengungkapkan bahwa kecemasan dalam berbagai bentuk masih dialami sebagian dari mereka, mulai dari kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan janin, ketakutan menjelang persalinan, ketidaknyamanan akibat perubahan fisik, hingga kesulitan tidur karena memikirkan kondisi kehamilannya. Beberapa di antaranya juga mengungkapkan bahwa dukungan dari pasangan maupun tenaga kesehatan turut membantu meredakan kecemasan yang mereka rasakan selama menjalani kehamilan. Temuan awal ini memperkuat gambaran bahwa kecemasan masih menjadi kondisi yang cukup umum dialami ibu hamil di wilayah tersebut. Atas dasar itulah, penelitian ini disusun untuk memperoleh gambaran kecemasan pada ibu hamil selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember dengan menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan upaya deteksi dini dan intervensi kesehatan mental bagi ibu hamil.

2. Metode Penelitian

Desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai kerangka penelitian ini, mengingat tujuan yang hendak dicapai adalah memperoleh gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil berdasarkan data yang dihimpun melalui instrumen penelitian. Penggunaan desain

deskriptif dimaksudkan untuk memaparkan karakteristik responden sekaligus menggambarkan tingkat kecemasan yang dialami, tanpa disertai pengujian hubungan atau pengaruh antarvariabel. Adapun variabel yang menjadi fokus kajian adalah kecemasan pada ibu hamil selama masa kehamilan. Pelaksanaan penelitian bertempat di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember, berlangsung pada tanggal 17-19 Juli 2026.

Seluruh ibu hamil yang menjalani pemeriksaan kehamilan di TPMB wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember, menjadi populasi dalam penelitian ini. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti sesuai tujuan penelitian, dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden yang dihitung menggunakan Tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%. Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup ibu hamil trimester I, II, maupun III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB tersebut serta bersedia berpartisipasi dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), sedangkan responden yang tidak melengkapi kuesioner atau mengundurkan diri di tengah proses penelitian dikeluarkan dari analisis data.

Kecemasan pada ibu hamil diukur menggunakan instrumen *The Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) versi Indonesia hasil adaptasi Yuliani (Yuliani et al., 2024), yang terdiri atas 31 butir pernyataan untuk mengukur empat dimensi kecemasan, yaitu *Acute Anxiety and Adjustment*, *General Worry and Specific Fears*, *Perfectionism*, *Control and Trauma*, serta *Social Anxiety*. Setiap butir pernyataan disusun dalam format skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban berskor 0 hingga 3, disesuaikan dengan frekuensi gejala yang dialami responden. Sebelum diterapkan pada penelitian utama, instrumen ini terlebih dahulu diujicobakan kepada responden dengan karakteristik yang menyerupai populasi penelitian, dan hasilnya menunjukkan 28 dari 31 butir pernyataan dinyatakan valid sementara 3 butir lainnya gugur, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,950 yang mengindikasikan reliabilitas instrumen tergolong sangat tinggi.

Proses pengumpulan data berlangsung secara langsung di TPMB wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember, dengan memanfaatkan *Google Form* sebagai sarana pengisian kuesioner. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti terlebih dahulu memaparkan tujuan dan manfaat penelitian, prosedur pengisian, serta jaminan kerahasiaan identitas responden. Setelah menyatakan kesediaan melalui *informed consent*, responden kemudian melengkapi data karakteristik diri meliputi usia, usia kehamilan, pendidikan terakhir, pekerjaan, kehamilan ke-, dan suku bangsa, dilanjutkan dengan pengisian instrumen PASS secara mandiri sesuai kondisi yang dirasakan. Sepanjang proses tersebut, peneliti tetap mendampingi responden untuk membantu memahami pernyataan yang kurang jelas tanpa memengaruhi jawaban yang diberikan.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 23, diawali dengan uji validitas dan reliabilitas guna memastikan kualitas instrumen penelitian. Uji normalitas turut dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui pola distribusi data, meskipun analisis utama yang digunakan bersifat deskriptif; langkah ini dimaksudkan sebagai informasi tambahan mengenai karakteristik distribusi data sebelum analisis lebih lanjut dilakukan. Tahap analisis deskriptif kemudian dilakukan dengan menampilkan distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori kecemasan PASS, termasuk kategorisasi pada masing-masing dimensi kecemasan, guna

menggambarkan kondisi kecemasan ibu hamil selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis Data

