



Pengetahuan Ibu Hamil tentang Psikologi Trimester I di Klinik Sampali Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023

Anike Lisberianti Sihomhombing¹, Retno Wahyuni*², Kismiasih Adethia³, Lisa Putri Utami Damanik⁴, Emiya Agustina Surbakti⁵, Grace Adelia Putri⁶
^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: retnowahyuni@mitrahusada.ac.id*

Abstrac: *Pregnancy is a natural process experienced by women during their reproductive period. During pregnancy, various changes occur both physically and psychologically. Physically, common changes include not menstruating, breast enlargement, changes in the shape of the uterus, weight gain, and changes in the body's organ systems. In addition, pregnant women also experience increased sensory sensitivity, weakened relaxation of the digestive tract muscles, and enlargement of the hands and feet (Zamriati, 2013). Meanwhile, from a psychological aspect, pregnant women tend to be more sensitive, easily anxious, require more attention, and often experience mood swings. They are also more open to themselves and like to share experiences. During pregnancy, mothers often reflect on various things, such as life, happiness, to fear of failure or death (Rahmawati, 2017). In the first trimester, unstable hormonal changes often cause fluctuating emotions, even at risk of depression. Although this anxiety is normal, pregnant women should be able to manage their feelings so that they do not drag on (Indiarti, 2013). Based on this, this study will discuss the relationship between pregnant women's knowledge of psychological changes in the first trimester and their attitudes in dealing with pregnancy at the Sampali Clinic, Medan Tembung District, Medan City, in 2023.*

Keywords: *Knowledge, Pregnancy, Psychological Changes*

Abstrak: Kehamilan adalah proses alami yang dialami oleh wanita dalam masa reproduksi. Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, perubahan yang umum meliputi tidak mengalami menstruasi, pembesaran payudara, perubahan bentuk rahim, peningkatan berat badan, serta perubahan sistem kerja organ tubuh. Selain itu, ibu hamil juga mengalami peningkatan sensitivitas indra, melemahnya relaksasi otot saluran pencernaan, serta pembesaran tangan dan kaki (Zamriati, 2013). Sementara itu, dari aspek psikologis, ibu hamil cenderung lebih sensitif, mudah cemas, memerlukan perhatian lebih, dan sering mengalami perubahan suasana hati. Mereka juga lebih terbuka terhadap diri sendiri serta suka berbagi pengalaman. Selama kehamilan, ibu sering merenungkan berbagai hal, seperti kehidupan, kebahagiaan, hingga ketakutan akan kegagalan atau kematian (Rahmawati, 2017). Pada trimester pertama, perubahan hormon yang tidak stabil sering menyebabkan emosional yang fluktuatif, bahkan berisiko mengalami depresi. Meskipun kecemasan ini merupakan hal wajar, ibu hamil sebaiknya mampu mengelola perasaan agar tidak berlarut-larut (Indiarti, 2013). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan membahas hubungan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis trimester pertama dengan sikap mereka dalam menghadapi kehamilan di Klinik Sampali, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, tahun 2023.

Kata kunci: Pengetahuan, Kehamilan, Perubahan Psikologi

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar yang terjadi pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis. Secara umum perubahan fisik selama masa kehamilan ialah, tidak haid, membesarnya payudara, perubahan bentuk rahim, perubahan sistem kerja organ tubuh, membesarnya perut, naiknya berat badan, melemahnya relaksasi otot-otot saluran pencernaan, sensitivitas pada penginderaan, serta kaki dan tangan mulai membesar (Zamriati, 2013).

Dampak psikologis pada ibu hamil di antaranya sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, gampang cemburu, dan ansietas (kecemasan). Wanita hamil akan lebih terbuka terhadap dirinya sendiri dan suka berbagi pengalaman kepada orang lain. Ibu hamil akan merenungkan segala impiannya, angan-anganya, fantasinya terhadap objek-objek, peristiwa, atau konsep abstrak, seperti kematian, kehidupan, keberhasilan dan kebahagiaan selama hamil (Rahmawati, 2017).

