

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Teori Kehamilan**

##### **2.1.1 Definisi Kehamilan**

Kehamilan merupakan suatu proses ilmiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika ia telah mengalami menstruasi dan telah melakukan hubungan seksual dengan pria yang organ reproduksinya sehat, maka sangat besar terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, maka akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan bagi ibu dan suami, tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis(Lily Yulaikhah, 2019)

Kehamilan dimulai dengan proses bertemunya sel telur dan sel sperma sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan implantasi sampai lahirnya janin. Proses kehamilan normalnya berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan kalender. Lamanya kehamilan dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT), namun fertilisasi sebenarnya terjadi sekitar 2 minggu setelah HPHT. Sehingga umur janin pascakonsepsi kurang dua minggu dari perhitungan sejak HPHT, yaitu 266 hari atau 38 minggu. Usia pascakonsepsi tersebut akan digunakan untuk mengidentifikasi perkembangan janin. (Retno, 2021)

Jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah sebuah proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita yang telah melakukan hubungan

seksual dengan seorang pria, kehamilan pada wanita dapat terjadi jika organ reproduksinya sudah matang ditandai dengan telah mengalami menstruasi. Kehamilan dimulai dari proses bertemunya sel sperma dan sel telur dan terjadi fertilisasi yang berlanjut ke implantasi dan berakhir sampai lahirnya janin.

### 2.1.2 Klasifikasi Kehamilan

Menurut (Retno, 2021) Normalnya kehamilan dapat terjadi selama 9 bulan (266 hari atau 38 minggu) dihitung sejak 2 minggu pasca HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu :

- a. Trimester I yaitu usia kehamilan 0-12 minggu (1-3 bulan)
- b. Trimester II yaitu usia kehamilan 12+1 -28 minggu (4-6 bulan)
- c. Trimester III yaitu usia kehamilan 28+1 -40 minggu (7-9 bulan)

### 2.1.3 Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil

Pada saat kehamilan ibu hamil mengalami beberapa perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan psikis ibu yang bisa menjadi salah satu tanda dan ciri khas terjadinya kehamilan. Perubahan psikologi setiap trimester pada wanita hamil tidak terlepas dari dampak perubahan yang khas dalam segi fisik dari setiap proses kehamilan yang dialami wanita hamil. Uraian terhadap perkembangan psikologis diatas menunjukkan adanya perubahan “citra tubuh” pada ibu hamil atau dalam bahasa asing disebut *body image* (Vasra & Noviyanti, 2021).Berikut diuraikan beberapa perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan:

- a. Perubahan perut ibu

Seiring bertambahnya usia kehamilan disertai dengan pertumbuhan bayi yang semakin besar uterus juga membesar untuk memberikan ruang yang nyaman untuk bayi tumbuh. Pembesaran uterus ini diiringi dengan pembesaran perut pada ibu semakin bertambah besar seiring bertambahnya usia kehamilan.

b. Penambahan berat badan

Rata-tata penambahan berat badan ibu selama kehamilan adalah 12,55 kg. Penambahan berat badan diakibatkan oleh pembesaran uterus yang berisi janin,placenta, air ketuban, otot, dan lainnya. Penambahan berat badan ini juga disebabkan oleh pembesaran payudara,lemak, dan peningkatan volume darah serta cairan dalam tubuh.

c. Perubahan payudara ibu

Pada awal kehamilan payudara ibu terasa lebih lunak, kemudian setelah bulan kedua dan seterusnya payudara akan bertambah ukurannya dan jaringan vena dibawah kulit akan lebih nampak.

d. Hiperpigmentasi kulit

Pada bagian kulit tertentu seperti pada lipatan-lipatan tubuh seperti pada ketiak, selangkangan, leher warnanya menjadi lebih gelap dari sebelumnya. Kasus ini terjadi biasanya akibat adanya perubahan hormon yang meningkat selama kehamilan. Pada saat kehamilan tidak jarang ibu hamil muncul cloasma gravidarum yaitu keluarnya bercak kecoklatan irregular dengan berbagai ukuran di wajah dan leher sehingga menimbulkan cloasma, selain itu ibu hamil biasanya muncul linea nigra yaitu garis tengah pada kulit perut yang berubah menjadi lebih hitam

kecoklatan. Perubahan kondisi kulit pada saat kehamilan ini berangsur menghilang seiring berjalannya waktu setelah melahirkan. (Sukini, 2023)

## **2.2 Konsep Multigravida**

### **2.2.1 Definisi Multigravida**

Multipara dapat dikatakan sebagai seorang wanita yang telah menyelesaikan kehamilannya sebanyak 2 atau lebih proses kehamilan hingga viabilitas. Hal yang menentukan paritas adalah jumlah kehamilan yang mencapai viabilitas, bukan jumlah janin yang dilahirkan. Paritas tidak bisa dikatakan lebih besar jika wanita yang bersangkutan melahirkan janin kembar, atau janin yang lahir mati. (Leveno, 2004)

Kehamilan multigravida adalah seseorang yang sedang hamil kedua dan seterusnya dengan kehamilan pertama lebih dari 16 minggu. (Setyorini & Cahyono, 2021)

Multipara adalah seorang wanita yang pernah melahirkan lebih dari satu kali. Multipara adalah wanita yang sudah pernah melahirkan sebanyak dua sampai empat kali. (Pratiwi & Dayaningsih, 2021)

Sehingga, Ibu hamil dikatakan multigravida jika ibu tersebut sudah pernah hamil dan melahirkan sebelumnya.

