

## Edukasi Perubahan Psikologis Pada Masa Kehamilan

### *Education on Psychological Changes During Pregnancy*

Amara Celeste Jade

---

**Article History:**

Received: 19 Desember 2023

Accepted: 20 Januari 2024

Published: 15 Februari 2024

**Keywords:** Psychological Changes,  
Pregnant Women

**Abstract:** *Pregnancy is a physiological and normal process that not only involves the biological aspects of a woman's life but also psychological, emotional, and spiritual aspects. A woman must fulfill her role as a mother during pregnancy. This service is carried out at the Jampandanbar Community Health Center to provide information about pregnancy, various psychological changes during pregnancy, and psychological adjustments during pregnancy to take on the role of a mother. The number of participants in this service activity was 20 people, held on November 21 2020 at the Taro District Office with a lecture, question and answer and interaction format. The results of this activity show behavioral changes in the form of successful adaptation, especially psychological changes during pregnancy.*

---

#### Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis dan normal yang tidak hanya melibatkan aspek biologis kehidupan seorang wanita, tetapi juga aspek psikologis, emosional, dan spiritual. Seorang wanita mempunyai kewajiban untuk memenuhi perannya sebagai seorang ibu selama kehamilan. Pelayanan ini dilaksanakan di Puskesmas Jampandanbar dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai kehamilan, berbagai perubahan psikologis selama kehamilan, dan penyesuaian psikologis selama kehamilan untuk mengambil peran sebagai seorang ibu. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian ini sebanyak 20 orang, dilaksanakan pada tanggal 21 November 2020 di Kantor Kecamatan Taro dengan format ceramah, tanya jawab, dan interaksi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku berupa keberhasilan adaptasi khususnya perubahan psikologis pada masa kehamilan.

**Kata Kunci:** Perubahan Psikologis, Ibu Hamil

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa transisi sosial dan psikologis yang sangat penting. Menurut penelitian ilmiah, kehamilan merupakan suatu proses fisiologis dan normal, yang tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga aspek sosial, budaya, psikologis, emosional, dan spiritual dalam kehidupan seorang wanita. Semua wanita harus memiliki rasa percaya diri dan pengetahuan yang cukup untuk mengambil tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri dan anak mereka yang belum lahir selama kehamilan, karena perempuan memiliki tugas perkembangan yang mulia untuk kelangsungan generasi (Underdown dan Barlow, 2018). Untuk memenuhi tugas perkembangan selama kehamilan, wanita menjalani tiga tahap adaptasi berdasarkan pembagian trimester kehamilan. Begitu kehamilan dimulai, seorang wanita beradaptasi dengan peran barunya, menerima kehamilannya, dan beradaptasi dengan peran barunya dalam kehidupan sehari-hari.

Ia harus mampu mengubah citra dirinya sebagai calon orang tua. Lambat laun, ia berubah dari orang yang bebas dan fokus pada dirinya sendiri menjadi orang yang berdedikasi untuk memberikan cinta kepada orang lain.

Pada tahap ini, ia menghadapi tantangan perkembangan untuk menerima kehamilan meskipun tidak ada tanda-tanda yang jelas, mengidentifikasi peran baru, dan mengatur ulang hubungannya dengan lingkungan akibat kehamilan (Bobak et al, 2005 dalam Varneyetal, 2017). Wanita mulai merasakan sensasi percepatan pada trimester kedua dan mulai memusatkan perhatiannya pada kehamilan. Dia menerima janin dalam rahimnya sebagai bagian lain dari dirinya yang sedang tumbuh dan membutuhkan perawatan. Saat seorang wanita belajar membedakan antara dirinya dan bayinya yang belum lahir adalah awal dari hubungan ibu-bayi yang bertanggung jawab. Pada tahap akhir kehamilan, seorang wanita mulai menerima secara realistis perannya sebagai seorang ibu yang mempersiapkan persalinan dan mengasuh anak. Wanita yang secara aktif menerima perannya secara aktif melakukan persiapan dengan menghadiri kunjungan antenatal dan berkomunikasi dengan ibu hamil lainnya untuk mendapatkan informasi terbaik tentang peran barunya (Varney et al., 2017).

Mencapai peran ibu melalui perubahan psikologis selama kehamilan merupakan tantangan yang harus dihadapi perempuan. Karena kegagalan bisa berdampak negatif.

