

## STUDI FENOMENOLOGI STRES KOPING IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER I DALAM PROSES ADAPTASI FISIK DAN PSIKOLOGIS

Eko Yuswanto<sup>1</sup>

Ratna Hidayati<sup>2</sup>, [ratnahidayati1971@gmail.com](mailto:ratnahidayati1971@gmail.com) , +6282143130079

Dhina Widayati<sup>2</sup>, [budinawida@gmail.com](mailto:budinawida@gmail.com) , +6285706886113

<sup>1</sup>Prodi S1 KeperawatanSTIKES Karya Husada Kediri

<sup>2</sup>STIKES Karya Husada Kediri

### Abstrak

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan, diantaranya fisik dan psikologis yang dipengaruhi oleh perubahan hormon. Untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan yang diakibatkan perubahan tersebut dibutuhkan mekanisme koping yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres koping pada ibu primigravida trimester I dalam proses adaptasi fisik dan psikologis di Puskesmas Wilayah Puhjarkabupaten Kediri Tahun 2017. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Data dikumpulkan dengan metode in-depth interview kemudian dianalisa menggunakan tehnik analisa data Colaizzi yang dilakukan terhadap 5 informan. Hasil penelitian ditemukannya 4 tema, yaitu dampak perubahan fisik dalam kehamilan; dampak perubahan psikis dalam kehamilan; koping perubahan fisik kehamilan; koping perubahan psikis kehamilan. Perubahan fisik pada ibu hamil variatif namun pada umumnya tetap sama hanya saja waktu terjadinya tidak selalu sama. Terkait perubahan psikis terjadi tanpa sebab yang jelas yang tergantung pada stressor yang diterimanya. Untuk mengatasinya, ibu hendaknya menggali informasi lebih dalam terkait kehamilan sehingga perubahan yang terjadi tidak menjadi stressor serta mampu melakukan mekanisme koping yang tepat. Selain itu diharapkan juga menumbuhkan rasa percaya kepada pasangannya dalam rangka menjaga keharmonisan hubungan rumah tangga yang berdampak pula terhadap kondisi kejiwaan ibu hamil. Direkomendasikan bagi institusi kesehatan dapat melakukan kolaborasi dengan puskesmas maupun pihak lain yang terkait untuk mengadakan program edukasi pada ibu hamil tentang perubahan fisiologi tubuh yang terjadi selama masa kehamilan sehingga ibu hamil tidak mengalami kesalahan informasi yang justru dapat menimbulkan perilaku koping maladaptif

**Kata kunci:** Stres koping, Kehamilan, Perubahan Fisik dan Psikologis

### Abstract

Pregnancy involves a variety of changes, including physical and psychological influenced by hormonal changes. To prevent health problems caused by the changes required appropriate coping mechanisms. This study aims to determine the stress coping in the first trimester primigravida in the process of physical and psychological adaptation in Puhjarkabupaten Kediri 2017. Method used is a qualitative study using descriptive phenomenology approach. Data collected by the method of in-depth interviews, analysis techniques Colaizzi committed against five informants. Results of the research is the discovery of four themes, impact of physical changes in pregnancy; impact of psychological changes in pregnancy; Coping physical changes of pregnancy; Coping psychological aspects of pregnancy. Physical changes in pregnant women varied but generally remain the same except that the time is not always the same. Meanwhile, related to psychological changes occur for no apparent reason that depends on the receipt of the stressor. To overcome this, the mother should dig deeper information related to pregnancy so that the changes do not become a stressor and able to make appropriate coping mechanisms. Also expected to gain the confidence to their partners in order to maintain harmonious relations of households that have an impact on the psychological condition of pregnant women. Recommended for the health institutions can do a collaboration with health centers and other relevant parties to conduct educational programs for pregnant women about the body's physiology changes that occur during pregnancy so that pregnant women do not experience misinformation may contribute to the maladaptive coping behaviors

**Keywords:** Coping Stres, Pregnancy, Physical and Psychological Changes

Alamat Korespondensi Penulis :

Nama : Eko Yustanto

Email: [ratnahidayati1971@gmail.com](mailto:ratnahidayati1971@gmail.com)

+6282143130079

Alamat: STIKES Karya Husada Kediri, Jl. Soekarno

Hatta no 7, Pare Kediri

### PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem

traktus urinarius, serta sirkulasi darah. Kehamilan pada umumnya berkembang dengan normal, namun kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik saja (Prawirohardjo, 2010). Jika kehamilan terjadi, berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita seperti perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita. Selain perubahan fisik, wanita hamil juga akan mengalami perubahan psikologis, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon. Perubahan ini berinteraksi dengan faktor internal dan mempengaruhi masa transisi wanita hamil ke masa menjadi ibu (Dewi, 2011). Pada primigravida selama trimester pertama, hampir seluruh wanita hamil merasakan mual dan muntah, nafsu makan berkurang, sering meludah, pusing dan banyak lagi perubahan hormonal sebagai tanda dan gejala kehamilan yang dialami seorang wanita dalam masa kehamilan. Namun setelah trimester pertama terlewati, gejala-gejala diatas akan berkurang (Manuaba, 2010).

