

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian kehamilan

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat dan telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang memiliki organ reproduksi yang sehat memiliki kemungkinan besar untuk hamil. (Mereduksi et al., 2022).

Wanita yang mengalami kehamilan pertamanya akan mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologis, termasuk perut membesar, penambahan berat badan, perubahan hormon, sering muntah, mood yang tidak stabil, dan kesulitan tidur. (Yuliani & Helena, 2020).

Perubahan yang terjadi pada wanita hamil adalah hal yang sangat normal, tetapi kesiapan dan ketangguhan mental wanita hamil berbeda-beda. Kurangnya kesiapan dan ketangguhan mental untuk menjalani kehamilan pertamanya dapat menyebabkan beberapa gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang sebenarnya atau tidak nyata, yang disebabkan oleh perubahan pada sistem saraf otonom serta pengalaman subjektif seperti tekanan, ketakutan, dan kegelisahan sendiri. (Arifin A. Pasinringi et al., 2021)

2.1.2 Perubahan-perubahan pada ibu hamil

1. Perubahan fisiologis

Perubahan fisiologis kehamilan merupakan perubahan fisik yang terjadi meliputi perubahan sistem reproduksi, pencernaan dan perubahan pada ginjal.

Perubahan fisik yaitu terlihat dari perut menjadi tambah besar karena mengalami perubahan peningkatan berat badan dan munculnya stretch mark.

2. Perubahan psikologis selama kehamilan

a. Trimester I

Kehamilan membuat perubahan serta adaptasi pada ibu hamil dan juga pasangannya. Pada trimester ini merupakan fase penyesuaian terhadap kenyataan bahwa dirinya sedang hamil. Dalam trimester 1 sebagian ibu hamil menyatakan bahwa mengalami kesedihan, kekecewaan, ketidak terimaan, merasa cemas, dan memiliki perasaan stress trauma hal ini seringkali mampu terjadi pada seseorang yang mengalami kehamilan yang tidak direncanakan, tetapi, Tidak seperti ibu hamil yang mengharapkan kehamilan pertamanya menyenangkan. (Wulandari et al., 2019).

b. Trimester II

Pada trimester 2 beberapa ibu yang sedang mengandung akan mengalami peningkatan dalam seksualitas. Hal tersebut dikarenakan pada trimester kedua ini biasanya akan mengalami pra-quieckening dan pasca-quieckening. Dimana pra-quieckening dan pasca-quieckening adalah fase pengevaluasian kembali mengenai

ketidaknyamanan fisik dan perasaan. Cemas dan khawatir sebelumnya terjadi pada ibu hamil mulai menurun dan biasanya ibu hamil meminta kasih sayang lebih dari pasangannya maupun dari keluarganya. (Mereduksi et al., 2022).

c. Trimester III

Di trimester pertama kehamilan, ibu hamil harus sangat berhati-hati untuk menunggu kehadiran bayi mereka. Selain itu, mereka mengalami ketidaknyamanan fisik karena perut semakin membesar, yang menghambat aktivitas seksual. (Yuliani & Helena, 2020)

2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kehamilan

2.2.1 Faktor fisik

Persiapan fisik dan mental diperlukan untuk menjalani kehamilan yang sehat. Persiapan fisik dan mental sangat membantu mempersiapkan tubuh untuk perubahan yang terjadi selama kehamilan, seperti pertumbuhan perut, stretch mark, dan pertumbuhan payudara.. (Juli Oktalia & Herizasyam, 2016)

2.2.2 Faktor psikologis

Kondisi kesehatan mental ibu hamil dapat berubah karena faktor psikologis. Ibu hamil berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Dimulai dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan tentang kesehatan mental dan keselamatan janin, ancaman kematian, dan keterbatasan aktivitas harian, gangguan kesehatan mental menyebabkan depresi dan kecemasan kehamilan. Selain itu, ibu hamil seringkali tidak menyadari bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental karena mereka tidak mengetahui gejala atau tanda-tanda gangguan tersebut. Ini karena keluhan yang mereka alami sebagian besar berfokus pada perubahan fisik

yang terjadi selama kehamilan. (Apriliani et al., 2021).

2.2.3 Faktor sosial

Selama kehamilan, ibu hamil yang depresi maupun tanpa depresi menerima banyak dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Keluarga dapat memberikan dukungan dengan memberikan nasihat tentang kehamilan atau tentang bagaimana menghadapi persalinan..(Juli Oktalia & Herizasyam, 2016).