Depresi saat hamil merupakan salah satu akibat dari tidak terpenuhinya peran seseorang. Kehamilan dengan depresi tidak hanya berdampak pada ibu saja, namun juga berdampak pada kesehatan janin karena meningkatkan risiko pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan sehingga menyebabkan kelahiran dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan hal ini dapat menimbulkan permasalahan. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh gaya hidup, kebutuhan nutrisi, dan aktivitas ibu hamil dengan depresi (Charmichael et al., 2014).

Mengambil peran sebagai ibu selama kehamilan memerlukan dukungan keluarga, sosial dan kesehatan yang komprehensif. Wanita hamil memerlukan akses terhadap perawatan fisik dan psikologis yang terpadu: penerimaan terhadap perilakunya, kemitraan, dan konseling.

Perawatan terpadu ini memungkinkan terdeteksinya penyimpangan perilaku psikologis ibu saat menjalankan perannya, memungkinkan tenaga kesehatan mendeteksi penyimpangan dan memutuskan perawatan psikologis seperti apa yang perlu diberikan. (Cresswell, John W 2019) Perawatan terintegrasi dan berbasis bukti mulai dari awal kehamilan hingga proses kelahiran memiliki dampak positif terhadap persistensi kehamilan di akhir kehamilan (Lancaster et al, 2020, Modh et al, Tahun 2020).

Oleh karena hal-hal di atas, keadaan psikologis seorang ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu, sehingga

memerlukan dukungan keluarga dan tenaga medis sejak awal kehamilan untuk melanjutkan kehamilannya. Tidak apa-apa tanpa keluhan mental

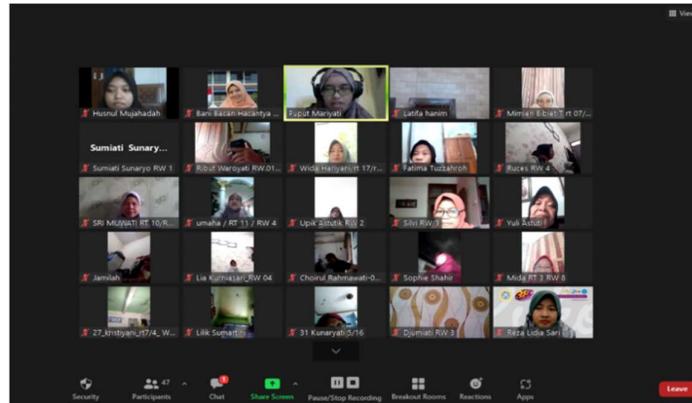
## **METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara Daring menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* pada hari Sabtu, 21 November 2020 dengan melibatkan bidan desa, kader, tokoh masyarakat dan ibu-ibu hamil yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dilakukan dalam tiga tahap yaitu:

1. Tahap pertama yakni pemaparan tujuan pengabdian dan penjabaran tentang kehamilan. Dijelaskan juga tentang berbagai permasalahan psikologis selama hamil dan cara melakukan adaptasi psikologis agar mencapai derajat kesehatan ibu hamil secara optimal.
2. Tahap kedua yakni pengkajian kondisi psikologis selama kehamilan. Alat yang digunakan dimana jika usia ibu hamil kurang dari 18 tahun menggunakan tes SDQ dan lebih dari 18 tahun menggunakan Tes SRQ
3. Tahap ketiga yakni tanya jawab dengan peserta pengabdian yakni ibu hamil yang difokuskan pada adaptasi psikologis selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Jumpadang Baru. Penyuluh melakukan evaluasi tentang pemahaman ibu-ibu hamil dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta.

