

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Kehamilan**

##### **2.1.1 Pengertian Kehamilan**

Hamil merupakan masa transisi antara hidup sebelum memiliki anak dan kehidupan setelah anak lahir. Kehamilan adalah proses fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan dengan organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang juga sehat, meningkatkan kemungkinan hamil (Arum, 2021). Masa kehamilan adalah 280 hari atau 40 minggu, mulai dari konsepsi hingga kelahiran bayi (Nugrawati, 2021). Kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester, trimester pertama berlangsung dari 0-14 minggu, trimester kedua berlangsung dari 14-28 minggu, dan trimester ketiga berlangsung dari 28-42 minggu (Yuniarti, 2022).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masa kehamilan dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin. Masa kehamilan normal adalah empat puluh minggu atau sembilan bulan tujuh hari, dihitung dari hari pertama haid. Kehamilan ini juga dibagi menjadi tiga trimester. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis, sehingga memerlukan penyesuaian diri dengan perubahan tersebut.

##### **2.1.2 Pengertian Kehamilan Primigravida**

Gravida adalah seorang wanita yang hamil, sedangkan primigravida adalah seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Bagi pasangan baru, kehamilan pertama dapat menjadi pengalaman yang menantang, kadar hormon

seorang wanita akan meningkat lebih cepat saat hamil anak pertama dibandingkan dengan wanita yang memiliki lebih dari satu anak (Atiqoh, 2020).

Seorang wanita yang hamil untuk pertama kali karena belum mengalami pengalaman sebelumnya, maka akan dilanda kecemasan dan rasa takut.

### **2.1.3 Perubahan Psikologis pada Kehamilan**

Sebagai peristiwa yang melibatkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis, kehamilan menyebabkan banyak perempuan mengalami ambivalen, mood, kecemasan, dan reaksi suka cita. Perubahan bentuk tubuh, peran, dan pengalaman sebelumnya dengan kehamilan juga mempengaruhi perubahan psikologis ini (Fitriani, 2021). Banyak ibu mengalami kesedihan, kecemasan, penolakan, dan kekecewaan. Selama trimester pertama, kedua, dan ketiga, ibu hamil mengalami perubahan psikologis yang berbeda.

Perubahan psikologi yang dialami ibu hamil adalah sebagai berikut.

#### **1. Perubahan psikologis pada trimester pertama**

Adaptasi psikologis yang terjadi selama trimester pertama kehamilan adalah menerima fakta bahwa dia hamil. Reaksi emosional ibu hamil dan bagaimana dia menyambut atau mempersiapkan kehamilannya akan menunjukkan seberapa baik kehamilannya diterima.

##### **a. Respon emosional**

Selama trimester pertama, berbagai reaksi emosional dapat muncul termasuk ambivalen, kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi, dan kesedihan. Selain itu, perubahan mood akan terjadi dengan cepat dan ibu biasanya akan lebih peka. Rasa marah, suka cita, dan sedih silih berganti tanpa alasan yang jelas. Dua jenis respon emosi muncul selama trimester

pertama kehamilan, yakni respon emosi positif dan respon emosi negatif. Situasi yang mempengaruhi respon emosi positif adalah kehamilan yang direncanakan, waktu kehamilan yang tepat, reaksi positif dari orang-orang terpenting, dan merasa sehat secara fisik. Sedangkan situasi yang mempengaruhi respon emosi negatif adalah kehamilan yang tidak direncanakan, kehamilan pada waktu yang tidak tepat, reaksi negatif dari orang terpenting, merasa terkuras atau sakit secara fisik, dan mengalami kesulitan dengan pekerjaan serta komitmen keluarga. Pada kondisi ini, ibu biasanya mengalami rasa sakit, kelelahan, depresi, nyeri payudara, khawatir dan cemas.

Dengan demikian reaksi emosional yang terjadi selama trimester pertama dapat digambarkan sebagai perasaan ambivalen, kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi, kesedihan, perubahan mood, kekhawatiran tentang keguguran, dan penurunan gairah seksual.

b. Penyambutan suka cita

Pada ibu yang merencanakan kehamilan, reaksi menyambut kehamilan biasanya dimulai dengan adanya ketidakpercayaan diri. Kemudian ibu akan mencari tanda-tanda kehamilan, seperti peningkatan berat badan untuk membuktikan bahwa dia hamil. Perempuan yang mengalami kehamilan tidak diinginkan, seperti hamil di luar nikah akan bertindak dengan cara yang berbeda, mereka cenderung mengurangi porsi makan mereka atau bahkan menahan lapar.

Dengan demikian penyambutan suka cita yang terjadi pada trimester pertama dapat digambarkan sebagai rasa tidak percaya bahwa dia hamil,

mencari tanda kehamilan, dan menghabiskan waktu untuk melihat kehamilannya.

## 2. Perubahan psikologis pada trimester kedua

Pada trimester kedua ini, karena tidak mengalami ketidaknyamanan ibu akan merasa lebih baik dan lebih sehat. Perubahan psikologis yang terjadi selama trimester kedua kehamilan dikenal sebagai *pre-quickening* (sebelum gerakan janin dirasakan ibu) dan *post-quickening* (setelah pergerakan janin dirasakan ibu).

