

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan bagi seorang perempuan adalah sebuah kesempatan baru menjadi wanita dengan tanggung jawab yang baru. Selama kehamilan wanita berupaya untuk beradaptasi dengan peran baru yaitu sebagai seorang ibu. Wanita selama hamil juga akan berproses dalam hal pembelajaran sosial, kognitif yang lebih kompleks (Bobak, Lowdermilk, 2012). Kehamilan merupakan proses yang alamiah, namun akan memberikan perubahan bagi seorang perempuan, perubahan ibu hamil bisa meliputi aspek fisik, sosial, psikologis, budaya dan spiritual (Underdown A, 2012)

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, perubahan ovarium, payudara, sistem perkemihan, perubahan kenaikan berat badan, mual dan muntah, sakit kepala dan kram pada perut. Kehamilan pada umumnya berkembang dengan normal, namun kadang juga tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilannya atau baik-baik saja (Lucky & Nailul, 2018).

Selain perubahan fisik, wanita hamil juga akan mengalami perubahan psikologis yaitu, berupa rasa tidak nyaman, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik lagi. Ibu hamil juga akan merasa khawatir ketika bayi lahir tidak tepat waktu. Ibu hamil juga takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan dan juga akan merasa khawatir akan keselamatannya.

Selain itu, ibu hamil khawatir jika nantinya bayi yang dikandungnya akan dilahirkan dengan keadaan tidak normal (Lucky & Nailul, 2018).

Berbagai perubahan psikologis tersebut memerlukan proses adaptasi yang terjadi pada kehamilan trimester I adalah ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormon estrogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester ke II sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat. Hal ini disebabkan karena ibu hamil sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan pada trimester pertama. Pada trimester ke III disebut dengan periode penantian. Trimester ke III adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran sang buah hati (Widaryanti & Febriati, 2020). Seorang ibu mulai merasakan kekhawatiran terhadap hidup dan kondisi bayinya, ibu hamil tidak tahu kapan akan melahirkan dan perasaan tidak nyaman timbul kembali karena perubahan body image yaitu merasa dirinya aneh dan jelek, dengan begitu jika ibu tidak dapat beradaptasi dengan baik bisa mengalami stress kehamilan.

Stress kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Stress tersebut selain berdampak buruk terhadap bayi yang dikandung juga berdampak buruk bagi ibu hamil. Salah satu dampak penting terjadinya stress adalah diproduksinya hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin

norefineprin. Dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari stress tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosiaonal bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil bahkan dapat menyebabkan kematian. Untuk mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stress dan dukungan moril ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan berlangsung (Jatnika et al., 2016).

Beberapa program manajemen stress dapat mengurangi dampak negatif pada kehamilan. Ibu hamil tertarik untuk belajar dan termotivasi untuk mengubah sikapnya selama kehamilan. Selain itu, juga terdapat laporan tentang penggunaan latihan pernapasan dan relaksasi serta laporan bahwa program pelatihan manajemen stress memiliki efek positif pada ibu hamil. Latihan relaksasi bermanfaat untuk mengatur pertukaran oksigen dan mengurangi laju metabolisme, ketegangan otot, detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah serta dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kekebalan (Ertekin Pinar et al., 2018).

Dalam sebuah penelitian terkontrol terhadap wanita primipara yang cemas, pelatihan relaksasi selama tujuh minggu ditujukan untuk mengurangi kejadian berat badan lahir rendah, kelahiran sesar dan persalinan dengan bantuan (ekstraksi instrumental). Upaya untuk mencegah stress dan depresi selama

kehamilan dan meningkatkan kemampuan wanita hamil untuk mengatasi stress dapat berkontribusi pada upaya untuk meningkatkan kesehatan bayi baru lahir dan wanita hamil serta membantu mengurangi hal-hal yang merugikan (Ertekin Pinar et al., 2018).

Peneliti melakukan survey pendahuluan terhadap 10 orang ibu hamil yang terdiri dari trimester I 5 orang, trimester ke II 2 orang, dan trimester ke III 3 orang dengan pertanyaan pertama adalah “Apakah selama kehamilan ini pernah mengalami stress?” dan pertanyaan kedua “Bagaimana ibu mengatasi stress tersebut?”. Dari 10 orang 8 ibu hamil mengatakan dalam kehamilan ini mengalami stress dan 2 orang mengatakan tidak mengalami stress selama kehamilannya. Jawaban dari pertanyaan kedua 5 ibu hamil menjawab dengan makan sepuasnya, 3 ibu hamil menjawab dengan melakukan semua aktivitas sendiri tanpa mengatur jam istirahat, dan 2 orang menjawab dengan jalan-jalan atau refreasing.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut terlihat bahwa semua ibu hamil mengalami kekhawatiran terhadap proses kehamilannya. Meskipun beberapa ibu hamil sudah memilih cara untuk mengatasi stress dengan benar, namun masih terdapat ibu hamil yang kurang tepat dalam menangani stress yang terjadi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh edukasi dengan buku panduan Ibu Hamil Sehat Psikologis terhadap pengetahuan manajemen stress ibu hamil di Desa Padamara Kecamatan Padamara”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Apakah ada pengaruh edukasi dengan buku panduan Ibu Hamil Sehat Psikologis terhadap pengetahuan manajemen stress ibu hamil?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis* terhadap pengetahuan manajemen stress ibu hamil.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Gambaran pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Padamara tentang manajemen stress sebelum diberikannya edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis*.
- c. Gambaran pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Padamara tentang manajemen stress sesudah diberikannya edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis*.
- d. Perbedaan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Padamara tentang manajemen stress sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan, serta informasi mengenai pentingnya mengelola stress, serta sebagai wahana untuk mengaplikasikan ilmu yang sudah dipelajari sesuai masalah penelitian. Selain itu, juga sebagai pengalaman di bidang penelitian.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi institusi pendidikan (mahasiswa dan dosen) tentang pengaruh edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis* terhadap pengetahuan manajemen stress ibu hamil.

3. Responden

Melalui keterlibatan dalam penelitian, diharapkan responden mendapatkan tambahan informasi dan pengetahuan tentang manajemen stress kehamilan.

4. Puskesmas

Hasil peneliti ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi perawat di Puskesmas dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi ibu hamil dalam mengatasi stress kehamilan.