## **HASIL**

Kegiatan pengabdian ini melibatkan 30 orang yang terdiri dari dosen, mahasiswa, bidan, kader, tokoh masyarakat dan 20 orang ibu hamil. Dari keseluruhan ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini, didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan edukasi ditemukan ibu hamil yang mengalami adaptasi psikologis yang baik selama kehamilan yaitu 17 orang (85%) dan 3 orang (15%) yang mengalami kegagalan adaptasi psikologis dengan menggunakan metode tes SDQ dan Tes SRQ. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pendampingan terkait cara melakukan adaptasi psikologis selama kehamilan kemudian dilakukan evaluasi kembali, dan hasil penilaian menunjukkan bahwa adanya perubahan dari hasil pre tes dari 3 orang (15%) menjadi 1 orang (5%)



**Gambar.1 Dokumentasi Kegiatan**

## **DISKUSI**

Pencapaian peran sebagai seorang ibu dalam masa awal kehamilan dideskripsikan dengan perasaan senang menerima kehamilannya, hasil penelitian ini sejalan dengan teori Reva Rubin yang dikenal dengan tahap antisipasi, yaitu merupakan tahapan sosial untuk penampilan peran yang diasumsikan pasangan dan berkaitan dengan fantasinya. Pada penelitian ini, ibu hamil telah menerima peran barunya ketika ia mulai mencari pembenaran kehamilannya dengan melakukan kunjungan antenatal ke bidan. Awal kehamilan ini juga muncul sikap ambivalensial yang merupakan ketidaksanggupan ibu dalam menerima perubahan kehamilannya. Mayoritas ibu hamil mulai berorientasi pada diri sendiri, sehubungan dengan keluhan yang muncul akibat proses kehamilannya. Hal ini merupakan kondisi yang normal dalam kehamilan. Kemampuan ibu dalam merasakan keadiran janin dalam kehidupannya dengan melihat hasil tes kehamilan pada penelitian ini, merupakan hal yang berbeda dengan teoriteori sebelumnya (Janiwarty dan Pieter, 2019).

Mayoritas ibu hamil merasa semakin yakin dengan perannya sebagai seorang ibu, ketika dirasakan semakin keras gerakan janin dalam kandungannya (*quickening*). Mereka memasuki tahapan honeymoon dimana ibu ibu hamil mengasumsikan peran yang harus ditampilkan. Selain itu, kondisi fisik yang mulai stabil dan hilangnya keluhan mual muntah pada trimester kedua ini, membawa ibu hamil semakin fokus dengan kehadiran janin dalam kandungannya. Ibu hamil selalu berusaha mencari informasi tentang janinnya melalui pemeriksaan antenatal untuk meyakinkan kesejahteraannya. Hal inilah yang memberikan kekuatan seorang ibu dalam meyakini bahwa ada makhluk hidup lain yang terpisah dari dirinya yang harus diberikan perawatan selama kehamilan. Pada periode ini, ibu hamil akan memiliki kesadaran untuk memulai perubahan dalam fokusnya dari diri sendiri kepada bayi yang dikandung sebelumnya (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Pada trimester ketiga, ibu hamil mulai realistis dalam persiapan kelahiran bayinya. Periode ini merupakan penantian dengan penuh kewaspadaan. Ibu hamil akan mencari informasi tentang kesejahteraan bayinya lebih intensif. Ia akan semakin waspada dengan tanda-tanda persalinan, mengingat bayinya dapat lahir kapanpun dalam periode ini. Ibu hamil akan kembali merasakan ketidaknyamanan fisik pada trimester ini, selain itu timbul juga perasaan khawatir sehubungan dengan kesempurnaan fisik bayinya dan proses persalinannya. (Rustikayanti 2016).

Biasanya ibu hamil akan berusaha menghilangkan kekhawatirannya dengan menyibukan diri mencari informasi seputar persalinannya kepada lingkungan sosialnya maupun ke bidan. Segera setelah periode ini ibu hamil memasuki tahapan terminasi atau pengahiran masa kehamilan (Varney et al, 2017)

Menurut Janiwarty dan Pieter, 2013 dalam Rustikayanti et al, 2016. Peran sebagai ibu dalam masa kehamilan dapat dicapai ketika ibu menjadi dekat dengan janin pada awal kehamilannya dan berlanjut menjadi dekat dengan bayinya pada kehamilan lanjut. Ekspresi kepuasan dan penghargaan ibu hamil dengan perannya selama masa kehamilan merupakan sikap ibu yang dapat dilihat oleh orang lain. Menurut Mercer, keberhasilan pencapaian peran ibu dalam kehamilan menjadi dasar dalam peranannya ibu ketika 3-7 bulan setelah kelahiran (Pieter, 2018).