2.2.4 Faktor Umur

Umur adalah umur responden menurut tahun terakhir. Umur sangat erat hubungan antaranya dengan pengetahuan seseorang, karena semakin bertambah usia maka semakin banyak pula pengetahuannya. (Ii & Pustaka, 2013)

2.2.5 Faktor Pendidikan

Pendidikan Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka diharapkan stok modal manusia (pengetahuan, keterampilan) akan semakin baik. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok masyarakat sehingga mereka memperoleh tujuan yang diharapkan. Sehingga individu mampu untuk meningkatkan kesehatan. (Ii & Pustaka, 2013)

2.2.6 Faktor Pekerjaan

Pekerjaan Kegiatan atau usaha yang dilakukan ibu setiap hari berdasarkan tempat dia bekerja yang memungkinkan ibu hamil memperoleh informasi tentang tanda-tanda persalinan. Pekerjaan sangat mempengaruhi ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah lebih cepat dan mudah mendapatkan informasi dari luar khususnya pengetahuan tentang tanda-tanda persalinan. (Ii & Pustaka, 2013)

2.2.7 Faktor Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya. (Ii & Pustaka, 2013)

2.3 Konsep Psikologis

2.3.1 Definisi Psikologis Ibu Hamil

Dalam psikologi ibu hamil, gangguan dan perubahan identitas peran adalah krisis. Krisis adalah ketidakseimbangan psikologi yang disebabkan oleh perkembangan atau situasi. Mulai perubahan psikologis yang dialami ibu hamil, seperti sikap menolak, syok, bingung, dan menolak. Beberapa orang menganggap kehamilan sebagai penyakit yang mengerikan. (Arifin A. Pasinringi et al., 2021)

Meningkatnya produksi hormone progesterone adalah penyebab perubahan psikologis pada ibu hamil. Hormon ini mempengaruhi kondisi mentalnya, tetapi tidak selamanya

mempengaruhi dasar perubahan psikologis. Wanita yang sedang hamil atau yang sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan. Tidak sama dengan wanita yang menolak kehamilan. Mereka merasa kehamilan memberatkan atau

mengganggu penampilannya, seperti gusar karena perutnya membuncit, pinggul besar, payudara membesar, kelelahan, dan kelelahan. Kondisi tersebut pasti akan memengaruhi kehidupan mental ibu.. (Arifin A. Pasinringi et al., 2021).

2.3.2 Bentuk dan perubahan psikologis ibu hamil

1. Bentuk Tindakan

Bentuk tindakan seperti kesediaan mengantar ke Puskesmas dan membantu pekerjaan rumah tangga sehari-hari akan meringankan beban kerja sekaligus meningkatkan peluang untuk melakukan istirahat yang akan sangat terasa manfaatnya terutama apabila ibu hamil mengalami perubahan fisik yang berhubungan dengan kehamilannya seperti mual, muntah dan rasa letih. Bantuan informasi akan membantu individu untuk menemukan alternatif yang tepat bagi penyelesaian masalahnya. (Ramadhina Putri et al., 2018)

2. Bentuk dukungan

★ bentuk dukungan perhatian emosi yang berupa kehangatan, kepedulian maupun ungkapan empati, akan timbul keyakinan bahwa individu tersebut dicintai dan diperhatikan. Perhatian emosi akan membuat ibu hamil merasa yakin bahwa ia tidak seorang diri melewati masa kehamilan. (Kusuma, 2018)

3. Sensitif

Wanita hamil juga mengalami perubahan emosi diantaranya seperti

perasaan takut, sedih dan senang meskipun hanya dalam beberapa menit, cenderung sensitif, mudah cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ambivalen dan insomnia. (Tidur et al., 2023)

4. Depresi

Kemurungan atau perasaan tidak semangat yang ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan dikenal sebagai depresi. Ketika Anda tidak melakukan sesuatu, Anda menjadi pesimis tentang masa depan. Hubungan dengan pasangan, keluarga, dan perubahan hormon yang memengaruhi otak adalah penyebab depresi ibu hamil. (Wulandari et al., 2019).

