

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Di Indonesia, dengan angka kelahiran yang tinggi, perhatian terhadap kesehatan mental ibu hamil menjadi semakin penting. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2020), terdapat sekitar 4,8 juta kelahiran di Indonesia setiap tahunnya. Di Kabupaten Jember, khususnya Kecamatan Pakusari, tren jumlah ibu hamil menunjukkan fluktuasi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2020), terdapat sekitar 4,8 juta kelahiran di Indonesia setiap tahunnya. Di Kabupaten Jember, khususnya Kecamatan Pakusari, tren jumlah ibu hamil menunjukkan fluktuasi. Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 712 ibu hamil, turun sedikit menjadi 709 pada 2022, lalu meningkat lagi menjadi 718 pada 2023. Hingga Oktober 2024, jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 473, pada bulan Juni 2025 pembaruan data yang diperoleh 231 populasi ibu hamil, pembaruan data ini dilakukan karena dari waktu yang sudah lumayan lama menyebabkan sudah ada ibu yang melahirkan, ibu yang mengalami keguguran dan pindah tempat tinggal. Data ini menunjukkan tingginya angka kehamilan di wilayah ini, yang menekankan pentingnya perhatian khusus terhadap kesehatan mental ibu hamil agar mampu beradaptasi dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, lama kehamilan maupun setelah melahirkan (BPS, 2020).

Menurut *World Health Organization*, (2004) kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu

memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dalam konteks ibu hamil, Kesehatan mental biasanya disebut dengan *maternal mental health*.

Kehamilan adalah suatu proses biologis di mana seorang wanita mengalami perkembangan janin di dalam rahim sebagai hasil dari pembuahan sel telur oleh sperma, yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan hormonal yang kompleks untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin hingga persalinan (Cunningham et al., 2014). Selain aspek biologis, kehamilan juga dipandang sebagai periode penting yang melibatkan perubahan psikologis dan sosial bagi ibu, yang memerlukan adaptasi fisik dan emosional yang signifikan (Dunkel Schetter, 2011). Pemahaman multidimensional tentang kehamilan ini penting untuk memberikan perawatan yang holistik dan mendukung kesehatan ibu dan janin secara optimal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masa kehamilan adalah masa yang rentan bagi kesehatan mental ibu. Marcelina, (2020) menyatakan bahwa ibu hamil rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi, terutama ketika mereka tidak mendapatkan dukungan sosial dan ekonomi yang memadai. Wiguna, (2013) menegaskan bahwa selain perubahan fisik, ibu hamil mengalami perubahan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Maternal mental health atau kesehatan mental ibu hamil merujuk pada kondisi emosional dan psikologis ibu selama masa kehamilan dan pasca persalinan, kesehatan mental ibu hamil keadaan kesejahteraan mental dan emosional ibu, yang tercermin dari kemampuannya menyadari potensi diri, mengatasi tekanan

hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya (World Health Organization, 2015).

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ibu hamil menurut Dunkel Schetter, (2011) meliputi perubahan hormon, dukungan sosial, stres selama kehamilan, kondisi sosial ekonomi, serta riwayat gangguan mental sebelumnya. Faktor-faktor tersebut berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Ketika salah satu atau beberapa faktor tersebut tidak terpenuhi, kondisi psikologis ibu hamil dapat terganggu, sehingga berisiko menimbulkan gangguan mental selama kehamilan.

Ibu yang sehat mental adalah ibu yang mampu mengelola stres, kecemasan, dan depresi selama masa kehamilan, terutama kecemasan yang berkaitan langsung dengan kehamilan dan persalinan. Ibu yang sehat mental dapat menenangkan diri, berpikir positif, serta memiliki dukungan sosial yang baik, sehingga tidak mudah terbebani oleh kekhawatiran berlebihan. Kondisi ini penting karena kesehatan mental yang baik akan melindungi ibu dari risiko kelahiran prematur serta membantu perkembangan saraf dan emosi anak menjadi lebih optimal (Dunkel Schetter, 2011). Sebaliknya, ibu yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi postpartum atau kecemasan, seringkali dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, termasuk perubahan hormonal, stres psikososial, minimnya dukungan sosial, serta kondisi ekonomi yang tidak stabil (World Health Organization, 2015)

Masalah mental maternal ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan ibu, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan anak dan dinamika keluarga secara

keseluruhan, sehingga intervensi holistik dan dukungan sangat diperlukan untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut. Hasil wawancara pendahuluan dengan ibu hamil di Kecamatan Pakusari, menemukan bahwa 2 dari 3 ibu hamil yang melakukan wawancara mengalami gejala emosional seperti sering menangis dan merasa sedih tanpa alasan yang jelas, serta mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang dilakukan oleh keluarga maupun lingkungan. Adapun gejala kognitif seperti, kekhawatiran yang berlebihan terhadap kondisi janin membuatnya terus-menerus mencari informasi terkait kehamilan. Selain itu gejala yang dialami ibu hamil berupa penarikan diri dari lingkungan sosialnya, seperti menarik diri dari interaksi dengan keluarga, teman maupun lingkungan sekitarnya dan enggan beraktivitas di luar rumah. Selain itu, ibu juga mengalami gejala fisiologis/somatik seperti, gangguan tidur (sering terbangun di tengah malam), dengan sering terbangun di tengah malam akibat mimpi buruk, dan merasa Lelah dan tidak memiliki energi di pagi hari.

Melihat tingginya angka kehamilan di Kecamatan Pakusari dan minimnya penelitian tentang kesehatan mental ibu hamil di wilayah tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental ibu hamil di Kecamatan Pakusari, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental ibu hamil sehingga dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan mental ibu hamil di daerah ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental ibu hamil, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan mental ibu hamil di daerah ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesehatan mental ibu hamil di Kecamatan Pakusari, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kesehatan mental ibu hamil di Kecamatan Sumpalsari, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang teori kondisi mental pada ibu hamil dengan memberikan wawasan baru tentang bagaimana kondisi mental health pada konteks kehamilan Ibu.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi peneliti

Menambah suatu pengalaman dan pembelajaran yang sangat berharga dalam rangka meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya dibidang penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental. Lebih

khususnya kesehatan mental ibu hamil di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.

b. Manfaat Bagi institusi Pendidikan

Manfaat yang di dapatkan oleh institusi Pendidikan adalah sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang gambaran kesehatan mental ibu hamil di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.

c. Manfaat Bagi intitusi Kesehatan

Manfaat yang di dapatkan oleh institusi Kesehatan adalah data dan hasil yang diperoleh dapat dijadikan sumber informasi mengenai bagaimana gambaran kesehatan mental ibu hamil di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember serta sebagai pencegahan terjadinya gangguan mental utamanya pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang di lakukan oleh Zulaekah & Kusumawati, (2021) yang berjudul Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. Tujuan penelitiannya menggali informasi penyebab gangguan kesehatan mental pada ibu hamil. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi. Partisipan penelitian adalah sembilan ibu hamil beserta suami dan tujuh bidan. Pengumpulan data dilakukan dengan diskusi kelompok terarah dan wawancara mendalam. Analisis data, menggunakan analisis isi dilakukan secara manual dengan metode analisis konten. Temuan penelitian, mendapatkan informasi bahwa gangguan kesehatan mental ibu hamil berawal dari perubahan fisik dan perubahan aktivitas yang membuat tidak

nyaman. Stress dan kecemasan terjadi karena khawatir dengan hal-hal yang akan dihadapi, seperti: pertumbuhan dan perkembangan janinnya, cukup tidaknya pemenuhan nutrisi janin, khawatir saat melahirkan dan menyusui, takut keguguran, dan karena mendengar komentar orang tentang kehamilannya. penelitian selanjutnya dapat mengukur tingkat kecemasan secara kuantitatif menggunakan skala kecemasan standar untuk melengkapi hasil wawancara. Fokus mendalam juga dapat diberikan pada pengembangan strategi intervensi kesehatan mental yang relevan untuk meringankan kecemasan ibu hamil.

Penelitian yang di lakukan oleh Atik Sunarmi, (2023) yang berjudul Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil: *Scoping Review*. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode scoping review hasil yang di dapat adalah Ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dan gangguan mental pada ibu hamil, dalam penelitian ini penyebab yang dapat menimbulkan gangguan mental pada ibu hamil yaitu, status dukungan suami dan keluarga, status ekonomi, lingkungan sosial dan juga pengalaman serta pengetahuan ibu. penelitian intervensi yang menguji efektivitas program dukungan suami atau komunitas lokal dalam mengurangi kecemasan ibu hamil juga dapat memberikan solusi praktis.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Salsabila Suci Prihatini yang berjudul Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil saat Pandemi Corona Virus Disease-19 di Jawa Tengah. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah ibu hamil dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden secara daring ataupun luring, ibu hamil trimester 1, 2, dan 3, memiliki

aplikasi Whatsapp, terdaftar pada Puskesmas Srandol dan Ngesrep Kota Semarang. Penelitian ini mendapatkan hasil Sebagian besar ibu hamil baik trimester I, II, dan III mengalami kecemasan ringan sedang meskipun terdapat yang mengalami kecemasan berat. Dilihat dari karakteristik responden, ibu hamil yang mengalami kecemasan berat memiliki pendidikan SMP dan berusia < 20 tahun. Ibu hamil diharapkan dapat mengontrol kecemasan. Penelitian selanjutnya perlu meneliti lebih lanjut mengenai faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil serta hubungan antara beban kerja dengan kecemasan.

Marcelina, (2020) meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada ibu hamil, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan lingkungan berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres ibu hamil. Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko stres yang berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi. Namun, penelitian ini dilakukan secara umum, tanpa mengkhususkan pada wilayah tertentu atau memasukkan faktor spesifik seperti kondisi ekonomi, tekanan budaya, maupun tantangan khas yang dihadapi oleh ibu hamil di daerah pedesaan. penelitian dapat mengeksplorasi lebih jauh peran kualitas komunikasi antara pasangan terhadap tingkat stres ibu hamil. Penelitian eksperimental berbasis intervensi, seperti kelompok diskusi ibu hamil atau konseling pasangan, juga dapat dilakukan untuk menguji efektivitasnya dalam mengurangi stres ibu hamil.

Penelitian oleh Nugraha (2018) mempelajari tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah pedesaan dengan fokus pada hubungan antara

kondisi ekonomi dan kecemasan. Penelitian ini mengungkap bahwa ibu hamil di pedesaan menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengakses layanan kesehatan mental dibandingkan dengan ibu hamil di wilayah perkotaan. Faktor ekonomi yang terbatas menjadi salah satu pemicu utama kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Namun, penelitian ini hanya menggunakan analisis data kuantitatif tanpa menggali lebih jauh pengalaman langsung atau persepsi subjektif ibu hamil melalui wawancara atau pendekatan fenomenologi. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan tingkat kecemasan antara ibu hamil di wilayah pedesaan dan perkotaan guna mengidentifikasi perbedaan faktor penyebab kecemasan. Selain itu, penelitian intervensi berbasis komunitas, seperti kelompok dukungan ibu hamil di pedesaan, dapat dilakukan untuk menilai dampaknya dalam mengurangi kecemasan.

Kesehatan mental dan gangguan mental adalah dua konsep yang berbeda meskipun keduanya saling terkait. Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang baik, di mana seseorang mampu mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain secara positif, bekerja dengan produktif, dan mengatasi tantangan hidup. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya memiliki keseimbangan emosional dan mampu menghadapi berbagai situasi hidup dengan cara yang sehat. Sebaliknya, gangguan mental mengacu pada kondisi di mana seseorang mengalami gangguan atau kelainan dalam fungsi psikologis atau emosionalnya, yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan mental meliputi berbagai kondisi seperti depresi, kecemasan, bipolar, dan skizofrenia, yang sering memerlukan perawatan medis atau psikologis.

Dengan demikian, kesehatan mental adalah kondisi ideal yang harus dicapai, sementara gangguan mental merujuk pada keadaan patologis yang membutuhkan penanganan khusus. Penelitian ini lebih berfokus untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental yang seperti emosional ibu hamil, cara ibu hamil bersosial dan psikologis ibu hamil di wilayah Pakusari.

Perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan saat ini terletak pada dua aspek utama, yaitu alat ukur yang digunakan dan wilayah penelitian. Dalam penelitian terbaru ini digunakan alat ukur SRQ-20 (Self-Reporting Questionnaire) yang disusun dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik responden secara lebih kontekstual untuk menilai masalah mental pada ibu hamil. Selain itu, penelitian ini juga memiliki kekhasan dalam hal wilayah, yaitu dilakukan di domisili Pakusari, Jember, Jawa Timur, sebuah daerah yang belum banyak dijadikan lokasi studi dalam konteks kesehatan mental ibu. Pemilihan wilayah ini bertujuan untuk menggali kondisi psikologis masyarakat dari perspektif lokal, yang sebelumnya masih jarang tereksplorasi dalam literatur ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru, baik dalam hal pendekatan instrumen maupun perluasan data berdasarkan konteks wilayah.