

**HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
YANG MENGALAMI ANEMIA  
(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang)**

Ifa Murzaeni\* Hindyah Ike S\*\* Dwi Puji W\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Anemia merupakan masalah gizi utama yang terjadi pada ibu hamil, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang akan mempengaruhi psikologisnya yang nantinya akan berdampak pada ibu dan janin yang dikandungnya. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menggunakan strategi *coping* yang tepat. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan strategi *coping* dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 106 ibu hamil. Sampel diambil dengan teknik *propotionate stratified random sampling* sebanyak 51 ibu hamil yang mengalami anemia. Variabel penelitian ini adalah variabel independen strategi *coping* dan variabel dependen kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *Cope Scale* dan kuesioner *SAS/SRAS* dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*. Analisa data yang digunakan adalah analisa *univariat* dan *bivariat* dengan uji statistik *Chi Square*. **Hasil :** Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil memilih strategi *coping* PFC sebanyak 26 (51,0%), dan sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 29 (56,9%), hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh  $p = 0,032$ , jika  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$  dan  $H_1$  diterima. **Kesimpulan :** kesimpulannya ada hubungan strategi *coping* dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas cukir Kabupaten Jombang.

**Kata kunci :** Strategi *coping*, Kecemasan, Kehamilan anemia

**THE RELATIONSHIP OF COPING STRATEGY WITH AN ANXIETY IN PREGNANT  
WOMAN WHO EXPERIENCED ANEMIA  
(In the Working Area of Public Health Center Cukir Jombang Regency)**

**ABSTRACT**

**Premilinary :** *Anemia is a major nutritional problem that occurred in pregnant women, it can cause anxiety that will affect the psychological that will impact the mother and the fetus it contained. One of the ways to overcome anxiety is using the right coping strategy. Purpose :* The purpose of this research was to analyze the relationship of coping strategies with anxiety in pregnant women who had anemia. **Method :** This type of research was correlation analytics with *Cross Sectional* design. The population of this research were all pregnant women who experienced anemia as many as 106 pregnant women. Samples were taken with *propotionate stratified random sampling* technique of 51 pregnant women who had anemia. The variable of this research was independent variable coping strategy and dependent variable was the anxiety in pregnant mother who had anemia. The instrument of this research was *Cope Scale* questionnaire and *SAS / SRAS* questionnaire with data processing by *editing, coding, scoring, tabulating*. Data analysis used were *univariate* and *bivariate* analysis with *Chi Square* statistical test. **Result :** The result was known that most of pregnant women chose coping strategy of PFC as many as 26 (51,0%), and mostly experienced mild anxiety as many as 29 (56,9%), *Chi Square* statistic test was obtained  $p = 0,032$ , if  $\alpha = 0,05$  then  $p < \alpha$  and  $H_1$  were accepted. **Conclusion:** The conclusion is there's a relationship of

*coping strategy with an anxiety in pregnant women who have anemia in the Working Area of Public Health Center cukir Jombang Regency.*

**Keywords:** *Coping strategy, Anxiety, Pregnancy anemia*

## **PENDAHULUAN**

Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi utama yang belum teratasi khususnya pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil rentan terjadi, karena pada ibu hamil akan terjadi penambahan cairan yang tidak sebanding dengan penambahan masa sel darah merah, akibatnya kadar hemoglobin dalam tubuh menurun. Ibu hamil yang menderita anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi sehingga kurang masuknya unsur zat besi dalam makanan dan terjadi gangguan reabsorpsi yang sering kali disebut dengan anemia defisiensi besi (Proverawati, 2011). Ibu hamil yang mengalami anemia sering timbul rasa kekhawatiran dan kecemasan karena faktor kelelahan, lesu, dan detak jantung tidak beraturan. Hal ini membuat ibu hamil mengalami masalah psikologis dan penting untuk menjadi perhatian karena menjadi indikator yang penting dalam pemilihan strategi *coping* (Nursalam, 2016).

Menurut WHO (2015), prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23% dan diperkirakan mencapai 41,8% ibu hamil di seluruh Indonesia mengalami anemia (Infodatin Gizi, 2015). Berdasarkan data Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Jawa Timur, capaian cakupan ibu hamil K1 adalah 97% dan capaian cakupan ibu hamil hamil K4 adalah 89,53% (Dinkes Jawa Timur, 2016).

Ibu hamil yang mengalami anemia terjadi karena kekurangan zat besi, asam folat, dan perdarahan akut dapat terjadi karena keduanya (Noverstiti, 2012). Hal itu dapat membuat perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama proses kehamilan. Menurut penelitian Faizah (2016) kecemasan tersebut merekam situasi psikologis pada kehamilannya serta

dapat mengetahui faktor resiko yang dipengaruhi oleh kondisi emosional, serta tingkat kecemasan yang lebih tinggi akan mengakibatkan depresi ibu pasca kelahiran bayi, sehingga meningkatkan resiko sindrom blues.

Kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia akan berdampak pada ibu dan janin yang dikandungnya seperti penurunan respon imun ibu dan bayi, kelahiran premature, abortus, dan resiko bayi mengalami alergi. Dalam keadaan tersebut ibu hamil membutuhkan suatu cara untuk menghadapi kecemasan, salah satunya adalah strategi *coping*. Dalam menyelesaikan masalah ibu hamil yang satu dengan yang lain berbeda-beda, strategi *coping* yang dipilih pun berbeda, ibu hamil anemia lebih menggunakan *problem focused coping* (PFC) atau *emotionfocused coping* (EFC). Jika individu memiliki mekanisme koping yang cukup baik maka individu tersebut akan terbebas dari kecemasan. Sebaliknya, apabila mekanisme koping yang dimiliki dirasa kurang, maka individu tersebut akan mengalami kecemasan (Nursalam, 2016). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Strategi *Coping* dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Anemia di wilayah kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang”.

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik korelasional* yaitu untuk mencari apakah ada hubungan antar variabel dengan rancangan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2016). Teknik

sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *probability sampling* dengan jenis *propotionate stratified random sampling* yaitu suatu cara pengambilan sampel yang digunakan bila anggota populasinya tidak homogen yang terdiri dari kelompok yang homogen atau berstrata secara proporsional (Hidayat, 2012).

Berdasarkan cara pengambilan sampel tersebut jumlah sampel yang gunakan dalam penelitian yaitu sebanyak 51 ibu hamil yang mengalami anemia. Variabel *independent* pada penelitian ini yaitu strategi *coping* dan variabel *dependent* dalam penelitian ini yaitu kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu yang pertama instrumen strategi coping dengan menggunakan kuesioner yang sifatnya *closed ended multiple choice* dari teori Lazarus dan Folkman dengan jumlah soal 20 soal. Instrumen yang kedua yaitu kecemasan dengan menggunakan kuesioner yang sifatnya *closed ended multiple choice* dengan dengan 20 soal. Pengolahan data *editing, coding, scoring*, dan *tabulating* dilanjutkan analisa data dengan uji statistik *Chi Square*.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2018 di wilayah kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan umur di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Jombang pada bulan Mei 2018

No.	Umur	Jumlah	Presentase (%)
1	< 19 tahun	2	3,9
2	20 – 34 tahun	43	84,3
3	> 35 tahun	6	11,8
Total		51	100

Dari tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden hampir seluruhnya berusia 20 – 34 tahun sebanyak 43 responden (84,3%).

Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan konsumsi tablet besi (Fe) di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang pada bulan Mei 2018.

No.	Konsumsi tablet besi (Fe)	Juml ah	Presentase (%)
1	Konsumsi < 89 hari	20	39,2
2	Konsumsi > 90 hari	31	60,8
Total		51	100

Dari tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar mengkonsumsi tablet besi (Fe)>90 hari sebanyak 31 responden (60,8%).

Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang pada bulan Mei 2018.

No.	Pendidikan	Juml ah	Presen tase (%)
1	SD/ sederajat	3	5,9
2	SMP/ sederajat	12	23,5
3	SMA/ sederajat	26	51,0
4	Perguruan tinggi	10	19,6
Total		51	100

Dari tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian

besar berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 26 responden (51,0%).

**Data Khusus**

Tabel 5.4 Distribusi responden berdasarkan strategi coping di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang pada bulan Mei 2018.

No.	Strategi coping	Jumlah	Presentase (%)
1	PFC	26	51,0
2	EFC	25	49,0
Total		51	100

Dari tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar memilih strategi coping PFC sebanyak 26 responden (51,0%).

Tabel 5.5 Distribusi responden berdasarkan kecemasan ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang pada bulan Mei 2018.

No.	Kecemasan	Jumlah	Presentase (%)
1	Normal	22	43,1
2	Ringan	29	56,9
3	Sedang	0	0
4	Berat	0	0
Total		51	100

Dari tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 29 responden (56,9%).

Tabel 5.6 Hubungan strategi coping dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang pada bulan Mei 2018.

Strategi coping	Kecemasan ibu hamil yang mengalami anemia								Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
PFC	1	29,4	1	21,6	0	0	0	0	2	51,0
EFC	5		1						6	
Total	7	13,7	1	35,3	0	0	0	0	2	49,0
Total	2	43,1	2	56,9	0	0	0	0	5	100,
Total	2		9						1	0

Uji Chi Square  $p = 0.032$

Dari tabel 5.6 diatas dapat diketahui hasil analisis menggunakan Uji Chi Square diperoleh nilai  $p = 0,032$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara strategi coping dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.

**PEMBAHASAN**

**Strategi coping di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.**

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar 51% termasuk dalam strategi coping PFC.

Menurut peneliti strategi coping merupakan salah satu cara yang digunakan bagi ibu hamil dalam mengatasi kecemasannya, strategi coping yang dipilih ibu hamil disini berfokus pada PFC karena ibu hamil disini mencari simpati dan dukungan moral dari orang lain dan juga mencari dukungan sosial disekitarnya. Dilihat dari parameter skor rata-rata paling tinggi terletak pada parameter seeking sosial support dengan skor 3,25. Dimana ibu hamil lebih melakukan usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional seperti simpati dan perhatian dan bantuan informasi dari orang lain.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Rahman, 2013) bahwa *Problem Focused Coping* termasuk strategi yang baik untuk merubah situasi, sasaran atau tujuan dengan cara merubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar.

### **Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.**

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar 56,9% mengalami kecemasan ringan.

Menurut peneliti kecemasan ringan yang dialami ibu hamil terjadi karena adanya ketegangan otot skelet sehingga muncul gejala somatik seperti kaki dan lengan gemetar, nyeri punggung, jari-jari tangan dan kaki kesemutan biasanya waktu bangun tidur. Sesuai dengan Faizah (2016) kecemasan ringan ditandai dengan adanya respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku seperti ketegangan otot ringan, lapang pandang meluas, dan suara melemah.

Kecemasan ringan skor yang paling tinggi terdapat pada pernyataan “saya sering buang air kecil” dengan skor 3. Dimana ketika mengalami kecemasan sistem kerja saraf otonom akan meningkat sehingga menimbulkan reaksi tubuh yang berbeda-beda salah satunya terjadi kontraksi otot kandung kemih yang dapat memicu rasa ingin kencing.

Hal ini sesuai dengan teori Stuart (dalam Wulandari, 2014) mengatakan pada kondisi gugup atau cemas, sistem saraf pusat akan lebih aktif dan sensitif sehingga refleksi buang air kecil pun terjadi lebih cepat.

Secara teoritis setiap ibu hamil memiliki rasa cemas yang berbeda-beda sebagai dampak dari perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Stoppard (2010) mencatat bahwa tingkat kecemasan mempunyai efek negatif pada reaksi kesehatan terhadap ibu hamil, terutama

kondisi psikososialnya yang dapat mempengaruhi perkembangan janin menjadi terhambat dan mengalami gangguan emosi saat lahir.

### **Hubungan strategi coping dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.**

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dilihat bahwa kecemasan normal 29,4%, ringan 21,6% dengan memilih strategi *coping* PFC. Kecemasan normal 13,7%, ringan 35,3% dengan memilih strategi *coping* EFC. Sedangkan hubungan strategi *coping* dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia berdasarkan uji statistik *Chi Square* diperoleh hasil signifikansi  $p=0,032$  dan nilai signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < \alpha$ , ( $0,032 < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu ada hubungan strategi *coping* dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dengan pemilihan strategi *coping* PFC lebih banyak tidak mengalami kecemasan atau normal dibanding responden dengan pemilihan strategi *coping* EFC. Karena strategi *coping* PFC mengurangi stressor dengan mempelajari cara yang baru untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami sehingga ibu hamil disini lebih condong memilih strategi *coping* PFC.

Hal ini sesuai dengan pendapat Carver (dalam Sijangga, 2010) bahwa individu menyelesaikan masalah yang tidak menyenangkan dan mengganggu beban pikiran dengan mencoba membuat hal yang positif dari masalah tersebut.

Menurut peneliti memilih strategi *coping* PFC baik bagi ibu hamil untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber kecemasan dengan perilaku misalnya rutin memeriksakan dirinya dan kandungannya, mencari tahu risiko kehamilan dengan anemia serta langkah-

langkah yang harus dilakukan dan dengan cukupnya informasi yang diterima ibu hamil tersebut dapat mengatasi masalah kecemasan yang dialaminya.

Sesuai dengan pendapat Effendy dan Tjahjono (dalam Sijangga, 2010) individu yang mengatasi masalahnya dengan memilih strategi *coping* PFC cenderung akan mencari alternatif pemecahan masalah yang berorientasi pada penyelesaian masalah yang nyata. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu dapat mengetahui dampak dari permasalahan yang dialami dan dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah dengan semakin tenang. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Robianto (2017) tentang hubungan strategi *coping* dengan kecemasan menghadapi ujian OSCE pada mahasiswa semester 2 prodi ilmu keperawatan STIKes Muhammadiyah Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari semua mahasiswa semester 2 sebagian besar memiliki strategi *coping* adaptif dan sebagian besar mengalami kecemasan sedang saat menjalani ujian OSCE. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinanda (2017) tentang hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan kematian ditinjau dari lamanya mengidap HIV-AIDS. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* yang baik dapat mereduksi kecemasan kematian secara signifikan.

Strategi *coping* yang digunakan ibu hamil tersebut dapat menekan masalah kecemasan ibu hamil yang mengalami anemia, sesuai dengan penelitian Rahmawati (2013) bahwa kondisi atau keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh ibu hamil yang disebabkan oleh adanya tuntutan, baik tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan individu, sehingga individu tersebut bereaksi secara fisiologis maupun psikologis. Keadaan tersebut dapat ditangani salah satunya dengan memilih strategi *coping* yang tepat.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 02 Mei 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Strategi *coping* ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang sebagian besar memilih strategi *coping* PFC.
2. Kecemasan ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang sebagian besar mengalami kecemasan ringan.
3. Ada hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.

### Saran

Saran yang dapat diberikan adalah :

1. Saran untuk responden  
Disarankan ibu hamil yang mengalami anemia untuk memilih strategi *coping* yang tepat dengan cara harus benar-benar memahami masalah atau emosi seperti apa yang menjadi penyebab kecemasan tersebut baru dapat memilih strategi *coping* yang sesuai dalam mengatasi kecemasannya dengan menggunakan strategi *coping* PFC maupun EFC dan lebih baiknya lagi dapat menyeimbangkan diantara keduanya.
2. Saran untuk bidan  
Agar memberikan tambahan informasi pengetahuan dan menyusun strategi *coping* PFC yang nantinya akan digunakan dalam mengontrol kecemasan yang dialami ibu hamil tersebut seperti relaksasi, berdo'a bersama ataupun meditasi di unit masing-masing dan memberikan penanganan secepatnya kepada ibu hamil yang mengalami anemia selama kehamilannya agar tidak berdampak pada masalah yang lebih serius ketika menjelang persalinannya.

3. Saran untuk peneliti selanjutnya  
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai gambaran dan dapat menambah aspek lain seperti status perkawinan, usia kehamilan, sebagai perbandingan peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian dengan masalah yang sama dengan variabel yang berbeda seperti strategi *coping* dengan stress kerja pada ibu hamil.

#### KEPUSTAKAAN

- Dinkes Provinsi Jatim, (2017), *Profil Kesehatan Provinsi Jawa timur tahun 2016*. Surabaya.
- Faizah, A.U. (2016), *Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III DI Puskesmas Ngresep*. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/52668/>
- Hidayat, A. (2012), *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta.
- Lazarus, RS Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Nursalam, (2016), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pendekatan Praktis Edisi 4*. Salemba Medika. Jakarta.
- Proverawati, A. (2011), *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rahman, F. (2013), *Emotion Focused Coping Dengan Tipe Kepribadian Di Panti Asuhan Adz-Zikra*. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/1738/5/08410069>
- Rinanda, A. (2017), *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Kematian Ditinjau Dari Lamanya Mengidap HIV-AIDS*. Diakses pada tanggal 20 Juli 2018 di <http://repository.unair.ac.id/59366/>
- Robianto, A. (2017), *Hubungan Antar Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Osce Pada Mahasiswa Semester 2 Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda 2017*, Naskah Publikasi.
- Sijangga, W. N. (2010). *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Hipertensi*. Retrieved from <http://eprints.uns.ac.id/9289/>
- Stoppard, M. (2010), *Buku Pintar Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Horizona.
- Stuart & Sudden, (1998), *Keperawatan Jiwa*. Jakarta alih bahasa Achir Yani edisi III Jakarta: EGC.