Pencapaian peran sebagai ibu bagi wanita hamil merupakan peristiwa sosial yang melibatkan suami, keluarga dan lingkungannya. Untuk mendukung pencapaian peran ini, ibu hamil sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam hubungan sosial. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan proses adaptasi kehamilan. Inti penyesuaian diri ibu hamil dapat dijelaskan dengan kemampuannya dalam menghadapi tekanan maupun konflik yang terjadi akibat perubahan fisik maupun psikologis selama kehamilan. Dukungan suami dan keluarga juga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil trimester ketiga yang tidak tinggal serumah dengan suami karena pekerjaannya memiliki kategori kecemasan yang tinggi-sedang, dibandingkan ibu hamil yang tinggal dengan suaminya rata-rata dalam kategori kecemasan sedang-rendah

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan dengan menggunakan media aplikasi Zomm Meeting tentang Adaptasi Psikologis selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas

Jumpadang Baru Kota Makassar Propinsi Sulawesi Selatan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan edukasi ditemukan ibu hamil yang mengalami adaptasi psikologis yang baik selama kehamilan yaitu 17 orang (85%) dan 3 orang (15%) yang mengalami kegagalan adaptasi psikologis dengan menggunakan metode tes SDQ dan Tes SRQ
2. Setelah dilakukan edukasi dan pendampingan menunjukkan bahwa adanya perubahan dari hasil pre tes dari 3 orang (15%) menjadi 1 orang (5%)

## **PENGAKUAN**

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Bidan Koordinator Puskesmas Pacellekang, Dosen Akademi Kebidanan Yapma Makassar, Dosen Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Dosen Prodi S1 Keperawatan Poltekkes Sorong dan Ibu hamil yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Arifin A; Kundre R; Rompas S 2015, 'Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan di puskesmas budilatama kecamatan gadung kabupaten buol propinsi sulawesi tengah', eJournal Keperawatan (e-Kp), vol 3 (2)
- Astuti AB; Santosa SW; Utami MS 2000, 'Hubungan antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri perempuan pada kehamilan pertama', Jurnal Psikologi, vol 2, pp. 84-95.
- Bobak IM; Lowdermilk DL; Jensen MD 2005, Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing), 4th edn, EGC, Jakarta.
- Burns ER; Farr SL; Howards PP 2015, 'Stressful Life Events Experienced by Women in the Year before Their Infants' Birth-United States, 2000-2010', MMWR, vol 64(9), pp. 247-251.
- Carmichael SL; Ma C; Tinker S; Rasmussen SA; Shaw GM; and The National Birth Defects Prevention Study 2014, 'Maternal Stressors and Social Support as risk for Delivering Babies with Structural Defect', D. Pediatr Perinat Epidemiol, vol 28(4), pp. 338-344.
- Cresswell, John W 2019, Research Design, Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed, Pustaka Pelajar, Yogyakarta. Diani LPP
- Susilawati LKPA 2013, 'Pengaruh dukungan suami terhadap istri yang mengalami kecemasan pada kehamilan trimester ketiga di kabupaten Gianyar ', Jurnal Psikologi Udayana, vol 1(1), pp. 1- 11.
- Janiwarty B; Pieter HZ 2018, Pendidikan Psikologi untuk Bidan; Teori dan Penerapannya, Rapha Publising, Yogyakarta. Lancaster CA; Gold KJ; Flynn HA; Yoo H; Marcus SM; Davis MM 2010, 'Risk Factor for Depressive symptoms during Pregnancy; A systematic Review', Am J Obstet Gynecol Neonatal Nurs, vol 202, pp. 5-14.

- Varneyetal, 2017, Introduction to Maternity and Pediatric Nursing, 7th edn, Elsevier, Canada.
- Modh C, Ludgren I, Bergbon I 2019, 'First Time Pregnant Women's Experiences in early Pregnancy', *Int J Qualitative Stud Health Well-being*, vol 1, pp. 1-11.
- Rustikayanti, Moleong, L, Sufri Adi, 2018, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ROSDA, Bandung.
- Rustikayanti RN; Kartika I; Herawati Y 2017, 'Perubahan Psikologis pada ibu hamil trimester III', *Seajom*, vol 2(1), p. 45-49.
- Underdown dan Barlow, 2018, *Tehnik Penulisan Laporan Penelitian Kualitatif*, LPSP3UI, Jakarta.
- Sugiyono 2010, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.