### a. Sebelum gerakan janin dirasakan ibu

Pada tahap ini, ibu hamil akan mengalami perubahan identitas, beralih dari penerima kasih sayang menjadi pemberi kasih sayang, karena dia harus mempersiapkan diri untuk peran barunya sebagai seorang ibu. Hubungan ibu hamil dengan ibunya dalam kehamilan ini sangat penting untuk proses adaptasi psikologis, jika ibunya membantu, ibu hamil akan memiliki kesempatan untuk berbicara tentang kehamilannya. Perempuan yang sedang hamil biasanya lebih percaya diri, yang membuat mereka lebih siap untuk menghadapi peran baru mereka sebagai ibu. Namun jika dia menemukan adanya sikap negatif, maka akan menyebabkan rasa bersalah pada dirinya, kecuali dia menyadari bahwa dirinya sedang mengembangkan identitas sebagai seorang ibu.

Dengan demikian perubahan psikologis yang terjadi sebelum gerakan janin dirasakan pada trimester kedua terdiri dari perubahan identitas (dari penerima menjadi pemberi kasih sayang), evaluasi hubungan interpersonal

dengan ibunya, proses belajar, dan mempersiapkan diri untuk menjalani peran sebagai ibu.

b. Setelah gerakan janin dirasakan ibu

Pada tahap ini, ibu hamil akan merasa bahwa kesehatan bayinya sangat penting. Jika ibu sudah mendengar denyut jantung janin pada saat kunjungan antenatal, dia akan lebih fokus pada kehamilannya. Pada kondisi ini, perhatian ibu hamil lebih pada kesejahteraan janin daripada menentukan jenis kelamin bayinya. Namun, ibu hamil sering kali takut jika suaminya tidak senang dengan perubahan tubuhnya. Selama trimester kedua, perasaan nyaman dengan nyeri panggul yang meningkat biasanya menyebabkan gairah seksual meningkat.

Dengan demikian perubahan psikologis yang terjadi setelah gerakan janin dirasakan pada trimester kedua terdiri dari kesadaran bahwa janin adalah individu yang berbeda dan memerlukan perawatan, fokus pada kehamilan dan kesejahteraan janin, merasa lebih sehat, ketakutan bahwa suaminya tidak senang dengan tubuhnya, dan peningkatan gairah seksual.

3. Perubahan psikologis pada trimester ketiga

Pada trimester ketiga ini, ibu akan lebih siap untuk menyambut kelahiran anaknya. Hanya ibu hamil yang dapat merasakan gerakan janinnya, tetapi ibu dan suaminya mengelus perutnya dan berbicara di depannya untuk berkomunikasi dengan janin yang berada di dalam kandungan.

a. Kekhawatiran dan kewaspadaan

Ibu yang khawatir bahwa bayinya akan lahir sebelum waktunya atau jika bayinya tidak normal atau memiliki kecacatan dapat mengalami kecemasan.

Kekhawatiran tentang proses persalinan, ketakutan terhadap rasa sakit, dan ketakutan akan komplikasi persalinan pada dirinya dan bayinya juga dapat menyebabkan kecemasan. Sejumlah ibu merasa dirinya buruk dan aneh karena bentuk tubuh mereka yang semakin bertambah. Gairah seksual mungkin menurun kembali selama trimester ini, karena adanya ketidaknyamanan fisiologis yang muncul kembali, serta bentuk dan ukuran tubuh yang semakin membesar.

Dengan demikian perubahan psikologis yang berkaitan dengan kekhawatiran dan waspada pada trimester ketiga terdiri dari khawatir bayi akan lahir sebelum waktunya dan kondisinya tidak normal, waspada terhadap tanda-tanda persalinan, menjadi lebih proaktif; khawatir dan takut tentang proses persalinan, mimpi tentang perhatian dan ketakutannya, merasa buruk dan aneh, dan penurunan gairah seksual.

b. Persiapan menunggu kelahiran

Sebagian besar ibu secara aktif mempersiapkan diri untuk proses persalinan, dan mereka terkadang tidak sabar menunggu kelahiran anaknya dengan perasaan yang bercampur antara senang dan takut. Pada saat ini, ibu hamil biasanya akan membaca atau mencari informasi tentang persalinan. Ibu juga akan mencari orang lain yang dapat menawarkan nasihat, bimbingan, dan dukungan. Selain mempersiapkan semua kebutuhan bayinya, ibu dan pasangannya secara aktif mencari dan memilih nama untuk bayi mereka.

Dengan demikian perubahan psikologis yang berkaitan dengan persiapan menunggu kelahiran pada trimester ketiga terdiri dari aktif mempersiapkan

diri, mencari informasi, mempersiapkan kebutuhan bayi, mempertimbangkan jenis kelamin dan sifat bayi, dan dengan senang hati menantikan kelahiran.

#### **2.1.4 Kebutuhan Psikologis pada Ibu Hamil**

Menurut (Idaningsih, 2021), kebutuhan psikologis pada ibu hamil adalah sebagai berikut.

##### **1. Support keluarga**

Sangat penting bagi seorang ibu hamil untuk mendapatkan dukungan selama kehamilannya, terutama dari orang-orang yang dekat dengannya, terutama bagi ibu hamil yang baru pertama kali hamil. Orang-orang yang mendukung ibu hamil akan membuatnya tenang dan nyaman dalam menjalani proses kehamilannya.

##### **a. Suami**

Ibu hamil lebih siap untuk kehamilan dan proses persalinan jika mereka menerima dukungan dan peran suami selama masa kehamilan. Keterlibatan pasangan sejak awal kehamilan pasti akan membantu mereka menjalani dan mengatasi berbagai perubahan tubuh. Seorang suami harus berusaha mendukung istri mereka saat hamil dengan mengajaknya jalan-jalan, pergi ke kunjungan kehamilan rutin, dan tidak membuat masalah dalam berbicara. Ini karena kehamilan adalah periode sensitif bagi wanita

##### **b. Keluarga**

Keadaan emosi ibu sangat dipengaruhi oleh keluarga yang harmonis dan tempat tinggal yang menyenangkan. Selama kehamilan, wanita sering bergantung pada orang lain, terutama ibu hamil pertama kali. Keluarga

harus membantu pasangan menjadi orang tua. Ayah atau ibu kandung dan mertua dapat memberikan dukungan keluarga, dengan sering berkunjung dan berdoa untuk keselamatan ibu dan bayi.

c. Lingkungan

Dukungan lingkungan dapat berupa doa bersama untuk keselamatan ibu dan bayi, misalnya mengikuti pengajian, perkumpulan, atau kegiatan sosial atau keagamaan, berbicara dan menawarkan saran tentang kehamilan dan persalinan, dan bersedia mendampingi atau mengantar ibu ke dokter.

2. Support dari tenaga kesehatan

Seorang bidan berperan dalam perubahan dan adaptasi psikologi dengan memberikan dukungan moral dan dukungan kepada ibu hamil, meyakinkan mereka bahwa mereka dapat menjalani kehamilan mereka dan bahwa perubahan yang mereka alami adalah normal. Bidan juga berfungsi sebagai fasilitator bagi ibu. Bidan dapat membagi pengalaman mereka sendiri atau menceritakan pengalaman orang lain sehingga klien mampu membayangkan bagaimana mereka sendiri dapat menyelesaikan dan mengatasi masalah mereka. Bidan juga bertindak sebagai guru, karena mereka dapat memutuskan apa yang harus diberikan kepada ibu agar mereka dapat menghadapi kehamilannya dan tetap waspada terhadap semua perubahan yang terjadi selama kehamilan. Secara umum, dapat dikatakan bahwa tenaga kesehatan, terutama bidan, memiliki tugas untuk memberikan dukungan aktif melalui kelas antenatal dan dukungan pasif dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi dengan dokter.



a. Persiapan menjadi orang tua

Wanita hamil pada trimester awal masih belum mempersiapkan diri untuk peran barunya sebagai orang tua setelah kelahiran anaknya. Namun, jika kehamilan sudah menginjak trimester akhir, ibu akan lebih sibuk mempersiapkan persalinan, tempat persalinan, dan, yang paling penting, mempersiapkan peran barunya sebagai seorang ibu. Dalam proses ini, orang terdekat sangat penting untuk memberikan dukungan dan menceritakan tentang pengalamannya sebagai orang tua.

b. Persiapan sibling terhadap kebutuhan psikologis ibu hamil

Jika ibu hamil sudah memiliki anak sebelumnya, saudara kandung harus mempersiapkan diri untuk menyambut adiknya. Tidak mempersiapkan dengan baik akan menyebabkan perasaan persaingan antara saudara kandung. Keadaan ini disebabkan oleh ketakutan anak-anak bahwa perhatian orang tua mereka akan berubah jika mereka memiliki adik.

## **2.2 Konsep Dukungan Suami**

### **2.2.1 Definisi Dukungan Suami**

Dukungan suami merupakan dukungan yang diberikan suami pada ibu hamil yang merupakan bentuk nyata dari kepedulian dan tanggung jawab suami dalam kehamilan dan kehidupan istri. Tanggung jawab tersebut berupa mengawasi, memelihara, dan melindungi istri serta menjaga bayi yang berada di dalam kandungan. Dukungan suami terhadap istri menyebabkan adanya ketenangan batin dan perasaan senang dalam batin istri (Mail, 2023).

### 2.2.2 Jenis Dukungan Suami

Menurut Mail (2023), jenis dukungan suami adalah sebagai berikut.

#### 1. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh suami yang meliputi ekspresi empati misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, memahami, ekspresi kasih sayang, dan perhatian yang membuat individu merasa nyaman.

#### 2. Dukungan informasi

Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh suami yang meliputi penjelasan, nasihat, pengarahan, dan saran tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi oleh ibu hamil. Sehingga, bisa menentukan sikap dalam menghadapi situasi yang dianggap beban.

#### 3. Dukungan penilaian

Dukungan penilaian merupakan suatu dukungan yang dapat berupa penilaian positif dan penilaian negatif yang sangat berpengaruh bagi ibu hamil. dukungan penilaian suami memainkan peran penting dalam mengintensifkan perasaan sejahtera pada ibu hamil.

#### 4. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan suatu dukungan atau bantuan penuh dari suami seperti memberikan bantuan langsung, bersifat fasilitas atau materi, menyediakan fasilitas yang diperlukan, tenaga dana, memberi makanan maupun meluangkan waktu untuk melayani dan mendengarkan istri.

### 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Suami

Menurut Bobby (2019), faktor yang mempengaruhi dukungan suami adalah sebagai berikut.

#### 1. Usia

Laki-laki yang tergolong dalam rentang usia dewasa yakni pada usia 26-45 tahun, pada rentang usia ini menunjukkan bahwa seseorang berada pada rentang usia reproduksi sehat. Dalam menghadapi proses kehidupan, matang secara mental, biologis, maupun psikologis berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan, mengendalikan emosi, dan berfikir rasional sehingga berpengaruh terhadap perilaku positifnya, salah satunya memberikan dukungan terhadap pasangan dalam pengambilan keputusan.

#### 2. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan suami akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan suami sebagai kepala rumah tangga, semakin rendah pengetahuan suami maka akses terhadap informasi kesehatan istrinya akan berkurang, sehingga suami akan sulit mengambil keputusan dengan cepat dan efektif.

#### 3. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan berkaitan dengan penghasilan atau pendapatan, dimana masyarakat menggunakan pendapatannya untuk membiayai kebutuhan hidupnya. Pekerjaan dan penghasilan berkaitan erat dengan status ekonomi seseorang, suami yang mempunyai status sosial ekonomi yang baik akan lebih mampu berperan dalam memberikan dukungan kepada istrinya.

#### 4. Jumlah anak

Suami dengan jumlah anak sedikit cenderung memberikan dukungan dan perhatian kepada istrinya. Ibu yang memperoleh dukungan suami adalah ibu dengan jumlah anak antara satu atau dua anak.

#### 5. Budaya

Budaya di berbagai wilayah Indonesia terutama yang masih menganut budaya konco wingking yakni bahwa kaum wanita tidak sederajat dengan kaum pria dan wanita hanyalah bertugas untuk melayani kebutuhan dan keinginan suami saja mempengaruhi perlakuan suami terhadap kesehatan reproduksi istri. Misalnya, kualitas dan kuantitas makanan suami yang lebih baik karena menganggap suamilah yang mencari nafkah dan sebagai kepala rumah tangga, sehingga asupan zat gizi untuk istri berkurang, suami tidak empati dan peduli dengan keadaan ibu.

### **2.3 Konsep Stres**

#### **2.3.1 Pengertian Stres**

Satu kata yang paling sering digunakan orang untuk menggambarkan perasaan dan pengalaman mereka adalah stres. Reaksi tubuh terhadap keadaan menyebabkan stres, perubahan, dan ketegangan emosional. Stres didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap tekanan, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar, dan dapat mencakup berbagai bentuk tekanan fisik, mental, emosi, dan emosional. Tingkat stres yang berlebihan dapat membahayakan kehidupan seseorang dari lingkungannya (Musabiq & Karimah, 2018).

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh manusia secara fisik, mental, emosional, dan spiritual. Stres dapat diklasifikasikan

menjadi stres baik atau stres buruk. Stres yang baik dikenal sebagai stres positif, sedangkan stres yang buruk dikenal sebagai stres negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh tekanan baik dari dalam maupun dari luar, yang menyebabkan kelelahan, frustrasi, marah, atau kecemasan, dan berpengaruh pada sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang.

### **2.3.2 Gejala Stres**

Semua stres memiliki reaksi positif dan negatif, yang ditunjukkan oleh indikator seperti fisiologis, perilaku, dan psikologis. *Distres* adalah reaksi psikologis negatif terhadap stresor, yang ditunjukkan oleh kondisi psikologis yang buruk.

Adapun gejala *distres* dikelompokkan dalam 3 aspek yaitu.

1. Gejala fisiologis seperti sakit perut, detak jantung meningkat dan sesak nafas, tekanan darah meningkat, sakit kepala, serangan jantung.
2. Gejala perilaku seperti menunda pekerjaan, menurunkan prestasi dan produktivitas, perilaku sabotasi, makan makanan yang tidak normal, mengonsumsi alkohol, dan mengalami peningkatan.
3. Gejala psikologis seperti kecemasan, ketegangan, kebosanan, ketidakpuasan dalam bekerja, kepala pusing atau migrain, ketegangan otot, kesulitan tidur atau banyak tidur.

### 2.3.3 Jenis Stres

Para peneliti mendefinisikan stres sebagai *eustres* (yang menghasilkan efek positif) dan *distres* (yang menghasilkan efek negatif). Menurut Utami (2022), stress dibagi menjadi dua kategori.

#### 1. Eustres

*Eustres* adalah stres yang menghasilkan respons yang sehat, positif, dan membangun. Respons positif ini dirasakan oleh individu dan lingkungannya, seperti pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat prestasi yang tinggi.

#### 2. Distres

*Distres* adalah stres yang bersifat negatif, negatif, dan merusak. Segala sumber stimulus yang dianggap sebagai tekanan yang tidak menyenangkan dan memicu respons negatif dikenal sebagai penderitaan. Rasa sakit biasanya menyebabkan perasaan tidak nyaman. Selain itu, hal ini menimbulkan ketakutan akan hal-hal yang tidak diketahui, tidak pasti apa yang akan terjadi di masa depan dan bagaimana hal itu akan mempengaruhi seseorang.

### 2.3.4 Faktor Penyebab Stres

Ada dua sumber stres, satu yang berasal dari dalam diri atau stress internal, dan yang lain berasal dari luar atau stress eksternal.

#### 1. Stres internal

Disebabkan oleh interaksi antara pikiran dan tubuh, seperti pandangan kita tentang keadaan saat ini, persepsi kita tentang peristiwa yang telah terjadi, dan pernyataan yang kita katakan kepada diri kita sendiri, stres internal juga dikenal sebagai stres subjektif.

## 2. Stres eksternal

Disebabkan oleh peristiwa atau kejadian yang dianggap atau dianggap menyebabkan stres, seperti kematian pasangan hidup, perceraian, perpisahan, dll. Stress bisa muncul dari hal-hal yang membahagiakan, seperti pernikahan atau pindah ke rumah baru, stress eksternal juga dikenal sebagai stres objektif.

### 2.3.5 Mekanisme Koping

Proses penyelesaian masalah seseorang terhadap faktor stres dikenal sebagai mekanisme koping. Tindakan atau upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres, baik secara sadar maupun tidak sadar, dikenal sebagai coping stress. Koping stress berarti menyesuaikan diri secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik serta mengurangi dan bertoleransi dengan sumber stres saat ini (Wijaya, 2018). Mekanisme koping dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan faktor-faktor berikut.

#### 1. Mekanisme koping *problem focus*

Mekanisme koping *problem focus* adalah mekanisme koping yang melibatkan mencari solusi untuk menghadapi ancaman.

#### 2. Mekanisme koping *cognitively focus*

Mekanisme koping *cognitively focus* adalah mekanisme koping yang mengontrol dan menetralsir masalah untuk menyelesaikan masalah

#### 3. Mekanisme koping *emotion focus*

Mekanisme koping *cognitively focus* adalah mekanisme koping individu dengan cara beradaptasi terhadap stress secara tidak berlebihan.

### 2.3.6 Pendekatan dalam Mengelola Stres

Seseorang yang mengalami stres negatif (*distres*) harus mampu mengelola stres agar tidak berdampak buruk pada kinerja dan kesehatan (fisik dan mental). Pendekatan bersama Quick untuk manajemen preventif *distres* berfokus pada bagaimana individu dan organisasi menangani stres (Wijaya, 2018). Banyak negara yang tergabung dalam organisasi kesehatan masyarakat mendukung model pencegahan stres dalam tiga tingkatan.

1. Mengelola respon stres.
2. Mengelola respons individu terhadap stres.
3. Menggunakan tenaga profesional untuk menyembuhkan gejala *distres*.

Jika stres tidak ditangani atau dikelola dengan baik, itu dapat menyebabkan masalah psikologis yang serius seperti kesulitan berpikir jelas, gangguan kehidupan sosial, dan penurunan produktivitas. Oleh karena itu, stres harus dikelola dengan benar agar tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi.

Memahami stres adalah proses yang dilakukan oleh profesional kesehatan untuk mempelajari dan memahami faktor-faktor yang menyebabkan stres dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi perilaku individu dan masyarakat. Ini dilakukan untuk membantu mereka menjaga dan mengontrol kesehatan mereka sehingga mereka dapat mencegah atau meminimalkan penyebaran stres (Utami, 2022).



## **2.4 Konsep *Prenatal Distres* dalam Kehamilan**

### **2.4.1 Definisi *Prenatal Distres***

Memahami stres adalah proses yang dilakukan oleh profesional kesehatan (Aksoy Derya et al., 2021). Periode awal perkembangan manusia dikenal sebagai prenatal, yang dimulai sejak konsepsi, yaitu ketika ovum wanita dibuahi oleh sperma laki-laki, hingga waktu kelahiran. Namun, distres psikologis adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan gejala seperti khawatir, kesal, cemas, bahkan depresi, yang dialami oleh seseorang sebagai tanggapan terhadap faktor stres tertentu yang menyebabkan ketidaknyamanan sementara atau jangka panjang. Reaksi emosional negatif ibu hamil terhadap perubahan fisik, mental, dan sosial yang terjadi selama kehamilan dikenal sebagai depresi kehamilan.

Kehamilan adalah masa yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikososial yang dapat meningkatkan tekanan psikologis, wanita hamil sering mengalami kondisi psikologis ini. Karena dampaknya pada keadaan fisik mereka, identitas mereka, dan hubungan interpersonal mereka, serta karena mereka mungkin khawatir tentang persalinan, kesehatan anak mereka, dan melaksanakan peran orang tua mereka, kehamilan dapat menjadi pengalaman yang menantang bagi wanita.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres saat hamil termasuk usia ibu, usia nulipara, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan kehamilan yang tidak direncanakan. Faktor yang menyebabkan stres saat hamil termasuk usia muda, pendidikan, pernikahan dini atau kehamilan di luar nikah, primigravida, kehamilan yang tidak diinginkan, dukungan sosial, dan hubungan antar pasangan (Ibrahim & Lobel, 2020).

Wanita hamil sering mengalami depresi, stres, dan kecemasan. Selain itu, tekanan psikologis yang dialami sebelum kelahiran seringkali dikaitkan dengan tekanan psikologis yang dialami setelah kelahiran. Jika hal ini berlanjut, ibu mungkin mengalami depresi pascapartum. Selanjutnya, paparan stres selama kehamilan dapat memiliki efek jangka panjang pada perkembangan bayi, seperti penundaan perkembangan kognitif dan bahasa, perubahan dalam reaktivitas stres fisiologis bayi, dan peningkatan risiko obesitas (Khoury et al., 2022).

#### **2.4.2 Klasifikasi *Prenatal Distres***

Menurut Yali & Lobel (1999) dan Yuksel et al., (2013), stres pranatal dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu.

##### *1. Prenatal distres ringan*

Tekanan prenatal yang sering dirasakan ibu hamil dikenal sebagai *prenatal distres* ringan. Hal ini bisa dikatakan normal karena biasa terjadi selama kehamilan dan membuat ibu hamil lebih waspada, berkonsentrasi, dan mampu menyelesaikan masalah.

##### *2. Prenatal distres sedang*

Tekanan prenatal sedang dikenal sebagai *prenatal distres* sedang. Jenis tekanan ini membuat ibu fokus pada hal-hal yang penting dan melewatkan hal-hal yang tidak penting. Beberapa hal dapat menandai stres, seperti mengurangi perhatian dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, menjadi tidak sabar dan mudah tersinggung, menjadi lebih cemas, dan sebagainya.

##### *3. Prenatal distres tinggi*

Tekanan yang lebih besar selama persalinan dikenal sebagai *prenatal distres* tinggi. Faktor-faktor yang menyebabkan distress ini dapat beragam dan

kompleks, seperti distress karena persiapan persalinan, kesehatan dan kehamilannya sendiri, perawatan bayi, perubahan fisik, sosial, dan ekonomi, dan sebagainya. Ibu akan merasa lebih takut, tertekan, merasa gagal, gelisah, khawatir, cemas, dan bahkan depresi dalam situasi ini. Dalam situasi seperti ini, ibu memerlukan banyak arahan untuk mempertahankan fokusnya.

### **2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi *Prenatal Distres***

#### **1. Usia ibu**

*Prenatal distress* lebih tinggi pada ibu yang masih remaja daripada ibu yang berusia dewasa dan remaja pada umumnya. Orang-orang di bawah usia 21 tahun cenderung tidak siap untuk menjalani proses kehamilan karena mereka belum siap untuk menjalani peran ibu. Gangguan psikologis juga dapat disebabkan oleh organ reproduksi yang belum matang dan meningkatnya resiko kehamilan. Ibu yang berusia di bawah 21 tahun tidak siap secara fisik dan psikologis untuk hamil, melahirkan, dan menjaga anaknya. Selain itu, usia ibu di atas 35 tahun dianggap sebagai periode yang menakutkan karena mendekati masa tua. Wanita kehilangan kemampuan reproduksinya pada usia ini. Orang di atas usia 35 tahun lebih cenderung mengalami stres, menyesuaikan diri secara drastis terhadap peran mereka, dan mengubah pola hidup mereka. Perubahan ini, terutama ketika dikombinasikan dengan perubahan fisik yang berbeda, selalu cenderung mengganggu homeostasis fisik dan mental seseorang dan menyebabkan stres.

Masa ini sangat berbahaya. Apabila seorang ibu diberitahu hamil, ada kemungkinan mereka akan lebih khawatir dan cemas karena ada risiko kehamilan yang meningkat pada usia lanjut, seperti kelainan genetik atau

kromosom seperti sindrom down, kemungkinan keguguran, kelahiran prematur, indikasi persalinan dengan operasi caesae, plasenta previa, diabetes gestasional, dan lainnya. Dalam penelitian Khoury et al., usia dibagi menjadi dua kategori: responden dengan risiko (jika berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun) dan responden tidak beresiko (jika berusia antara 20 dan 35 tahun). Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan usia beresiko memiliki korelasi dengan tingkat stres prenatal menjelang persalinan sebesar 81,0 persen.

## 2. Tingkat pendidikan

Bagaimana seseorang bertindak dan mencari penyebab dan solusi masalah dalam hidupnya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka. Menurut Staneva et al., (2018), bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan mereka untuk menerima informasi, dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi sebanding. Orang yang berpendidikan tinggi akan memeriksa kehamilannya secara teratur untuk memastikan kesehatannya dan anak dalam kandungannya. Dengan demikian, jika ibu mengalami gejala stres, mereka akan lebih sadar dan segera menemukan solusi.

## 3. Fisik, sosial, dan ekonomi

Saat hamil, ibu mengalami perubahan fisik, seperti peningkatan berat badan dan perubahan bentuk tubuh, yang kadang-kadang membuat ibu tidak percaya diri dengan tubuhnya. Selama kehamilan, ibu cenderung berdiam diri. Mereka takut tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi dengan teman-temannya karena sibuk mengurus bayi mereka.

Status ekonomi tidak sejalan dengan tingkat fertilitas yang tinggi di Indonesia. Ibu remaja biasanya berasal dari kelompok ekonomi menengah ke bawah dan seringkali tidak memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Kondisi seperti ini juga dapat mengharuskan ibu hamil untuk tetap bekerja, yang dapat menambah stres bagi mereka. Dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, ibu hamil yang bekerja lebih cenderung mengalami stres karena tuntutan pekerjaan mereka. Ibu dengan pendapatan rendah atau menengah akan lebih khawatir dan takut apabila mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar anak mereka, seperti pakaian, makanan, dan perawatan kesehatan.

#### 4. Paritas

Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya akan lebih percaya diri dan dapat mengatasi stres yang muncul selama kehamilan. Namun, ibu yang memiliki lebih dari satu anak akan lebih mudah mengalami stres karena tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup anak-anak mereka.

#### 5. Gravida

Gravida dibagi menjadi dua yaitu primigravida dan multigravida. Ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) tidak memiliki pengalaman yang lebih, sehingga lebih sulit bagi mereka untuk mengatasi stres yang muncul selama kehamilan. Sebaliknya, ibu yang pernah hamil sebelumnya memiliki lebih banyak pengalaman untuk beradaptasi dengan perubahan kehamilan, yang membantu mereka mengurangi stres.

#### 6. Persiapan persalinan

Wanita primigravida secara aktif mempersiapkan persalinan. Walaupun persalinan adalah pengalaman alami bagi seorang wanita, ibu hamil seringkali

tidak dapat menghilangkan ketakutan dan kecemasan mereka. Ibu hamil dengan sendirinya mengalami stres karena takut dan cemas. Perasaan cemas yang berlebihan kemudian dapat menyebabkan ibu hamil tidak bisa berkonsentrasi dengan baik dan kehilangan kepercayaan diri. Bahkan beberapa ibu yang mengalami kecemasan berat menghabiskan waktunya dengan merasakan ketakutan, yang mengganggu aktivitas mereka (Heriani, 2016).

