

## FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Adelia Fega Fradella <sup>\*1</sup>

Diyanah Kumalasari <sup>2</sup>

Ria Yulianti Triwahyuningsih <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

\*e-mail: [adeliafegafradella@gmail.com](mailto:adeliafegafradella@gmail.com)<sup>1</sup> [diyanahkumalasari@gmail.com](mailto:diyanahkumalasari@gmail.com)<sup>2</sup> , [riayulianti@gmail.com](mailto:riayulianti@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

*Kecemasan selama kehamilan adalah masalah kesehatan mental yang umum terjadi dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan hasil kehamilan. Kecemasan prenatal dipengaruhi oleh kombinasi faktor sosiodemografis, obstetrik, psikologis, sosial, dan lingkungan, sehingga identifikasi komprehensif dari faktor-faktor ini sangat penting untuk intervensi yang efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025 diambil dari Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Sebanyak 7.210 artikel diidentifikasi menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, dan 30 studi cross-sectional memenuhi kriteria inklusi. Data diekstraksi dan dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan kecemasan di kalangan ibu hamil. Temuan menunjukkan bahwa kecemasan prenatal bersifat multifaktorial. Faktor obstetrik seperti status primigravida, riwayat keguguran, dan kehamilan berisiko tinggi secara konsisten terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Faktor psikologis termasuk efikasi diri yang rendah, stres, dan gejala depresi secara signifikan berkontribusi pada kecemasan. Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan penyedia layanan kesehatan menunjukkan efek protektif, sementara faktor lingkungan seperti pandemi COVID-19 dan penggunaan smartphone yang berlebihan terkait dengan peningkatan kecemasan. Pemeriksaan dini, dukungan psikososial, dan perawatan antenatal yang komprehensif sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan hasil kesehatan mental ibu.*

**Kata kunci:** Faktor kecemasan prenatal, kecemasan selama kehamilan, kesehatan mental ibu.

### Abstract

*Anxiety during pregnancy is a prevalent mental health issue that may negatively affect maternal well-being and pregnancy outcomes. Prenatal anxiety is influenced by a combination of sociodemographic, obstetric, psychological, social, and environmental factors, making comprehensive identification of these determinants essential for effective intervention. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) approach. Articles published between 2020 and 2025 were retrieved from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect. A total of 7,210 articles were identified using predefined keywords, and 30 cross-sectional studies met the inclusion criteria. Data were extracted and analyzed descriptively to identify factors associated with anxiety among pregnant women. The findings indicate that prenatal anxiety is multifactorial. Obstetric factors such as primigravida status, history of miscarriage, and high-risk pregnancy were consistently associated with higher anxiety levels. Psychological factors including low self-efficacy, stress, and depressive symptoms significantly contributed to anxiety. Social support from partners, families, and healthcare providers demonstrated a protective effect, while environmental factors such as the COVID-19 pandemic and excessive smartphone use were linked to increased anxiety. Early screening, psychosocial support, and comprehensive antenatal care are essential to reduce anxiety and improve maternal mental health outcomes.*

**Keywords:** Prenatal anxiety factors, anxiety during pregnancy, Maternal mental health

### PENDAHULUAN

Kecemasan pada masa kehamilan merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan dan cukup umum terjadi pada wanita hamil di berbagai negara. Prevalensi anxiety selama kehamilan dilaporkan bervariasi antara 10% hingga 30%, tergantung pada metode penilaian dan populasi yang diteliti (Saswita et al., 2022; Marlina et al., 2023). Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu dan perkembangan janin, serta meningkatkan risiko komplikasi obstetrik, termasuk kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Pham et al., 2025; Zhang et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi

terhadap kecemasan pada ibu hamil menjadi penting untuk intervensi kesehatan yang tepat dan berbasis bukti (Frontiers in Medicine, 2025; PMC, 2025).

Faktor demografis ibu memiliki peranan penting dalam munculnya kecemasan selama kehamilan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia muda, tingkat pendidikan rendah, status ekonomi yang kurang stabil, dan kehamilan yang tidak direncanakan memiliki risiko lebih tinggi mengalami anxiety (Saswita et al., 2022; Marlina et al., 2023; Phinta, 2024). Selain itu, riwayat obstetrik seperti komplikasi kehamilan sebelumnya, keguguran, atau persalinan traumatis juga berhubungan erat dengan tingkat kecemasan prenatal (Pham et al., 2025; Tan et al., 2024). Temuan ini menegaskan perlunya pemantauan khusus pada kelompok ibu hamil dengan profil risiko tinggi.