Perubahan psikologis selama kehamilan yaitu pada trimester I (periode penyesuaian), ibu mengalami kesedihan, kekecewaan, dan kecemasan (Jannah, 2008). Keluhan-keluhan dan perubahan yang dialami ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan pergerakan atau senam hamil (Maryunani, 2011).

Permasalahan psikis yang paling sering ditemui dari 3,6 juta ibu hamil pada tahun 2015 adalah emesis gravidarum (57,1%), anemia kehamilan (37,5%) dan diabetes melitus gestasional (11,7%) Permasalahan psikologis pada ibu hamil, menurut hasil SDKI 2013 dialami oleh 35,7% pada ibu primigravida (Kemenkes RI, 2015). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur, pada tahun 2014 terdapat 76.115 kasus permasalahan psikologis pada masa kehamilan yang memberikan dampak pada terjadinya permasalahan fisik, kasus terbanyak adalah kehamilan yang tidak direncanakan dan kehamilan di luar nikah. Ibu hamil yang mendapatkan perawatan secara intensif karena mengalami permasalahan fisik, misalnya hyperemesis, hipertensi dan DMG sebanyak 19 kasus (Dinkes Jatim, 2014). Data di Puskesmas Wilayah Puhjark Kabupaten Kediri pada tahun 2015 terdapat 387 ibu hamil dan 12 ibu hamil mengalami permasalahan psikologis dan 21 orang mengalami permasalahan fisik yaitu hyperemesis, DMG, hipertensi dan pre eklampsi sehingga membutuhkan perawatan lebih lanjut.

Ibu primigravida pada trimester pertama akan mengalami perubahan berupa tidak adanya mensturasi, sembelit, nyeri pada panggul, mual dan muntah (mual pada pagi hari), lelah dan mengantuk, sering berkemih, tidak menyukai bau atau makanan tertentu, cairan vagina meningkat penurunan berat badan atau kenaikan sampai 2,5 kg dan perubahan pada payudara: penuh, nyeri

tekan, gatal di daerah puting, aerola menjadi gelap (Simkin, 2007).

Status emosional dan psikologis ibu turut menentukan keadaan yang timbul sebagai akibat atau diperburuk oleh kehamilan, sehingga dapat terjadi pergeseran dimana kehamilan sebagai peristiwa fisiologis menjadi kehamilan patologis. Status emosional dan psikologis ibu hamil ditunjukkan oleh munculnya kecemasan, stress dan depresi pada masa kehamilan. Stressor internal, meliputi kecemasan, ketegangan, ketakutan, penyakit, cacat, tidak percaya diri, perubahan penampilan, perubahan sebagai orang tua, sikap ibu terhadap kehamilan, takut terhadap persalinan, kehilangan pekerjaan. Stressor eksternal, meliputi maladaptasi, relationship, kasih sayang, support mental, broken home (Pantikawati, 2010).

Secara umum, simptom fisik yang dialami ibu hamil antara lain kelelahan, *morning sickness* dan nyidam (*food craving*), sedangkan perubahan dalam sisi psikologis dan emosi antara lain *labilitas mood*, *insomnia*, menurunnya konsentrasi dan meningkatnya responsivitas emosi (Astuti, 2010). Perubahan fisik dan psikologis saling terkait dan saling mempengaruhi. Proses adaptasi fisiologis yang menimbulkan perubahan psikologis adalah terjadinya perubahan yang mendorong munculnya rasa cemas misalnya peningkatan berat badan yang menimbulkan respon cemas pada kegemukan atau munculnya rasa mual yang menimbulkan respon cemas pada kesehatan

kehamilannya (Bobak, 2010). Munthe, dkk (2000) mengemukakan bahwa selama kehamilan terjadi penambahan hormon estrogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesteron sebanyak dua puluh lima kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal. Adanya perubahan hormonal ini menyebabkan emosi perempuan selama kehamilan cenderung berubah-ubah, sehingga tanpa ada sebab yang jelas seorang ibu hamil merasa sedih, mudah tersinggung, marah atau justru sebaliknya merasa sangat bahagia.

