

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa penting yang melibatkan berbagai perubahan pada wanita, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial, (McNamara et al., 2022). Meskipun perubahan ini bervariasi menurut trimester, keluhan yang muncul selama kehamilan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari dan dengan demikian juga memengaruhi kualitas hidup ibu hamil (Benli et al., 2023). Pada trimester ke I, terjadi peningkatan hormon reproduksi yang berperan dalam pembentukan organ janin dan memperbaiki aliran darah ke organ reproduksi ibu. Masa ini sering menimbulkan ketidaknyamanan serta kebingungan pada ibu karena perubahan fisik dan emosional. Pada fase ini, ibu juga dapat merasakan kebingungan atau perasaan ambivalen terkait kehamilannya, misalnya ragu apakah dirinya benar-benar hamil. Pada trimester II, ibu hamil mulai menilai berbagai aspek dalam dirinya, termasuk interaksi dengan individu disekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun tenaga kesehatan. Pada periode ini, ibu memanfaatkan interaksi tersebut untuk mencari informasi dan pengalaman terkait peran sebagai ibu serta persiapan menghadapi proses persalinan (Sipayung, 2021). Pada trimester III, ibu hamil menghadapi berbagai ketidaknyamanan, seperti mengalami berbagai keluhan seperti sembelit, konstipasi, rasa gatal, varises, nyeri ulu hati, perut kembung, dan nyeri pinggang (punggung bawah) (Wulandari &

Wantini, 2021). Secara psikologis, trimester III juga ditandai dengan meningkatnya kecemasan menjelang persalinan, ketakutan akan komplikasi, serta kekhawatiran terhadap kondisi bayi (Benli et al., 2023). Kondisi ini dapat memicu gejala depresi yang berpotensi berkembang menjadi depresi perinatal (Vega-Sanz et al., 2025).

Perubahan yang muncul saat kehamilan, diharapkan ibu hamil mampu menyesuaikan diri dan menerima berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial yang dialaminya secara realistis tanpa merasa tertekan, serta menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Ketidakmampuan dalam melakukan adaptasi tersebut dapat memunculkan gangguan psikologis, seperti stres atau bahkan depresi (Sipayung, 2021). Selain adaptasi psikologis, penerimaan kehamilan merupakan aspek penting dalam kesejahteraan mental ibu.

Secara global, depresi perinatal dialami oleh sekitar 20,7% wanita hamil (Vega-Sanz et al., 2025). Tingkat kondisi kecemasan ibu hamil di negara maju dilaporkan mencapai sekitar 20% dan menunjukkan angka yang lebih tinggi di negara berkembang (Putri & Diniyah, 2025). Tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di Kabupaten Jember dalam menghadapi kehamilan cukup tinggi yaitu sebanyak 90% (Dewi et al., 2024). Hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Daerah Balung menunjukkan bahwa, diperoleh data rata - rata satu bulan dalam tiga bulan terakhir yaitu dari bulan Agustus - Oktober 2025 bahwa total ibu hamil tercatat sebanyak 203 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan poli, beberapa ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Jember

menunjukkan ketidaksiapan menghadapi kehamilan, yang dapat memengaruhi penerimaan terhadap kehamilannya. Seiring dengan itu, bertambahnya usia kehamilan menyebabkan perubahan fisik yang semakin besar. Apabila stres tidak dikelola dengan baik, ibu hamil berisiko mengalami masalah psikologis berupa depresi perinatal yang berpotensi berdampak pada kesejahteraan ibu maupun janin.

Hasil penelitian secara global menunjukkan bahwa sebanyak 31,6% wanita hamil memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Meireles et al. (2023) melaporkan bahwa sekitar 24,9% wanita hamil memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat penerimaan diri pada wanita hamil bervariasi, mulai dari kategori tinggi hingga rendah. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa derajat penerimaan diri wanita hamil bervariasi, mulai dari tinggi hingga rendah. Berdasarkan pada *The National Perinatal Survey*, sekitar 7,5 hingga 24,1% ibu mengalami kondisi psikologis yang tidak baik selama masa kehamilan, tergantung pada perencanaan dan penerimaan terhadap kehamilan. Sebanyak 10,3% hingga 22,4% ibu hamil juga melaporkan perasaan sedih serta kehilangan minat selama masa kehamilan (Ardiana et al., 2025).

Pada masa kehamilan, perubahan hormon dan adaptasi terhadap peran baru sebagai calon ibu sering menimbulkan stres psikologis. Respon terhadap stres ini berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada bagaimana ibu beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut, dalam hal ini mekanisme koping memegang peran penting. Setiap

ibu hamil memiliki cara coping yang beragam dalam menghadapi tekanan fisik dan psikologis selama kehamilan.

Mekanisme coping adalah segala bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi stres, baik melalui tindakan langsung dalam memecahkan masalah maupun dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk menjaga keseimbangan psikologis (Satria Pratama et al., 2020). Mekanisme coping terbagi menjadi dua, yaitu coping adaptif (*problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang positif) dan coping maladaptif (menghindar, menyangkal, atau menyalahkan diri sendiri) (Setiawaty & Yuliana, 2021).

Mekanisme coping yang digunakan ibu hamil dapat bersifat adaptif (seperti mencari dukungan sosial, berdoa, atau mencari informasi tentang kehamilan) maupun maladaptif (seperti penolakan, menarik diri, atau menyalahkan keadaan). Pilihan mekanisme coping sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam maupun dari luar, seperti usia, paritas, dukungan dari keluarga, status ekonomi, pendidikan, dan kesiapan emosional (Pambudhi et al., 2022). Mekanisme coping yang digunakan ibu hamil sangat menentukan kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama kehamilan. Kemampuan ibu dalam menggunakan strategi coping yang tepat akan sangat berpengaruh terhadap penerimaan kehamilan yang dialaminya. Penerimaan kehamilan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana seorang wanita berpikir dan merasakan tentang kehamilan setelah dia mengetahuinya. Konsep penerimaan kehamilan bertujuan untuk menangkap penilaian

seorang wanita terhadap keinginan dan waktu kehamilan setelah pembuahan (McNamara et al., 2022).

Ibu yang menggunakan strategi koping adaptif proses adaptasi menjadi lebih optimal dan penerimaan kehamilan meningkat, cenderung memiliki penerimaan kehamilan yang positif, merasa bahagia, merasa siap, dan bisa melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi. Sebaliknya, mekanisme koping yang maladaptif dapat menimbulkan ketidakmampuan dalam menerima kehamilan, munculnya stres berkepanjangan, bahkan penolakan terhadap kondisi kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan kehamilan sangat bervariasi dan tergantung pada kemampuan koping masing-masing individu.

Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada penerimaan diri ibu hamil terhadap kondisi tertentu, seperti kehamilan di luar nikah, kehamilan pada usia remaja, maupun masalah keluhan fisik selama kehamilan. Namun, penelitian yang menelaah hubungan antara mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan masih terbatas. Menurut Moreau et al. (2022), penerimaan kehamilan merupakan faktor emosional yang penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis. McNamara et al. (2022) juga menyampaikan bahwa cara ibu menerima kehamilannya sangat mempengaruhi oleh kesehatan mental dan kesejahteraannya. Kedua penelitian tersebut fokus pada penerimaan kehamilan dan dampaknya terhadap kesehatan mental, tetapi belum meneliti peran mekanisme koping sebagai faktor yang berpotensi mempengaruhi bagaimana seorang ibu hamil dapat menerima kehamilannya. Padahal, strategi koping yang

digunakan ibu hamil dalam menghadapi berbagai adanya perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan dapat menentukan sejauh mana ibu hamil mampu menyesuaikan diri, mengelola stres, dan membentuk penerimaan positif terhadap kehamilan. Dengan demikian, mekanisme koping berperan penting dalam membantu ibu hamil mencapai kondisi penerimaan yang disertai rasa syukur, kemampuan beradaptasi, dan sukacita dalam menjalani kehamilan.

Berdasarkan paparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil mengalami tekanan fisik dan psikologis yang kompleks. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat menghambat penerimaan terhadap kehamilan, sedangkan mekanisme koping yang adaptif dapat membantu ibu mencapai penerimaan yang positif. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan pada ibu hamil di rumah sakit daerah Balung Kabupaten Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kehamilan merupakan masa yang penuh perubahan fisik dan psikologis, yang sering menimbulkan stres dan mempengaruhi penerimaan ibu terhadap kehamilannya. Setiap ibu memiliki cara berbeda dalam menghadapi perubahan tersebut, tergantung pada mekanisme koping yang digunakan. Mekanisme koping yang adaptif dapat membantu ibu menerima kehamilannya dengan positif,

sedangkan mekanisme koping yang maladaptif dapat menimbulkan stres dan penolakan terhadap kehamilan. Namun, penelitian yang menelaah hubungan antara mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan masih terbatas, khususnya pada ibu hamil di semua trimester. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember.

2. Pertanyaan Masalah
 - a. Bagaimanakah mekanisme koping pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember?
 - b. Bagaimanakah penerimaan kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember?
 - c. Bagaimanakah hubungan mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi mekanisme koping pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi penerimaan kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember
- c. Mengidentifikasi hubungan mekanisme koping dengan penerimaan kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya mekanisme koping yang adaptif dalam membantu menerima kehamilan

2. Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu keluarga, terutama pasangan, untuk memahami pentingnya dukungan emosional, komunikasi, dan lingkungan yang positif dalam membantu ibu hamil menjalani kehamilan. Dengan pemahaman ini, keluarga dapat memberikan dukungan yang lebih tepat untuk meningkatkan mekanisme koping ibu serta mendorong penerimaan kehamilan yang lebih baik.

3. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini membantu tenaga kesehatan memahami pentingnya penerimaan kehamilan dan mekanisme coping dalam memberikan asuhan holistik, konseling, dan dukungan psikologis agar ibu hamil mampu beradaptasi dengan baik terhadap kehamilannya.

4. Pelayanan Kesehatan (rumah sakit)

Temuan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember dalam meningkatkan pelayanan kehamilan dengan menambahkan aspek psikologis pada asuhan ibu hamil.

5. Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi oleh peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian serupa, termasuk dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial atau tingkat kecemasan, maupun dengan menerapkan metode penelitian lainnya.