

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah hal yang penting dalam kehidupan manusia, terutama seorang perempuan. Proses kehamilan diawali dari konsepsi hingga pengeluaran bayi dari dalam kandungan atau rahim yang menuntut adaptasi dari ibu dan orang-orang terdekat. Kehamilan bagi pasangan suami istri merupakan suatu perkembangan dalam keluarga karena adanya penambahan anggota baru didalam keluarga tersebut, perubahan hubungan, dan perubahan peran yang sudah ada sebelumnya (Hapsari & Sudarmiati, 2011).

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada ibu hamil, baik perubahan fisik maupun psikologis. Hal itu dipengaruhi juga oleh perubahan hormon, sehingga muncul keinginan untuk banyak istirahat. Perubahan bentuk tubuh juga bisa mempengaruhi respon emosional yang terjadi pada ibu hamil, contohnya perubahan bentuk tubuh dan rasa takut terhadap kehamilannya (Rustikayanti, Kartika, & Herawati, 2016).

Pada masa awal kehamilan, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan termasuk perubahan fisik maupun psikologis. Pada tiga bulan pertama, perubahan fisiologis pada ibu hamil akan sangat intensif disertai dengan perubahan psikologis yang berbeda juga tergantung pengalaman emosional ibu hamil (Istiqomah, 2017). Menurut Rahmawati & Ningsih (2017) juga mengungkapkan bahwa perubahan tersebut sebagian besar disebabkan karena perubahan hormon yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan korpus luteum yang berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil merasa tidak nyaman dan dapat memicu terjadinya stres.

Stres merupakan hal yang kerap dialami ibu yang akan menghadapi persalinan terutama ibu yang pertama kali mengalaminya (primigravida)

dikarenakan rasa takut yang muncul saat menghadapi peralihan. Ibu primigravida terkadang memiliki pemikiran yang mengganggu karena orang disekitarnya sering mengatakan bahwa melahirkan itu sangat menyakitkan (Aisyah, 2017).

Kemudian pada penelitian yang dilakukan Rahmatika (2014) yang berjudul Hubungan antara *Emotion-Focused Coping* dan Stres Kehamilan, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotion-focus coping* yang digunakan oleh para ibu hamil maka semakin rendah stres yang dialaminya, begitu pula sebaliknya.

Stres yang berlebih dapat menyebabkan berbagai dampak baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Sumiatun & Triwahyuningsih (2015) stres pada ibu hamil dapat menyebabkan kenaikan kadar glukosa yang ada dalam tubuh ibu hamil, mereka juga menyebutkan bahwa stres yang dialami ibu akan menghambat atau mengurangi suplay oksigen yang didapatkan oleh janin dan hal tersebut dapat berakibat fatal.

Stres pada ibu hamil harus segera ditangani maupun dicegah sebelum terjadi dan akan mengakibatkan masalah. Stres pada ibu hamil dapat ditangani dan dicegah dengan berbagai cara, contohnya seperti yang sudah diteliti oleh Nurul, Primawati, & Setya (2018) tentang Penurunan Tingkat Stress Ibu Hamil dengan Terapi Musik dan Aromaterapi pada Kelas Ibu hamil dengan hasil walau penurunan tidak signifikan namun dapat disimpulkan bahwa penambahan musik dan aromaterapi pada kelas ibu hamil dapat meningkatkan coping ibu terhadap stres dan menurunkan tingkat stres yang terjadi pada ibu hamil karena musik dapat meningkatkan hormon endorphin sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman.

Selain itu, stres pada ibu hamil juga dapat dikurangi dengan rajin melakukan relaksasi maupun peregangan ringan sesuai kemampuan ibu hamil. Seperti penelitian yang dilakukan Septianingrum (2015) menjelaskan bahwa intervensi non-farmakologi atau teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dialami ibu hamil selama

kehamilan maupun menjelang persalinan. Jatnika, Rudhiati, & Nurwahidah (2016) juga menyatakan bahwa yoga prenatal efektif untuk menurunkan angka kecemasan dan stres pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengedukasi lebih lanjut tentang dampak stres dan tips apa saja yang bisa dilakukan ibu hamil maupun suami dan keluarganya untuk menangani atau mencegah terjadinya stres selama kehamilan karena mengingat masih banyaknya ibu hamil yang mengalami stres selama kehamilan dan stres tersebut akan mengakibatkan banyak hal negatif jika tidak dicegah maupun ditangani dengan tepat.

Adapun luaran dari tugas akhir ini adalah dalam bentuk poster yang dapat ditempel pada posyandu, puskesmas, praktek bidan, maupun rumah sakit yang dapat dengan mudah dibaca oleh ibu hamil dan keluarganya. Penyampaian materi yang singkat dan jelas dalam poster juga akan mempermudah ibu hamil dalam memahami intisari dalam poster dan bisa melakukannya secara mandiri dirumah untuk mencegah atau mengendalikan stres yang terjadi selama kehamilan. Seperti yang disebutkan Ulya, Iskandar, & Asih (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media poster lebih efektif dalam menyampaikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi pada masyarakat di desa Bantrenan, Banyumas.

Adapun kemanfaatan dari tugas akhir ini melalui edukasi yang dilakukan dengan media poster yaitu diharapkan masyarakat terutama ibu hamil dan keluarganya lebih mengetahui tentang dampak dan bahaya jika stres yang terjadi selama kehamilan tidak ditangani dengan benar terutama dampak yang akan terjadi pada ibu dan janin, ibu hamil dan keluarga juga dapat mengetahui tips mengatasi stres pada ibu hamil.