Selain faktor demografis dan obstetrik, faktor psikososial turut memengaruhi munculnya kecemasan selama kehamilan. Tingkat stres yang tinggi, rendahnya dukungan sosial, kualitas tidur yang buruk, rendahnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak sehat merupakan determinan penting yang dapat memperburuk kondisi anxiety (Kurniawati et al., 2023; Setiawan et al., 2025; Lestari et al., 2024). Intervensi berupa konseling, peningkatan dukungan sosial, program manajemen stres, dan edukasi gaya hidup sehat terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (Pratiwi et al., 2023; Frontiers in Public Health, 2025).

Kecemasan yang tidak terdeteksi dan tidak ditangani selama kehamilan dapat berdampak negatif pada kesehatan maternal maupun neonatal. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara anxiety prenatal dengan peningkatan risiko depresi postpartum, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta masalah perilaku pada bayi (Zhang et al., 2024; Springer, 2025). Oleh karena itu, deteksi dini faktor risiko kecemasan dan intervensi yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak (PMC, 2025; Saswita et al., 2022).

Selain itu, kondisi kesehatan fisik ibu, termasuk status gizi, penyakit kronis, dan komplikasi obstetrik sebelumnya, juga berperan dalam meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan prenatal (Pham et al., 2025; Marlina et al., 2023). Pemahaman menyeluruh tentang faktor-faktor tersebut menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk merancang program pencegahan yang efektif dan intervensi berbasis bukti.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian literatur ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil melalui studi cross-sectional yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif, berbasis bukti, serta memberikan rekomendasi bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil (Frontiers in Medicine, 2025; Springer, 2025).

## METODE

Penelitian ini menggunakan Systematic Literature Review (SLR), yaitu metode kajian literatur secara sistematis dan menyeluruh untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyimpulkan temuan dari penelitian sebelumnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Data penelitian bersumber dari artikel-artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir melalui basis data nasional dan internasional, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect.

Proses pencarian awal menghasilkan 7.210 artikel menggunakan kata kunci: “anxiety in pregnant women”, “prenatal anxiety factors”, dan variasinya. Artikel yang relevan kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 30 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut. Data dari artikel terpilih diekstraksi dan dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan selama kehamilan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

| No | Judul Artikel                                                                                                 | Metode                                                                                           | Hasil dan Pembahasan                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Tingkat Pendidikan (Wibowo et al., 2024)        | Deskriptif analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 50 ibu hamil. Instrumen PASS. | Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan berdasarkan pendidikan. Ibu berpendidikan tinggi cenderung memiliki kecemasan lebih rendah.          |
| 2  | Analisis Kecemasan pada Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional (Firrahmawati et al., 2025)                          | Deskriptif analitik cross-sectional pada 94 ibu hamil dengan purposive sampling.                 | Mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan dengan kecemasan. |
| 3  | Hubungan Spiritual Self-Care dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Yousriatin et al., 2022)               | Cross-sectional pada 40 ibu hamil trimester III menggunakan Zung Anxiety Scale.                  | Spiritual self-care berhubungan signifikan dengan kecemasan. Self-care spiritual yang rendah berkaitan dengan kecemasan berat.                       |
| 4  | Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil di Tiga Wilayah Fungsional (Anggraeni et al., 2024) | Cross-sectional pada 303 ibu hamil dengan analisis Chi-square dan regresi logistik.              | Riwayat keguguran menjadi faktor paling dominan yang memengaruhi kecemasan ibu hamil.                                                                |
| 5  | Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Nadeak et al., 2025)                                         | Observasional analitik cross-sectional pada 35 ibu hamil trimester III.                          | Pendidikan, pekerjaan, gravida, dan frekuensi ANC berhubungan signifikan dengan kecemasan.                                                           |
| 6  | Tingkat Kecemasan Ibu Hamil terhadap Kunjungan ANC di Masa Pandemi COVID-19 (Sulistyowati & Trisnawati, 2021) | Cross-sectional pada 32 ibu hamil trimester III menggunakan HARS.                                | Terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan keteraturan kunjungan ANC.                                                                         |
| 7  | Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan dengan Kesiapan Persalinan (Nur Alam & Fatimah, 2023)              | Cross-sectional pada 48 ibu hamil trimester III.                                                 | Pengetahuan dan kecemasan berhubungan signifikan dengan kesiapan persalinan.                                                                         |
| 8  | Kehamilan Remaja dan Kecemasan Persiapan Persalinan (Paoki & Ilmiah, 2025)                                    | Korelasional cross-sectional pada 36 ibu hamil remaja.                                           | Usia remaja berhubungan negatif dengan tingkat kecemasan persiapan persalinan.                                                                       |
| 9  | Prevalensi dan Faktor Risiko Gangguan Kecemasan                                                               | Survei cross-sectional pada 432 ibu hamil.                                                       | Prevalensi kecemasan prenatal sebesar 30,5%. Faktor risiko                                                                                           |