### **2.2.2 Jenis Gravida**

Jenis gravida pada ibu hamil, adalah sebagai berikut (Parwirohardjo, 2012):

#### **a. Primigravida**

Seorang wanita dikatakan primigravida, jika wanita tersebut sedang mengandung bayi atau hamil untuk yang pertama kalinya.

b. **Multigravida**

Seorang wanita dikatakan multigravida, jika wanita tersebut sudah pernah hamil lebih dari satu kali.

c. **Grandemultigravida**

Seorang wanita yang sudah pernah hamil lebih dari lima kali.

## **2.3 Konsep Dasar Pengetahuan**

### **2.3.1 Definisi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo 2012 dalam (Pakpahan, 2021) Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan dapat terjadi melalui 5 panca indra manusia yaitu indra penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), rasa (lidah), dan raba (kulit). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak memiliki dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang tepat dalam menghadapi masalah

### **2.3.2 Jenis Pengetahuan**

Ditinjau dari dimensi pengetahuan, Taksonomi Bloom mengklasifikasikan pengetahuan menjadi 4 (empat) jenis pengetahuan yang meliputi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif. Berikut jenis-jenis pengetahuan pada Taksonomi Bloom edisi revisi (As'ari et al., 2021) :

#### **1) Pengetahuan Faktual**

Yaitu pengetahuan yang berupa potongan-potongan informasi yang terpisah-pisah atau unsur dasar yang ada pada disiplin ilmu tertentu.

Pengetahuan faktual adalah pengetahuan yang terkait dengan fakta atau kenyataan terkait suatu objek yang dibicarakan. Pengetahuan faktual umumnya merupakan abstraksi tingkat rendah. Pengetahuan faktual memiliki dua macam pengetahuan yaitu pengetahuan tentang terminologi (*knowledge of terminology*) yang mencakup pengetahuan tentang label atau simbol tertentu baik yang bersifat verbal maupun non verbal, dan pengetahuan tentang bagian detail dan unsur-unsur (*knowledge of spesific details and element*) yang mencakup pengetahuan tentang kejadian, orang, waktu, dan informasi lain yang bersifat spesifik.

#### b. Pengetahuan Konseptual

Yaitu pengetahuan yang saling menunjukkan ketertarikan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan seluruhnya berfungsi bersama-sama. Pengetahuan konseptual mencakup skema, model, pemikiran, dan teori baik yang implisit juga eksplisit. Terdapat tiga macam pengetahuan konseptual, yaitu pengetahuan tentang klasifikasi dan kategori, pengetahuan tentang prinsip dan generalisasi, dan pengetahuan tentang teori, model, dan struktur.

#### 1) Pengetahuan Prosedural

Yaitu pengetahuan tentang bagaimana mengerjakan sesuatu yang bersifat rutin maupun baru. Biasanya pengetahuan prosedural berisi langkah-langkah atau tahapan yang harus diikuti dalam mengerjakan hal tertentu.

#### 2) Pengetahuan Metakognitif

Yaitu pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Penelitian tentang metakognitif menunjukkan bahwa

seiring dengan perkembangan audiens menjadi sadar akan pikirannya dan semakin banyak tahu tentang kognisi, jika audiens sudah mencapai hal tersebut maka mereka akan lebih baik lagi dalam belajar. (As'ari et al., 2021)

### 2.3.3 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Berikut merupakan tingkatan ranah kognitif dalam revisi taksonomi bloom menurut (Ramlan Effendi, 2017):

#### a. Kategori C1-Mengingat (*Remembering*)

Mengingat dapat diartikan sebagai menerapkan pengetahuan yang relevan dari memori jangka panjang. Proses mengingat ini juga mencakup proses mengenali (*recognizing*) dan *recalling* yaitu menuliskan/menyebutkan. Mengingat dapat dikatakan proses kognitif yang memiliki tingkatan paling rendah.

#### b. Kategori C2-Memahami (*Understanding*)

Memahami dapat diartikan sebagai proses mengkonstruksikan makna atau pengertian berdasarkan pengetahuan awal yang telah didapatkan sebelumnya. Proses kognitif dalam kategori Memahami mencakup proses menafsirkan (*interpreting*), mencontohkan (*exemplifying*), mengklasifikasi (*classifying*), meringkas (*summarizing*), menyimpulkan (*inferring*), membandingkan (*comparing*), dan menjelaskan (*explaining*).