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya ketika akan bersalin berdasarkan pengalaman yang selama ini diperoleh utamanya pengalaman yang dialami langsung selama proses kehamilan, salah satu dampak penting terjadinya stress adalah diproduksinya adrenalin dan noradrenalin yang memberi dampak pada ibu utamanya pada bayi berupa abortus, kelahiran bayi prematur sampai pada kematian janin dan ibu melahirkan (Al Atiq, 2007).

Penelitian (Astria dkk, 2009) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi. Resiko hipertensi dapat berupa

terjadinya stroke, pre eklamsi dan eklamsi bahkan kematian pada ibu dan janin.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam masa kehamilan adalah hal yang penting karena dalam periode kehamilan yang berlangsung dalam waktu yang relatif singkat ditetapkan serangkaian kualitas fisik dan kesehatan mental bagi ibu hamil maupun bayi yang dikandungnya (Gurung, et al 2015). Salah satu faktor yang diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam masa penyesuaian adalah dukungan sosial. Sumber-sumber yang tersedia dalam hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam menentukan fungsi adaptif dan kesehatan seseorang. dukungan sosial secara umum menimbulkan pengaruh positif bagi kesejahteraan fisik maupun psikis dan secara khusus mempengaruhi kesehatan selama masa kehamilan. Dukungan sosial dapat meningkatkan rasa sejahtera, kontrol personal, perasaan yang positif serta membantu perempuan hamil mempersepsi perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dengan tingkat stres yang lebih rendah (Chunningham, 2012).

Mekanisme koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan *maladaptive* yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan *normatif* dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam melakukan

koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu (Rasmun, 2009)

Tujuan Penelitian untuk mengetahui Stres Koping pada Ibu Primigravida Trimester I dalam Proses Adaptasi Fisik dan Psikologis di Puskesmas Puhjark Kabupaten Kediri Tahun 2016

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Analisis data dilakukan menggunakan teknik Colaizzi. Metode analisa ini didasarkan pada filosofi Husserl yaitu suatu penampakan fenomena hanya akan ada bila ada subyek yang mengalami fenomena (partisipan).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Primigravida Trimester I di Puskesmas Puhjark Kabupaten Kediri berjumlah 12 orang, penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sejumlah 5 informan.

Prosedur pengumpulan data dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap persiapan, orientasi dan pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam (rekaman suara partisipan), selanjutnya peneliti memindahkan hasil rekaman berdasarkan wawancara yang telah dilakukan ke dalam bentuk verbatim tertulis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Informan

#### Karakteristik Informan Berdasarkan Usia

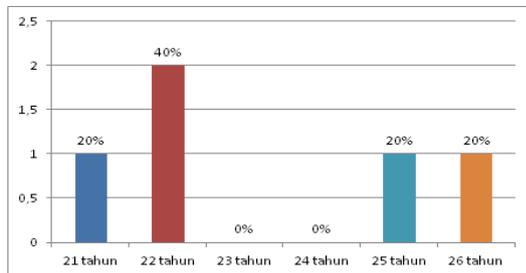


Diagram 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Ibu Primigravida Trimester I di Puskesmas Puhjark Kabupaten Kediri Tahun 2016

Berdasarkan diagram 1 diatas terlihat bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun, yaitu 2 responden (40,0%)

#### Karakteristik Informan Berdasarkan Pendidikan

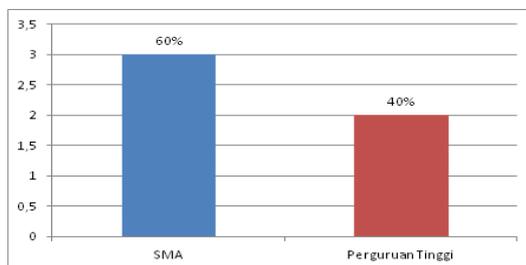


Diagram 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Primigravida Trimester I di Puskesmas Puhjark Kabupaten Kediri Tahun 2016

Berdasarkan diagram 2 diatas terlihat bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu 3 responden (60%).

#### Karakteristik Informan Berdasarkan Pengalaman Kerja

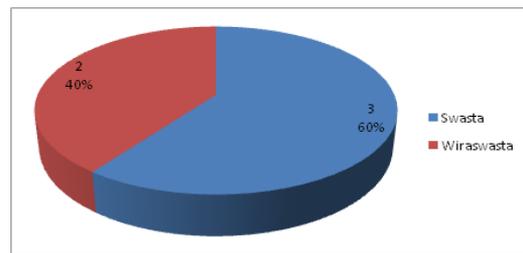


Diagram 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Primigravida Trimester I di Puskesmas Puhjark Kabupaten Kediri Tahun 2016

Berdasarkan diagram 3 diatas terlihat bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu 3 responden (60%).

