

PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU

Anggun Bunga Pratami¹, Leni Rozani^{2*}

^{1,2}Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Article Info

Key words :

Stress, Primipara, Third Trimester

*Corresponding author:

Leni Rozani, Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu
Email: lenirozani@umb.ac.id

Abstract

Pregnancy stress is a phenomenon experienced by every primiparous mother or mother who is pregnant for the first time and there is no experience that can trigger thoughts. In the third trimester, psychological changes increase again before the birth process, things that will happen during delivery, and the condition of the baby at birth. The aim of this study was to explore the experiences of third trimester primiparous pregnant women in handling stress during pregnancy. This research uses qualitative research with a research plan using phenomenological methods. The sample for this study consisted of 3 primiparous mothers. Data collection uses interview techniques. The research results showed that there were 7 themes, namely (1) Mother's perception of her first pregnancy, (2) Increased stress during pregnancy, (3) Efforts to handle stress by pregnant women, (4) Support from people around her, (5) Experiencing several obstacles during pregnancy. , (6) Pregnant women's efforts to overcome obstacles during pregnancy, (7) Learn from several sources to prepare themselves to become new parents. The conclusions obtained from the results of the interviews were analyzed and reflected in 7 research themes that answered each research objective, and this research found the main theme, namely efforts to handle stress by pregnant women, primiparous mothers have described experiences in handling stress during pregnancy.

PENDAHULUAN

Primipara adalah wanita yang belum pernah melahirkan anak hidup sebelumnya, dan ini merupakan kelahiran pertamanya. Dampak dari peran primipara tidak hanya mempengaruhi ikatan antara ibu dan anak, tetapi juga perilaku dan keterampilan ibu selama menyusui (Sanny, 2022). Kehamilan diawali dengan proses pembuahan dan diakhiri dengan proses kelahiran. Kehamilan terjadi apabila sel telur perempuan membuahi sel telur laki-laki pada saat berhubungan seksual dan sel telur tersebut

dilepaskan ke dalam tubuh perempuan (Fitri 2023).

Menurut (Andriani *et al*, 2023), kehamilan terbagi menjadi tiga perempat (trimester) yaitu trimester pertama, usia kehamilan 0–12 minggu, trimester kedua, usia kehamilan 12–28 minggu, dan trimester ketiga, 28 - minggu ke 28 kehamilan minggu ke-40 kehamilan Menurut (Usman *et al*, 2019) Kecemasan yang terjadi saat hamil dapat memberikan dampak yang sangat buruk bagi ibu hamil Perasaan cemas ini semakin parah menjelang persalinan, biasanya pada trimester ketiga Hal ini dikarenakan ibu hamil mulai memikirkan proses persalinan yang akan dijalannya serta kondisi bayi yang dikandungnya Ketika seorang ibu merasa cemas di akhir kehamilan, pelepasan hormon stres meningkat sehingga menghambat aliran darah di rahim dan menyebabkan kontraksi rahim.

Walyani (2021) menunjukkan bahwa wanita hamil merasakan peningkatan ketakutan di periode ketiga mereka Ini dapat dilihat bahwa lebih dari 20% negara maju takut pada 7-20 ° N pada tahap ketiga kehamilan (Biaggi *et al*, 2019) Menurut Puspitasari & Wahintali (2021), prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara, yaitu 18% di Bangladesh, Cina 20,6 ° N Pakistan Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), sekitar 28,7% wanita hamil takut pada istilah ketiga.

Menurut (Yuniarsih, 2018) Stres berlebihan atau ketakutan bahwa seorang wanita hamil pada tahap ketiga kehamilan terjadi karena ketakutan menghadapi persalinan Ketakutan akan pekerjaan atau ketakutan dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk ketakutan akan kematian, takut akan rasa sakit dan penderitaan, takut ketidakmampuan atau kekhawatiran tentang keadaan janin seperti orang lain, dan takut akan komplikasi kerja.

Ketakutan ini mempengaruhi terjadinya jam kerja, risiko bagian *caesaria*, dan proses kelahiran yang terjadi menggunakan alat Selain efek kerja, ini juga dapat mempengaruhi bayi yang lahir pada berat lahir rendah (BBW) dan dapat terjadi sebelum waktunya ketika dilahirkan dengan stres janin (Usman *et al*, 2019) Efek jangka panjang dari gangguan mental yang tidak diobati dan tidak diobati juga mempengaruhi perawatan kesehatan untuk individu hamil dan anak-anak janin, sehingga strategi sangat diperlukan untuk mempromosikan langkah-langkah pencegahan dan perawatan secepat mungkin (Cameron, 2020)

(Kusumawati *et al*, 2022) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan psikologis wanita hamil, termasuk dukungan keluarga, status ekonomi, lingkungan sosial, pengalaman, dukungan pria, tingkat siaga pribadi, dan perubahan peran dari wanita ke hubungan dan perubahan keluarga *Self-efficacy* adalah keyakinan bahwa ibu (Widyah, 2020) menciptakan perilaku yang mempengaruhi stress wanita hamil, dan wanita hamil membutuhkan lebih banyak perhatian dan dukungan dari keluarga mereka.

Terkait fenomena stres pada ibu hamil yang masih tinggi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu peneliti akan melakukan pengumpulan data dengan observasi partisipan untuk mengetahui pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan stres selama kehamilan di wilayah kerja Puskemasa Lingkar Barat Kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan rencana penelitian menggunakan metode fenomenologi yaitu studi tentang kesadaran dan perspektif pokok dari seseorang dan merupakan pandangan berfikir yang menekankan pada pengalaman – pengalaman manusia.

HASIL

Karakteristik Partisipan

Kode Partisipan	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Jumlah Kehamilan	Alamat
P1	32 Tahun	S1	Karyawan Swasta	Primipara	Jalan Gelatik
P2	39 Tahun	S1	Karyawan Swasta	Primipara	Jalan Srigunting
P3	30 Tahun	SMA	Pedagang	Primipara	Jalan Gelatik

Sumber : Data Primer 2024

Hasil Wawancara

Hasil wawancara dengan 3 partisipan peneliti mendapatkan 7 tema dan subtema yang menjelaskan masalah penelitian, yaitu (1) menganggap kehamilan primipara adalah hal yang menakutkan, (2) stres meningkat selama hamil, (3) beberapa upaya penanganan stres yang dilakukan ibu hamil selama kehamilan primipara trimester III (4) dukungan orang sekitar menciptakan perasaan positif pada ibu hamil (5) mengalami beberapa hambatan selama kehamilan, (6) beberapa upaya yang dilakukan ibu hamil primipara trimester III dalam mengatasi hambatan selama kehamilan, (7) belajar dari beberapa sumber untuk mempersiapkan diri menjadi orang tua baru.

Tema-tema yang ditemukan tersebut diuraikan berdasarkan 7 tujuan khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu : (1) mengeksplorasi persepsi ibu hamil terkait stres pada kehamilan primipara trimester III, (2) mengeksplorasi macam-macam stres yang dirasakan ibu hamil selama kehamilan primipara trimester III, (3) mengeksplorasi pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan stres selama kehamilan, (4) Mengeksplorasi dukungan keluarga pada ibu hamil primipara trimester III (5) Mengeksplorasi hambatan atau kendala ibu hamil selama kehamilan primipara trimester III (6) mengeksplorasi upaya dalam mengatasi hambatan selama kehamilan primipara trimester III, (7) mengeksplorasi bagaimana ibu hamil primipara dalam mempersiapkan diri menjadi orang tua baru.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil wawancara pada 3 partisipan dan di analisis tergambar pada 7 tema penelitian yang menjawab setiap tujuan penelitian.

- 1) Hasil eksplorasi persepsi ibu hamil primipara trimester III didapatkan bahwa ada perasaan takut melahirkan ceasar dan takut tidak bisa menjadi orang tua yang baik.
- 2) Hasil eksplorasi macam-macam stres yang dialami ibu hamil selama kehamilan primipara trimester III didapatkan bahwa cemas dan takut akan tumbuh kembang anak, adapun merasakan stres posisi janin yang berubah-ubah.
- 3) Hasil Eksplorasi pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan stres selama kehamilan didapatkan bahwa mengambil cuti kerja lebih awal, tetap berfikir positif serta sharing ke lingkungan sekitar dan melakukan kegiatan seperti baca-baca buku serta senam ibu hamil.
- 4) Ibu hamil juga menggambarkan bahwa dukungan sekitar seperti pasangan, teman, keluarga dan orang lain yang signifikan memberikan perasaan positif pada ibu hamil, karena ibu hamil telah mendapat dukungan secara emosional, secara psikologis, serta finansial.
- 5) Beberapa hambatan yang dialami ibu hamil selama kehamilan yaitu mengalami *heartburn*, tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa dan susah tidur.
- 6) Upaya ibu hamil dalam mengatasi hambatan tersebut berupa tidak memakan makanan yang dilarang dokter seperti pedas dan asam asaman lalu mengkonsumsi vitamin dan obat-obatan.
- 7) Ibu hamil mempersiapkan diri menjadi orang tua dengan menggunakan buku parenting, belajar melalui media sosial, dan meminta pendapat dari orang-orang terdekat

Tujuan umum penelitian ini telah tergambar pada tema utama dalam penelitian ini yaitu penanganan stres yang dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri selama kehamilan primipara trimester III.

REFERENSI

- Andriani, A. *et al.* (2023) 'Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), pp. 46–54.
- Cameron, E. (2020). Maternal *Psychological Distress & Mental Health Service Use During the COVID-19 Pandemic*. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>.
- Fitrah, Nur, and Karmila, 2020. "Month 3 2 3 2." *37 th European Photovoltaic Solar Energy Conferest (EUPVSEC)* 16 (1): 90.
- Kusumawati, Prima Dewi, Koesnadi, and Ling Yuli Indrawati. 2022. "Jurnal Penelitian Masyarakat." *JurnalPengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*.
- Sanny, Kustriyanti, Dwi, Wulaningsih, Indah. 2022. "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Primipara Di Rsud K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang." *Prosiding Pekan Publikasi Ilmiah Mahasiswa*, no. September: 152-55.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota.

Widyah Astuti, 2020. "HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES PADA IBU HAMIL DI KLINIK JHON TABUNAN SPOG"

Yuniarsih, S. (2018). Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan. Naskah Publikasi. Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.