#### c. Kategori C3-Mengaplikasikan (*Applying*)

Mengaplikasikan dapat diartikan sebagai menerapkan atau menggunakan suatu prosedur dalam keadaan tertentu. (Khalishah et al., 2021) Proses Mengaplikasikan menggunakan prosedur untuk melakukan latihan atau memecahkan masalah yang berhubungan erat dengan pengetahuan prosedural. Proses Mengaplikasikan ini terdiri dari dua macam proses kognitif yaitu mengeksekusi (*executing*) untuk tugas yang familiar dan mengimplementasi (*emplementating*) untuk tugas-tugas yang tidak familiar.

d. Kategori C4- Menganalisis (*Analzyng*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Kategori C5-Mengevaluasi (*Evaluating*)

Mengevaluasi dapat diartikan menggunakan suatu pertimbangan atau penilaian yang berdasarkan kriteria dan standar yang sudah ada. Kriteria ini mencakup kualitas, efektifitas, efisiensi, dan konstensi. Standar mengevaluasi dapat berbentuk kuantitatif. Proses mengevaluasi juga termasuk proses kognitif memeriksa dan mengkritisi.

f. Kategori C6- Mengkreasi (*Creating*)

Mengkreasi atau mencipta dapat diartikan menempatkan beberapa elemen yang ada bersama-sama yang bertujuan untuk



membentuk suatu kesatuan yang utuh dan fungsional seperti reorganisasi unsur ke dalam suatu pola atau struktur terbaru. Proses mengkreasi mencakup *generating* (menghipotesiskan), *planning* (merencanakan), dan *producing* (menghasilkan). Proses kreatif ini memiliki 3 fase yaitu :

- 1) Representasi masalah
- 2) Perencanaan solusi
- 3) Pelaksanaan solusi (Ramlan Effendi, 2017)

#### 2.3.4 Upaya Memperoleh Pengetahuan

##### a. Rasa Ingin Tahu Awal Pengetahuan

Pengetahuan dan ilmu berawal dari kekaguman manusia terhadap alam yang dihadapinya, baik alam besar (*macrocosmos*) maupun alam kecil (*microcosmos*). Kekaguman tersebut menyebabkan keingintahuan (*curiosity*). Rasa ingin tahu manusia akan terpuaskan ketika dirinya mendapatkan penjelasan mengenai apa yang dipertanyakan. Manusia menempuh berbagai cara agar memperoleh pengetahuan yang benar (kebenaran), baik secara tradisional (pendekatan nonilmiah) maupun secara modern (pendekatan ilmiah).

##### b. Pendekatan Non Ilmiah

Pendekatan ini muncul di masyarakat secara alami seiring munculnya berbagai fenomena atau masalah yang membutuhkan penjelasan. Pendekatan nonilmiah yang banyak dipakai untuk memperoleh pengetahuan, diantaranya: akal sehat, prasangka, intuisi, penemuan kebetulan dan coba-coba (*trial and error*), pendapat otoritas dan pikiran kritis, serta pengalaman. Pendapat otoritas ilmiah biasanya berasal dari

orang telah menempuh pendidikan formal tertinggi atau yang mempunyai pengalaman kerja ilmiah dalam suatu bidang/ilmu. Pendapat-pendapat mereka sering diterima begitu saja karena dianggap selalu benar. Penemuan coba-coba (*trial and error*) diperoleh tanpa kepastian untuk memperoleh suatu kondisi tertentu untuk pemecahan suatu masalah. Usaha seperti ini umumnya merupakan serangkaian percobaan tanpa arah dan tanpa keyakinan yang pasti untuk suatu pemecahan masalah.

#### c. Pendekatan Ilmiah (Modern)

Melalui pendekatan ini manusia memperoleh kebenaran ilmiah, yang dapat dipertanggungjawabkan secara rasional dan empiris. Kebenaran ini diperoleh dengan metode ilmiah (*scientific method*). Metode ilmiah mencakup induksi dari hipotesis-hipotesis berdasarkan pengamatan (*observasi*), deduksi dari implikasi hipotesis, pengujian implikasi-implikasi tersebut, dan konfirmasi (*diterimanya*) atau diskonfirmasi (*ditolaknya*) hipotesis. Ilmu pengetahuan dan penelitian dua hal tidak dapat dipisahkan satu sama lain (Panjaitan, 2017)

#### 2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Budiman & Riyanto, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan adalah sebagai berikut :

##### a. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, karena dengan tingginya pendidikan seseorang maka penerimaan informasi akan semakin mudah.