### Perubahan Fisik Kehamilan

Selama masa kehamilan sebagian besar informan menyatakan mengalami mual muntah khususnya pada saat di pagi hari dan mengalami stimulus bau-bauan yang kuat.

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius serta sirkulasi darah. Kehamilan pada umumnya berkembang dengan normal, namun kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik saja (Prawirohardjo, 2010). Jika kehamilan terjadi, berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita seperti perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita. Selain perubahan fisik, wanita hamil juga akan mengalami perubahan

psikologis, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon. Perubahan ini berinteraksi dengan faktor internal dan mempengaruhi masa transisi wanita hamil ke masa menjadi ibu (Dewi, 2011).

Mual saat hamil dialami sebagian besar ibu hamil, hanya kurang dari 20% yang tidak mengalaminya.

Kondisi ini adalah hal yang umum terjadi di awal masa kehamilan, terutama minggu pertama hingga bulan ketiga dan diduga penyebabnya adalah perubahan hormon. Beberapa wanita mengalami mual hingga waktu yang lebih lama.

Selain itu, walau sering disebut juga dengan sebutan *Morning sickness*, sebenarnya kondisi ini dapat terjadi kapan saja, pagi, siang, maupun malam. Bahkan, ada beberapa ibu hamil mengalaminya sepanjang hari. *Morning sickness* adalah istilah kondisi mual dan muntah yang biasanya terjadi ketika masa awal kehamilan. Tidak hanya terjadi pada pagi hari, ibu hamil juga dapat mengalami *morning sickness* pada siang, malam, bahkan sepanjang hari. Perubahan hormon pada trimester pertama kehamilan diduga merupakan salah satu penyebabnya. Beberapa pakar menduga bahwa ada kaitan antara hCG dengan terjadinya *morning sickness*, *Human chorionic gonadotropin* (hCG) merupakan hormon yang terbentuk selama masa kehamilan. Hormon ini dihasilkan oleh janin kemudian oleh ari-ari. Hormon inilah yang menjaga kehamilan dan menjaga produksi hormon kehamilan lainnya, yaitu progesteron, tetap stabil.

Penyebab lainnya adalah kemampuan indera penciuman wanita hamil yang meningkat secara signifikan. Hal ini membuat ibu hamil sensitif terhadap bau dan dapat memicu rasa mual. Sebenarnya, gejala mual dan muntah dapat menjadi cara ibu hamil melindungi dirinya dan janin dari keracunan makanan. Kadar zat racun diduga mempengaruhi rasa dan bau makanan.

Mual dialami sebagian besar ibu hamil, hanya sangat sedikit yang tidak mengalaminya. Kondisi ini adalah hal yang umum terjadi di awal masa kehamilan, terutama minggu pertama hingga bulan ketiga dan diduga penyebabnya adalah perubahan hormon. Meski begitu, beberapa wanita mengalami mual hingga waktu yang lebih lama.

Mual pada ibu hamil sebenarnya wajar dan tidak membahayakan janin di dalam kandungan. Kondisi ini justru menguntungkan karena akan mendorong sang ibu mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi tertentu, seperti karbohidrat, yang kurang memicu mual.

Sulit buang air besar atau sembelit konstipasi seringkali dialami oleh ibu hamil. Sembelit saat hamil ini terjadi karena adanya perubahan hormon selama masa kehamilan dan tentunya sembelit saat hamil akan mempengaruhi kerja organ, termasuk fungsi pencernaan yang cenderung akan melambat. Penyebab sembelit ibu hamil adalah salah satunya karena adanya peningkatan dari hormon progesteron. Salah satu fungsi hormon progesteron pada saat

proses kehamilan ini adalah memperkuat otot dinding rahim agar mampu menahan janin yang sedang dalam masa pertumbuhan di dalamnya. Secara bersamaan kerja hormon ini juga mengakibatkan kelambatan gerak peristaltik otot-otot saluran pencernaan, sehingga proses buang air besar akan terganggu. Penyebab konstipasi pada kehamilan lainnya karena tekanan janin pada rahim dan lambung. Adanya penekanan yang dilakukan janin ini maka hal tersebut akan mengakibatkan aliran makanan dalam saluran pencernaan akan mengalami hambatan dan hal ini bisa menyebabkan sembelit saat hamil. Sembelit atau susah buang air besar biasa dialami oleh ibu hamil. Keadaan ini sudah barang tentu akan membuat kondisi diri tidak nyaman. Bila dibiarkan gejala lain yang dapat timbul adalah penyakit wasir dan ambien. Konstipasi memang wajar dialami oleh ibu hamil dan merupakan keluhan yang sering terjadi. Namun, keluhan ini tidak berarti kita membiarkannya hingga beberapa waktu. Perasaan tidak nyaman akan timbul dengan sendirinya, perut terasa penuh, hingga kesulitan saat buang air besar.

