

Edukasi Perubahan Psikologi dalam masa Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpangang Baru

Education on Psychological Changes during Pregnancy in the Jumpangang Baru Community Health Center Work Area

Haryati Sahrir¹, A Yantimala², Baktiar³, Rosna Idi⁴

^{1,4}Akademi Kebidanan Yapma Makassar

²Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³Prodi S1 Keperawatan Poltekkes Sorong

*Email : haryatisahrir@gmail.com

Article History:

Received: 15 Desember, 2020

Revised: 02 Januari 2021

Accepted: 23 Februari 2021

Keywords: Psychological
Changes, Pregnant Women

Abstract: *Pregnancy is a physiological and normal process, not only related to biological aspects but also related to a woman's psychological, emotional and spiritual aspects in life. A woman has a duty to fulfill the role of a mother during her pregnancy. This service activity is carried out with the aim of providing information about pregnancy, various psychological changes during pregnancy and how to make psychological adaptations during pregnancy in achieving the role of mother at the Jumpangang Baru Community Health Center. The number of participants in this service activity was 20 people which was carried out on November 21 2020 at the Tallo District Office using the lecture and question and answer method as well as the sharing method. The results of this activity show changes in behavior in the form of successful adaptation, especially in psychological changes during pregnancy.*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis dan normal, tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis, emosional, dan spiritual seorang wanita dalam kehidupan. Seorang wanita mempunyai tugas untuk mencapainya peran seorang ibu selama kehamilannya. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk memberikan informasi tentang kehamilan, berbagai perubahan psikologis selama hamil dan cara melakukan adaptasi psikologis selama kehamilan dalam mencapai prestasi peran sebagai ibu di Puskesmas Jumpangang Baru. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian ini yaitu 20 orang yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2020 di Kantor Kecamatan Tallo dengan metode Ceramah dan tanya jawab serta metode sharing. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku dalam bentuk keberhasilan melakukan adaptasi khususnya dalam perubahan psikologis selama hamil.

Kata Kunci : Perubahan Psikologis, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa transisi sosial dan psikologis yang amat kritis. Berdasarkan tinjauan keilmuan, kehamilan merupakan proses fisiologis dan normal, yang tidak hanya berhubungan dengan aspek biologis saja, namun berhubungan dengan aspek sosial,

budaya, psikologikal, emosional dan spiritual seorang perempuan dalam kehidupan. Setiap perempuan harus memiliki keyakinan dan pengetahuan yang adekuat untuk bertanggungjawab terhadap diri dan dan janin selama kehamilannya, karena perempuan memiliki tugas perkembangan yang mulia untuk kelangsungan generasi (Underdown dan Barlow, 2018).

Dalam mencapai tugas perkembangan pada masa kehamilan, perempuan melalui tiga fase adaptasi berdasarkan pembagian trimester kehamilan. Pada awal kehamilan, seorang perempuan akan beradaptasi terhadap peran barunya untuk menerima kehamilan dan meyesuaikan diri terhadap peran barunya ke dalam kehidupan kesehariannya. Ia harus bisa merubah konsep diri menjadi calon orang tua. Secara bertahap, ia berubah dari seseorang yang bebas dan fokus pada diri sendiri, menjadi seorang yang berkomitmen untuk memberi kasih sayang pada individu lain. Pada tahap ini, ia memiliki tugas perkembangan untuk menerima kehamilannya meskipun belum ada tanda yang pasti, mengidentifikasi peran baru, dan mengatur kembali hubungannya dengan lingkungan sekitar karena kehamilannya (Bobak et al, 2005 dalam Varneyetal, 2017)

Setelah perempuan merasakan *quickenning* pada trimester kedua, ia mulai mengalihkan perhatiannya ke dalam kehamilannya. Ia menerima janinya yang ada dalam kandungannya, sebagai bagian yang tumbuh dan terpisah dari dirinya yang memerlukan asuhan. Waktu dimana perempuan sudah mampu membedakan dirinya dengan janin yang dikandungnya, merupakan awal hubungan peran ibu dan anak yang melibatkan sebuah tanggungjawab. Pada fase akhir kehamilan, seorang perempuan mulai realistis menerima peran sebagai seorang ibu yang mempersiapkan diri untuk melahirkan dan mengasuh anaknya. Perempuan yang positif dalam menerima perannya, akan secara aktif mempersiapkan diri dengan melakukan kunjungan antenatal, berkomunikasi dengan ibu hamil lain untuk memperoleh info yang terbaik tentang peran barunya (Varney et al, 2017).