##### b. Informasi/Media Massa

Informasi yang didapatkan oleh seseorang baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek yang dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan informasi.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa melalui proses penalaran sehingga akan bertambah pengetahuan akan hal tersebut meskipun tidak ikut serta melakukannya. Status ekonomi seseorang akan berdampak dalam segala aspek kehidupannya salah satunya adalah fasilitas yang digunakan untuk keperluan kegiatan tertentu sehingga pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh status sosial ekonomi.

d. Lingkungan

Lingkungan akan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan individu/seseorang yang berada pada lingkungan tersebut, sehingga hal itu terjadi dikarenakan adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu/seseorang.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah dimiliki untuk memperoleh kebenaran dan untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi.

f. Usia

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dapat dipengaruhi oleh usia. Semakin bertambah usia dapat meningkatkan perkembangan pola

pikir dan daya tangkapnya sehingga pengetahuan yang dimiliki atau diperoleh akan dicerna semakin baik.

### 2.3.6 Cara Mengukur Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui (diukur) disesuaikan dengan tingkat pengetahuan. Menurut Arikunto 2013 dalam (Ayu, 2022) kategori pengetahuan dibagi menjadi tiga, yaitu :

- a. Baik : bila subjek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup : bila subjek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.
- c. Kurang : bila subjek mampu menjawab dengan benar <55% dari seluruh pertanyaan

## 2.4 Psikologis Kehamilan

### 2.4.1 Definisi Psikologi

Psikologi berasal dari kata Yunani “Psyce” yang berarti jiwa dan “Logos” yang berarti ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi psikologi berarti ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya. Psikologis merupakan suatu ilmu yang digunakan untuk mempelajari mengenai pikiran, perasaan, dan kehendak. (Rosyad, 2021)

Secara umum, definisi psikologi menurut Wilhem Whundt dalam (Prasetya, 2021) merupakan suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari atau menyelidiki pengalaman yang timbul dari dalam diri manusia yaitu seperti pengalaman perasaan, pancaindra, merasakan sesuatu, berpikir dan berkehendak, psikologi tidak mempelajari/menyelidiki pengalaman diluar diri manusia karena pengalaman demikian menjadi objek penyelidikan ilmu pengetahuan alam.

Perubahan dan proses psikologi selama kehamilan, permasalahan psikologis selama masa kehamilan adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan atau pengurangan emosi, kepribadian, motivasi dan konsep diri yang terjadi selama masa kehamilan.

#### 2.4.2 Perubahan dan adaptasi psikologis pada kehamilan

Perubahan dan adaptasi psikologis pada kehamilan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

##### a. Trimester pertama

Setelah terjadi peningkatan hormon esterogen dan progesteron dalam tubuh, maka akan muncul berbagai ketidaknyamanan secara fisiologis pada ibu yaitu mual, muntah, keletihan, dan pembesaran payudara, hal ini akan memicu perubahan psikologis kehamilan seperti berikut:

- 1) Ibu merasa benci, kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan terhadap kehamilannya.

- 2) Mencari tahu secara aktif, apakah benar-benar hamil dengan memperhatikan perubahan yang terjadi pada tubuhnya selama kehamilan.
- 3) Hasrat melakukan seks berbeda-beda setiap wanita hamil. Ada yang libidonya menurun dan ada juga yang libido naik, hal ini dipengaruhi oleh respon tubuh masing-masing wanita akan perubahan yang terjadi pada kehamilannya.
- 4) Suami atau calon ayah akan senang mendengar kabar hamil istrinya, tetapi dilain hal timbul rasa kekhawatiran akan kesiapan nafkah bagi keluarga nantinya.(Darmawan, 2021)

b. Trimester kedua

Trimester kedua ibu biasanya merasakan sehat dan sudah terbiasa dengan kadar hormone yang tinggi, serta rasa tidak nyaman akibat kehamilannya sudah mulai berkurang. Berikut merupakan perubahan psikologis yang terjadi pada kehamilan trimester dua menurut (Rahmah et al., 2021) :

- 1) Ibu sudah mulai merasa sehat dengan keadaan kehamilannya saat ini
- 2) Ibu mulai menerima kehamilannya dan menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif
- 3) Merasakan gerakan bayi dan merasakan kehadiran bayi sebagai seseorang yang hidup bersama dirinya saat ini.
- 4) Perut ibu belum terlalu besar sehingga ibu belum merasakan beban.
- 5) Pada trimester ini libido ibu cenderung meningkat dikarenakan ketidaknyamanan yang mulai berkurang.