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada tubuh wanita. Salah satunya adalah perubahan payudara ibu hamil yang kerap membuat tidak nyaman. Namun tidak perlu khawatir karena perubahan tersebut normal terjadi. Kondisi ini terjadi karena saat hamil tubuh melepas hormon estrogen dan progesteron serta prolaktin, hormon yang memicu produksi ASI. Perubahan ini menjadi

tanda tubuh ibu hamil sedang mempersiapkan diri untuk proses menyusui. Payudara akan membesar dan kencang, ini karena pada awal pembuahan terjadi peningkatan hormone kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan memberi nutrisi pada jaringan payudara. Banyak ibu hamil mungkin akan merasa BH atau bra anda terasa sesak dan tak nyaman lagi, sebaiknya anda mempersiapkan bra baru yang sesuai dengan ukuran baru ini untuk memberi kenyamanan dan dapat menyokong payudara. Tapi jangan buang yang lama, ibu hamil dapat menyimpannya karena payudara akan kembali ke ukuran sebelum hamil setelah berhenti menyusui nanti. 3 bulan pertama ini, akan terlihat juga daerah sekitar puting dan puting susu anda akan bewarna lebih gelap dan terjadi peningkatan persediaan darah keseluruhan tubuh maka daerah sekitar payudara akan tampak bayangan pembuluh-pembuluh vena dibawah kulit payudara. Perubahan hormon membuat aliran darah meningkat dan mengubah jaringan pada payudara. Payudara akan terasa nyeri, geli, bengkak dan sensitif jika disentuh. Rasa tersebut sama seperti kondisi payudara sebelum menstruasi (sindrom pra menstruasi) yang terjadi pada beberapa wanita. Kondisi tersebut biasanya mulai terasa sekitar empat hingga enam minggu usia kehamilan dan bertahan selama trimester pertama kehamilan.

Ibu hamil akan merasa lebih sering ingin buang air kecil, ini karena adanya pertumbuhan rahim yang

menekan kandung kencing dan perubahan hormonal. Ibu hamil tidak diperbolehkan mengurangi pemasukan cairan/minum anda untuk mengatasi problem ini karena ibu hamil butuh cairan lebih pada saat hamil ini. Sering kencing saat hamil tentu banyak dialami oleh ibu hamil terutama ibu yang usia kehamilannya memasuki trimester ketiga. Tidak jarang ibu sampai mengompol di celana, karena tidak bisa menahan keinginannya untuk buang air kecil. Hal tersebut sangat mengganggu ibu yang sedang hamil. Tidak jarang ibu merasa malu dengan kebiasaannya yang sering buang air kecil tersebut, sehingga banyak ibu hamil yang mencari solusi untuk mengatasi kebiasaan sering buang air kecil ini.

Apabila terlalu lama menahan buang air kecil akan membuat kuman pada saluran kemih berkembang biak dan memungkinkan menyebar ke arah kandung kemih, terkadang infeksi sampai ke ginjal sehingga dapat memicu infeksi ginjal.

Ketika hamil, darah di dalam tubuh ibu menjadi meningkat. Volume darah yang meningkat itu bisa menyebabkan banyaknya cairan yang ada di ginjal ke ginjal. Akibatnya adalah ibu akan mengalami buang air kecil dalam intensitas yang sering. Namun tidak semua bagian di dalam tubuh mengalami peningkatan volume darah. Peningkatan volume darah yang akan meningkat adalah tubuh di bagian panggul. Darah tidak hanya bisa meninggi dan merendah namun volumenya juga bisa bertambah banyak. Darah yang bertambah banyak akan terjadi pada ibu

hamil baik hamil muda maupun tua. Volume darah yang meninggi bisa menyebabkan kandung kemih semakin dipenuhi dengan cairan. Cairan di dalam kandung kemih terisi banyak akibatnya adalah ibu hamil akan sering buang air kecil dikarenakan penuhnya kandung kemih tersebut.