Pengujian validitas terhadap instrumen The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) pada tahap pengambilan data menghasilkan 28 butir pernyataan yang memenuhi kriteria validitas dengan nilai koefisien korelasi di atas 0,30, sementara 3 butir lainnya dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria tersebut. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,950 pada uji reliabilitas selanjutnya mengonfirmasi bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Sementara itu, uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi 0,052 ($p > 0,05$), yang berarti data penelitian berdistribusi normal. Temuan-temuan tersebut secara keseluruhan mengonfirmasi bahwa instrumen PASS yang digunakan memiliki kualitas pengukuran yang baik dan layak diandalkan untuk menggambarkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, sehingga data yang diperoleh dapat dijadikan dasar bagi analisis deskriptif selanjutnya.

Dilihat dari karakteristik respondennya, Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 26-30 tahun, yaitu sebanyak 47 orang (49,5%). Selanjutnya, responden yang berusia 31-35 tahun berjumlah 23 orang (24,2%), diikuti kelompok usia 20-25 tahun sebanyak 22 orang (23,2%). Responden yang berusia lebih dari 35 tahun berjumlah 2 orang (2,1%), sedangkan kelompok usia kurang dari 20 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 1 orang (1,1%). Dengan demikian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26-30 tahun. Ditinjau dari usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester III (28-39 minggu), yaitu sebanyak 50 orang (52,6%). Selanjutnya, responden yang berada pada trimester II (14-27 minggu) sebanyak 33 orang (34,7%), sedangkan responden pada trimester I (1-13 minggu) berjumlah 12 orang (12,6%). Dengan demikian, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada trimester III kehamilan. Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/K sederajat, yaitu sebanyak 55 orang (57,9%). Selanjutnya, responden dengan pendidikan S1 berjumlah 29 orang (30,5%), SD sebanyak 5 orang (5,3%), SMP sebanyak 3 orang (3,2%), D3 sebanyak 2 orang (2,1%), dan S2 sebanyak 1 orang (1,1%). Dengan demikian, responden dalam penelitian ini lebih banyak memiliki pendidikan pada jenjang SMA/K sederajat, sedangkan responden dengan pendidikan S1 juga memiliki proporsi yang cukup besar.

Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 72 orang (75,8%). Selanjutnya, responden yang bekerja sebagai wiraswasta berjumlah 10 orang (10,5%), pegawai sebanyak 8 orang (8,4%), dan karyawan sebanyak 5 orang (5,3%). Dengan demikian, sebagian besar responden dalam penelitian ini berstatus sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan kehamilan ke-, hampir setengah responden sedang menjalani kehamilan pertama, yaitu sebanyak 45 orang (47,4%). Responden yang sedang menjalani kehamilan kedua berjumlah 36 orang (37,9%), kehamilan ketiga sebanyak 12 orang (12,6%), dan kehamilan keempat sebanyak 2 orang (2,1%). Dengan demikian, kelompok responden terbanyak merupakan ibu yang sedang menjalani kehamilan pertama.

Ditinjau dari suku bangsa, mayoritas responden berasal dari suku Jawa, yaitu sebanyak 65 orang (68,4%). Selanjutnya, responden yang berasal dari suku Madura berjumlah 28 orang (29,5%), sedangkan responden dari suku Sunda sebanyak 2 orang (2,1%). Dengan demikian, responden

dalam penelitian ini didominasi oleh suku Jawa. Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu hamil pada kelompok usia 26-30 tahun, berada pada trimester III, memiliki pendidikan terakhir SMA/K sederajat, berstatus sebagai ibu rumah tangga, sedang menjalani kehamilan pertama, serta berasal dari suku Jawa. Karakteristik tersebut memberikan gambaran mengenai profil responden yang menjadi subjek penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kecemasan menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) dengan nilai rata-rata (mean) sebagai dasar penentuan kategori, diketahui bahwa dari 95 responden, sebanyak 47 responden (49,5%) berada pada kategori risiko rendah. Sementara itu, sebanyak 48 responden (50,5%) berada pada kategori risiko tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi ibu hamil yang berada pada kategori risiko tinggi sedikit lebih besar dibandingkan dengan responden yang berada pada kategori risiko rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember lebih banyak berada pada kategori risiko tinggi.. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan menjadi kondisi psikologis yang cukup umum dialami ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, sehingga menegaskan pentingnya upaya deteksi dini terhadap kecemasan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu.

Berdasarkan keempat dimensi PASS, dimensi Acute Anxiety and Adjustment menunjukkan 51 responden (54%) berada pada kategori tinggi dan 44 responden (46%) pada kategori rendah. Pada dimensi General Worry and Specific Fears, kategori tinggi dialami 58 responden (61%) sementara 37 responden (39%) berada pada kategori rendah. Dimensi Perfectionism, Control and Trauma menunjukkan 55 responden (58%) berada pada kategori tinggi dan 40 responden (42%) pada kategori rendah, sedangkan dimensi Social Anxiety mencatat proporsi tertinggi dengan 60 responden (63%) pada kategori tinggi dan 35 responden (37%) pada kategori rendah. Secara keseluruhan, seluruh dimensi PASS menunjukkan dominasi kategori tinggi pada mayoritas responden, dengan dimensi Social Anxiety menempati proporsi tertinggi, diikuti berturut-turut oleh General Worry and Specific Fears, Perfectionism, Control and Trauma, serta Acute Anxiety and Adjustment.

Pembahasan

Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil selama masa kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember menjadi tujuan utama penelitian ini, dengan memanfaatkan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). dengan nilai rata-rata (*mean*) sebagai dasar penentuan kategori, diketahui bahwa dari 95 responden, sebanyak 47 responden (49,5%) berada pada kategori risiko rendah. Sementara itu, sebanyak 48 responden (50,5%) berada pada kategori risiko tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi ibu hamil yang berada pada kategori risiko tinggi sedikit lebih besar dibandingkan dengan responden yang berada pada kategori risiko rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember lebih banyak berada pada kategori risiko tinggi.

Dengan kata lain, hampir empat dari lima ibu hamil pada penelitian ini mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatan, sebuah kondisi yang menegaskan bahwa kecemasan tergolong masalah psikologis yang cukup lazim ditemui selama masa kehamilan. Atas dasar ini, perhatian terhadap kesehatan mental ibu hamil semestinya menjadi bagian tidak terpisahkan dari pelayanan antenatal demi mendukung kesehatan ibu sekaligus janin.

Berbagai perubahan yang menyertai masa kehamilan baik dari sisi fisik, hormonal, maupun psikologis diduga turut berkontribusi terhadap tingginya proporsi kecemasan yang ditemukan. Selain perubahan bentuk tubuh, ibu hamil juga dihadapkan pada sejumlah tuntutan baru, seperti persiapan menjelang persalinan, kekhawatiran akan kesehatan janin, hingga penyesuaian diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Apabila tidak diimbangi kemampuan coping yang memadai atau dukungan dari lingkungan sekitar, kondisi-kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kekhawatiran yang berkepanjangan. Lazarus menjelaskan bahwa kecemasan pada dasarnya merupakan respons individu terhadap situasi yang dinilai mengancam, ketika kapasitas dirinya dianggap belum cukup untuk menghadapinya. Dengan demikian, kehamilan sebagai fase transisi kehidupan berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis yang memicu kecemasan pada sebagian ibu hamil.

Temuan ini senada dengan penelitian (Mardianingsih et al., 2024) yang juga mendapati bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatan sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan maternal. Sejalan dengan itu, Arajı turut menegaskan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling banyak dijumpai baik selama kehamilan maupun pascapersalinan (Arajı et al., 2020). Bayrampour pun menambahkan bahwa kecemasan pada masa kehamilan umumnya bersumber dari kekhawatiran terhadap kondisi janin, proses persalinan, kesiapan menjadi orang tua, serta perubahan hidup pascakelahiran (Bayrampour et al., 2016). Konsistensi berbagai temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan selama kehamilan merupakan fenomena yang lazim dijumpai pada beragam populasi ibu hamil, sehingga semakin memperkuat urgensi deteksi dini terhadap kondisi psikologis ibu selama masa kehamilan.

Ditinjau dari kategorisasi setiap dimensi *PASS*, tampak bahwa seluruh dimensi didominasi oleh proporsi responden pada kategori tinggi dibandingkan kategori rendah. Dimensi *Social Anxiety* mencatat proporsi kategori tinggi terbesar, yakni 60 responden (63%), disusul *General Worry and Specific Fears* dengan 58 responden (61%), *Perfectionism, Control and Trauma* sebanyak 55 responden (58%), serta *Acute Anxiety and Adjustment* sebanyak 51 responden (54%). Hasil ini mengindikasikan kecenderungan mayoritas responden mengalami gejala kecemasan pada seluruh aspek yang diukur *PASS*, dengan dimensi *Social Anxiety* menjadi yang paling menonjol di antara responden penelitian. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa interaksi sosial serta kekhawatiran atas penilaian orang lain masih menjadi salah satu pemicu utama kecemasan selama kehamilan.

Beberapa faktor turut diduga memengaruhi tingginya proporsi pada dimensi *Social Anxiety*, di antaranya perubahan penampilan fisik selama kehamilan, meningkatnya kepekaan emosional, serta kekhawatiran akan penilaian dari lingkungan sekitar. Perubahan bentuk tubuh maupun berbagai komentar dari orang lain terkait kondisi kehamilannya kerap membuat sebagian ibu hamil merasa kurang percaya diri. Ditambah lagi, ekspektasi sosial terhadap peran seorang ibu turut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan sosial. Somerville menjelaskan bahwa dimensi *Social Anxiety* dalam *PASS* menggambarkan kecenderungan seseorang merasa cemas saat berada dalam situasi sosial atau ketika memikirkan bagaimana dirinya dinilai oleh orang lain (Somerville et al., 2014). Karenanya, dukungan sosial yang positif baik dari pasangan, keluarga, maupun tenaga Kesehatan menjadi faktor penting dalam membantu ibu hamil meredakan kecemasan yang dialaminya.

Kualitas pengukuran instrumen *PASS* versi Indonesia turut terkonfirmasi baik dalam penelitian ini, sebagaimana ditunjukkan hasil uji validitas di mana 28 dari 31 butir pernyataan dinyatakan valid, sementara tiga butir lainnya tidak memenuhi kriteria sehingga dikeluarkan dari analisis. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,950 pada uji reliabilitas turut mengonfirmasi tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi pada instrumen ini. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Yuliani yang menegaskan bahwa *PASS* versi Indonesia merupakan instrumen valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil (Yuliani et al., 2024), sehingga semakin memperkuat kelayakan penggunaan *PASS* sebagai instrumen skrining dalam pelayanan kesehatan ibu hamil di Indonesia.

Secara umum, penelitian ini menggambarkan bahwa kecemasan masih banyak dialami ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, dengan tingkat yang bervariasi dari ringan hingga berat, sehingga aspek psikologis perlu mendapat perhatian yang memadai dalam pelayanan antenatal. Hal ini mengisyaratkan bahwa pemeriksaan kehamilan idealnya tidak hanya berfokus pada kondisi fisik ibu dan janin, melainkan juga mencakup skrining kesehatan mental secara berkala. Penerapan skrining melalui instrumen seperti *PASS* dapat membantu tenaga kesehatan mengenali ibu hamil yang berisiko mengalami kecemasan, sehingga edukasi, konseling, maupun rujukan dapat diberikan sesuai kebutuhan. Dengan demikian, pelayanan kesehatan maternal diharapkan dapat mendukung kesehatan ibu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik maupun psikologis.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian mengenai gambaran kecemasan pada ibu hamil selama masa kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan sepanjang periode kehamilannya. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 47 responden (49,5%) berada pada kategori risiko rendah dan sebanyak 48 responden (50,5%) berada pada kategori risiko tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori risiko tinggi merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.. Pada seluruh dimensi *PASS*, kategorisasi hasil penelitian menunjukkan dominasi kategori tinggi, dengan dimensi *Social Anxiety* menempati proporsi tertinggi, diikuti *General Worry and Specific Fears*, *Perfectionism*, *Control and Trauma*, dan *Acute Anxiety and Adjustment*. Temuan tersebut menegaskan bahwa kecemasan masih menjadi kondisi psikologis yang lazim dialami ibu hamil, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan maternal. Oleh sebab itu, skrining kesehatan mental selama kehamilan perlu dilaksanakan secara rutin guna mendukung deteksi dini serta penanganan kecemasan pada ibu hamil.

Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Mengingat mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini mengalami kecemasan selama kehamilan, kesehatan psikologis diharapkan mendapat perhatian yang setara dengan kesehatan fisik. Ibu hamil dianjurkan untuk terbuka dalam mengungkapkan perasaan cemas yang dirasakan kepada pasangan, keluarga, maupun tenaga kesehatan, sehingga dukungan emosional dan informasi yang tepat dapat diperoleh. Pemeriksaan kehamilan secara rutin serta pemanfaatan layanan konseling, apabila tersedia, juga dianjurkan agar kecemasan dapat dikenali dan ditangani sejak dini.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perhatian yang lebih besar terhadap kondisi psikologis ibu hamil diharapkan dapat diberikan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan dan psikolog, melalui pelaksanaan skrining kecemasan secara berkala sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal. Temuan penelitian ini dapat dijadikan informasi awal bahwa kecemasan merupakan persoalan yang cukup banyak dijumpai pada ibu hamil, sehingga deteksi dini dan penanganan yang tepat menjadi hal yang diperlukan. Selain pemeriksaan kondisi fisik, edukasi, konseling, serta dukungan psikologis kepada ibu hamil dan keluarganya juga diharapkan dapat diberikan guna membantu meredakan kecemasan selama kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil melalui desain penelitian analitik disarankan bagi peneliti berikutnya, guna mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan selama kehamilan. Jumlah responden yang lebih besar, cakupan wilayah penelitian yang lebih luas, serta pertimbangan variabel lain seperti dukungan sosial, usia, paritas, pendidikan, dan usia kehamilan juga disarankan untuk dilibatkan dalam penelitian selanjutnya. Dengan demikian, gambaran yang lebih komprehensif mengenai kecemasan pada ibu hamil diharapkan dapat diperoleh, sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi kesehatan mental maternal.

Daftar Referensi

- American Psychological Association. (2026). *APA Dictionary of Psychology*. <https://Dictionary.Apa.Org/Anxiety>.
- Araji, S., Griffin, A., Dixon, L., Spencer, S. K., Peavie, C., & Wallace, K. (2020). An Overview of Maternal Anxiety During Pregnancy and the Post-Partum Period. In *J Ment Health Clin Psychol* (Vol. 4, Number 4). www.mentalhealthjournal.org
- Bayrampour, H., Ali, E., McNeil, D. A., Benzies, K., MacQueen, G., & Tough, S. (2016). Pregnancy-related anxiety: A concept analysis. In *International Journal of Nursing Studies* (Vol. 55, pp. 115-130). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.10.023>
- Mardianingsih, S., Mutianingsih, R., Abdiani, B. T., & Fatawi, Z. (2024). THE PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS) ASSESSMENT OF HIGH RISK PREGNANT WOMEN. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(2), 202-210. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i2.2024.202-210>
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coe, S., Doherty, D., & Page, A. C. (2014). The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 443-454. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0425-8>
- Val, A., Posse, C. M., & Míguez, M. C. (2025). Risk Factors for Prenatal Anxiety in European Women: A Review. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 14, Number 9). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/jcm14093248>
- World Health Organization. (2026). *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/perinatal-mental-health>.
- Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) Versi Indonesia: Instrumen Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*, 6(1), 17-25. <https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282>