

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI WILAYAH PUSKESMAS TALANG BAKUNG

*The Influence Of Social Media On The Anxiety Level Of Pregnant Women In
The Third Trimester In Facing The Delivery Process In The Talang Bakung
Community Health Center Area*

Lusi Afriyani¹, Nisa Kartika Ningsih²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi, Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Koresponding Penulis: lusiafriyani038@gmail.com

Abstrak

*World Health Organization (WHO) (2025) menyatakan kecemasan dan gangguan mental pada ibu hamil sebanyak 10%, dan di Indonesia ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sebanyak 28,7%. Di era digital, media sosial menjadi sumber informasi kesehatan yang banyak diakses oleh ibu hamil. Namun, konten persalinan yang bersifat dramatis, tidak terverifikasi, atau menampilkan pengalaman traumatis berpotensi meningkatkan kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan uji *Chi-square test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara media sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan dengan nilai *p-value* 0,000 (-0,05). Kesimpulan dan saran penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan diharapkan ibu hamil lebih bijak serta selektif lagi dalam menerima informasi tentang persalinan disosial media.*

Kata kunci: Media Sosial, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

*The World Health Organization (WHO) (2025) stated that anxiety and mental disorders in pregnant women amounted to 10%, and in Indonesia, pregnant women in the third trimester experienced anxiety as much as 28.7%. In the digital era, social media has become a source of health information widely accessed by pregnant women. However, birth content that is dramatic, unverified, or displays traumatic experiences has the potential to increase anxiety. The purpose of this study was to determine the Influence of Social Media on the Anxiety Level of Pregnant Women in the Third Trimester in Facing the Childbirth Process. This research method is a quantitative study with a cross-sectional approach and uses the *Chi-square test*. The results showed a significant influence between social media on the anxiety level of pregnant women in the third trimester in facing the childbirth process with a *p-value* of 0.000 (-0.05). The conclusions and suggestions of this study indicate that there is an influence of social media on the anxiety level of pregnant women in the third trimester and it is hoped that pregnant women will be wiser and more selective in receiving information about childbirth on social media.*

Keyword: Social Media, Anxiety Levels, Pregnant Women in Their Third Trimester

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan kecemasan dan gangguan mental pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi. Sekitar 10% ibu hamil secara global mengalami gangguan mental, dinegara berkembang mencapai 15,6%. Di Kuwait, prevalensi kecemasan terkait kehamilan sebanyak 15%, dan di India prevalensinya sebanyak 55% (WHO, 2025). Di Indonesia sendiri pada Tahun 2024 prevalensi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III meningkat

sebanyak 28,7%, ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan sebanyak 60%, dan ibu hamil trimester III mengalami kecemasan tinggi sebanyak 57% (Kementrian Kesehatan RI, 2024).

Kehamilan trimester III adalah tahap akhir pada kehamilan, dimasa ini biasanya janin akan banyak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, terutama pada pematangan organ – oran vital seperti otak, paru – paru, dan sistem saraf lainnya. Selain itu berat badan janin meningkat secara signifikan sebagai persiapan untuk kehidupan diluar rahim (Lusi Afriyani, 2023). Trimester III juga ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu, seperti penambahan berat badan, perubahan sistem kardiovaskuler, muskuluskeletal, serta meningkatnya kecemasan menjelang persalinan, oleh karena itu trimester III merupakan fase yang sangat krusial, karena berhubungan erat dengan kesiapan ibu dan janin dalam menghadapi proses persalinan serta risiko komplikasi kehamilan (Dianaurelia, Y., and Hardayati, 2024).

Kecemasan pada kehamilan trimester III merupakan kondisi psikologis ibu yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang. Kecemasan ini umumnya berkaitan dengan kekhawatiran ibu dalam menghadapi proses persalinan, keselamatan ibu dan janin, perubahan peran menjadi seorang ibu, serta pengalaman nyeri saat melahirkan. Tingkat kecemasan cenderung meningkat seiring dengan semakin dekatnya waktu persalinan dan perubahan fisik yang semakin nyata (Manuaba, 2021). Apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik, maka kondisi ini akan berdampak negative terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti gangguan tidur, peningkatan tekanan darah serta risiko komplikasi selama persalinan seperti keguguran, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), gangguan perkembangan kognitif dan fisik janin serta melemahnya kontraksi saat persalinan sehingga menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama (Wardani, 2023)

Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan yaitu umur, tingkat pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, pengalaman melahirkan, status kesehatan, budaya, sosial, ekonomi, jarak tempat tinggal, latar belakang psikososial ibu, perubahan hormone, dukungan suami dan keluarga serta akses informasi serta kunjungan *Antenatal Care* (ANC) (Laberia, 2024). Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental agar dapat melewati periode penting dan mengubah hidup dengan aman tanpa menghadapi komplikasi. Meskipun demikian, mengikuti gaya hidup sehat dan menjaga kesejahteraan mental serta ketenangan pikiran dapat menjadikan kehamilan sebagai pengalaman yang positif dan bermanfaat. Bahkan media sosial dapat sangat memengaruhi periode penting dalam hidup perempuan, baik secara positif maupun negatif (A.A and Gassing, 2024).

Media sosial adalah *platform* berbasis internet yang sangat besar yang menawarkan komunikasi digital seperti gambar, dan klip video yang tersebar luas, dimana semuanya dapat diakses dengan mudah dan cepat melalui ponsel pintar pengguna internet. Di Indonesia jumlah pengguna media sosial mencapai 229,4 hingga 230 juta orang, dimana sebanyak 80,66% dari total jumlah penduduk Indonesia (Kementerian Komunikasi and Digital, 2025). Media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Paparan informasi yang tidak akurat di media sosial dapat memicu kecemasan. Namun, jika digunakan secara bijak untuk mengakses edukasi kesehatan tepercaya, media sosial justru dapat menurunkan rasa takut menjelang proses persalinan (Zhang, T., 2023).

Dampak dari penggunaan media sosial pada ibu hamil ada dua dampak, yaitu dampak positif dan negative. Dampak positif penggunaan media sosial pada ibu hamil adalah sebagai penurun kecemasan jika ibu hamil bijak dalam mengakses edukasi yang tepat seperti mengakses media yang memang sudah terpercaya dan didukung dengan kelompok group ibu hamil yang biasa ada di kelas kehamilan, sehingga bisa melakukan sharing online atau chat online kepada group maupun konsultasi daring dengan dokter spesialis kandungan yang dimiliki. Sebaliknya dampak negative penggunaan media sosial pada ibu hamil adalah sebagai pemicu kecemasan, bila ibu hamil berlebihan informasi seperti membaca pengalaman persalinan yang traumatis atau berita *hoaks* di platform seperti Instagram, TikTok, atau Facebook sering kali menimbulkan ketakutan berlebihan dan kekhawatiran akan komplikasi

dan perbandingan sosial seperti melihat gaya hidup atau kehamilan sempurna orang lain di media sosial dapat memicu perasaan tidak mampu, stres, dan hilangnya rasa percaya diri. Serta

miskonsepsi medis dimana informasi seputar tanda bahaya atau proses melahirkan yang simpang siur dan bukan dari pakar sering kali disalah artikan, sehingga ibu hamil menjadi panik dan cemas (Stuart, 2022)

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara ibu hamil memperoleh informasi kesehatan. Media sosial, khususnya TikTok, menjadi salah satu platform yang banyak digunakan karena menyajikan konten dalam bentuk video singkat yang mudah diakses dan menarik. Berbagai konten terkait kehamilan dan persalinan tersebar luas, mulai dari edukasi kesehatan hingga pengalaman persalinan yang bersifat traumatis. Namun demikian, tidak semua informasi yang disajikan di media sosial bersumber dari tenaga kesehatan atau bersifat ilmiah. Paparan konten persalinan yang berlebihan, dramatis, atau menampilkan pengalaman negatif berpotensi meningkatkan kecemasan ibu hamil, terutama pada trimester III. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi diduga berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Scott, C. F., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Talang Bakung dengan melakukan wawancara didapat 4 dari 7 ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan mengingat banyak informasi yang didapat bahwa persalinan merupakan proses yang menyakitkan, dan 3 ibu hamil merasa tidak cemas karena sudah siap secara fisik dan mental serta pernah melahirkan sebelumnya. Dengan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil trimester III. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin yaitu sebanyak 40 ibu hamil trimester III. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi-square test*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
<20 Tahun	5	12,5
20-35 Tahun	28	70
>35 Tahun	7	17,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang umur 20-35 tahun dengan sebanyak 28 orang (70%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
SD	4	10
SMP	8	20
SMA	20	50
Perguruan Tinggi	8	20
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 20 orang (50%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Tinggi	24	60
Rendah	16	40
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi yaitu sebanyak 24 orang (60%).

Tabel 4. Ditersebutkan Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Ringan	10	25
Sedang	18	45
Berat	12	30
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (45%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 5. Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Proses Persalinan

Penggunaan Media Sosial	Tingkat Kecemasan			Total	p-value
	Ringan	Sedang	Berat		
Tinggi	3	10	11	24	0,012
Rendah	7	8	1	16	
Total	10	18	12	40	

Hasil Uji Chi-Square Test diperoleh nilai p-value 0,012 yang artinya $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Proses Persalinan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi yaitu sebanyak 24 responden (60%). Media sosial yang paling sering digunakan antara lain TikTok, Instagram, Facebook, dan WhatsApp. Tingginya penggunaan media sosial pada ibu hamil disebabkan karena kemudahan akses informasi mengenai kehamilan dan persalinan. Ibu hamil cenderung mencari informasi terkait tanda persalinan, pengalaman melahirkan, komplikasi kehamilan, hingga video persalinan melalui media sosial. Namun, tidak semua informasi yang diperoleh bersifat positif. Banyak konten yang menampilkan pengalaman persalinan traumatis, komplikasi, dan rasa sakit berlebihan sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap pola pikir dan kondisi emosional ibu hamil, terutama apabila informasi yang diterima tidak disaring dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 orang (45%). Kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III umumnya berkaitan dengan rasa takut menghadapi persalinan, keselamatan bayi, nyeri persalinan, serta kemungkinan komplikasi saat melahirkan. Trimester III merupakan periode menjelang persalinan sehingga ibu lebih sensitif terhadap perubahan fisik dan psikologis. Kondisi ini menyebabkan ibu mudah merasa khawatir dan takut, terutama pada primigravida atau ibu yang baru pertama kali hamil. Faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan adalah kurangnya dukungan keluarga, pengalaman persalinan sebelumnya, usia, pendidikan, dan paparan informasi dari media sosial.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai $p\text{-value} = 0,012$ ($p < 0,05$). Ibu hamil dengan penggunaan media sosial tinggi cenderung mengalami kecemasan lebih berat dibandingkan ibu dengan penggunaan media sosial rendah. Hal ini disebabkan karena paparan informasi yang berlebihan dapat meningkatkan rasa takut dan kekhawatiran ibu terhadap proses persalinan.

Konten negatif seperti cerita persalinan traumatis, kematian ibu dan bayi, maupun komplikasi persalinan dapat memicu *overthinking* pada ibu hamil. Selain itu, kebiasaan membandingkan pengalaman kehamilan dengan orang lain di media sosial juga dapat menyebabkan tekanan psikologis. Walaupun demikian, media sosial juga memiliki dampak positif apabila digunakan secara bijak. Media sosial dapat menjadi sarana edukasi kesehatan, dukungan emosional, dan sumber informasi terpercaya apabila ibu mengakses akun tenaga kesehatan profesional.

Penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa paparan informasi secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang. Semakin sering seseorang menerima informasi yang menimbulkan ketakutan, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Dengan demikian, tenaga kesehatan khususnya bidan perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil agar lebih selektif dalam menggunakan media sosial dan mampu memilah informasi yang benar mengenai kehamilan dan persalinan.

Media sosial memengaruhi psikologis ibu hamil karena banyaknya informasi tentang komplikasi persalinan, pengalaman traumatis, dan video persalinan yang menimbulkan rasa takut. Kondisi ini sesuai dengan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa paparan emosional di media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Penelitian Dianaurelia and Hardayati (2024) juga menyebutkan bahwa ibu hamil trimester III sering mengalami kecemasan berupa rasa takut terhadap kematian, trauma persalinan, dan ketidakstabilan emosional.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Laberia et al. (2024) yang menyatakan bahwa kecemasan menghadapi persalinan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan sosial. Namun demikian, media sosial juga memiliki manfaat positif apabila digunakan secara tepat, seperti meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan memberikan dukungan emosional melalui edukasi kesehatan dari tenaga profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Talang Bakung terhadap 40 ibu hamil trimester III dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Dimana hasil analisis menunjukkan ibu hamil dengan penggunaan media sosial tinggi cenderung mengalami kecemasan lebih berat dibandingkan ibu dengan penggunaan media sosial rendah dengan nilai kebermaknaan $p\text{-value} = 0,012$ ($p < 0,05$). Hal ini disebabkan karena paparan informasi yang berlebihan dapat meningkatkan rasa takut dan kekhawatiran ibu terhadap proses persalinan.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan ketika ibu hamil melakukan kunjungan *Antenatal Care* (ANC) diharapkan dapat memberikan edukasi penggunaan media sosial secara bijak kemudian bagi ibu hamil agar lebih selektif lagi dalam menerima informasi tentang persalinan disosial media mengingat tidak semua informasi yang ada di sosial media bisa dipercaya atau sesuai kebenarannya, dan bagi peneliti selanjutnya harapannya bisa meneliti jenis media sosial serta konten yang paling berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A and Gassing, Q. (2024). Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *CoMPHI Journal*.
Dianaurelia, Y., and Hardayati, Y. A. (2024). Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III. *Jurnal Keperawatan Cikini*.
Kementerian Komunikasi and Digital. (2025). *Pengguna Media Sosial Indonesia*. Jakarta.
Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta.

- Laberia, at al. (2024). Faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Indonesian Journal of Health Science*.
- Lusi Afriyani, at al. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. (E. Zulizah, Ed.). Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Manuaba, I. B. G. (2021). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. (EGC, Ed.). Jakarta.
- Scott, C. F., et al. (2023). Trauma-Informed Social Media. *Towards Solutions for Reducing and Healing Online Harm*.
- Stuart, G. W. (2022). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Wardani, et al. (2023). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*.
- WHO. (2025). *Maternal Mental Health During Pregnancy*. Geneva: WHO.
- Zhang, T., et al. (2023). Emotion Fusion for Mental Illness Detection from Social Media: A Survey.