Masa kehamilan adalah masa-masa yang berat, masa-masa yang seru, sekaligus masa yang rentan terhadap banyak hal. Pada masa kehamilan ibu mempunyai tanggungan yang lebih berat, yakni tanggungan dari segi fisik. Jabang bayi yang terdapat dalam perut ibu seringkali menjadi beban tersendiri. Akibatnya ibu hamil menjadi tidak bebas bergerak dan juga cepat merasa lelah. Selain itu, ibu hamil juga merasa sensitif terhadap sesuatu hal. Hal ini merupakan sesuatu yang wajar dan seringkali terjadi pada ibu yang sedang hamil.

Mengandung memang bukanlah suatu perkara mudah. Ketika waktu mengandung atau hamil, sebenarnya seorang ibu tidak boleh melakukan pekerjaan yang terlalu berat. Terlebih yang membebani fisik. Ibu yang sedang hamil sebenarnya hanya dianjurkan melakukan gerak fisik yang ringan- sebatas olahraga untuk membenahi otot-otot yang ada di tubuh ibu. Ibu hamil juga memerlukan nutrisi yang besarnya 2 kali lipat. Hal ini karena ibu menggunakan nutrisi bukan hanya untuk ibu saja namun juga untuk bayi yang ada di dalam kandungan ibu. Maka dari itu ibu perlu makan makanan yang bergizi

seimbang dan juga cukup untuk dapat memenuhi kebutuhannya sehari-hari.

Ibu hamil juga membutuhkan istirahat yang cukup. Ibu hamil ini membawa beban yang berat hingga mencapai dua kali lipat. Mengandung bayi di dalam perut bukanlah sesuatu hal yang mudah. Bayi yang ada di dalam kandungan bisa menjadi beban pada fisik ibu yang selalu menempel kemanapun ibu pergi. Hal ini akan mempengaruhi kondisi fisik ibu hamil menjadi cepat lelah setelah melakukan aktivitas fisik, yang ringan sekalipun. Maka dari itu ibu hamil dianjurkan untuk banyak istirahat dan tidak melakukan banyak aktivitas fisik secara berlebihan. Ibu hamil juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik sebatas olahraga kecil saja, dan jangan sampai membuat ibu hamil merasa cepat lelah.

#### **Perubahan Psikis Pada Masa Kehamilan**

Pada masa kehamilan terjadi perubahan psikologis pada informan yang diteliti, diantaranya *nyidam* merupakan gejala psikologis ibu hamil yang secara spontan menginginkan sesuatu dan sifatnya emosional. Informan dalam penelitian ini diketahui ada yang mengaku sudah pernah *nyidam*. Perubahan fisik pada kehamilan dapat menyebabkan kekhawatiran pada ibu hamil pada bentuk tubuhnya, seringkali ibu hamil takut terlihat jelek dihadapan suami dan takut tubuhnya tidak dapat kembali ke bentuk semula setelah melahirkan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun informan khawatir dengan

perubahan bentuk tubuhnya akan tetapi mereka cenderung kurang peduli dengan tindakan yang harus dilakukan. Sebaiknya ibu hamil menggali perasaan yang dialami pasangan sehubungan dengan kehamilan ini. Mencari titik temu untuk mengantisipasi perubahan yang bisa memunculkan masalah.

Perubahan psikologis selama kehamilan yaitu pada trimester I (periode penyesuaian), ibu mengalami kesedihan, kekecewaan dan kecemasan (Jannah, 2008). Keluhan-keluhan dan perubahan yang dialami ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan pergerakan atau senam hamil (Maryunani, 2011). Status emosional dan psikologis ibu turut menentukan keadaan yang timbul sebagai akibat atau diperburuk oleh kehamilan, sehingga dapat terjadi pergeseran dimana kehamilan sebagai peristiwa fisiologis menjadi kehamilan patologis. Status emosional dan psikologis ibu hamil ditunjukkan oleh munculnya kecemasan, stress dan depresi pada masa kehamilan. Stressor internal, meliputi kecemasan, ketegangan, ketakutan, penyakit, cacat, tidak percaya diri, perubahan penampilan, perubahan sebagai orang tua, sikap ibu terhadap kehamilan, takut terhadap persalinan, kehilangan pekerjaan. Stressor eksternal, meliputi maladaptasi, *relation ship*, kasih sayang, *support mental*, *broken home* (Pantikawati, 2010).

