

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental selama kehamilan merupakan aspek penting yang berperan dalam kesejahteraan ibu serta perkembangan janin. Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, sehingga berpotensi menimbulkan stres dan kecemasan. Upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai kesehatan mental perlu dilakukan melalui pemberian dukungan psikologis dan edukasi yang tepat. Kegiatan edukasi dan dukungan psikologis yang diberikan kepada ibu hamil trimester I, II, dan III menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah dilakukan penilaian melalui pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan. (Mardiana & Nurul, 2024)

Kehamilan umumnya dipandang sebagai peristiwa yang membahagiakan, mengingat tidak semua perempuan memiliki kesempatan untuk hamil dan melahirkan. Namun, pada sebagian ibu hamil, masa kehamilan dapat menjadi periode yang menantang karena tuntutan penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi. Perubahan tersebut meliputi aspek fisiologis, psikologis, dan sosial. Secara fisiologis, kehamilan menyebabkan perubahan pada organ reproduksi serta berbagai sistem tubuh lainnya sebagai respons terhadap kebutuhan janin. Secara psikologis, ibu hamil dapat mengalami perubahan emosi yang berkaitan dengan perubahan fisik dan kesiapan

menghadapi peran serta tanggung jawab baru. Sementara itu, dari aspek sosial, kehamilan menuntut penyesuaian peran, di mana perempuan mulai mempersiapkan diri untuk peran sebagai seorang ibu. Seluruh perubahan tersebut merupakan proses adaptasi yang bertujuan mendukung kesehatan ibu dan menunjang pertumbuhan serta perkembangan janin. Pada trimester pertama kehamilan, peningkatan hormon seperti estrogen, progesteron, relaksin, dan somatomamotropin berperan penting dalam mempersiapkan tubuh ibu untuk menunjang perkembangan awal janin. (Sipayung, 2021)

Sekitar 26,8% ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil yang belum sepenuhnya menyadari keterkaitan antara keadaan fisik dan psikologis selama kehamilan. Kecemasan merupakan respons alami terhadap tekanan emosional, namun apabila terjadi secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan, seperti kelahiran prematur hingga keguguran. (Arikalang et al., 2023). Penelitian oleh Zainiyah & Susanti (2020) menyatakan bahwa 31,4% ibu hamil di Jawa Timur mengalami kecemasan sangat berat, sementara 12,9% lainnya mengalami kecemasan berat, dan sisanya berada dalam kondisi normal. Dalam studi terpisah yang melibatkan 788 ibu hamil melalui survei daring, ditemukan bahwa 171 orang mengalami kecemasan berat, 170 mengalami kecemasan sedang, 280 mengalami kecemasan ringan, dan sisanya tidak menunjukkan gejala kecemasan (Zakiyah et al., 2022). 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.

Saat menjalani tugas perkembangan selama masa kehamilan, perempuan mengalami proses penyesuaian yang berlangsung secara bertahap sesuai dengan trimester kehamilan. Pada trimester pertama, ibu hamil mulai beradaptasi dengan peran barunya dan berupaya mengintegrasikan peran tersebut ke dalam aktivitas sehari-hari. Pada tahap ini, terjadi perubahan (Arikalang et al., 2023) cara pandang terhadap diri sendiri sebagai calon orang tua. Secara bertahap, ibu hamil mengalami perubahan dari individu yang berorientasi pada kemandirian pribadi menuju kesiapan untuk memberikan perhatian dan kasih sayang kepada orang lain. Proses adaptasi ini mencakup kemampuan menerima kondisi kehamilan, meskipun belum tampak perubahan fisik yang signifikan, memahami peran dan tanggung jawab baru yang akan dijalani, serta menyesuaikan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar sebagai dampak dari kehamilan (Wilis Dwi, 2023). Selama kehamilan, ibu

hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang berlangsung sesuai dengan trimester. Perubahan fisiologis meliputi pembesaran uterus, perubahan pada payudara, sistem endokrin, integumen, dan kardiovaskular sebagai respons terhadap kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan-perubahan ini dapat memengaruhi kenyamanan fisik ibu selama kehamilan.

Selain perubahan fisik, kehamilan juga menimbulkan perubahan psikologis yang menuntut kemampuan adaptasi dari ibu hamil. Pada trimester pertama, ibu hamil sering mengalami ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan ambivalensi terhadap kehamilan. Pada trimester kedua, kondisi psikologis umumnya lebih stabil dan ibu mulai menerima kehamilannya. Sementara itu, pada trimester ketiga, ibu hamil dapat kembali mengalami kecemasan terkait persiapan persalinan dan perubahan citra tubuh. Perubahan fisiologis dan psikologis tersebut menunjukkan pentingnya adaptasi psikologis yang baik agar ibu mampu menjalani kehamilan secara optimal (Jannah, 2020)

Berdasarkan uraian pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kehamilan tidak hanya menyebabkan perubahan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil. Perubahan psikologis yang muncul meliputi kecemasan, stres, ketakutan, serta ketidakstabilan emosi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Apabila kondisi psikologis tersebut tidak diidentifikasi dan dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan ibu hamil serta proses tumbuh kembang janin. Oleh karena itu, identifikasi masalah psikologis pada

ibu hamil merupakan komponen penting dalam pelayanan kesehatan maternal yang bersifat komprehensif. Identifikasi secara dini memungkinkan tenaga kesehatan memberikan asuhan yang tepat melalui komunikasi terapeutik, dukungan emosional, serta intervensi keperawatan yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Dengan demikian, diperlukan suatu karya tulis ilmiah yang mengkaji secara sistematis mengenai “Identifikasi Adaptasi Psikologis pada Ibu Hamil” sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan mutu pelayanan kesehatan, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan psikologis ibu hamil secara holistik dan berkesinambungan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana adaptasi psikologis pada ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas banyuputih situbondo.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi adaptasi psikologis pada ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas banyuputih situbondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan maternal, khususnya mengenai kondisi psikologis pada ibu hamil. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi ilmiah dalam pengembangan konsep dan teori terkait perubahan psikologis selama kehamilan serta pentingnya identifikasi dini terhadap masalah psikologis ibu hamil. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan psikologis ibu hami.

1.4.1 Manfaat Praktis Antara Lain Bagi:

1. Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis selama masa kehamilan. Selain itu, ibu hamil diharapkan mampu mengenali tanda-tanda gangguan psikologis secara dini sehingga dapat segera mencari bantuan atau dukungan dari tenaga kesehatan.

2. Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi keluarga, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mengenai perubahan dan adaptasi psikologis yang dialami ibu hamil. Dengan adanya pemahaman tersebut, keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, perhatian, dan lingkungan yang kondusif bagi ibu hamil, sehingga dapat membantu ibu dalam beradaptasi secara psikologis selama kehamilan. Dukungan keluarga yang optimal diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres ibu hamil serta mendukung kesejahteraan ibu dan janin.

3. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, dalam melakukan pengkajian serta identifikasi kondisi psikologis ibu hamil secara komprehensif. Dengan adanya penelitian ini, tenaga kesehatan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan atau kebidanan melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis.

4. Institusi layanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi institusi layanan kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan antenatal, khususnya terkait pemenuhan kebutuhan psikologis ibu hamil. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan deteksi dini masalah psikologis, perencanaan intervensi keperawatan, serta penguatan pendekatan asuhan yang bersifat holistik dan berkesinambungan. Dengan demikian, institusi layanan kesehatan diharapkan mampu memberikan pelayanan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan ibu dan janin.

5. Institusi Pendidikan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi institusi pendidikan kesehatan, khususnya dalam pengembangan materi pembelajaran terkait kesehatan maternal dan psikologis ibu hamil.

6. Peneliti Lainnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai identifikasi dan penanganan masalah psikologis pada ibu hamil dengan metode dan variabel yang berbeda.