- 6) Hubungan sosial dengan orang lain mulai meningkat dibanding trimester sebelumnya.
- 7) Ibu merasa tertarik akan hal-hal dan aktivitas yang berkaitan dengan kehamilan, kelahiran, dan peran barunya menjadi ibu baru untuk anak yang dikandungnya.

c. Trimester ketiga

Periode ini sering disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, menunggu tanda-tanda persalinan. Berikut merupakan perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada trimester tiga:

- 1) Rasa tidak nyaman kembali timbul akibat banyaknya perubahan fisik yang terjadi pada trimester ini.
- 2) Ibu merasa khawatir akan proses kelahiran dan keadaan bayi setelah lahir.
- 3) Ibu merasa sedih karena akan berpisah dengan masa kehamilannya.
- 4) Ibu selalu merasa waspada untuk melindungi bayinya dari bahaya
- 5) Ibu merasa takut jika ibu melahirkan sewaktu-waktu.
- 6) Perasaan senang timbul karena ibu akan segera bertemu dengan bayi yang dikandungnya
- 7) Aktif mempersiapkan proses kelahiran bayinya.
- 8) Ibu merasa aneh dan tidak percaya diri akan perubahan tubuhnya pada trimester tiga ini.
- 9) Merasa kehilangan perhatian
- 10) Bermimpi dan berkhayal akan bayinya

- 11) Tidak sabaran dan resah
- 12) Libido cenderung menurun akibat ketidaknyamanan yang semakin bertambah di trimester ini. (Sujianti & Dharmayanti, 2016)

### 2.4.3 Kebutuhan psikologis ibu hamil

#### a. Trimester Pertama

Sekarang wanita merasa sedang hamil dan perasaannya pun bisa menyenangkan atau tidak menyenangkan. Hal ini dipengaruhi oleh keluhan umum seperti lelah, lemah, mual, sering buang air kecil, membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya, perubahan emosi yang sering terjadi adalah mudah menangis, mudah tersinggung, kecewa penolakan, dan gelisah serta sering kali biasanya pada awal kehamilan ia berharap untuk tidak hamil.

Pada trimester ini adalah periode penyesuaian diri, seringkali ibu mencari tanda-tanda untuk lebih menyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Ibu sering merasa ambivalen, bingung, sekitar 80% ibu melewati kekecewaan, menolak, sedih, gelisah. Kegelisahan timbul karena adanya perasaan takut, takut abortus atau kehamilan dengan penyulit, kematian bayi, kematian saat persalinan, takut rumah sakit dan lain-lain. perasaan takut ini hendaknya diekspresikan sehingga dapat menambah pengetahuan ibu dan banyak orang yang membantu memberi perhatian. Oleh karena itu, sangat penting adanya keberanian wanita untuk komunikasi baik dengan pasangan, keluarga maupun bidan.

Kegelisahan sering dibarengi dengan mimpi buruk, firasat dan hal ini sangat mengganggu. Dengan meningkatkannya pengetahuan dan



pemahaman akan kehamilan, bahaya/resiko, komitmen untuk menjadi orang tua, pengamalan hamil akan membuat wanita menjadi siap. Perasaan ambivalen akan berkurang pada trimester 1 ketika wanita sudah menerima bahwa dirinya hamil dan didukung oleh perasaan aman untuk mengekspresikan perasaannya.

b. Trimester kedua

Periode ini sering disebut periode sehat (*radian health*) ibu sudah bebas dari ketidaknyamanan. Selama periode ini wanita sudah mengharapkan bayi. Dengan adanya gerakan janin, rahim yang semakin membesar, terlihatnya gerakan bayi saat di USG semakin menyakinkan dia bahwa bayinya ada dan dia sedang hamil. Ibu menyadari bahwa bayinya adalah individu yang terpisah dari dirinya oleh karena itu, sekarang ia lebih focus memperhatikan bayinya. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif. Sebelum adanya gerakan janin ia berusaha terlihat sebagai ibu yang baik, dan dengan adanya gerakan janin ia mulai menyadari identitasnya sebagai ibu. Hal ini menimbulkan perubahan yang baik seperti kontak social meningkat dengan wanita hamil lainnya, adanya gelar calon ibu baru, ketertarikannya pada kehamilan dan persalinan serta persiapan untuk menjadi peran ibu. Kebanyakan wanita mempunyai libido yang meningkat dibandingkan trimester 1, hal ini terjadi karena ketidaknyamanan berkurang, ukuran perut tidak begitu besar.

c. Trimester ketiga

Periode ini sering disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, menunggu tanda-tanda persalinan. Perhatian ibu berfokus pada bayinya, gerakan janin dan membesarnya uterus meningkat pada bayinya. Sehingga ibu selalu waspada untuk melindungi bayinya dari bahaya, cedera dengan menghindari orang/benda yang dianggap membahayakan bayinya. Persiapan aktif dilakukan untuk menyambut kelahiran bayinya, membuat baju, menata kamar bayi, membayangkan pengasuh/merawat bayi, menduga-duga akan jenis kelaminnya dan rupa bayinya.