Perubahan psikologis pada ibu hamil pasti terjadi selama masa kehamilan. Tanpa sebab yang jelas, tiba-tiba saja ibu hamil merasa sangat sedih bahkan sampai menangis. Sebaliknya ibu malah merasa gembira sekali sampai tak henti tersenyum pada waktu yang berbeda. Sebenarnya kondisi biologis setiap orang, khususnya kondisi hormon pada tubuh, memberikan pengaruh pada kondisi psikologis seseorang. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada ibu hamil, tetapi juga dapat dialami oleh semua orang. Itulah mengapa, jika terjadi perubahan hormon dalam tubuh, seperti pada ibu hamil, dapat menimbulkan perubahan kondisi psikologis pada orang tersebut yang mengakibatkan pula adanya perubahan perilaku. Khusus pada ibu hamil, perubahan psikologis juga dapat terjadi karena ada perubahan pada fisiknya, baik yang terlihat langsung maupun yang tidak langsung. Contoh : perut yang membesar, kebutuhan asupan gizi yang meningkat sehingga sering merasa lapar, meningkatnya sensitivitas pancaindra untuk melindungi janin sehingga ibu mudah merasa tidak nyaman pada hal-hal tertentu atau adanya keterbatasan untuk bergerak. Perubahan-perubahan tersebut membuat ibu tidak bisa menjalani kehidupannya sama seperti ketika tidak hamil.

Ada berbagai perubahan psikologis yang kerap muncul di masa kehamilan, diantaranya dalam bentuk kerap mimpi buruk, sebal dengan suami, pemarah dan ngidam aneh-aneh. Kondisi ini tidak selalu muncul pada semua ibu hamil. Namun, jika

ibu mengalami perubahan perasaan terhadap suami, besar kemungkinan karena terjadinya perubahan emosi yang ekstrem dan bergejolak dalam diri ibu. Ketika hamil, ibu bisa jadi lebih bergantung pada suami dan mengkhawatirkan keberadaan serta kesigapan suami dalam membantu ibu melewati masa-masa kehamilannya. Rasa kurang percaya diri ibu karena perubahan fisik yang dialami, sehingga muncul keraguan apakah suami masih tertarik padanya. Implementasi dari perubahan dan gejala emosi ini bisa beragam, salah satunya muncul sebagai reaksi mekanisme pertahanan diri dan justru bersikap negatif terhadap suami. Upaya untuk mengatasinya, ibu hendaknya menumbuhkan rasa percaya kepada pasangannya. Lakukan dialog dengan pasangan sehingga mengetahui sikap pasangan terhadap dirinya. Tumbuhkan keyakinan dapat menciptakan hubungan yang sehat dengan pasangan.

Munculnya sifat pemarah karena ibu merasakan ketidakpastian akan masa depan, keraguan akan kemampuannya dalam menjadi seorang ibu kelak, serta menurunnya rasa percaya diri. Semuanya itu dapat membuat ibu menjadi lebih sensitif terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya. Ditambah lagi dengan segala ketakutan dan kekhawatiran, baik tentang kehamilannya maupun janin yang dikandung dan masa depannya, bisa jadi membuat ibu hamil lebih sensitif perasaannya sehingga mudah tersinggung. Sampai saat ini, penjelasan tentang munculnya ngidam pada masa

kehamilan, belum dapat dipastikan dengan jelas. Beberapa penjelasan yang coba diberikan adalah terjadinya perubahan hormon dalam tubuh, sehingga mengubah sensitifitas indra perasa terhadap stimulus-stimulus tertentu. Jika bukan hal yang membahayakan ibu ataupun janin, dan tidak mengganggu kesehatan, maka tidak ada salahnya sesekali dituruti keinginannya, karena hal ini dapat membuat ibu merasa kebutuhannya terpenuhi. Tetapi sesekali alangkah baiknya juga bila ibu mencoba untuk tidak menurutinya dan mencoba mengontrol diri. Sekali lagi, membicarakan perasaan yang dirasakan ibu kepada seorang konselor atau teman, dapat membantu ibu mengatasi perasaan-perasaannya, termasuk tentang mengidam.

Berbeda dari calon ibu yang baru pertama kali hamil, mereka takut dan gelisah menghadapi beberapa hal yang mungkin tidak mereka alami sebelumnya. Selama hamil emosi mereka mengalami naik dan turun, inilah yang harus dikontrol agar kondisi janin tetap terjaga dengan baik. Pada umumnya kegelisahan yang dialami saat kehamilan adalah suatu reaksi emosional yang memicu stress berlebihan. Gejala yang timbul karena kegelisahan ini bisa diamati dari telapak tangan yang berkeringat, detak jantung yang sangat cepat, pikiran kaca atau sulit untuk memfokuskan pikiran maupun bingung. Kegelisahan ini memang banyak menimbulkan hal-hal yang bisa mengganggu kondisi fisik wanita hamil. Pasalnya mereka yang sering mengalami

kegelisahan sering merasakan pusing dan nyeri punggung, tentu saja hal ini akan mengganggu kesehatan saat kehamilan terutama hamil muda.