|    |                                                                                                     |                                                               |                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Prenatal (Shariatpanahi et al., 2023)                                                               |                                                               | meliputi usia, pendidikan, paritas, dan kehamilan berisiko.                                                 |
| 10 | Korelasi Kecemasan Antenatal dan Penggunaan Smartphone (Guo et al., 2025)                           | Retrospektif cross-sectional pada 972 ibu hamil.              | Penggunaan smartphone lebih dari 4 jam per hari meningkatkan risiko kecemasan antenatal.                    |
| 11 | Kecemasan Perinatal dan Fobia COVID-19 (Akgün et al., 2023)                                         | Cross-sectional pada 315 ibu hamil.                           | Kecemasan berkorelasi positif dengan fobia COVID-19 dan perubahan preferensi persalinan.                    |
| 12 | Ketakutan terhadap Persalinan pada Kehamilan Akhir (He et al., 2025)                                | Cross-sectional pada 6.335 ibu hamil.                         | Pendidikan rendah dan primiparitas meningkatkan ketakutan terhadap persalinan.                              |
| 13 | Ko-eksistensi Depresi dan Kecemasan pada Ibu Hamil (Rahman et al., 2025)                            | Cross-sectional pada 638 ibu hamil.                           | Sekitar separuh responden mengalami kecemasan, dan seperempat mengalami kecemasan bersamaan dengan depresi. |
| 14 | Faktor Gangguan Kecemasan pada Ibu Hamil di Uganda (Nabwire et al., 2024)                           | Cross-sectional pada 501 ibu hamil.                           | Pendapatan rendah dan pengalaman kekerasan meningkatkan risiko kecemasan ibu hamil.                         |
| 15 | Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida (Faradisi et al., 2025)              | Korelasional cross-sectional pada 28 ibu hamil.               | Self-efficacy memiliki hubungan negatif kuat dengan tingkat kecemasan.                                      |
| 16 | Determinan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III (Whidy et al., 2025)                              | Cross-sectional menggunakan kuesioner standar.                | Status kesehatan ibu menjadi faktor paling dominan yang memengaruhi kecemasan.                              |
| 17 | Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi pada Ibu Hamil Trimester II dan III (Vftisia et al., 2021)    | Deskriptif kuantitatif cross-sectional menggunakan DASS-42.   | Mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan sedang, terutama pada trimester akhir.                              |
| 18 | Hubungan Dukungan Bidan dan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Umairo et al., 2023) | Deskriptif kuantitatif cross-sectional dengan total sampling. | Dukungan bidan dan keluarga yang tinggi menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.                             |
| 19 | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Alza & Ismarwati, 2017)          | Cross-sectional dengan uji t-independen.                      | Dukungan suami berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil.                                         |

