

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Definisi Ibu hamil Primipara

Menurut (Adila *et al.*, 2019) ibu hamil primipara merupakan seorang wanita yang pertama kali menjalani masa kehamilan hingga proses melahirkan janin. Menurut (Timiyatun *et al.* 2023) primipara disebut sebagai wanita yang belum pernah melahirkan bayi yang dalam proses gestasi lebih dari 28 minggu, baik berumur hidup atau mati setelah lahir.

Menurut (Setyowati *et al.*, 2022) ibu primipara yaitu istri yang baru pertama kali memiliki anak yang hidup dan belum lama menjadi istri dan ibu. Ibu primipara diartikan sebagai wanita yang belum pernah melahirkan bayi yang hidup dan ini adalah pertama kalinya. Salah satu capaian peran ibu primipara ialah pengaruhnya terhadap keterikatan antara ibu dan bayi, serta perilaku dan keterampilan ibu dalam menyusui. Gangguan psikologis yang timbul pada ibu saat menyusui dapat mempengaruhi hubungan keseluruhan antara ibu dan bayi (Sanny, 2022). Menurut (Yuliani *et al.*, 2021) Kehamilan terbagi menjadi 3 triwulan (trimester), yaitu trimester I usia kehamilan 0-12 minggu, trimester II usia kehamilan 12-28 minggu, dan trimester III usia kehamilan 28-40 minggu.

2. Definisi Trimester III

Menurut (Andriani *et al.*, 2023) Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu. (Suparyanto *et al.*, 2023) mengemukakan bahwa kehamilan trimester III yaitu periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40. Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian.

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke tiga, wanita mungkin merasa cemas terhadap kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri. Seperti: apakah nanti bayinya lahir abnormal, membayangkan nyeri, kehilangan kendali saat persalinan, apakah dapat bersalin normal, apakah akan mengalami cedera pada vagina saat persalinan. Ibu juga mengalami proses duka lain ketika ibu mengantisipasi hilangnya perhatian dan hak istimewa khusus yang dirasakan selama hamil, perpisahan terhadap janin dalam kandungan yang tidak dapat dihindari, perasaan kehilangan karena uterusnya akan menjadi kosong secara tiba-tiba. Umumnya ibu dapat menjadi lebih bergantung pada orang lain dan lebih menutup diri karena perasaan rentannya yang merupakan gejala depresi ringan (Suparyanto *et al.*, 2023).

3. Definisi Stress

Menurut (Sanjaya *et al.*, 2023) Stres disebut sebagai reaksi fleksibel yang diutamakan oleh individu dan dikendalikan oleh mekanisme mental. Stres tersebut terjadi ketika individu berinteraksi dengan lingkungan luar dan melihat lingkungan sebagai stimulus, keadaan atau acara yang menyebabkan kebutuhan mental dan/atau fisik yang membesar untuk individu. Definisi ini menggambarkan kondisi di mana tekanan dari lingkungan luar memicu gangguan pada individu, yang dapat berupa psikologis maupun fisiologis. Individu akan memberikan respon adaptif untuk mengatasi gangguan tersebut. Stres sendiri disebut sebagai kondisi yang timbul akibat tekanan yang memicu kemampuan untuk merespon menjadi tidak seimbang. Sedangkan menurut (Ariska *et al.*, 2023) stres disebut sebagai fenomena yang kompleks dan memiliki banyak dimensi, yang fokusnya terletak pada hubungan dinamis antara individu dan lingkungannya. Perubahan fisiologis yang terjadi karena ancaman umumnya disebut sebagai respons stres. Jika individu tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stressor, maka akan terjadi respons negatif. Hal ini membuat diperlukan ketrampilan dan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan stres yang dialami.

Menurut (Derang *et al.*, 2023) stres disebut sebagai respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu. Stres ini adalah fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Setiap orang akan mengalami stres, dan dampaknya akan terasa secara total pada individu, termasuk aspek fisik, psikologis,

intelektual, sosial, dan spiritual. Stres dapat membahayakan keseimbangan tubuh fisiologis individu.