5. Stres

McGarth & Mone (2019) mengatakan stres menjadi negatif bila individu merasakan adanya kendala atau keterbatasan, sebaliknya stres menjadi positif jika individu dapat memandang stres tadi sebagai suatu kesempatan dan peluang untuk berkembang. Sehingga hal ini sangat berpengaruh kepada bagaimana seseorang merespon ataupun memberikan coping yang baik dari stressor yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

6. Ansietas (kecemasan)

Istilah "ansietas" berarti kecemasan, khawatir, atau gelisah. Selain itu, ansietas menanggapi penilaian subjektif individu secara emosional. Ansietas biasanya dikaitkan dengan kondisi dirinya dengan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali,

rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan identitasnya, dan persiapan untuk menjadi orang tua. Selain itu, gejala cemas ibu hamil mungkin termasuk mudah tersinggung, kesulitan bergaul dan berkomunikasi, stres, kesulitan tidur, dan kesemutan pada kaki dan tangan. (Wulandari et al., 2019).

2.3.3 Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil

1. Dukungan keluarga

Memberikan dukungan yang berbentuk perhatian, pengertian, kasih sayang pada wanita ibu hamil, terutama dari suami, hal itu untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil.

2. Persiapan menjadi orang tua

Persiapan orang tua harus di dipersiapkan karena setelah bayi lahir banyak perubahan peran yang terjadi, mulai dari ibu, ayah, dan keluarga. Bagi pasangan yang baru pertama kali mempunyai anak, persiapannya dapat dilakukan dengan cara berkonsultasi dengan orang yang mampu untuk membagi pengalamannya, dan memberikan nasihat mengenai persiapan menjadi orang tua. Selain persiapan mental, yang tidak kalah pentingnya yaitu persiapan ekonomi, karena bertambah anggota makan akan bertambah juga kebutuhannya.

2.3.3 Emosi pada ibu hamil

Emosi diartikan sebagai dari reaksi terhadap situasi tertentu yang dilakukan oleh tubuh. Hal yang biasanya memiliki kaitan dengan aktivitas

berpikir (kognitif) seseorang, yaitu sifat dan intensitas dari emosi, yang dikarenakan hasil dari persepsi akan situasi yang terjadi. Ketika masih anak-anak kita memiliki 3 emosi dasar. Menurut Watson (Sobur, 2003:428), dia mengungkapkan bahwa sebenarnya pada dasarnya, manusia memiliki tiga bentuk emosi dasar, yaitu: Fear, emosi ini akan berkembang menjadi kecemasan atau anxiety. Rage, emosi ini kelak akan berkembang menjadi emosi marah. Rasa emosional pada ibu Hamil biasanya mudah muncul di awal-awal trimester kehamilan. Sebab, di waktu-waktu inilah ibu mengalami banyak perubahan dalam tubuh. Kadar estrogen dan progesteron yang tinggi selama trimester pertama mampu mengubah suasana hati, sehingga ibu jadi mudah tersinggung dan sedih. (M et al., 2023)

2.3.4 Reaksi Psikologis Pada Ibu Hamil

1. Reaksi Cemas

Kecemasan baru terlihat ketika ibu mengungkapkannya karena gejala klinis yang ada sangat tidak spesifik (termor, berdebar-debar, kaku otot, gelisah, mudah lelah, dan insomnia). Kecemasan sering terjadi pada awal tanda kehamilan pertama, ibu dengan pribadi mudah cemas atau riwayat obstetri buruk. (Dwiyani & Widuri, 2022)

2. Reaksi Panik

Ditandai dengan adanya rasa sakit dan gelisah yang hebat. Reaksi ini timbul dalam periode yang relatif singkat dan tanpa sebab yang jelas. Hal ini dapat terjadi saat ibu hamil mendengar kabar yang mengerikan atau melihat hal-hal yang memengaruhi perasaannya, misalnya kecelakaan.

3. Reaksi Obsesif

Kompulsif Selalu timbul perasaan, rangsangan, atau pikiran untuk melakukan sesuatu tanpa objek yang jelas. Diikuti dengan perbuatan yang dilakukan berulang-ulang yang dapat mencelakai dirinya, janin yang dikandung, atau orang lain. Adanya potensi gawat darurat pada ibu hamil dengan gangguan ini merupakan alasan untuk dilakukan perawatan di rumah sakit atau dalam pengawasan tim medis yang memadai. Reaksi ini dapat terjadi pada ibu dengan kehamilan yang tidak diinginkan (atau pada ibu yang kurang mendapat perhatian dari suami atau keluarga yang lain). (M et al., 2023)

4. Depresi Berat

Ditandai dengan adanya perasaan sedih, menyendiri, rasa tidak dihargai, penurunan berat badan, insomnia, lemah, dan pada kasus yang berat, dapat timbul keinginan untuk bunuh diri.