Pencapaian peran sebagai seorang ibu melalui perubahan psikologis dalam kehamilan ini, merupakan tugas seorang perempuan yang harus tercapai, karena jika mengalami kegagalan, dapat memberikan dampak negatif. Depresi dalam kehamilan merupakan salah satu dampak kegagalan pencapaian peran. Kehamilan dengan depresi, selain berpengaruh terhadap ibu, juga mempengaruhi kesejahteraan janin dalam kandungan dengan meningkatkan risiko terhadap pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan kecacatan. Kondisi ini dipengaruhi juga oleh gaya hidup, pemenuhan nutrisi dan aktifitas ibu hamil dengan depresi (Charmichael et al, 2014)

Pencapaian peran seorang ibu dalam masa kehamilan ini, perlu dukungan keluarga, sosial dan tenaga kesehatan yang luas. Ibu hamil perlu diberikan akses asuhan yang terintegrasi

antara fisik dan psikologis, yaitu penerimaan perilakunya, partnership dan konseling. Asuhan yang terintegrasi ini, dapat mendeteksi adanya penyimpangan perilaku psikologis ibu dalam pencapaian perannya, sehingga tenaga kesehatan dapat melakukan penapisan penyimpangan untuk menentukan jenis asuhan psikologis mana yang perlu diberikan. (Cresswell, John W 2019)

Berdasarkan evidence based, asuhan terintegrasi yang diberikan mulai awal kehamilan, memberikan pengaruh yang positif terhadap kelangsungan kehamilannya di trimester akhir, bahkan sampai proses persalinannya (Lancaster et al, 2020, Modh et al, 2020).

Berdasarkan permasalahan diatas, kondisi psikologis ibu hamil sangat berpengaruh dalam pencapaian peran sebagai seorang ibu, sehingga dalam masa kehamilannya diperlukan adanya dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan untuk dapat menjalani kehamilannya dengan baik tanpa ada keluhan psikis yang menyertai

METODE

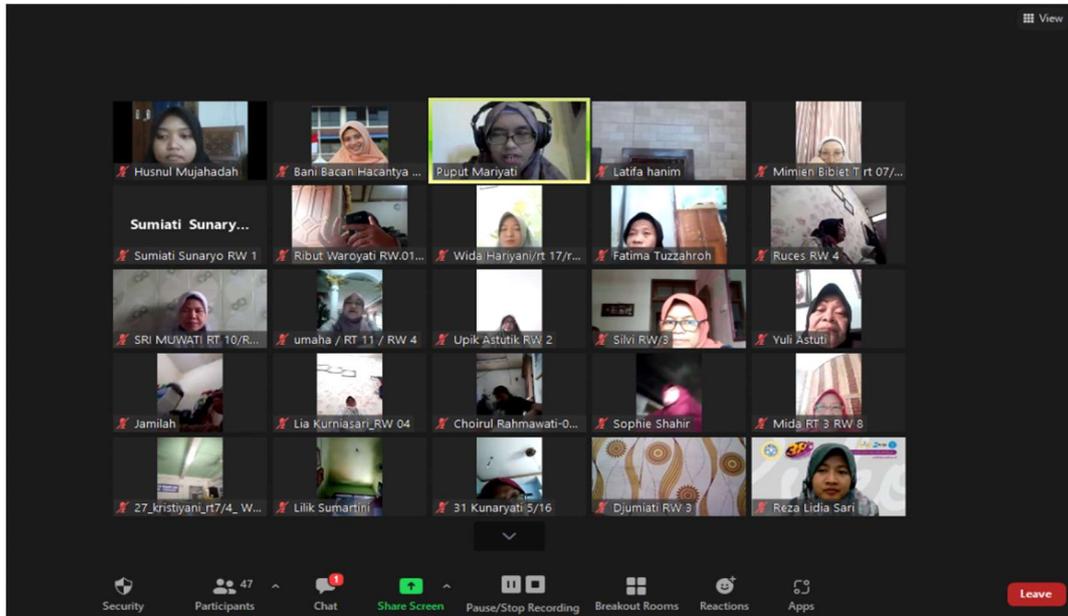
Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara Daring menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* pada hari Sabtu, 21 November 2020 dengan melibatkan bidan desa, kader, tokoh masyarakat dan ibu-ibu hamil yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dilakukan dalam tiga tahap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



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 ketidakmampuan 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 (*quickenning*). Mereka

memasuki tahapan honeymoon dimana 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 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 Stud 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 Publisng, 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.