Pada trimester awal, aspek emosional ibu hamil menjadi tidak stabil. Hal ini diakibatkan adanya perubahan hormon yang tidak terkendali. Akibatnya, hampir semua ibu hamil menjadi lebih emosional dan berubah-ubah suasana hatinya, banyak di antara ibu hamil yang mengalami depresi, mulai dari depresi ringan hingga depresi berat. Kecemasan-kecemasan ini sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Namun demikian, sebaiknya ibu hamil tidak membiarkan perasaan gelisah, cemas dan bingung menguasai dirinya (Indiarti, 2013). Ibu hamil sangatlah sensitif dan rapuh, banyak ketakutan yang muncul akan bahaya yang mungkin saja terjadi pada diri ibu maupun janinnya. Ketakutan yang tidak mendasar ini mungkin disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuhnya tampaknya tidak bisa ia kendalikan dan proses hidupnya berubah dan tidak dapat dikendalikan lagi. Inilah saat ibu hamil memerlukan saran, dorongan, pengarahan dan bantuan dari orang-orang sekitarnya (Rukiah, 2013).

Perubahan psikologis secara spesifik dapat diduga berdasarkan perubahan biologis selama kehamilan. Perubahan psikologis ini dapat dibagi berdasarkan perubahan trimester kehamilan. Sebagai seorang bidan, dengan menyadari adanya perubahan-perubahan tersebut pada ibu hamil dapat memberikan dukungan dan memperlihatkan keprihatinan, kekhawatiran, ketakutan, dan pertanyaan-pertanyaannya (Rukiah, 2013).

Kecemasan-kecemasan pada kehamilan trimester I sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Namun demikian, sebaiknya ibu hamil tidak membiarkan perasaan gelisah, cemas, dan bingung menguasai dirinya. Calon ibu dapat membicarakan perasaan-perasaan tersebut dengan suami, orang terdekat, atau dokter. Berusahalah bersikap positif dan jauhkan kecemasan-kecemasan dari pikiran ibu hamil (Indiarti, 2013).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2023 melalui wawancara kepada 10 ibu hamil primigravida di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan terdapat 8 ibu hamil mengatakan bahwa mereka merasa sedikit cemas dengan kondisi janinnya terutama ini merupakan kehamilan pertama dan kurang tidur atau istirahat, 2 orang ibu hamil mengatakan tidak mengetahui perubahan psikologis dan ibu mengeluh tidak

percaya diri terhadap perubahan pada tubuh ibu dan berusaha untuk mengkonfirmasi kehamilan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Kehamilan di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survei analitik* adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap Ibu Hamil dalam Menghadapi Masa Kehamilan di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023 (Hidayat, 2011).

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023

No	Variabel Pengetahuan	F	Persentase (%)
1	Baik	9	28,1
2	Cukup	20	52,6
3	Kurang	6	19,3
Total		35	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 35 responden mayoritasberpengetahuan cukup sebanyak 20 orang (52,6%).

Sikap Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sikap Responden Di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023

No	Variabel Sikap	F	Persentase (%)
1	Positif	10	45,6
2	Negatif	25	54,4
Total		35	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 35 responden mayoritas bersikap negatif yaitu sebanyak 25 orang (54,4%).

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap Ibu Hamil dalam Menghadapi Masa Kehamilan Di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023

Pengetahuan	Sikap				Total		P-Value
	Positif		Negatif		F	%	
	F	%	F	%	F	%	
Baik	6	93,8	3	6,2	9	100	0,000
Cukup	2	26,7	18	73,3	20	100	
Kurang	2	27,3	4	72,7	6	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 9 responden yang memiliki pengetahuan baik, mayoritas memiliki sikap yang positif sebanyak 6 orang (93,8%). Dari 30 responden yang memiliki pengetahuan cukup, mayoritas ibu hamil memiliki sikap yang negatif sebanyak 18 orang (73,3%). Dan 11 responden yang memiliki pengetahuan kurang, mayoritas ibu hamil memiliki sikap yang negatif sebanyak 4 orang (72,7%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square, diperoleh hasil perhitungan p value = 0,000 < α = 0,05, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap Ibu Hamil dalam Menghadapi Masa Kehamilan di Klinik Sampali Kecamatan Medan Tembung Kota Medan.

4. PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap Ibu Hamil dalam Menghadapi Masa Kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 9 responden yang memiliki pengetahuan baik, mayoritas memiliki sikap yang positif sebanyak 6 orang (93,8%). Dari 20 responden yang memiliki pengetahuan cukup, mayoritas ibu hamil memiliki sikap yang negatif sebanyak 18 orang (73,3%). Dan 6 responden yang memiliki pengetahuan kurang, mayoritas ibu hamil memiliki sikap yang negatif sebanyak 4 orang (72,7%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan p value = 0,000 < α = 0,05 artinya pengetahuan responden merupakan salah satu faktor risiko yang berhubungan terhadap sikap ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilannya. Pengetahuan adalah hasil dari “tahu”, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan

terhadap sesuatu obyek tertentu. Penginderaan terjadimelalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan, 2015).