|    |                                                                                                               |                                                               |                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Prevalensi dan Prediktor Depresi Antenatal (Ngocho et al., 2022)                                              | Cross-sectional menggunakan EPDS.                             | Depresi antenatal berhubungan dengan rendahnya dukungan pasangan dan riwayat kekerasan.                                           |
| 21 | Ketakutan terhadap Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III (Zhang et al., 2023)                               | Cross-sectional dengan regresi linear berganda.               | Ketakutan persalinan meningkat pada ibu dengan kecemasan dan depresi tinggi, serta rendah pada ibu dengan dukungan keluarga baik. |
| 22 | Prevalensi dan Faktor Depresi Antenatal di Ethiopia (Tiki et al., 2020)                                       | Community-based cross-sectional menggunakan PHQ-9.            | Depresi antenatal berkaitan dengan kehamilan tidak direncanakan dan penghasilan rendah.                                           |
| 23 | Faktor Psikososial dan Tekanan Psikologis Postpartum selama COVID-19 (Ostacoli et al., 2020)                  | Cross-sectional pada ibu postpartum.                          | Dukungan tenaga kesehatan berperan protektif terhadap tekanan psikologis ibu.                                                     |
| 24 | Hubungan Kecemasan, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Fajarwati & Munawaroh, 2025) | Cross-sectional pada 40 ibu hamil.                            | Kecemasan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk.                                                                |
| 25 | Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan pada Masa Pandemi COVID-19 (Susanti et al., 2022)   | Cross-sectional menggunakan PASS.                             | Hampir seluruh ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan selama pandemi.                                                 |
| 26 | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Urip et al., 2024)                 | Analitik cross-sectional dengan proportional random sampling. | Dukungan keluarga dan pengalaman kehamilan memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil.                                               |
| 27 | Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Masa Pandemi COVID-19 (Muzayyana et al., 2021)   | Observasional cross-sectional.                                | Pendidikan rendah dan stres tinggi meningkatkan kecemasan ibu hamil.                                                              |
| 28 | Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Safitri et al., 2023)                                        | Cross-sectional kuantitatif.                                  | Usia berisiko, primigravida, dan komplikasi kehamilan meningkatkan kecemasan.                                                     |
| 29 | Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan (Asri et                              | Cross-sectional.                                              | Faktor sosiodemografis dan pengalaman kehamilan memengaruhi kecemasan                                                             |

|    |                                                                    |                                         |                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | al., 2024)                                                         |                                         | menjelang persalinan.                                                                                |
| 30 | Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Usia Remaja (Ulfah et al., 2022) | Observasional analitik cross-sectional. | Pola istirahat dan aktivitas fisik rendah berhubungan dengan kecemasan tinggi pada ibu hamil remaja. |

Status gizi memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan siklus menstruasi. Setidaknya 22% dari kadar lemak tubuh diperlukan untuk mempertahankan ovulasi yang normal. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sel-sel lemak melepaskan estrogen, hormon yang mendukung proses ovulasi dan siklus menstruasi yang sehat. Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi psikologis yang sering muncul selama masa kehamilan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Hasil literature review terhadap 30 artikel menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan bukan merupakan fenomena tunggal, melainkan hasil interaksi antara karakteristik individu, kondisi obstetrik, dukungan sosial, serta lingkungan sekitar ibu hamil. Kondisi ini sejalan dengan konsep biopsikososial yang menjelaskan bahwa kesehatan mental ibu hamil dipengaruhi oleh lebih dari satu determinan utama (Shariatpanahi et al., 2023; Rahman et al., 2025).

### **Faktor Sosiodemografis dan Kecemasan Ibu Hamil**

Beberapa jurnal dalam review ini menunjukkan bahwa faktor sosiodemografis, seperti usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan, berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan lebih tinggi. Hal ini diduga karena keterbatasan akses informasi dan pemahaman mengenai proses kehamilan serta persalinan, sehingga meningkatkan rasa takut dan ketidakpastian (Wibowo et al., 2023; Anggraeni et al., 2024; Safitri et al., 2023). Namun, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, di mana faktor usia dan pendidikan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan ibu hamil. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa faktor sosiodemografis bersifat kontekstual dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta dukungan yang diterima ibu selama kehamilan (Firrahmawati et al., 2025; Alza & Ismarwati, 2017).