Pada trimester 3 biasanya ibu merasa khawatir, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri persalinan dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan. Ketidaknyamanan pada trimester ini meningkat, ibu merasa dirinya aneh dan jelek, menjadi lebih ketergantungan, malas dan mudah tersinggung serta merasa menyulitkan. Disamping itu ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang akan diterimanya selama hamil, disinilah ibu memerlukan keterangan, dukungan dari suami, bidan dan keluarganya. Masa ini disebut juga masa krusial penuh kemelut untuk beberapa wanita karena ada kritis identitas, karena mereka mulai berhenti bekerja, kehilangan kontak dengan teman, kolega(Darmawan, 2021)

#### 2.4.4 Dampak perubahan psikologis pada ibu hamil

Menurut Janiwarty & Pieter 2013 dalam (Abdullah & Ikraman, 2021)

Dampak perubahan psikologis pada ibu hamil,yaitu:

a. Sensitif

Faktor hormon merupakan salah satu penyebab awal dari meningkatnya rasa sensitif pada ibu hamil. Reaksi wanita ketika hamil akan menjadi lebih peka, mudah tersinggung, dan gampang marah. Perilaku ibu hamil ini, tentu saja jika tidak dapat ditangani dengan tepat akan membuat keharmonisan hubungan suami istri menjadi terganggu. Oleh karena itu dibutuhkannya peran suami untuk memahami keadaan ini dan jangan membalas dengan kemarahan, sebab dengan kemarahan tersebut akan membuat ibu tertekan yang akan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis bayi.

b. Cenderung malas

Perubahan hormon akan mempengaruhi gerakan tubuh ibu. Selama hamil, gerakan ibu menjadi cenderung lebih lambat, gampang merasa letih dan lemas, sehingga keadaan ini membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

c. Minta perhatian lebih

Ibu hamil biasanya menunjukkan perilaku manja dan ingin selalu diperhatikan selama kehamilan. Tentu saja hal ini memerlukan kesadaran suami untuk memiliki sikap lebih perhatian dari sebelumnya karena dari perhatian dan kepedulian suami tersebut akan membuat ibu hamil merasa lebih tenang dan aman sehingga memicu pertumbuhan janin lebih baik.

d. Gampang cemburu

Perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya adalah salah satu faktor penyebab utama timbulnya

rasa cemburu ibu terhadap suami. Suami harus memahami kondisi istri dan melakukan komunikasi terbuka antar suami istri.

e. Ansietas (kecemasan)

Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil, kecemasan ini berhubungan dengan kondisi kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan.(Abdullah & Ikraman, 2021)

Peningkatan kecemasan sebelum melahirkan akan menimbulkan gejala bahaya depresi pasca melahirkan. Indikasi depresi ini dapat mempengaruhi perubahan pola aktifitas fisik dan istirahat yang akan berdampak pada psikologis ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kecemasan sebelum melahirkan juga akan meningkatkan resiko terjadinya abortus/keguguran, persalinan prematur dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan juga dapat menimbulkan depresi pada ibu pasca melahirkan.(Umiyah et al., 2022)

#### 2.4.5 Mengurangi dampak psikologi ibu hamil

Menurut (Rambe, 2022) terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai upaya mengurangi dampak psikologi ibu hamil :

a. Dukungan Suami

Dukungan suami yang diharapkan seorang istri:

- 1) Suami sangat mendambakan bayi dalam kandungan istri
- 2) Suami senang mendapatkan keturunan
- 3) Suami menunjukkan kebahagiaan pada kehamilan ini
- 4) Suami memperhatikan kesehatan istri yakni menanyakan keadaaa istri/ janin yang dikandungnya

- 5) Suami tidak menyakiti istri
- 6) Suami menghibur/menenangkan ketika ada masalah yang akan dihadapi istri
- 7) Suami menasehati istri agar istri tidak terlalu capek bekerja
- 8) Suami membantu tugas istri
- 9) Suami berdoa untuk kesehatan istrinya dan keselamatannya
- 10) Suami menunggu ketika istri melahirkan
- 11) Suami menunggu ketika istri dioperasi

b. Dukungan Keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis ataupun lingkungan tempat tinggal yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi ibu hamil. Wanita hamil sering kali mempunyai ketergantungan terhadap orang lain disekitarnya terutama pada ibu primigravida. Keluarga harus menjadi bagian dalam mempersiapkan pasangan menjadi orang tua. Dukungan keluarga dapat berbentuk:

- 1) Ayah-ibu kandung maupun mertua sangat mendukung kehamilan ini.
- 2) Ayah-ibu kandung maupun mertua sering berkunjung dalam periode ini
- 3) Seluruh keluarga berdoa untuk keselamatan ibu dan bayi
- 4) Adanya ritual adat istiadat yang memberikan arti tersendiri yang tidak boleh ditinggalkan

c. Lingkungan

Dukungan lingkungan dapat berupa:

- 1) Doa bersama untuk keselamatan ibu dan bayi dari ibu-ibu pengajian, perkumpulan, kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan social/keagamaan.
- 2) Membicarakan dan menasehati tentang pengalaman hamil dan melahirkan
- 3) Adanya diantara mereka yang bersedia mengantarkan ibu untuk periksa
- 4) Menunggu ibu ketika melahirkan
- 5) Mereka dapat menjadi seperti saudara ibu hamil.