Dampak psikologis pada ibu hamil di antaranya sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, gampang cemburu, dan ansietas (kecemasan). Wanita hamil akan lebih terbuka terhadap dirinya sendiri dan suka berbagi pengalaman kepada orang lain. Ibu hamil akan merenungkan segala impiannya, angan-anganya, fantasinya terhadap objek-objek, peristiwa, atau konsep abstrak, seperti kematian, kehidupan, keberhasilan dan kebahagiaan selama hamil (Rahmawati, 2017).

Pada trimester awal, aspek emosional ibu hamil menjadi tidak stabil. Hal ini diakibatkan adanya perubahan hormon yang tidak terkendali. Akibatnya, hampir semua ibu hamil menjadi lebih emosional dan berubah-ubah suasana hatinya. Banyak di antara ibu hamil yang mengalami depresi, mulai dari depresi ringan hingga depresi berat. Kecemasan-kecemasan ini sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Namun demikian, sebaiknya ibu hamil tidak membiarkan perasaan gelisah, cemas dan bingung menguasai dirinya (Indiarti, 2013).

Ibu hamil sangatlah sensitive dan rapuh. Banyak ketakutan yang muncul akan bahaya yang mungkin saja terjadi pada diri ibu maupun janinnya. Ketakutan yang tidak mendasar ini mungkin disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuhnya tampaknya tidak bisa ia kendalikan dan proses hidupnya berubah dan tidak dapat dikendalikan lagi. Inilah saat ibu hamil memerlukan saran, dorongan, pengarahan dan bantuan dari orang-orang sekitarnya (Rukiah, 2013).

Pada trimester I seorang ibu akan mencari tanda-tanda untuk meyakinkan bahwa dirinya hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama. Hasrat untuk melakukan hubungan seks pada wanita trimester I berbeda-beda, biasanya banyak mengalami penurunan. Banyak wanita merasa butuh untuk dicintai dan merasakan kuat untuk mencintai namun tanpa berhubungan seks. Libido sangat dipengaruhi oleh kelelahan, rasa mual, pembesaran payudara dan kekhawatiran.

Perubahan psikologis secara spesifik dapat diduga berdasarkan perubahan biologis selama kehamilan. Perubahan psikologis ini dapat dibagi berdasarkan perubahan trimester kehamilan. Sebagai seorang bidan, dengan menyadari adanya perubahan-perubahan tersebut pada ibu hamil dapat memberikan dukungan dan memperlihatkan keprihatinan, kekhawatiran, ketakutan, dan pertanyaan-pertanyaannya (Rukiah, 2013).

Kecemasan-kecemasan pada kehamilan trimester I sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Namun demikian, sebaiknya ibu hamil tidak membiarkan perasaan gelisah, cemas,

dan bingung menguasai dirinya. Calon ibu dapat membicarakan perasaan-perasaan tersebut dengan suami, orang terdekat, atau dokter. Berusahalah bersikap positif dan jauhkan kecemasan-kecemasan dari pikiran ibu hamil (Indiarti, 2013).

Menurut Bartini (2015), perubahan psikologis I yaitu penerimaan keluarga terhadap kehamilan, perubahan pola hidup sehari-hari, reaksi terhadap perubahan dan cara keluarga memberi dukungan sangat berpengaruh. Mual muntah pagi hari, lemah, lelah dan membesarnya payudara membuat ibu merasa tidak sehat. Seringkali ibu membenci kehamilannya, seringkali timbul kekecewaan, penolakan, kesedihan dan kecemasan terhadap kondisi tubuh akibat kehamilan. Masa ini perlu dukungan suami, keluarga dan bidan.

Karena adanya perubahan hormon, hampir seluruh ibu hamil secara emosional labil dan cenderung goyah, reaksi ekstrim pada hal-hal yang kecil, menangis, merasa kurang percaya diri dan mudah panik. Bahkan pada kehamilan yang paling positif, ibu hamil akan mengalami depresi, rasa takut dan bingung. Banyak anggapan perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil akibat adanya beberapa perubahan biologi. Kejadian dan proses psikologis ini diidentifikasi pada tiap trimester kehamilan ibu. Setiap trimester kehamilan, biasanya ibu hamil merasakan perubahan emosional yang labil dan semakin memasuki trisemester ketiga kecemasan dan ketegangan semakin meningkat.