5. Reaksi mania

Ditandai dengan rasa gembira yang berlebihan (euforia), hiperkatif, banyak bicara (logore), mengganggu dan rasa percaya diri yang berlebihan. Terjadi pada wanita hamil pertama, wanita yang sangat mengharapkan kehamilannya.

2.4 Teori Psikologis Pada Ibu Hamil

Teori dikemukakan oleh (Wahyuni & Ni'mah, 2013). Kehamilan itu sendiri di kelompokkan menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0- 3 bulan), trimester II (4-6 bulan), dan trimester III (7-9 bulan). Pada Trimester III ibu

sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terelakkan, hampir selalu menyertai kehamilan dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan. Graviditas merupakan frekuensi kehamilan yang pernah ibu alami. Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil sering mengalami kecemasan terutama pada ibu primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. (Juliana Putriawansyah, 2021)

Teori serupa juga dikemukakan oleh (Aryani et al., 2016) baik primigravida ataupun multigravida merasa tidak nyaman dengan kondisi tubuh selama hamil dan rasa cemas yang mereka rasakan mengenai proses persalinan yang akan berlangsung. Bagi multigravida gambaran proses persalinan sebelumnya mungkin dapat menjadi faktor utama kecemasan itu timbul. Sedangkan pada primigravida sendiri, kecemasan ini dirasakan karena primigravida belum pernah tahu bagaimana proses persalinan yang sebenarnya dan hanya mendengarkan cerita dari lingkungan yang terkadang membuat rasa cemas semakin dirasakan, baik pada primigravida maupun multigravida. (Juliana Putriawansyah, 2021)

Maslow (1994) membedakan kebutuhan manusia dalam beberapa kategori, tiga diantaranya menjadi kebutuhan bagi ibu hamil. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar secara biologis contohnya seperti makan dan minum, tidur, seks, menghindari rasa salah, dan sebagainya.17

Terpenuhinya kebutuhan dasar ini akan membantu dan mendorong ibu hamil untuk mengembangkan dirinya, khususnya dalam penerimaan diri. Kebutuhan rasa aman merupakan kebutuhan akan kebebasan untuk memiliki keamanan, perlindungan, masa depan yang diharapkan seperti tempat tinggal, ini adalah salah satu kebutuhan penting bagi ibu hamil untuk membantunya keluar dari rasa khawatir . dan ibu hamil juga bisa tenang selama proses kehamilannya dan merasa aman dan nyaman.¹⁸ Kasih sayang merupakan suatu kebutuhan ibu hamil untuk memberikan rasa memiliki dan diterima dalam sebuah hubungan dengan orang lain, baik itu hubungan terdekat dengan keluarga, teman, dan sahabat, maupun dalam hubungan dengan sesama yang lain.(Theodoridis & Kraemer, n.d.)

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan psikologis, dan pada saat ini pula wanita akan mencoba untuk beradaptasi terhadap peran barunya. Salah satu perubahan psikologis pada masa kehamilan yaitu terjadinya perubahan sikap dan emosi dimana perubahan sikap ini wajar terjadi pada trimester awal kehamilan, ini terjadi karena adanya peningkatan hormone estrogen dan progesterone. Kehamilan menyebabkan ketegangan berupa perasaan cemas, tegang. hal ini akibat dari perubahan psikologis terutama perubahan fisik pada bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi body image wanita, dan perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. jadi selama kehamilan (Batbual, 2015). Ketidakmampuan ibu hamil menerima kondisi perubahan psikologis akan menurunkan aktivitas hidup sehari-hari. Reaksi cemas ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama sekali terhadap hal-hal yang tidak wajar seperti perubahan tubuh selama kehamilan, Selama hamil banyak wanita mengalami

perubahan psikologis dan emosional. Sering kali kita mendengar seorang wanita mengatakan betapa bahagianya karena menjadi seorang ibu dan telah memilihkan sebuah nama untuk bayi yang akan dilahirkannya, namun tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir kalau terjadi masalah dalam kehamilannya, khawatir kalau ada kemungkinan dia kehilangan kecantikannya, dan khawatir kalau ada kemungkinan bayinya tidak normal.

(Yuliani & Helena, 2020) (Between et al., n.d.)