d. Support tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan perannya melalui dukungan: Aktif: Memberikan pendidikan, pengetahuan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan yang berbentuk konseling, penyuluhan, dan pelayanan-pelayanan kesehatan lainnya. Pasif: dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi. Tenaga kesehatan harus mampu mengenali tentang keadaan yang ada disekitar ibu hamil atau pasca bersalin.

e. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan

Peran keluarga khususnya suami, sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Dukungan yang diperoleh oleh ibu hamil akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya. Hal ini akan memberikan kehamilan yang sehat. Dukungan yang dapat diberikan oleh suami misalnya dengan

mengatur ibu memeriksa kehamilannya, memenuhi keinginan ibu hamil yang ngidam, meningkatkan minum zat besi, maupun membantu ibu melakukan kegiatan rumah tangga selama ibu hamil. Walaupun suami melakukan hal kecil namun mempunyai makna yang tinggi dalam meningkatkan keadaan psikologi ibu hamil kearah yang lebih baik

f. Persiapan menjadi orang tua

Peran orang tua sebagai proses peralihan yang berkelanjutan:

- 1) Peralihan menjadi orang tua merupakan suatu proses dan bukan suatu keadaan statis.
- 2) Berawal dari kehamilan dan merupakan kewajiban menjadi orang tua dimulai Hal-hal yang perlu diperhatikan terhadap kehadiran dari bayi baru lahir adalah:
  - a) Temperamen
  - b) Cara pasangan mengartikan stress dan bantuan
  - c) Bagaimana mereka berkomunikasi dan mengubah peran social mereka (Rambe, 2022)

g. Persiapan Sibling

Persiapan sibling ini dilakukan jika ibu telah mempunyai anak pertama atau kehamilan multigravida, berikut persiapan yang haru dilakukan orang tua kepada anak untuk menghadapi kelahiran adiknya:

- 1) Mengajak anak untuk turut serta dalam kehamilan ibu dengan menemani ibu saat konsultasi dan melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan sampai proses menuju kelahiran.

- 2) Hal yang biasa terjadi dalam proses pengelanaan ini adalah jika sang anak tidak dapat beradaptasi dengan baik dapat terjadi kemunduran perilaku, misalnya mengisap jari, ngompol, nafsu makan berkurang, rewel. Intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan perhatian dan perlindungan tinggi dan tetap konstisten untuk menjelaskan keadaan saat ini yaitu memiliki saudara baru yang sedang dikandung oleh ibunya.
- 3) Adaptasi sibling bergantung pada perkembangan anak sesuai usia. Bila usia anak kurang dari 2 tahun, anak masih belum menyadari kehamilan ibunya dan belum sepenuhnya mengerti akan penjelasan terkait kehamilan ibu. Anak dengan usia 2-4 tahun, anak mulai merespon perubahan pada fisik ibu. Anak dengan usia 4-5 tahun sudah cukup mengerti akan kehamilan ibunya, senang melihat dan meraba pergerakan janin. Anak dengan usia sekolah sudah dapat menerima kenyataan terkait kehamilan ibu dan ingin mengetahui terjadinya kehamilan dan persalinan sang ibu. (Ekasari & Natalia, 2019)

#### 2.4.6 Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi masa hamil

Menurut Dewi 2012 dalam (Abdullah & Ikraman, 2021) faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi masa hamil,yaitu:

##### a. Stressor internal dan eksternal

##### 1) Stressor Internal

Stressor internal ini timbul dari diri sendiri, adanya beban psikologis yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan



perkembangan bayi yang nantinya akan terlihat pada saat bayi lahir.

## 2) Stressor Eksternal

Stressor eksternal timbul dari pemicu stress dari luar yang bentuknya sangat bervariasi misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran dengan suami, tekanan dari lingkungan, dan lain sebagainya.

### b. Dukungan suami

Dukungan suami dapat berupa saling mengedepankan komunikasi yang jujur dan terbuka, memperhatikan keadaan ibu dan peka akan kondisinya saat ini. Dukungan suami sangat berperan penting pada kesehatan psikologis dalam kehamilan ibu.

### c. Dukungan keluarga

Ibu hamil cenderung memiliki sikap ketergantungan dengan orang lain, termasuk kepada keluarga ibu dalam menjalani kehamilannya. Dukungan anggota keluarga baik dari keluarga suami maupun istri sangat berperan penting dalam kehamilan ibu.

### d. Tingkat kesiapan personal ibu

Kesiapan personal ibu yang berkaitan dengan masa kehamilannya ialah kemampuan ibu dalam menyeimbangkan perubahan atas kondisi psikologisnya. Beban fisik dan mental atas kondisi kehamilannya merupakan hal normal, namun beban tersebut dapat diperparah dan munculnya trauma kehamilan, sehingga masalah yang dihadapi pun semakin kompleks.

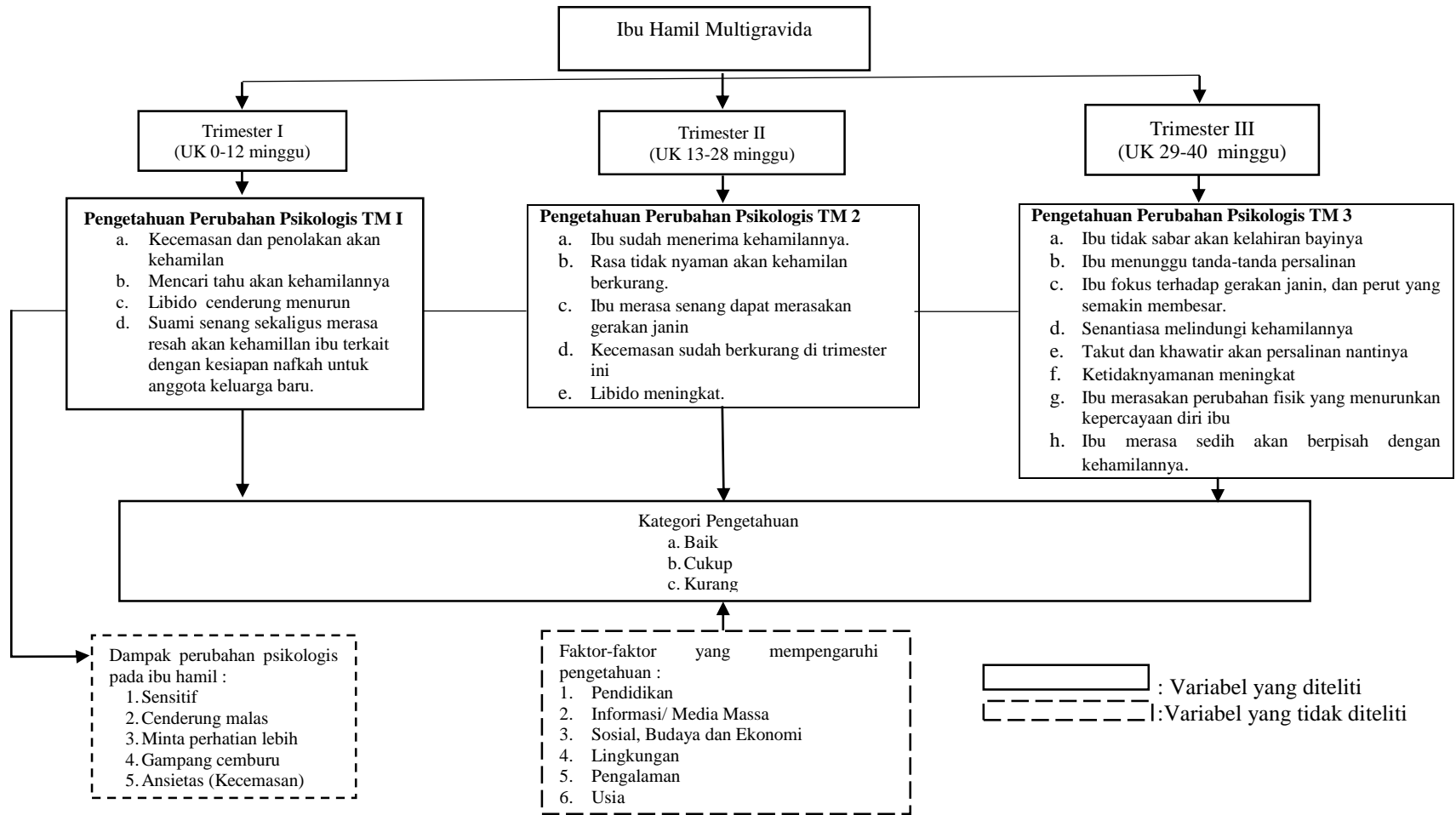
e. Pengalaman traumatis ibu

Traumatis ini dapat mengakibatkan dampak buruk seperti suasana emosi yang meledak-ledak. Trauma, stress atau tekanan psikologis akan menimbulkan gejala fisik seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, pening, mual dan merasa malas. Janin dapat bereaksi pada stimulasi di luar tubuh ibu.

f. Tingkat aktivitas

Olahraga di masa kehamilan masih dapat dilakukan tentu saja dengan pertimbangan keamanan kehamilan ibu. Bentuk latihan-latihan yang paling menguntungkan bagi wanita hamil ialah latihan dengan gerakan yang menguatkan dinding perut untuk membantu menopang uterus dan otot pinggul, latihan kaki juga penting dilakukan oleh ibu hamil untuk meningkatkan sirkulasi dan menghindari kram otot. (Abdullah & Ikraman, 2021)

## 2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Multigravida tentang Perubahan Psikologis Kehamilan