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami setiap ibu khususnya ibu yang hamil pertama kali dan belum ada pengalaman yang dapat memicu pikiran- pikiran buruk menimpa dirinya (Afrino *et al.*, 2019). Berdasarkan penelitian dari Leifer dalam jurnal oleh Sambara tentang kondisi stres pada masa kehamilan dan persalinan serta penelitian Radley tentang stres dalam kehidupan bahwa stres pada perempuan memiliki keterkaitan dalam menimbulkan stres saat mengandung dan melahirkan. Adapun stres pada ibu hamil lainnya, berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan bayi yang akan dilahirkannya dan persiapan biaya yang dibutuhkan saat persalinan dan perawatan bayi yang akan dilahirkan, ketakutan pada ibu hamil meliputi ketakutan akan kematian setelah melahirkan (Dwi 2023).

a. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Ibu Hamil

Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan hormon kortisol dalam tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Sehingga saat pembuluh darah menyempit mengakibatkan pasokan darah dan oksigen ke janin tidak optimal. Pada akhirnya dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan (Selfiana *et al.*, 2023). Selama masa kehamilan, serangkaian proses psikologis individu berkaitan erat dengan perubahan biologis. Gerakan dan pembesaran janin rahim, keduanya adalah

menjadi pengaruh stres pada ibu hamil.

1). Usia

Usia memiliki pengaruh besar pada konsentrasi saat melahirkan. Semakin muda ibunya maka kurangnya perhatian dan pengalaman pada ibu hamil karena kurangnya persiapan ibu untuk menerima kehamilannya.

2). Kesulitan Ekonomi

Ekonomi menjadi salah satu faktor risiko penyebab stres pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan ibu hamil sangat mudah untuk merasa cemas akan suatu hal, salah satunya adalah ekonomi keluarganya. Ketika ibu hamil tersebut termasuk dalam keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah, maka hal tersebut dapat menambah pikiran ibu hamil, seperti halnya biaya persalinan yang akan dikeluarkan, biaya rumah sakit, dan lain-lain. Tentunya hal tersebut akan menambah beban pikiran yang nantinya dapat meningkatkan stres pada ibu hamil (Zahria Arisanti, 2021).

3). Status Pekerjaan

Perempuan yang bekerja sambil mengurus rumah tangga menghadapi tugas ganda yang tidak mudah sehingga mempunyai beban aktivitas yang cukup berat, hal ini akan berpengaruh terhadap kehamilannya. Beban kerja rumah tangga yang cukup berat ditambah dengan beban pekerjaan yang diperoleh ibu hamil dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi psikisnya. Adapun juga bagi ibu hamil yang masih mendapatkan waktu kerja malam

hari yang menyebabkan kurangnya tidur akan berdampak juga terhadap tingkat kestresannya (Saleha *et al.*, 2019).

b. Implikasi Stres Ibu Hamil

Sebagian besar ibu hamil mengalami periode kritis yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis dengan munculnya perasaan cemas, stres, atau depresi dalam menghadapi perubahan fisik serta biologis terkait kehamilannya. Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor- faktor yang berkontribusi sebagai predisposisi kondisi psikologis serta implikasinya pada komplikasi kehamilan. Berdasarkan analisis kualitatif mengenai pengaruh stres pada ibu hamil (Selfiana *et al.*, 2023) disimpulkan bahwa stres dapat menghambat pertumbuhan janin, risiko bayi terlahir prematur tinggi, berat badan lahir rendah, keguguran, penurunan waktu tidur, penurunan selera makan, dan infeksi dalam rahim.

1). Pertumbuhan Janin Terhambat dan Berat Badan Lahir

Rendah

Penelitian yang dilakukan oleh Selfiana *et al.* (2023), menunjukkan bahwa ibu yang mengalami gangguan tersebut dapat menghadapi masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang mungkin timbul meliputi, pendarahan, mudah lelah, sakit maag, dan demam. Sementara itu, masalah psikologis yang mungkin muncul mencakup perasaan sedih, kurang semangat, merasa kehilangan, merasa bersalah, kurang percaya diri, sulit tidur, stres, penurunan nafsu makan, dan sering merasa kaget. Oleh karena itu,

seorang ibu yang sedang hamil harus menghindari pikiran atau aktivitas yang dapat memicu adanya stres. Hal tersebut dapat dilakukan dengan selalu menjaga mood untuk tetap berpikir positif yang mana dapat menjaga hormon tetap stabil. Selain itu, adanya dukungan suami dan keluarga sangat diperlukan oleh ibu hamil supaya terhindar dari gangguan stres dan janin dalam kandungan terjaga.

