

BAB IV

Analisis Penghayatan Religiusitas ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Pra persalinan di Rumah Bersalin Syarifah

A. Sejauh Penghayatan Religiusitas Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Pra Persalinan.

Ibu hamil yang datang ke Rumah Bersalin Syarifah untuk menjalani proses persalinan ternyata memiliki berbagai macam-macam perasaan yang ada dalam jiwanya. Ada yang tabah dan sabar , ada yang merasa takut atau cemas, bingung dan perasaan yang lainya. Bagi yang tabah dan sabar maka mentalitas dan dirinya maka akan bertambah kuat serta nilai *reigiusitasnya* akan tambah meningkat, justru dampak yang ada akan dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dideritanya. Sehingga ketakutan dan kekhwatiran tentang sakitnya proses melahirkan serta ketakutan-ketakutan yang dihasilkan dari persalinan akan hilang dengan sendirinya, karena ibu hamil yang memiliki tingkat *religius* yang tinggi, lebih yakin bahwa dibalik semua kejadian Allah semua itu akan ada hikmahnya. Sebaliknya bagi ibu hamil yang iman dan jiwanya lemah maka dia akan resah dan gelisah sehingga rasa cemas akan mudah menghinggapi dalam jiwanya, sehingga dalam hal ini yang berperan penting dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan adalah tingkatan penghayatan religiusitasnya dalam mengurangi kecemasan disaat menghadapi persalinan.

Dalam kaitanya dengan ketenangan jiwa agama memberikan pesan yang penting dan proses mempercepat penyembuhan pasien dalam perawatan yang bersifat kejiwaan bagi pasien yang sedang mengalami sakit fisik, yakni terdapat hubungan yang sangat erat antara hubungan agama dan ketenangan jiwa dan

betapa besar sumbangan agama dalam mempercepat penyembuhan.¹

Islam mengajarkan hendaknya calon ayah dan ibu memperbanyak amal shaleh, seperti memperbanyak sedekah, memperbanyak berdzikir kepada Allah SWT, memperbanyak membaca ayat-ayat suci al-Qur'an, dan melakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya, yang dilandasi permohonan kepada Allah agar anak yang dikandungnya nanti menjadi anak yang shaleh. Dengan memperbanyak do'a karena doa merupakan aktifitas yang harus terus menerus dilakukan kapanpun dan dimanapun dengan tujuan, agar Allah memberikan kekuatan dan kemudahan dalam menghadapi masa-masa yang berat misalnya dalam menghadapi persalinan yang membutuhkan kekuatan dan mental yang kuat, juga dengan do'a ibu hamil memohon kepada Allah agar janin yang ada dalam kandungannya selamat dan nantinya akan lahir menjadi anak yang shaleh dan berbakti kepada orang tua.

Setiap ibu hamil juga diharuskan untuk selalu bersyukur kepada Allah karena telah diberikan amanat yang berupa anak yang ada dalam kandungannya, karena tidak sedikit wanita yang tidak bisa hamil dan berusaha dengan segala cara untuk hamil. Tetapi tidak berhasil, maka untuk wanita yang telah memiliki janin yang ada dalam perutnya untuk bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.

Setiap wanita hamil akan mengalami kecemasan apalagi mendekati persalinan biasanya rasa cemas lebih besar yang membuat kegongcangan jiwa seperti gelisah, stres, depresi, sedih dan lain sebagainya. Dan ini sejalan dengan yang ditemukan oleh *William James* bahwa sesungguhnya terapi yang terbaik bagi kegelisahan tidak disangskian adalah iman, iman merupakan potensi yang harus dipenuhi untuk menolong seseorang atas kehidupannya dan menghilangkan

¹ Zakiah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 1990, hlm.76

ancaman akan ketidakmampuan mengadapi penderitaan hidup.²

Penghayatan keberagamaan atau *religiusitas* yang ada dalam diri seseorang memberi dampak yang positif terhadap penerimaan segala macam musibah dan keputusan Allah kepada makhluknya. Seseorang yang mempunyai sikap keberagamaan tinggi dalam menghadapi cobaan itu lebih kuat, tabah. Bahwa orang-orang beragama dan yang berkali-kali datang pada waktu ibadah, hidup senang dengan kepribadian yang lebih kuat dan lebih utama dari pada orang yang tidak beragama atau tidak melaksanakan bentuk ibadah apapun.³

Dengan kata lain agama atau keimanan dapat menumbuhkan sikap positif seperti rasa aman, tenram atau sebagai penawar kaum muslim. Krisis yang diderita oleh orang-orang pada era modern ini bergantung pada substansinya yakni kemiskinan spiritualitas, dan bahwa penyembuhan satu-satunya bagi keretakan yang mereka derita pada agama, Selain itu agama atau keimanan yang sungguh-sungguh kepada Allah akan membekali dirinya dengan harapan akan pertolongan, lindungan dan penjagaan Allah. Juga akan menambahkan kepercayaannya pada dirinya, dan menambahkan kemampuannya untuk bersabar dan memikul kesulitan hidup dengan tabah, menyebarkan rasa aman dan ketentraman dalam jiwa, membangkitkan ketenangan pikiran dan memenuhi dengan perasaan-perasaan bahagia.

Jadi agama itu sangat penting dalam kehidupan di dunia, karena merupakan pegangan hidup bagi manusia yang beragama, agama mengatur segala hal seperti masalah ibadah, syariah, akidah dan sebagainya. Khususnya umat islam mempunyai kitab yang dapat dijadikan pegangan yaitu Al Qur'an dan Al Hadits.

² Najati Ustman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa Agama*, Bandung: Pustaka Belajar, 2001, hlm. 293

³ *Ibid.*, hlm. 294

Dalam Islam salah satu aspek ajarannya adalah keimanan yaitu segala hal yang wajib diyakini oleh semua manusia di muka bumi ini, seperti iman kepada Tuhan, Malaikat, Nabi, Kitab-kitab. Salah satunya keimanan kepada Allah apabila telah tertanam dalam jiwa manusia sejak kecil maka ia memperoleh sebagai pencegahan dari penyakit-penyakit kejiwaan. Al Qur'an telah menggambarkan apa yang ditimbulkan oleh keimanan dalam jiwa orang mukmin berupa rasa aman dan tenram, dengan firman Allah dalam surat Al - Anm ayat 82 yang berarti "orang-orang yang beriman dan tidak mencampur adukan iman mereka dengan kelalaian (syirik) mereka itulah orang-orang yang mendapatkan keamanan dan mereka itu adalah yang mendapatkan petunjuk."⁴

Ajaran Islam selain mengajarkan aspek keimanan juga mengajarkan aspek ibadah. Aspek ini seperti sholat, puasa, zakat, haji, dzikir, berdoa, dan lain sebagainya. Sebagai contoh ibadah sholat yang kita jalankan sehari-hari sholat sesungguhnya memperbaharui perasaan aman dan membebaskan pelakunya dari kegelisahan yang membantu kekuatan psikologis seseorang yang terbelenggu dalam ikatan-ikatan kegelisahan.

Selain dimensi akidah dan ibadah, ajaran Islam juga mengandung aspek Muamalah. Aspek ini bisa meliputi akhlak individu, sikap kepada Allah, diri dan lain sebagainya. Akhlak dalam Islam sangat dijunjung tinggi karena akhlak merupakan aktualisasi dari ajaran-ajaran Islam. Dan ajaran Islam sendiri sangat menekankan pada pemeluknya berakhlakul karimah, seperti ajaran tentang bagaimana ketika seorang mukmin itu menghadapi ujian atau musibah yang dihadapinya, diharapkan ketika seorang mukmin itu mendapati kecemasan akan suatu musibah maka tetap bersikap sabar, lapang dada, dan tawakal. Allah sendiri memerintahkan pada umatnya ketika ditimpa musibah tetap bersabar hal ini tercermin dalam surat Al Baqarah ayat 155 - 157.

⁴ *Ibid.*, hlm. 296

Bahwa penghayatan dan pengamalan ajaran-agama dapat mempengaruhi penerimaan segala macam cobaan dan kekhawatiran dalam kehamilan dan menghadapi persalinan. Dengan begitu penghayatan dan pengamalan ajaran islam dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati keimanan dan ketaqwaan akan melekat pada dirinya. Taqwa adalah seseorang memelihara dari murka-murka Allah dan siksa-siksa dengan menjauhi perbuatan maksiat dan ketekunan pada ajaran Allah SWT. Dan yang dijelaskan oleh Rosulullah SAW, sehingga kita melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah dan apa yang dilarangnya.

Dari observasi dan wawancara, di dapat bahwa para ibu-ibu yang mengalami kehamilan dan menunggu proses persalinan, kalau diwawancarai berkaitan dengan kehamilannya itu ada yang menangis karena anggota keluarga yang tidak kumpul ketika saat-saat menjelang melahirkan. Tapi ia menyadari dan tidak terus larut dalam kesedihan dan kegelisahan, ia berusaha untuk bersikap sabar, lapang dada, tabah menghadapi permasalahan yang ia hadapi. Di lingkungan obyek penelitian ini terdapat kegiatan-kegiatan *religius* misalnya yaitu penanaman kerohanian yang bertujuan untuk mempertebal jiwa dan mental dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak dikehendaki. Kegiatan ini dikhususkan buat ibu hamil yang menghadapi persalinan. Karena pada dasarnya Setiap orang mengalami suatu cobaan atau musibah, pasti akan timbul perasaan sedih, resah, gelisah putus asa. Orang-orang seperti ini tidak boleh dibiarkan menghadapi cobaan itu sendirian, tapi membutuhkan pendampingan atau bimbingan karena dengan adanya pendampingan dan bimbingan itu akan merasa masih ada orang yang peduli, merasa ada orang yang memperhatikan, sehingga akan menimbulkan perasaan aman, tenram dan ada orang yang diajak berkeluh kesah.

Karena secara kodrati manusia itu hidup memerlukan bantuan orang lain. Bahwa manusia baru akan menjadi manusia mana kala berada di dalam lingkungan dan berhubungan dengan manusia. Dengan kata lain secara kodrati manusia merupakan makhluk social.⁵ Sebagai firman Allah dalam surat A1- Hujurat ayat 13 yang berbunyi



Artinya : *Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui lagi maha mengenal* (Al- Hujurat ayat 13).

Dengan begitu manusia itu tidak dapat hidup sendirian tanpa adanya bantuan dari orang lain. Walaupun manusia diciptakan dalam keadaan yang terbaik, termulya, dan tersempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya tetapi sekaligus memiliki hawa nafsu dan perangai atau sifat tabiat buruk, misalnya suka menuruti hawa nafsu, lemah, aniaya, terburu nafsu, membantah,

⁵ Faqih Ainur, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2001, hlm.10

lain-lain, karena manusia dapat terjerumus ke lembah kenistaan, kesengsaraan dan kehinaan. Dengan kata lain, manusia bisa bahagia di dunia maupun di akhirat dan bisa sengsara dan tersiksa. Dengan adanya berbagai sifat tersebut, maka diperlukan upaya untuk menjaga manusia tetap menuju ke arah bahagia, menuju ke citranya yang terbaik kearah “*ahsanitaqwim*”, dan tidak terjerumus ke keadaan yang hina atau ke “*asfalsafilin*”.⁶

Mengingat perasaan cemas yang dialami ibu hamil ketika menjalani proses persalinan, itu memiliki faktor yang berbeda-beda tetapi perasaan yang dialami hampir semua sama yakni khawatir, takut, dan gelisah akan hasil dari proses persalinan.

Orang yang sedang mengalami goncangan jiwa atau kecemasan itu sangat mudah tersinggung, jadi dalam kondisi hamil itu sebaiknya seorang ibu harus selalu menahan hawa nafsu marahnya dengan selalu berusaha mengucapkan kata-kata yang halus, lembut, sopan, santun, baik dan mengandung pelajaran yang baik. Agar janin yang ada dalam kandungannya tersebut bisa menerimanya,. Aktualisasi dari ajaran Islam itu merupakan sikap keberagamaan (*religiusitas*) dari seseorang, sehingga dengan sikap penghayatan *religiusitas* yang tinggi seseorang dapat menerima segala macam musibah dan cobaan dalam hidupnya, dengan sabar, tawakal dan lapang dada dan menyerahkan semuanya kepada Allah swt.

Dari uraian diatas ada beberapa fungsi dari penghayatan religiusitas dalam menghadapi proses persalinan bagi ibu hamil yaitu :

Pertama, dengan penghayatan *religius* maka dapat memberikan bimbingan hidup, karena agama memberikan bimbingan hidup dari yang kecil sampai yang besar, mulai dari hidup pribadi, keuarga, lingkungan dan masyarakat

⁶ *Ibid.*, hlm. 11

juga hubungan langsung dengan Allah swt. Termasuk didalamnya masalah ibu hamil yang mengadapi persalinan, dimana dalam ajaran islam juga terdapat aturan-aturan dan anjuran bagi ibu hamil yang dapat dijadikan bimbingan selama kehamilannya, seperti yang telah diuraikan diatas.

Kedua, agama adalah sebagai penolong dalam kesukaran, selama kehamilan seorang wanita banyak mengalami kesukaran, namun bagi orang yang memiliki kagamaan yang kuat atau dalam sehari-harinya penghayatan religiusitasnya baik maka segala kesukaran dan cobaan akan dihadapi dengan kesabaran dan menganggap kesukaran itu sebagai cobaan Allah kepada hambanya yang beriman.

Ketiga. agama dapat menentramkan bathin, seorang wanita yang hamil, terutama kehamilan yang pertama kali,cenderung mengalami kecemasan. jika kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tersebut disikapi dengan penghayatan nilai-nilai keagamaan atau religiusitasnya kuat maka akan mampu menentramkan hatinya.

Bagi seorang wanita yang sedang hamil terutama untuk wanita yang baru hamil untuk waktu ketika menjelang persalinan, maka harus bisa memahami bahwa akan ada perubahan-perubahan baik fisiknya maupun psikisnya. serta dalam menghadapi berbagai macam kecemasan yang dirasakanya maka harus selalu menjalankan fungsi ajaran agama.

B. Bentuk-bentuk Becemasan Berdasarkan Penghayatan Religiusitas

kecemasan adalah mirip dengan ketakutan dan merupakan kekuatan pendorong, kata cemas disini menunjuk pada keadaan yang memungkinkan terjadinya kejadian, bahaya, kejadian yang berlebihan, tegang, tidak stabil, oleh karena itu dapat dipahami bahwa kecemasan sejenis dengan ketakutan. ketakutan yang normal berdasar pada adanya suatu obyek yang ditakuti, sementara

kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas atau bahkan tidak ada obyeknya sama sekali. Ini merupakan ketakutan yang misterius dan tanpa sebab yaitu takut pada terjadinya keburukan terus menerus.

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir semua orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan berlangsung tidak lama. Kecemasan itu bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Perasaan cemas ini berasal dari perasaan tidak sadar atau *implus* yang berada didalam kepribadian sendiri, jika tidak berhubungan dengan obyek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada, sedangkan penderita itu sendiri tahu akan asalnya perasaan kecemasan itu.

Kecemasan itu biasanya timbul jika perasaan yang tidak enak ditekan dan penderita menjadi takut, dapat juga berasal dari perasaan tidak aman dan juga timbul dari pertengangan-pertengangan antar penderita dan alam sekitar atau lingkungan. Perasaan timbul ini juga sering disertai dengan berbagi dengan pembelaan diri, misalnya cepat tersinggung, cepat marah, menyendiri, tidak suka bergaul, dan curiga.

Kaitannya bentuk dari kecemasan berdasarkan dari penghayatan religiusitasnya pada ibu hamil, Kecemasan ibu hamil memiliki berbagai macam berdasarkan religiusitas yang berpatokan pada penghayatan nilai-nilai keagamaan dari masing-masing ibu hamil dan juga nilai-nilai moral yang diyakini masyarakat setempat. Ada tiga jenis bentuk kecemasan berdasarkan religious ibu hamil, yang didasarkan pada indikator-indikator dari jenis kecemasan antara lain:

1. Kecemasan tinggi, yaitu: kecemasan yang disebabkan kurangnya penghayatan nilai-nilai keagamaan, dan masih adanya kepercayaan dari sebuah mitos-mitos tertentu, dimana kecemasan ini lebih banyak menyakini sesuatu yang

berdasarkan kebiasaan atau adat yang berlaku dilingkungan tempat tinggal. Seperti kepercayaan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan dikarenakan takut saat-saat melahirkan karena bisa berakibat kematian. Disamping itu, ibu hamil yang disebabkan hamil sebelum pernikahan sehingga seorang ibu hamil memiliki perasaan bersalah yang berlebihan, hal ini juga termasuk bentuk kecemasan tingkat tinggi, hal itu jelas dikarenakan tingkat penghayatan keagamaan yang rendah terhadap nilai-nilai keagamaan yang kurang. Seperti yang dialami oleh ibu widya (kasus no 4) ia merasa khawatir dan cemas pada kehamilan yang pertama, juga karena faktor ekonomi yang kurang sehingga ia khawatir akan proses persalinanya, Serta kurangnya persiapan dalam menghadapi persalinan hal inilah yang menyebabkan beban pkiran yang berlebihan sehingga membawa dampak pada jiwanya, dan kasus yang terjadi pada ibu wulan dimana ia menikah disaat usia 17 tahun usia yang sangat muda sehingga kurang adanya persiapan dalam membina rumah tangga dan juga kondisi menikah terpaksa karena himpitan ekonomi menyebabkan kejiwaan yang tidak baik saat kehamilannya, faktor inilah yang membentuk kecemasan tingkat tinggi pada ibu wulan. Kasus selanjutnya seperti yang terjadi pada ibu Endang, ia menjalin pernikahan yang tidak direstui orang tuanya sampai ia hamil sehingga dengan beban ini ia merasa takut dan cemas dan ia hanya berharap agar orang tuanya bersedia memberikan restunya dengan adanya kelahiran bayi. Tetapi bagaimanapun beban keluarga inilah yang menyebabkan kecemasan menghadapi persalinan muncul dalam jiwanya. juga kasus yang terjadi pada ibu susi ia menikah pada saat usia 19 tahun disebabkan hamil sebelum pernikahannya dimana ketika ia mengetahuai kehamilannya sedangkan belum menikah maka ia merasakan ketakutan , cemas dan malu pada semua orang sehingga hal ini menyebabkan goncangan jiwa sampai mendekati proses melahirkan. seperti ini yang menyebabkan kecemasan tinggi pada ibu hamil.

2. Bentuk kecemasan sedang yaitu: ibu hamil yang merasakan kecemasan sedang atau tidak berlebihan, hal ini biasanya ibu hamil yang penghayatan nilai-nilai keagamaannya baik. Tetapi masih sangat terpengaruh dengan mitos dan nilai-nilai moral yang sudah menjadi adat atau kebiasaan di masyarakat. Tanda-tanda dari kecemasan sedang ini adalah: a) adanya kekhawatiran yang dikarenakan faktor usia pada saat hamil yang rawan keguguran. b) perilaku calon ibu dan ayah yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun mental bayi yang dikandungnya. misalnya suatu keyakinan bila orang tua membunuh binatang, atau menghina kekurangan orang lain bisa mengakibatkan bayi yang dilahirkan dalam keadaan cacat fisik maupun mentalnya. Padahal secara ilmu kedokteran apabila selama kehamilan rutin memeriksakan kandungannya serta mendapatkan asupan gizi dan protein yang memadai maka anak yang dikhawatirkan lahir cacat tidak akan terjadi. Seperti yang terjadi pada kasus ibu Eni yang berumur 22 tahun meskipun dia merasakan senang dan bahagia tetapi menurut dokter ia kurang baik dalam kesehatanya sehingga ia merasakan kecemasan dalam menghadapi persalinannya ia takut kalau terjadi hal-hal yang buruk pada bayinya. Juga kasus yang menimpa ibu maslihat ia diharuskan melahirkan dengan cara cesar berdasarkan petunjuk dokter disebabkan kesehatan yang menurun disaat mendekati persalinan sehingga dokter menyarankan proses persalinan dengan cara dicesar untuk menghindari kemungkinan terburuk bagi ibu dan janinya.
3. Bentuk kecemasan rendah yaitu: kecemasan ibu hamil tapi masih bisa diminimalisir dengan penghayatan nilai-nilai keagamaan yang baik dan tidak terpengaruh dengan kebiasaan atau mitos-mitos yang beredar diligkungan masyarakat, dimana selama kehamilannya ibu-ibu yang mengalami kecemasan ini lebih focus dalam pendekatan-pendekatan kepada Allah SWT, adapun manifestasi dari pendekatan ini adalah rajin menjalankan shalat lima waktu, memperbanyak amal shaleh, bersedekah dan sering membaca al-

qur'an dan memperbanyak wirid. Seperti yang dialami oleh ibu Wati dalam kandungan yang pertama ini ia merasakan kebahagiaan karena akan memiliki momongan yang pertama apalagi selama kehamilannya tidak ada masalah yang memberatkan dan juga tidak ada gangguan baik fisik maupun jiwanya sehingga tingkat kecemasan yang dimilikinya sangat rendah. dan juga kasus pada ibu Yuniawati ia lebih mendekatkan diri kepada Allah dan merasa bersyukur atas kehamilannya sehingga membawa pengaruh yang sangat baik dalam jiwanya sehingga kecemasan yang ada dalam dirinya terkurangi karena hal tersebut.

Ibu hamil yang memiliki bentuk kecemasan ini juga tidak merisaukan adanya mitos atau anggapan masyarakat yang tidak sesuai ilmu pengetahuan dan agama, tetapi mereka lebih percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan adalah atas kehendak Allah swt, dan juga meyakini bahwa dibalik semua ujian dan cobaan pasti ada hikmahnya. Meskipun penghayatan nilai-nilai keagamaannya baik serta tidak terpengaruh dengan nilai-nilai moral masyarakat. Tetapi ada saja ibu hamil mengalami kecemasan, namun kecemasan yang mereka alami lebih disebabkan oleh faktor ekonomi, misalnya: calon ayah dan ibu dari bayi yang dilahirkan belum mempunyai pekerjaan tetap, padahal dalam sebuah keluarga dibutuhkan sumber pemasukan yang dapat menopang perekonomian keluarga, apalagi dengan hadirnya sang jabang bayi tuntutan dalam segi ekonomi tidak dapat ditawar lagi. Tetapi jika kecemasan karena ekonomi ini diimbangi dengan nilai penghayatan religiusitas tinggi niscaya tidak akan berpengaruh dalam kehidupannya.

Dalam mengatasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialaminya selama masa kehamilannya, masing-masing ibu hamil tersebut ber beda-beda, ada yang senantiasa berdzikir atau mengingat Allah setiap kali mengalami kecemasan. Ada juga yang mengatasi kecemasannya dengan banyak bertanya pada orang-orang yang berkompeten, misalnya orang tua, teman yang lebih dulu punya

pengalaman hamil dan melahirkan. Juga banyak bertanya pada petugas-petugas dinas kesehatan seperti bidan atau kepuskesmas.

Kondisi ibu hamil sangat mempengaruhi janin yang ada dalam kandungan misalnya ketika sedang mengalami kecemasan, karena kecemasan merupakan reaksi terhadap ancaman yang sebenarnya. Ia mengandung tekanan dan konflik psikis. Tentunya setiap ibu hamil yang mengalami kecemasan berdeda-beda dalam menanggulangi tingkat kecemasan.

Gejala-gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama semua gangguan psikiatrik, sebagian dari kecemasan itu menjelma dalam gangguan panic, bahkan begitu memuncaknya kecemasan pada diri seseorang sering kali dirasakan sebagai serangan panic. Bila seseorang merasa bahwa kehamilan ini terancam oleh sesuatu walaupun sesuatu itu tidak jelas maka ia akan menjadi cemas, selanjutnya gejala-gejala pengikut pada kecemasan dan equivalent kecemasan antara lain ialah, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual muntah dan lain sebagainya.

Ada juga ibu-ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan selalu berusaha untuk meningkatkan amal perbuatan yang baik, misalnya dengan banyak membaca Al-Qur'an, melakukan shalat dan bershodaqoh, dan lain sebagainya Serta meminta bantuan keluarga jika memang benar-benar membutuhkan bantuan keluarga. Hal ini dikarenakan begitu besarnya harapan orang tua, terutama ibu yang mengandung. Apalagi anak yang dikandungnya jika anak pertama. Pada umumnya harapan seorang ibu hamil adalah anak-anak mereka lahir dengan selamat juga dengan ibunya yang melahirkan juga selamat. Anaknya juga lahir dengan sempurna, baik fisik dan mentalnya dan harapan selanjutnya anak yang dilahirkan kelak ketika besar menjadi anak yang berguna bagi Agama dan Bangsa.