Faktor emosional juga dapat mempengaruhi sikap ibu hamil dalam menghadapi perubahan yang terjadi dimasa kehamilan. Sikap berfungsi sebagai semacam penyaluran atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego seseorang. Biasanya sikap ini bersifat sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih resisten dan bertahan lama. Dengan adanya perubahan psikologis ibu hamil yang labil, sangatlah dibutuhkan dukungan orang-orang terdekat. Biasanya ibu hamil sering merasa sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari pasangannya/ kerabat dekat tetapi kadang banyak ditemukan orang lain akan menarik diri karena merasa bingung atas perubahan alam perasaan ibu hamil yang tidak dapat ditebak.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Doriani Harahap tahun 2008, tentang "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Kehamilan di Klinik Siti Khadijah". Hasil penelitian bahwa responden rata-rata berumur 20-30 tahun (91.7%) dan berpendidikan SLTA (55.6%). Pengetahuan Ibu hamil tentang perubahan fisik pada masa kehamilan dalam kategori baik (75%). Pengetahuan Ibu hamil tentang perubahan psikologis pada masa kehamilan dalam kategori cukup (58,3%). Sebagian besar ibu hamil mengetahui perubahan pada masa kehamilan melalui buku ataupun media cetak. Sikap Ibu hamil tentang perubahan fisik pada masa kehamilan dalam kategori baik

(97,2%). Sikap Ibu hamil tentang perubahan psikologis pada masa kehamilan juga dalam kategori baik (97,2%).

Secara keseluruhan ibu hamil memiliki sikap positif terhadap perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis pada masa kehamilannya. Diharapkan agar semua tenaga kesehatan mampu menjelaskan tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa kehamilan khususnya diklinik Siti Khadijah (Harahap, 2008).

Menurut asumsi peneliti, hasil dari analisis jawaban yang diberikan ternyata masih banyak responden yang tidak memiliki pemahaman yang baik tentang dampak perubahan-perubahan psikologis selama hamil. Masih banyaknya ditemukan responden yang memiliki pengetahuan cukup disebabkan karena mereka jarang melakukan konsultasi dengan petugas kesehatan ataupun tukar pendapat dengan orang-orang yang telah berpengalaman dalam kehamilan, baik tentang kesehatan kehamilan ataupun tentang perubahan-perubahan yang terjadi dalam masa kehamilan. Selain itu faktor pekerjaan ibu yang sibuk mengurus rumah tangga juga menyebabkan mereka kurang aktif dalam mengikuti penyuluhan atau mencari informasi sendiri tentang kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

- Ariani, A. P. (2014). Aplikasi metodologi penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi. Nuha Medika.
- Azwar, S. (2016). Penyusunan skala psikologi. Pustaka Pelajar.
- Bartini, I. (2015). Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal. Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan. (2015). Pegangan fasilitator kelas ibu hamil.
- Harahap, D. (2008). Pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa kehamilan di Klinik Siti Khadijah.
- Hidayat, A. A. A. (2011). Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data. Salemba Medika.
- Indiarti, M. (2013). Bahagia menjalani kehamilan sehat: Panduan bagi para ibu dan calon bayi. Pegasus.
- Iskandar. (2009). Psikologi pendidikan: Sebuah orientasi baru. Gaung Persada Press.
- Jannah, N. (2012). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan. Andi.
- Muhammad, I. (2016a). Panduan penyusunan karya tulis ilmiah bidang kesehatan menggunakan metode penelitian ilmiah. Citapustaka Media Perintis.

- Muhammad, I. (2016b). Pemanfaatan SPSS dalam penelitian sosial dan kesehatan. Citapustaka Media Perintis.
- Notoatmodjo, S. (2010a). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010b). Ilmu perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Rahmawati, L. (2017). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Pariaman.
- Riskesdas. (2013). Riset kesehatan dasar. Kementerian Kesehatan RI.
- Romauli, S. (2014). Buku ajar Askeb I: Konsep dasar asuhan kehamilan. Nuha Medika.
- Rukiah. (2013). Asuhan kebidanan I (Kehamilan).
- Suyanto. (2013). Bagaimana menjadi calon guru dan guru profesional. Multi Pressindo.
- Wawan. (2015). Teori & pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Nuha Medika.
- Winarsih, N. (2006). Pendidikan kesehatan (Perubahan psikologis ibu hamil). Retrieved from <http://anitaroza.multiply.com/reviews/item/9>
- Zamriati, W. O. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting.