

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Putri, 2019)

Kehamilan juga merupakan suatu peristiwa kodrati bagi perempuan yang akan mengalami perubahan dalam dirinya baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan secara fisik biasanya akan terjadi seperti pembesaran perut, terasa adanya pergerakan/timbulnya hiperpigmentasi, keluarnya kolostrum dan sebagainya, Sementara perubahan psikologis terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan (Febrianti & Zahra Zakiyah, 2022)

Pada trimester 1 biasanya calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester ke 2 sering disebut pancaran kesehatan dan oleh karena itu wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester ke 3 disebut periode penantian. Trimester ke 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. perubahan psikologis pada masa kehamilan

trimester 3 yaitu rasa tidak nyaman dan merasa tubuhnya tidak menarik, ibu juga akan merasa gelisah ketika bayi tidak lahir tepat waktu dan takut akan rasa sakit, bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, serta khawatir akan bayi yang dilahirkan dalam keadaan tidak normal serta khawatir akan keselamatannya. (Maisah et al., 2022)

Masa kehamilan juga merupakan satu periode yang digadang-gadang sebagai salah satu periode penting yakni periode prenatal. Periode prenatal dianggap sebagai periode yang penting dikarenakan suatu periode waktu dari terjadinya pembuahan hingga kelahiran. Sedangkan untuk kehamilan merupakan kondisi yang terjadi saat janin mulai berkembang di dalam rahim. Periode prenatal juga disebut sebagai jendela waktu yang sangat singkat namun sangat penting dalam perkembangan manusia dikarenakan apa yang terjadi selama masa ini dapat memiliki dampak jangka Panjang pada kesehatan fisik dan mental individu. Periode prenatal atau kehamilan berlangsung selama 280 hari atau  $\pm$  40 minggu yang dihitung mulai dari sesudah hari pertama menstruasi terakhir. Orang awam akan mulai menghitung kehamilan selama 9 bulan kalender Masehi. Periode prenatal sangat berpengaruh terhadap pola perkembangan anak selanjutnya dan stimulasi periode prenatal untuk optimalisasi perkembangan anak kedepannya. Periode prenatal berpengaruh pada pola perkembangan individu kedepannya, hal tersebut juga didasarkan oleh pendekatan psikologi perkembangan. (Hurlock, 1980)

Hurlock juga merumuskan beberapa hal yang perlu diperhatikan selama masa prenatal untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi selama masa kehamilan, yakni: gizi ibu (ibu disarankan untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang

agar tumbuh kembang janin bisa maksimal), kesehatan ibu (ibu yang memiliki penyakit kronis akan membuat bayi yang dikandungnya memiliki kelainan fisik dan mentalnya), vitamin (ibu disarankan untuk mengonsumsi vitamin-vitamin yang dibutuhkan janin selama kehamilan), alkohol (ibu yang sering mengonsumsi banyak alkohol dipercaya dapat menimbulkan keabnormalan seperti cacat wajah pada janin, kerusakan jantung pada janin), tembakau/rokok (rokok dapat menyebabkan bayi lahir premature, gangguan pernapasan, bahkan kematian pada janin), dan emosi calon ibu (dikarenakan kondisi emosi ibu sangat besar berpengaruh kepada janin, maka lingkungan disekitar diharapkan untuk mendukung ibu hamil agar memiliki emosi yang lebih positif). Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan untuk melakukan beberapa hal yang memang telah disarankan dan menghindari apa saja yang dilarang, hal tersebut dikarenakan untuk menjaga kesehatan antara ibu hamil dan juga janin yang sedang dikandung. Apabila hal tersebut tidak dilakukan maka tingkat kesehatan pada ibu dan bayi akan menurun dan bahkan akan mengakibatkan kematian pada janin (Indrijati, 2017).

Menurut WHO kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat (Safinatun Najah, 2022). Menurut data dari penjelasan Ketua Dinas Kesehatan Kabupaten Jember ditemukan bahwa pada tahun 2021, Angka Kematian Ibu mencapai 115 orang dan Angka Kematian Bayi mencapai 295. Kemudian pada tahun 2022 mengalami penurunan yakni Angka Kematian Ibu mencapai 58 orang, dan Angka Kematian Bayi mencapai 282. Lalu pada bulan November 2023 data Angka Kematian Ibu

melahirkan mencapai 39 orang dan Angka Kematian Bayi mencapai 128. Data tersebut disebut menurun secara signifikan apabila dilihat dari 2 tahun terakhir.

Salah satu upaya untuk menurunkan AKI dan AKB adalah dengan melakukan pemeriksaan kehamilan yang sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yaitu pada standar minimal 7T (Timbang berat badan, ukur tekanan darah, ukur tinggi fundus uteri, imunisasi tetanus toxoid, pemberian tablet besi, tes terhadap penyakit menular seksual, temu wicara) dalam pelayanan program antenatal ibu hamil (Dinkes RI, 2012). Indikator utama masalah kesehatan dan kependudukan merupakan salah satu masalah yang penting dengan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta kualitas kehidupan yang ditandai oleh meningkatkan usia harapan hidup, menurunnya angka kematian bayi, angka kematian ibu hamil dan kematian ibu melahirkan. Perlu ditingkatkan peran bidan dan masyarakat dalam memberikan pengetahuan dan pendidikan tentang pengetahuan perilaku sehat ibu hamil dalam membentuk tindakan dan perilaku sehat ibu hamil (Sotyania Wardhianna, 2011).

Sarafino mendefinisikan perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya, tanpa memandang status kesehatan yang mereka rasakan, demi mencapai tujuan kesehatan yang akan dicapai. Perilaku sehat pada ibu selama masa kehamilan juga merupakan periode terpenting untuk deteksi dini permasalahan kehamilan serta pencegahan komplikasi akibat kehamilan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan janin, termasuk pencegahan bayi lahir prematur dan bayi berat lahir rendah/bayi memiliki gizi yang rendah (Sarafino & Smith, 2011a). Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa

perilaku sehat merupakan semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak diamati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Oleh karena itu, seorang ibu harus berupaya untuk mewujudkan perilaku sehat selama kehamilan. Hal tersebut dikarenakan perilaku sehat sangat baik untuk ibu dan juga janin. Apabila ibu selalu berperilaku sehat selama kehamilan seperti mengonsumsi buah-buahan yang mengandung banyak vitamin dapat membuat janin yang sedang dikandungnya juga akan merasa semakin sehat.

Diketahui bahwa terdapat 2 faktor yang sering terjadi pada saat masa kehamilan, yakni faktor protectif dan faktor resiko. Faktor resiko adalah ciri kelompok individu yang menunjuk mereka sebagai *at-high-risk* terhadap penyakit tertentu. Menurut Hogelin 1988 (Bart Smet, 2020) bidang resiko utama yakni: merokok, kurangnya kegiatan fisik, penyalahgunaan minuman keras, status tinggi/berat (obesitas), hipertensi, dan stress. Contoh faktor resiko dalam kehamilan adalah sakit kepala yang hebat, penglihatan kabur, bengkak diwajah dan jari-jari tangan, gerakan janin tidak terasa, bahkan kematian. Sedangkan kaitan antara faktor protektif dan perilaku sehat ibu selama kehamilan adalah dapat berperan sebagai benteng pertahanan bagi ibu hamil dalam mencegah terjadinya suatu penyakit, faktor protectif juga dapat meningkatkan kemungkinan ibu hamil untuk melakukan perilaku sehat yang dimana faktor ini juga sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Contoh faktor protectif pada kehamilan adalah adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan, dukungan dari keluarga dan lingkungan tersebut disebut akan memperkuat ibu hamil untuk mencegah akan terjadinya faktor

resiko, faktor protector bisa dilakukan dengan adanya kerjasama, mengembangkan cinta kasih, dan adanya waktu bersama keluarga. (T. Purwaningsih et al., 2023)

Diketahui pula bahwa ibu hamil dengan keterikatan janin yang tinggi menunjukkan lebih banyak perilaku yang meningkatkan kesehatannya dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterikatan janin rendah, sehingga sebuah meta-analisis melaporkan bahwa keterikatan ibu dan janin merupakan predictor kuat perilaku kesehatan prenatal. Akan tetapi, menurut penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa keterikatan prenatal juga dapat mempengaruhi perilaku yang mengganggu kesehatan seperti merokok, dan stres sehingga hal tersebut disebut dapat berpengaruh sangat signifikan dari keterikatan janin terhadap perilaku yang dapat mengganggu kesehatan (Astuti & Widayatun, 2018).

Kaitan antara kegiatan posyandu dan perilaku sehat selama kehamilan adalah dengan diadakannya penyuluhan terhadap ibu hamil. Penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk menambah pengetahuan yang dimana hal tersebut diperuntukkan bagi individu, kelompok, maupun masyarakat. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah berperan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang simulasi yang dilakukan terkait kesehatan. Penyuluhan kesehatan akan berorientasi kepada perubahan perilaku yang diharapkan, yakni perilaku sehat. Penyuluhan kesehatan tersebut bisa didapatkan apabila ibu hamil aktif berperan atau aktif mengikuti kegiatan posyandu, yang dimana pelayanan posyandu adalah penyuluhan terkait Keluarga Berencana (KB), Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Imunisasi, Gizi pada ibu dan anak, dan Pencegahan dan penanggulangan diare. Posyandu dapat digolongkan dalam faktor protektif bagi ibu dan janin selama masa kehamilan.

Oleh karena itu selama kehamilan, seorang ibu disarankan untuk mengikuti program yang selama ini menjadi prioritas di Indonesia yakni KIA (Program Kesehatan Ibu dan Anak). Program kesehatan ibu dan anak (KIA) adalah suatu program untuk mengupayakan sebuah layanan kesehatan yang ditujukan untuk ibu dan anak, khususnya dalam menjaga dan memelihara kesehatan ibu hamil, bersalin dan menyusui serta kesehatan bayi dan anak prasekolah. Tujuan program KIA adalah tercapainya kemampuan hidup sehat melalui peningkatan derajat kesehatan yang optimal (Kesung & Pramono, 2023). Menurut (K. K. RI, 2011) ditemukan beberapa manfaat posyandu, yakni: Memperoleh kemudahan untuk mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan dasar, terutama yang berkaitan dengan penurunan AKI dan AKB, dan Memperoleh bantuan secara professional dalam pemecahan masalah Kesehatan terutama terkait Kesehatan ibu dan anak (KIA)

Selama kehamilan, wanita lebih sadar akan masalah makanan dan kesehatan (Anderson, 2001). Wanita hamil membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan janin yang sedang berkembang, dan dapat memilih porsi makanan yang sesuai untuk memenuhi peningkatan kebutuhannya (A, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil memang mengalami perubahan perilaku selama hamil. Anderson, Campbell, dan Shepherd (1993) menyimpulkan bahwa ibu hamil melakukan upaya sadar untuk meningkatkan asupan makanannya sejalan dengan nasihat kesehatan. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil tidak termotivasi untuk mengubah kebiasaannya karena meningkatnya pengetahuan tentang pola makan dan gizi. Kemungkinan besar, mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial dari dokter dan anggota keluarga, yang

berarti bahwa informasi dari sumber pribadi dapat memberikan dukungan berharga untuk perubahan pola makan. Dalam penelitian lain ditemukan bahwa perilaku makan selama kehamilan ditandai dengan mengidam makanan tertentu atau keengganan terhadap makanan. Dalam penelitian Lewallen (2004), perubahan perilaku ibu hamil yang paling dominan berkaitan dengan pilihan makanan dan kebiasaan makan. Kebanyakan wanita mencoba untuk mengkonsumsi lebih banyak buah dan sayuran, dan mengidentifikasi banyak makanan yang harus dimakan lebih sedikit atau dihindari sama sekali selama kehamilan (Lewallen, 2004).

Perilaku sehat juga dapat dijelaskan melalui *Health Belief Model* (HBM). *Health Belief Model* (HBM) digunakan untuk memprediksi mengapa individu akan mengambil tindakan untuk menghindari, mendeteksi atau mengelola keadaan penyakit selama kehamilan berlangsung (Rosentrock, dalam Montaño 1992). HBM merupakan sebuah model kepercayaan kesehatan individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan dan dijelaskan sebagai konsep yang diformulasikan dengan tujuan untuk memahami mengapa individu melakukan atau tidak melakukan berbagai perilaku sehat (Janz & Becker, 1984). Menurut (Rosenstock & Ph, 1960) ada beberapa aspek-aspek dalam *Health Belief Model* (HBM) yakni *Perceived Susceptibility* (Persepsi kerentanan), *Perceived Severity* (Persepsi keparahan), *Perceived Benefit* (Persepsi manfaat), *Perceived Barrier* (Persepsi hambatan), dan *Cues to action* (Petunjuk untuk bertindak).

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa masing-masing ibu hamil jika dilihat dari aspek perilaku yang meningkatkan kesehatan dan perilaku yang mengganggu kesehatan. Ditemukan adanya perilaku yang dapat mengganggu

kesehatan pada ibu hamil saat jarang berperilaku sehat (seperti tidak mengonsumsi makanan bergizi, tidak rutin mengonsumsi tablet fe, dan jarang melakukan aktivitas fisik), hal tersebut dikhawatirkan akan menimbulkan kerentanan serta keparahan akan suatu penyakit yang semula memang sudah berada pada diri ibu hamil kemudian berdampak juga pada bayi yang dikandungnya sehingga bayi tersebut bisa lahir secara *premature* bahkan kematian pada bayi. Kemudian ditemukan adanya hambatan pada ibu hamil yakni seperti makan makanan yang bergizi, mengonsumsi tablet fe, dan beraktivitas fisik. Hambatan tersebut muncul dikarenakan kurangnya pengetahuan, biaya dan dukungan dari lingkungan sekitar terkait aktivitas perilaku sehat selama kehamilan.

Dari hasil wawancara selanjutnya juga ditemukan adanya perilaku protektif yaitu manfaat yang diperoleh ibu hamil apabila sering melakukan perilaku sehat seperti mengonsumsi makanan yang bergizi, mengonsumsi tablet fe, dan melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dianjurkan karena makanan yang bergizi dan tablet fe akan memenuhi semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi selama dalam kandungan, serta selalu beraktivitas fisik dipercaya dapat mempermudah proses melahirkan bagi ibu. Semakin sering ibu hamil berperilaku sehat, maka semakin besar pula upaya kesehatan yang dilakukan oleh individu untuk melakukan pencegahan terhadap suatu penyakit. Selanjutnya adalah ditemukannya adanya dorongan ibu hamil untuk melakukan perilaku protektif. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada subjek dapat diuraikan bahwa para profesional kesehatan yang ada akan selalu menyarankan para ibu hamil untuk berperilaku sehat seperti makan makanan yang sehat dan bergizi, rajin minum tablet fe, menjaga pola tidur, dan aktif

melakukan aktivitas fisik ringan selama kehamilan dipercaya dapat mengurangi timbulnya perilaku beresiko selama kehamilan.

### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran perilaku sehat ibu hamil yang ada di daerah Sumpersari Jember?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku sehat pada ibu hamil yang bertempat tinggal di daerah Sumpersari Jember melalui *Health Belief Model* (HBM).

### **D. Keaslian Penelitian**

Hasil penelitian mengenai masa kehamilan, dan perilaku sehat sudah pernah dilakukan antara lain :

1. Bahwa penelitian yang dilakukan oleh Mark Conner dan Paul Norman (2017) yang berjudul "*Health Behaviour: Current Issues and Challenges*". Penelitian ini memiliki kesamaan yang dimana juga membahas terkait perilaku sehat yang dilakukan oleh ibu selama masa kehamilan. Penelitian ini juga membahas terkait dampak yang akan terjadi apabila ibu hamil tidak memperhatikan perilaku-perilaku yang dilakukannya selama kehamilan seperti merokok, pesta minuman keras, pola makan, serta aktivitas fisik. Saran untuk penelitian ini adalah para ibu hamil yang berada diseluruh dunia seharusnya dapat membedakan perilaku apa saja yang dapat menyehatkan diri serta janinnya

begitu pula dengan perilaku yang tidak sehat. Hal ini dikarenakan banyaknya efek-efek yang dapat membahayakan kandungan jika dilakukan selama kehamilan. Ibu hamil juga disarankan untuk selalu melakukan aktivitas yang bersifat positif. Dukungan sosial juga sangat berpengaruh dalam penerapan perilaku sehat.

2. Bahwa penelitian yang dilakukan oleh Siti Zakiyatur Rofi'ah, Fadly Husain, dan Antasa Ayuning Arsi (2017) yang berjudul "*Perilaku Kesehatan Ibu Hamil dalam Pemeliharaan Makanan di Kecamatan Puncakwangi, Kabupaten Pati*". Penelitian ini memiliki kesamaan terkait variable bebas yakni tentang perilaku sehat. Penelitian ini lebih menekankan pada topik terkait pemilihan makanan oleh ibu hamil. Pemilihan makanan menurut penelitian ini sangat diperlukan terlebih lagi oleh ibu hamil, hal tersebut dikarenakan sangat berpengaruh dan bermanfaat untuk ibu dan janin yang ada di kandungannya. Saran untuk penelitian ini adalah pemilihan makanan berdasarkan budaya memang diperbolehkan, akan tetapi para ibu hamil juga harus memilih makanan berdasarkan segi kesehatannya juga. Pada penelitian ini, para ahli kesehatan yang berada pada daerah Pati disarankan untuk terus aktif menyalurkan informasi terkait pentingnya pemilihan makanan yang bergizi terutama untuk ibu hamil.
3. Bahwa penelitian yang dilakukan oleh Ellinor K Olander, Debbie M Smith, dan Zoe Darwin (2018) yang berjudul "*Health Behaviour and Pregnancy: a time for change*". Penelitian ini memiliki kesamaan yakni adanya perubahan perilaku pada ibu hamil, yakni seperti ibu hamil yang tidak mengatur pola

makan dengan baik, dan ibu hamil yang jarang melakukan aktivitas fisik yang dimana hal tersebut sangat berdampak pada kesehatan ibu dan janin yang sedang dikandungnya. Saran untuk penelitian ini adalah perubahan perilaku terutama pada ibu hamil tidak dapat dilakukan secara mandiri terlebih tidak adanya memperitahuan terkait informasi-informasi pendukung tentang pentingnya berperilaku sehat dari tenaga medis yang berada di wilayah sekitarnya.

4. Bahwa penelitian yang dilakukan oleh Yuly Astuti dan Widayatun (2018) yang berjudul “*Determinan Perilaku Kesehatan Ibu pada Masa Kehamilan: Kasus Kota Medan*”. Penelitian ini memiliki kesamaan yakni perilaku sehat selama kehamilan sangat penting bagi ibu dan janin. Penelitian ini berfokus pada bagaimana sosial dapat mempengaruhi perilaku sehat pada ibu. Saran untuk penelitian ini adalah Pendidikan ibu dan suami menjadi point penting dalam terbentuknya perilaku sehat terutama pada penelitian ini. Masalah ekonomi juga dibahas dalam penelitian ini yang dimana ibu hamil jarang memeriksakan kesehatan selama kehamilan dikarenakan biaya dan lain hal. Oleh karena itu meningkatkan cakupan pelayanan jaminan kesehatan seperti bpjs kesehatan terutama pada keluarga yang tidak mampu juga sangat dibutuhkan.
5. Bahwa penelitian yang dilakukan oleh Ika Tsitanti, dan Fania Nurul Khoirunnisa (2019) yang berjudul “*Potret Perilaku Ibu Hamil terkait dengan Kesehatan di Kabupaten Kudus*”. Penelitian ini memiliki kesamaan yakni untuk mengurangi terjadinya bayi kurang gizi, proporsi balita pendek, dan kematian ibu. Oleh karena itu dalam penelitian juga dijelaskan bahwasannya

perilaku sehat sangat diperlukan dan dibutuhkan untuk setiap ibu dan janin. Penelitian juga membahas terkait perilaku konsumsi ibu selama masa kehamilan, aktivitas yang dilakukan oleh ibu selama kehamilan, dan kesehatan ibu selama kehamilan. Saran untuk penelitian ini adalah pada penelitian ini para ibu sebenarnya sudah mencerminkan perilaku sadar kesehatan akan tetapi beberapa perilaku ibu hamil masih dipengaruhi oleh mitos dan budaya. Hal tersebutlah yang dapat merugikan kesehatan ibu hamil, sehingga diperlukan adanya penyuluhan terkait kesehatan guna untuk meluruskan pengetahuan ibu hamil dan keluarga terkait mitos yang selama ini beredar dimasyarakat.