Bagi ibu primigravida kegelisahan dikarenakan pemikiran bahwa kehamilan adalah suatu hal yang menakutkan. Belum lagi mereka akan mengalami persalinan, ini adalah hal yang sangat menakutkan. Itulah yang sering menjadi alasan calon ibu sehingga mereka benar-benar gelisah dan kurang percaya diri. Kegelisahan juga bisa terjadi tatkala ibu hamil mendengar cerita-cerita yang tidak menyenangkan dari rekan atau saudara yang telah memiliki keturunan. Kegelisahan memang dianggap sebagai bawaan ibu hamil, namun tetap perlu diwaspadai agar janin bisa tumbuh optimal. Ketika hamil kadar hormon progesterone maupun estrogen dalam tubuh wanita memang meningkat dan peningkatan hormon inilah yang menimbulkan kegelisahan pada sang ibu hamil. Kekacauan pada diri sendiri, suasana hati yang berubah-ubah drastis dan emosional susah dikontrol. Karena kondisi tersebut maka ibu hamil sering merasa tidak tenang dan efeknya akan mengganggu pertumbuhan janin.

Wanita hamil mengalami proses perubahan hormonal sehingga dapat menyebabkan terjadinya sedikit perubahan keadaan psikologis si ibu. Misalnya rasa cemas, gelisah, berdebar-debar, nyeri uluhati dan terasa sesak di dada. Ibu sebaiknya melakukan relaksasi kehamilan dengan mengatur pernapasan, menenangkan pikiran,

yoga, kumpul keluarga bersama suami dan anak. Sebaiknya ibu tetap memeriksakan ke dokter kebidanan dan kandungan untuk memastikan memang perasaan sesak pada dada bukan disebabkan penyakit dari paru-paru, jantung, ataupun penyakit fisik lainnya. Jika memang dengan pulang ke rumah orang tua dapat mengurangi beban yang masih mengganjal, ada baiknya ibu mendiskusikannya dengan suami untuk menyakinkannya. Karena jika psikologis ibu yang sedang tidak stabil dapat mempengaruhi juga keadaan janin. Saat kehamilan ibu tetap dapat bekerja dan aktif seperti biasa namun dengan mengurangi frekuensi aktivitas karena akan lebih mudah lelah, mengurangi pajanan bahan kimia seperti asap rokok, asap pabrik ataupun bahan kimia di sekitar tempat kerja.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Didapatkan 4 tema yang menjelaskan tentang pengalaman seksualitas perempuan selama masa kehamilan, yaitu : Dampak perubahan fisik dalam kehamilan, Dampak perubahan psikis dalam kehamilan, Koping perubahan fisik kehamilan dan Koping perubahan psikis kehamilan.

Terkait dengan perubahan fisik, mekanisme koping yang dimiliki informan masih tergolong adaptif meskipun terdapat beberapa tindakan yang dinilai kurang tepat misalnya mengkonsumsi obat warung dan minum jamu. Koping perubahan psikologis juga dinilai tergolong adaptif yang ditunjukkan diantaranya rajin beribadah, doa serta

melakukan berbagai tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan penelitian selanjutnya baik penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Penelitian lanjutan bisa direkomendasikan peneliti misalnya penelitian tentang gambaran penerimaan ibu terhadap perubahan body image selama masa kehamilan disertai pengaruhnya terhadap kondisi psikis ibu.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Atiq. 2007. *Hamil Tanpa Masalah*. Jakarta : EGC
- Astria, Yonne. 2009. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati tahun 2009*
- Astuti, Maya. 2010. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta:EGC.
- Bobak. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. EGC : Jakarta
- Cuninghams, G. 2012. *William Obstetri*. Jakarta : EGC
- Dewi, V.N.L., dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinkes Jatim. 2014. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2014*. Surabaya: Dinas Kesehatan.
- Gurung, R. A. R., Schetter, C. D., Collins, N., Rini, C., & Hobel, C. J. (2005). Psychosocial Predictors Of Prenatal Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4): 497-519.
- Jannah, Nurul. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Kemenkes RI. 2015. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Manuaba, I.B.G, 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.

- Maryunani. 2011. *Asuhan Pada Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Munthe, M.G, Pasaribu, B & Widiastuti, 2000. *Pengalaman Ngidam Dan Hamil Pertama: Dilengkapi Dengan Tinjauan Psikologi*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti
- Pantiawati dkk .2010. *Asuhan Kebidanan 1*, Jakarta : Nuha Medika
- Prawirohardjo, S. 2010. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Purwirohardjo.
- Rasmun. 2009. *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto
- Simkin, Whalley & Keppler. 2007. *Panduan Praktis Bagi Calon Ibu: Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer