

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang paling penting bagi wanita. Kehamilan adalah proses di mana seorang wanita mengandung dan mengembangkan janin di dalam rahimnya setelah pembuahan. Proses ini biasanya berlangsung sekitar 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi beberapa trimester, fase trimester pertama (minggu 1-12) pembuahan terjadi dan sel-sel mulai membelah dan berkembang menjadi embrio. Selama fase ini, wanita sering mengalami gejala seperti mual, kelelahan dan perubahan suasana hati. Trimester kedua (13-26 minggu) janin berkembang dengan cepat dan banyak wanita mulai merasa lebih baik secara fisik. selama fase ini, perut yang semakin membesar sudah terlihat. Trimester ketiga (minggu ke-27 sampai minggu ke-40) janin terus tumbuh dan bersiap untuk lahir. Umumnya wanita mungkin sudah merasa tidak nyaman secara fisik dan perlu mempersiapkan diri untuk persalinan (Maria Septiana dkk., 2024).

Meskipun kehamilan adalah peristiwa fisiologis, faktor psikologis juga memainkan peran penting, sehingga kehamilan juga merupakan peristiwa psikomatis. Janiwarty (2013) menjelaskan bahwa wanita mengalami berbagai perubahan selama kehamilan, baik fisik maupun psikologis, yang merupakan reaksi yang sangat spesifik terhadap apa yang ia rasakan selama kehamilan. Dalam proses tersebut terdapat perubahan yang sering terjadi yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental wanita selama kehamilan. Perubahan psikologis selama kehamilan pada trimester pertama, biasanya seorang ibu rentan mengalami depresi, kekecewaan, kecemasan, penolakan terhadap kehamilannya, dan kesedihan terhadap perubahan yang dialami selama kehamilan. Pada trimester kedua, jiwa ibu mulai tenang dan mulai menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan. Pada trimester ketiga, perubahan psikologis ibu tampak lebih kompleks dan meningkat dibandingkan dengan trimester sebelumnya, karena ibu menjadi semakin sadar akan janin di dalam rahimnya, yang tumbuh semakin besar, dan sejumlah ketakutan mulai tumbuh (Novrika & Siagian, 2024).

Banyak wanita mengalami gangguan kesehatan mental selama kehamilan atau setelah melahirkan. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2022, hampir satu dari lima wanita menderita gangguan mental selama kehamilan atau hingga satu tahun setelah melahirkan. Data menunjukkan bahwa sekitar 20% wanita dengan gangguan mental perinatal memiliki pikiran untuk bunuh diri atau melukai diri sendiri. Mengabaikan kesehatan mental dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan wanita secara umum dan dapat berdampak pada perkembangan fisik dan emosional janin selama kehamilan (WHO, 2022).

Selain berdampak terhadap anak-anaknya, kesehatan mental seorang wanita selama kehamilan juga terkait erat dengan parameter kesehatannya secara umum. Kurangnya dukungan sosial memiliki dampak langsung pada kemungkinan keputusan, kecemasan, dan melukai diri sendiri selama kehamilan. Perubahan kadar hormon selama kehamilan dapat memperburuk kondisi dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan melukai diri sendiri. Dengan memberikan dukungan sosial yang tepat bagi wanita hamil, risiko-risiko ini dapat diminimalkan sehingga komplikasi dan hasil negatif selama dan setelah kelahiran dapat dicegah (Chauhan & Potdar, 2022)

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan. Rata-rata kecemasan ibu hamil di negara berkembang adalah 20% atau lebih (Hastanti dkk., 2021). Sementara di Indonesia ibu hamil dengan tingkat kecemasan bisa mencapai angka 57,5% (Yuliani & Aini, 2020). Ibu dengan kehamilan pertama akan lebih rentan mengalami kecemasan. Hal ini biasanya disebabkan karena mereka belum siap secara fisik maupun mental. Kecemasan kehamilan dapat bermanifestasi dalam bentuk kekhawatiran yang berlebihan terhadap kesehatan diri sendiri dan bayinya, serta tekanan untuk memenuhi tuntutan kehamilan dan kelahiran. Kecemasan pada kehamilan akan semakin meningkat seiring mendekatnya waktu persalinan, terutama bagi ibu yang hamil pertama kali. Ibu sering khawatir tidak dapat melahirkan bayi secara normal dan khawatir akan

masalah yang dapat terjadi pada mereka atau bayi mereka (Alza & Ismarwati, 2018).

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis individu yang ditandai dengan perasaan kegelisahan, ketakutan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi. Kecemasan setiap individu berbeda beda, ada yang ringan, sedang, hingga berat, tergantung bagaimana individu melihat stresor yang dialaminya. Oleh karena itu, perlu langkah langkah yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Kecemasan ditandai dengan tekanan, kekhawatiran, dan keraguan yang berlebihan tentang kehamilan, persalinan, kesejahteraan anak yang baru lahir, dan tanggung jawab orang tua serta pengasuhan masa depan (Chauhan & Potdar, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil meliputi kekhawatiran proses persalinan, membayangkan rasa sakit saat persalinan, dan sering mencari nasihat dan pengalaman dari orang lain terkait persalinan (Regita, 2022)

Ibu pada kehamilan pertama dan belum memiliki pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, akan memiliki tingkat kecemasan yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang sudah pernah melahirkan (Afrino & Janah, 2019). Kecemasan kehamilan pada ibu timbul karena pertanyaan dan gambaran tentang proses persalinan dan beberapa cerita yang sering didengar selama hamil, terutama seringnya ibu mendengar cerita dan pengalaman dari orang-orang di sekitarnya tentang proses persalinan yang menegangkan dan menyakitkan. Lebih lanjut dalam penelitian (Salarvand dkk., 2020) mengemukakan bahwa ibu dengan kehamilan pertama memiliki kecenderungan khawatir atau kecemasan terhadap kesehatan janin, kekhawatiran upaya untuk menyesuaikan diri dengan peran ibu dan ketakutan akan persalinan. Ketakutan akan bahaya bagi ibu maupun janin dan dampaknya terhadap kesehatan bayi di masa mendatang. Selain itu, mereka sering merasa mudah marah, cemas, gelisah, mudah tersinggung, kelelahan, dan terkadang mengalami sesak napas. Kecemasan ini muncul karena kurangnya pengalaman dan rasa tidak aman untuk melakukan hal-hal yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil meliputi usia, status kehamilan, tingkat pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, akses terhadap

fasilitas kesehatan, informasi dari media, kunjungan antenatal care (ANC), dukungan dari suami, dukungan dari keluarga, dan dukungan sosial dari masyarakat. (Wicaksana dkk., 2024). Selain itu, masalah sosial seperti kemiskinan, kepadatan penduduk, dan kebersihan yang buruk juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental ibu hamil. Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil yang mengandung untuk pertama kali (primigravida) menunjukkan bahwa 33,3% mengalami kecemasan ringan dan 6,7% mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, pada ibu hamil yang sudah pernah melahirkan sebelumnya (multigravida), 26,7% mengalami kecemasan ringan, dan 0% yang mengalami kecemasan sedang. Jika dilihat berdasarkan usia ibu, pendidikan dan tipe keluarga, ditemukan bahwa skor kecemasan antara ibu hamil pertama kali lebih tinggi 7,67% jika dibandingkan dengan ibu yang hamil lebih dari satu kali (Hastanti dkk., 2021).

Menurut penelitian sebelumnya, rasa takut melahirkan (Fear Of Childbirth) mempengaruhi sekitar 7,6 sampai 8,8% kehamilan dan lebih parah dan banyak terjadi pada wanita dengan kehamilan pertama. Hal ini dikarenakan mereka cenderung takut akan rasa sakit yang tidak diketahui dan kegagalan untuk mengendalikannya. Sebaliknya, dibandingkan dengan wanita yang sudah pernah melahirkan, rasa takut dapat muncul dari pengalaman sebelumnya (Shakarami dkk., 2021). Selanjutnya, temuan yang lain menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan baik tentang persalinan akan lebih tenang dan rileks saat menghadapi persalinan. Hal ini dikarenakan mereka memahami apa yang terjadi pada tubuhnya sehingga dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik, yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialaminya (Ratna Sari dkk., 2023).

Kecemasan pada ibu hamil harus ditangani dengan serius karena dapat berdampak negatif pada ibu dan bayi, seperti peningkatan risiko berat badan lahir rendah, depresi pascapersalinan yang ditandai dengan tangisan terus-menerus, kegelisahan dan gangguan tidur, masalah perilaku pada masa neonatal dan bayi, serta peningkatan kadar kortisol air liur atau stres pada masa neonatal (Widianingsih dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan yang menjelaskan bahwa kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai gangguan pada ibu hamil, salah satunya adalah gangguan tidur. Berdasarkan penelitian sebelumnya,

terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur, ditemukan bahwa terdapat 38% responden mengalami kecemasan dalam kategori normal dan 66% memiliki kualitas tidur yang buruk. (Ardilah dkk., 2023). Selanjutnya, kecemasan pada kehamilan juga dapat berdampak negatif terhadap janin yang dikandungnya, seperti; meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur, menghambat pertumbuhan janin, melemahkan kontraksi otot rahim dan berpengaruh kepada tumbuh kembang anak (Maimunah S., 2019).

Tidak semua ibu hamil menyadari bahwa mereka mengalami kecemasan, terkadang gejala kecemasan dianggap sebagai keadaan alami pada saat kehamilan. Sedangkan hal ini jika dibiarkan, maka akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan mental selama masa kehamilan, dilakukan upaya edukasi yang bertujuan agar ibu hamil lebih sehat baik secara fisik maupun mental. di sinilah literasi berkaitan tentang kesehatan mental penting, dimana ketika ibu mempunyai pemahaman tentang kesehatan mental yang baik, ibu cenderung lebih mampu mengenali gejala kecemasan, tahu apa yang harus dilakukan ketika cemas, serta mengetahui dampaknya ke diri sendiri maupun bayi yang dikandung. Dari hasil penilaian terhadap 40 ibu hamil menggunakan kuesioner pretest, didapati bahwa hanya 7 orang yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan mental, sementara 33 orang memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah dilakukan posttest, pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan signifikan, dengan 29 orang yang memiliki pengetahuan baik, dan hanya 11 orang yang pengetahuannya masih kurang. (Batik Mu & Tahun, 2020).

Literasi kesehatan terutama berkaitan dengan mental sangat diperlukan bagi semua kalangan baik orang tua maupun orang dewasa, salah satunya adalah ibu hamil. Literasi merupakan kemampuan membaca dan menulis, serta pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola informasi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Literasi kesehatan didefinisikan dalam konteks pendidikan dan pemberdayaan kesehatan atau sebagai konsep promosi kesehatan (Mahardika, 2021). Sedangkan, Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental yang membantu mengenali,

mengelola, dan mencegah gangguan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya terdapat 13% ibu hamil yang mempunyai literasi kesehatan mental yang baik, sedangkan lebih dari tiga per empat ibu hamil mempunyai literasi kesehatan mental dalam kategori sedang (Kusumawati dkk., 2020). Salah satu ciri literasi kesehatan mental yang rendah adalah individu tidak mampu mengenali atau mengidentifikasi gejala gangguan mental yang sedang dialami. Hal ini berdampak pada cara individu mencari pertolongan maupun memanfaatkan pelayanan kesehatan (Handayani dkk., 2020)

Literasi kesehatan mental berperan penting dalam kecemasan ini. Dengan memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental yang cukup baik, maka ibu akan lebih bisa menentukan tindakan dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Ibu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu memahami informasi mengenai kehamilan dan kesehatan mental, yang dapat membantu mereka mengelola stres dan kecemasan. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang perubahan fisik dan emosional yang normal selama kehamilan, serta strategi coping yang efektif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jorm (2012), individu dengan literasi kesehatan mental yang baik, lebih cepat mengenali kebutuhan intervensi kesehatan mental dan memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan. Selanjutnya temuan Manurung, (2020) menunjukkan bahwa ibu yang sedang hamil pertama kali dengan strategi mekanisme coping yang baik, cenderung memiliki gangguan psikologis lebih rendah.

Seorang ibu yang sedang hamil harapannya memiliki pemahaman tentang kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Hal tersebut bertujuan untuk mengelola kecemasan yang kemungkinan muncul selama kehamilan. Jika gejala-gejala yang timbul akibat kecemasan tidak segera ditangani, hal ini dapat menimbulkan gangguan yang serupa dengan penderita gangguan kecemasan pada umumnya, sehingga ibu hamil perlu mendapatkan pelayanan maupun perawatan khusus yang berkaitan dengan upaya penanganan, pencegahan dan diagnosis yang berdampak pada gangguan jiwa yang lebih serius (Arikalang, 2023)

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, peneliti merasa terdorong untuk untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kecemasan pada kehamilan pertama.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kecemasan pada kehamilan pertama?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kecemasan pada kehamilan pertama.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Menambah wawasan dan pemahaman mengenai literasi kesehatan mental dan kaitannya dengan kecemasan kehamilan, serta sebagai dasar pengembangan teori atau intervensi yang efektif dalam mengelola kecemasan kehamilan, khususnya pada kehamilan pertama melalui peningkatan literasi kesehatan mental

b. Manfaat praktis

Bagi Ibu Hamil (Terutama Kehamilan Pertama):

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa kehamilan, memberikan informasi yang dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan melalui pengetahuan yang tepat tentang kondisi kehamilan dan kesehatan mental, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam mencari bantuan atau informasi ketika mengalami gejala kecemasan.

Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan, Psikolog, Dokter Kandungan):

Penelitian ini memberikan dasar data yang dapat digunakan untuk pengembangan intervensi atau edukasi berbasis literasi kesehatan mental, menjadi acuan dalam penyusunan materi edukatif yang mudah dipahami oleh ibu hamil, terutama yang baru pertama kali hamil, serta berperan dalam deteksi dini dan penanganan kecemasan selama kehamilan melalui pendekatan promotif dan preventif.

Bagi Peneliti selanjutnya :

Penelitian ini dapat menjadi langkah awal untuk penelitian selanjutnya tentang peran literasi kesehatan mental dalam masa perinatal lainnya, seperti setelah melahirkan atau saat awal menjadi orang tua. Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa dijadikan referensi untuk menyusun program intervensi berbasis literasi kesehatan mental yang lebih jelas, terarah, dan mudah diterapkan.