Karena mereka tidak tahu apa yang mereka alami saat hamil, ibu mungkin merasa cemas, gelisah, dan takut menghadapi persalinan. Di sisi lain, bagi ibu yang pernah hamil sebelumnya, atau ibu multigravida, gangguan emosional yang mereka alami saat ini dapat dikaitkan dengan pengalaman sebelumnya.

#### 7. Kesehatan ibu dan kemampuan untuk dapat merawat keluarga selama kehamilan

Ibu yang kelelahan secara fisik dan perubahan hormonal selama kehamilan dapat menyebabkan stres dan depresi. Pada saat ini, ibu cenderung khawatir tentang masalah fisik seperti mual-muntah, kaki bengkak, nyeri punggung, konstipasi, sakit kepala, dan masalah lainnya. Selain itu, ibu yang bekerja cenderung mempertimbangkan masa depan karir mereka saat hamil, dan mereka mungkin merasa terganggu, kesal, atau khawatir tentang pekerjaan mereka saat hamil. Selain itu, ibu yang hamil mungkin merasa cemas dan bingung siapa yang akan merawat keluarganya selama kehamilannya.

#### 8. Perawatan bayi

Ibu primigravida belum memiliki banyak pengalaman, sehingga mereka takut tidak dapat mengurus anak dengan baik di masa depan. Sementara itu, ibu multigravida cenderung memiliki lebih banyak pengalaman, sehingga mereka

lebih siap. Namun, saat ibu hamil memiliki pekerjaan tertentu, ini dapat menyebabkan stres karena ibu khawatir tentang pekerjaannya setelah memiliki anak dan siapa yang akan mengurus bayinya.

#### 9. Masalah kesehatan yang tidak terduga dan tidak terkendali

Ibu hamil, terutama yang mendekati persalinan, akan khawatir tentang keadaan bayinya. Mereka takut jika bayinya lahir terlalu dini atau prematur, jika ada cacat lahir, atau tentang kemungkinan lain yang bisa terjadi kepada mereka atau bayi mereka. Mereka juga khawatir tentang kualitas perawatan kesehatan yang mereka terima.

#### **2.4.4 Dampak *Prenatal Distres***

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa stres yang meningkat selama kehamilan dikaitkan dengan risiko komplikasi kehamilan yang lebih parah, seperti keguguran, preeklampsia, dan komplikasi lainnya. Selain itu, sejumlah besar penelitian menemukan bahwa stres yang meningkat selama kehamilan dapat mengganggu perkembangan janin dan meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, atau kelahiran sesar yang tidak direncanakan (Ibrahim & Lobel, 2020).

Jika hal ini berlanjut, ibu mungkin mengalami baby blues atau depresi pascapartum. Selanjutnya, paparan stres selama kehamilan dapat memiliki efek jangka panjang pada perkembangan bayi, seperti penundaan perkembangan kognitif dan bahasa, perubahan dalam reaktivitas stres fisiologis bayi, dan peningkatan risiko obesitas (Khoury et al., 2022).

#### 2.4.5 Pengukuran *Prenatal Distres*

Kuesioner Revised Prenatal Distres Questionnaire (NuPDQ), yang dikembangkan oleh Yali dan Lobel (1999) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *distres prenatal* ibu hamil. Kuesioner dengan pernyataan tertutup ini berisi 17 pernyataan yang dimaksudkan untuk mengukur tingkat kecemasan atau distres yang dialami ibu hamil selama kehamilan. Tingkat stres prenatal dapat diukur dengan cara berikut.

1. Kekhawatiran tentang persiapan persalinan.
2. Khawatir tentang kesehatan dan kehamilannya sendiri.
3. Khawatir tentang merawat bayi.
4. Kekhawatiran tentang perubahan fisik, sosial dan ekonomi.
5. Kekhawatiran tentang masalah kehamilan yang tidak terduga dan tidak terkendali.

Kuesioner ini menggunakan skala likert tiga item yaitu:

1. 0 = tidak sama sekali.
2. 1 = agak sering.
3. 2 = sangat sering.

Dalam kuesioner ini dikatakan perilaku positif apabila skor *prenatal distres* ringan dan dikatakan negative apabila skor *prenatal distres* tinggi. Adapun skor dalam kuesioner ini yaitu:

1. Skor 0-10 *prenatal distres* ringan.
2. Skor 11-22 *prenatal distres* sedang.
3. Skor 23-34 *prenatal distres* tinggi.



Menurut Yuksel et al., validitas skala ini untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh wanita Turki selama kehamilan. Koefisien konsistensi internal alfa Cronbach adalah 0,85 dalam analisis konsistensi internal (Yuksel et al. 2011). Uji dan terjemahan survei ini telah dilakukan (Santoso, 2018). Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi yang berkisar antara -0,53 dan 0,583, dengan keseluruhan reliabilitas NuPDQ tetap berada pada tingkat yang memadai (0.736).