### **Faktor Obstetrik sebagai Pemicu Kecemasan**

Hasil review menunjukkan bahwa faktor obstetrik merupakan determinan yang cukup dominan dalam memengaruhi kecemasan ibu hamil. Kehamilan pertama (primigravida), riwayat keguguran, komplikasi kehamilan sebelumnya, serta kehamilan berisiko tinggi secara konsisten dilaporkan berhubungan dengan peningkatan kecemasan. Ibu primigravida cenderung lebih cemas karena belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi proses persalinan (Nadeak et al., 2025; Safitri et al., 2023). Selain itu, riwayat keguguran dan kehamilan berisiko tinggi meningkatkan kekhawatiran ibu terhadap keselamatan janin dan proses persalinan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa riwayat obstetrik yang kurang baik dapat menjadi stresor psikologis yang berkelanjutan selama kehamilan berikutnya (Anggraeni et al., 2024; Shariatpanahi et al., 2023).

### **Faktor Psikologis Internal dan Kecemasan Kehamilan**

Faktor psikologis internal seperti self-efficacy, stres, dan depresi memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan ibu hamil. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan self-efficacy rendah lebih rentan mengalami kecemasan tinggi karena merasa tidak mampu menghadapi kehamilan dan persalinan. Sebaliknya, keyakinan diri yang baik dapat membantu ibu mengelola ketakutan dan meningkatkan kesiapan mental (Faradisi et al., 2025). Selain itu, kecemasan sering kali muncul bersamaan dengan stres dan depresi, terutama pada trimester akhir kehamilan. Kondisi ini menunjukkan adanya tumpang tindih masalah kesehatan mental

selama masa kehamilan, sehingga kecemasan tidak dapat dipandang sebagai kondisi yang berdiri sendiri (Vftisia et al., 2021; Rahman et al., 2025).

### **Peran Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Ibu Hamil**

Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang paling konsisten ditemukan dalam hasil review ini. Dukungan dari suami, keluarga, dan tenaga kesehatan, khususnya bidan, terbukti berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional dan informasi yang memadai cenderung merasa lebih aman dan percaya diri dalam menghadapi persalinan (Umairo et al., 2023; Alza & Ismarwati, 2017). Hubungan yang baik dengan pasangan dan keluarga juga berkontribusi terhadap kestabilan emosional ibu hamil. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dan hubungan yang tidak harmonis dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan selama kehamilan (Nabwire et al., 2024; Ngocho et al., 2022).

### **Pengaruh Lingkungan dan Situasi Khusus terhadap Kecemasan**

Faktor lingkungan, termasuk situasi pandemi COVID-19 dan paparan media digital, turut memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembatasan layanan kesehatan, kekhawatiran terhadap penularan penyakit, serta ketidakpastian sosial selama pandemi meningkatkan kecemasan ibu hamil secara signifikan (Sulistyowati & Trisnawati, 2021; Susanti et al., 2022; Muzayyana et al., 2021). Selain itu, penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama pada malam hari, berhubungan dengan peningkatan kecemasan antenatal. Paparan informasi berlebihan dan gangguan kualitas tidur diduga menjadi mekanisme yang memperburuk kondisi psikologis ibu hamil (Guo et al., 2025; Zhang et al., 2023).

### **Dampak Kecemasan terhadap Kondisi Ibu Hamil**

Beberapa jurnal dalam review ini menunjukkan bahwa kecemasan berdampak pada kualitas hidup ibu hamil, seperti gangguan tidur, ketidakteraturan kunjungan antenatal care, serta penurunan kesiapan menghadapi persalinan. Kecemasan yang tidak terkelola dapat memengaruhi kepatuhan ibu terhadap pemeriksaan kehamilan dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Fajarwati & Munawaroh, 2025; Nur Alam & Fatimah, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pelayanan dan hasil kesehatan maternal secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil literature review terhadap 39 artikel ilmiah nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil merupakan permasalahan kesehatan yang bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi antara kepatuhan konsumsi tablet Fe, status gizi ibu hamil, dan keteraturan kunjungan antenatal care (ANC). Ketiga faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam memengaruhi status hemoglobin selama masa kehamilan.

Kepatuhan konsumsi tablet Fe muncul sebagai faktor yang paling dominan dalam hubungannya dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Meskipun tablet Fe telah menjadi intervensi utama dalam pencegahan anemia, efektivitasnya sangat ditentukan oleh konsistensi dan ketepatan konsumsi oleh ibu hamil. Ketidakpatuhan, baik dalam bentuk konsumsi yang tidak teratur maupun penghentian sebelum waktu yang dianjurkan, terbukti mengurangi manfaat suplementasi zat besi dan meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Selain itu, status gizi ibu hamil berperan sebagai fondasi biologis yang memengaruhi kemampuan tubuh dalam memanfaatkan zat besi. Ibu hamil dengan status gizi kurang memiliki cadangan zat gizi yang terbatas, sehingga respon tubuh terhadap suplementasi tablet Fe menjadi tidak optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia tidak dapat dicegah secara efektif apabila

intervensi hanya berfokus pada pemberian tablet Fe tanpa disertai perbaikan status gizi secara menyeluruh.

Kunjungan antenatal care (ANC) juga memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengendalian anemia pada ibu hamil. ANC yang dilakukan secara teratur dan berkualitas memungkinkan deteksi dini anemia, pemantauan kadar hemoglobin, serta pemberian edukasi dan konseling yang berkelanjutan. Melalui ANC, kepatuhan konsumsi tablet Fe dan perhatian terhadap status gizi ibu hamil dapat ditingkatkan secara simultan.

Secara keseluruhan, hasil literature review ini menegaskan bahwa pencegahan anemia pada ibu hamil memerlukan pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan. Strategi yang hanya menitikberatkan pada satu aspek, seperti distribusi tablet Fe saja, berpotensi menghasilkan dampak yang terbatas apabila tidak didukung oleh perbaikan status gizi dan pemanfaatan pelayanan ANC yang optimal. dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pijat punggung terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wibowo, W. P., & Bawono, Y. (2024). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan ditinjau dari tingkat pendidikan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7377–7383. ISSN: 2774-5848 (Online); 2777-0524 (Cetak).
- Firrahmawati, D., Sari, N., & Putri, A. R. (2025). Analisis kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan dan Kebidanan (JPKK)*, 4(1), 45–53.
- Yousriatin, Anggreini, D., & Kirana, R. (2022). Hubungan spiritual self-care dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Karya Ilmiah Nursing Journal (KNJ)*, 4(2), 89–97.
- Anggraeni, L., & Lubis, D. R. (2024). Faktor dominan yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil di tiga wilayah fungsional. *Optimal Midwife Journal*, 1(2)
- Nadeak, R., Siregar, M., & Sinaga, E. (2025). Faktor risiko kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*, 4(1), 45–53.
- Sulistyowati, N., & Trisnawati, Y. (2021). Tingkat kecemasan ibu hamil terhadap kunjungan antenatal care di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 1–8.
- Nur Alam, & Fatimah, S. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil trimester III dengan kesiapan menghadapi persalinan di Puskesmas Ciracas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 3(2), 64–74.
- Paoki, G., & Widia Shofa Ilmiah. (2025). Hubungan kehamilan remaja dengan kecemasan persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Amurang Timur. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 518–533.
- Shariatpanahi, S., et al. (2023). Prevalensi dan faktor risiko gangguan kecemasan prenatal pada ibu hamil. *Health Services Research*, 6(2), e1491.
- Guo, X., et al. (2025). Hubungan kecemasan antenatal dengan penggunaan smartphone, gejala depresi, dan gangguan hipertensi pada ibu hamil. *Frontiers in Medicine*, 12, 1682499.
- Akgün, M., et al. (2023). Hubungan kecemasan perinatal, fobia COVID-19, dan preferensi jenis persalinan pada ibu hamil. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 49(9), 1–10.
- He, Y., et al. (2025). Prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan ketakutan terhadap persalinan pada ibu hamil trimester akhir. *Scientific Reports*, 15, 1–12.
- Rahman, M. A., et al. (2025). Gejala depresi dan kecemasan serta ko-eksistensinya pada ibu hamil yang mengakses layanan antenatal care. *Frontiers in Public Health*, 13, 1–11.
- Nabwire, J., et al. (2024). Prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan kecemasan pada ibu hamil di Uganda. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 1–11.
- Faradisi, R., Sugijati, S., & Kiswati, K. (2025). Hubungan self-efficacy dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Indonesian Nursing and Health Science Journal*, 3(1), 45–53.