## **2.5 Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat *Prenatal Distres***

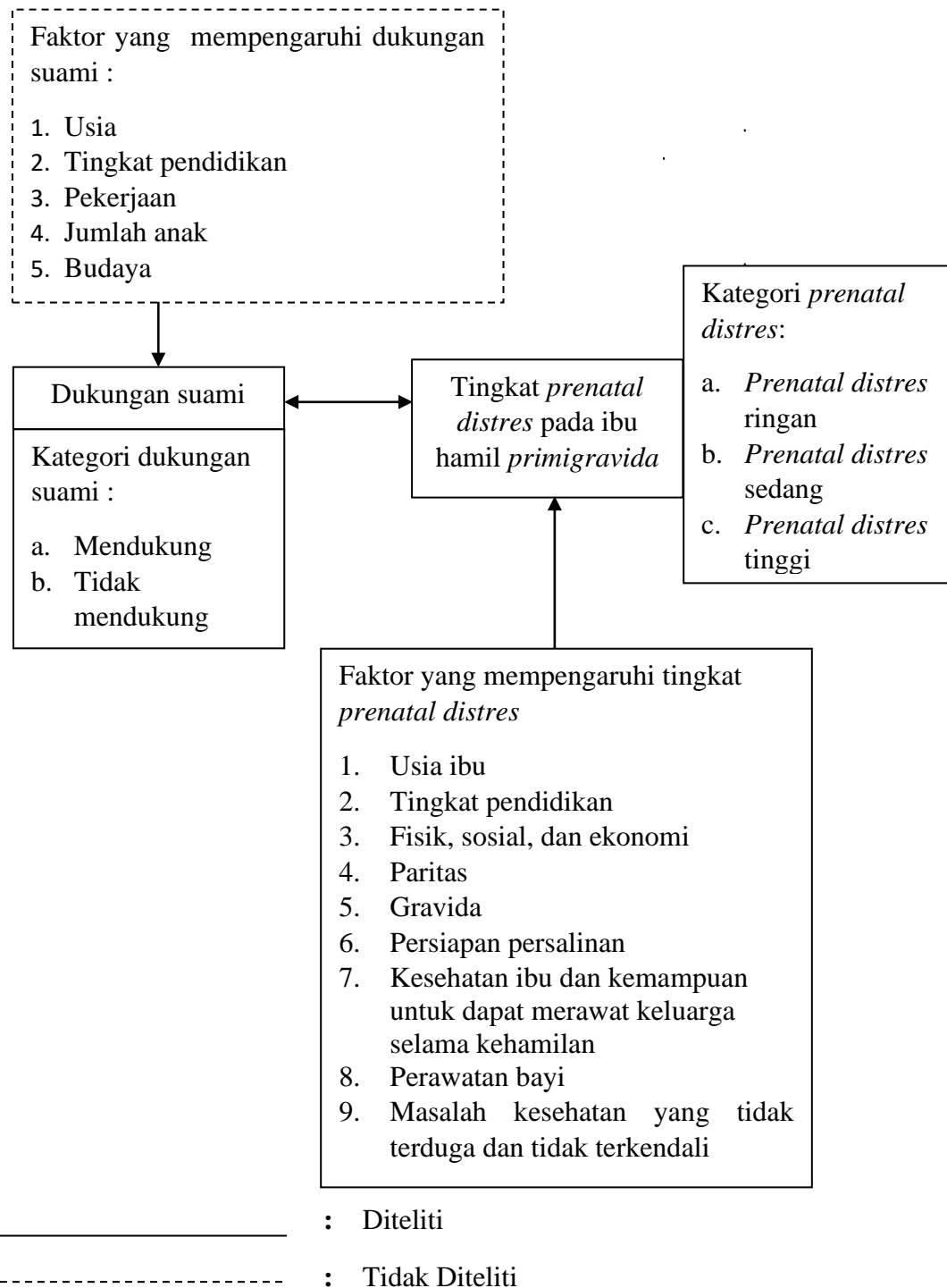
Masa kehamilan dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis, sehingga memerlukan penyesuaian diri dengan perubahan tersebut. Salah satu masalah yang mengganggu psikologi ibu hamil primigravida selama masa kehamilan adalah *prenatal distres*. Dukungan suami merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat *prenatal distres* pada ibu hamil primigravida.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lung et al., (2021), menyatakan bahwa dukungan suami terhadap kehamilan istri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri serta mengurangi stres selama kehamilan dan meningkatkan kesehatan fisik selama kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Parwati (2023), menyatakan bahwa dukungan suami memiliki peran penting dalam perkembangan kehamilan dan kesiapan persalinan bagi ibu, dukungan suami tidak hanya dilihat dari segi ekonomi namun juga diperlukan perhatian, kasih sayang, serta memberikan dorongan semangat untuk meningkatkan kepercayaan diri istri.

Dari paparan di atas menjelaskan bahwa dalam kehamilan terjadi beberapa perubahan baik fisik, psikologis, maupun sosial, untuk itu perlu dukungan suami,

sehingga nantinya dapat menjalani masa kehamilan dengan tenang dan dapat mengendalikan berbagai *stressor* yang muncul dalam kehamilannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan suami dengan tingkat *prenatal distres* pada ibu hamil primigravida.

## 2.6 Kerangka Konsep



**Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat *Prenatal Distres* pada Ibu Hamil Primigravida di TPMB Siti Rugayah Tahun 2024**

## 2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang kebenarannya harus dibuktikan terlebih dahulu. Walaupun hipotesis merupakan sebuah dugaan, hipotesis yang dibuat harus didasarkan atas teori-teori atau hasil-hasil yang sudah pernah dilakukan sebelumnya (Wibowo, 2021). Sehingga, dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

$H_1$  = Ada hubungan antara dukungan suami dengan tingkat *prenatal distres* pada ibu hamil primigravida.