2). Kelahiran Prematur

Stres pada ibu hamil dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan dan bayi dalam kandungan. Salah satu implikasi serius yang dapat terjadi akibat stress pada ibu hamil adalah prematur. Ibu yang terus- menerus mengalami stres berpotensi mengalami tekanan darah tinggi yang meningkatkan risiko persalinan prematur dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami stres. Selain itu, kelahiran prematur juga berisiko menyebabkan gangguan kesehatan lainnya seperti dislipidemia, penyakit jantung, diabetes melitus, dan hipertensi. Hal itu terjadi karena bayi yang dilahirkan belum cukup bulan (Selfiana *et al.*, 2023).

Menurut studi oleh Saleha *et al.* (2019), tingkat stres berdampak besar pada kemungkinan persalinan prematur, dengan nilai $p = 0,036$ dan rentang kepercayaan 0,682–6,308 (Saleha *et al.*, 2019). Ibu hamil yang mengalami preeklampsia akan berisiko 6.960 kali lebih sering melahirkan prematur dibanding yang tidak.

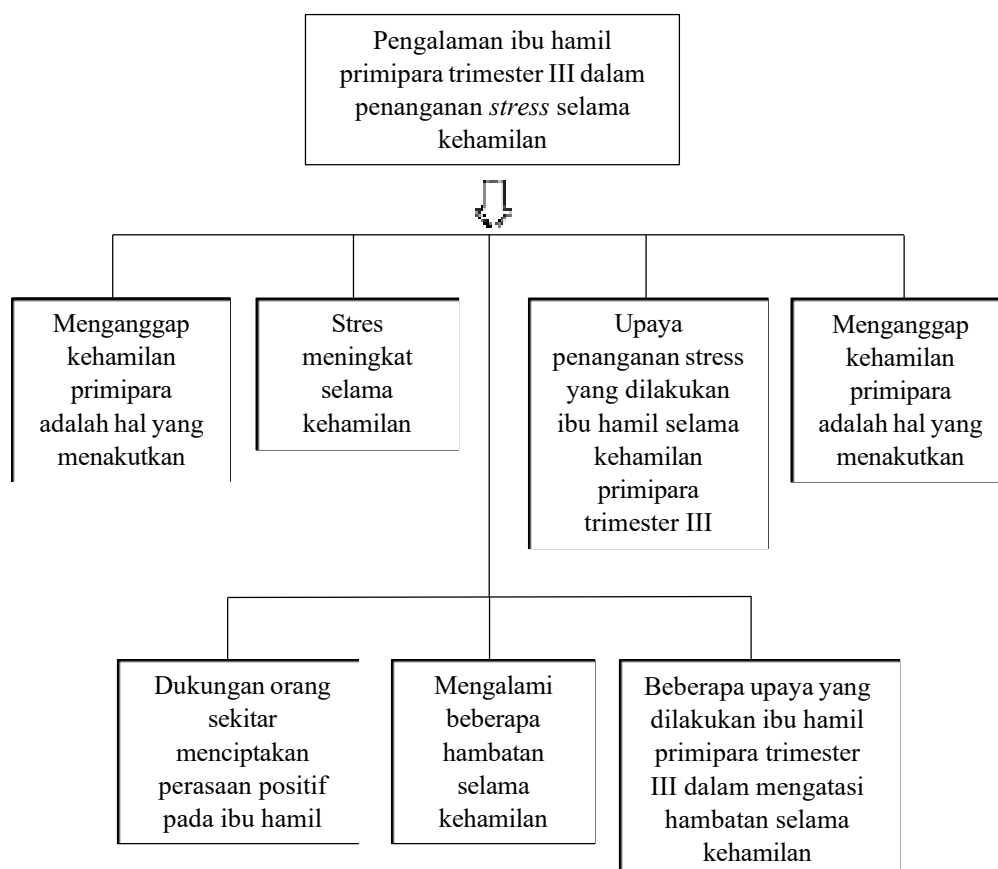
Preeklampsia juga memiliki hubungan yang substansial dengan kejadian persalinan prematur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa derajat stress yang tinggi dapat dan preklampsia.

4. Definisi Kehamilan

Menurut (Rini *et al.*, 2023) kehamilan adalah proses pembuahan alami yang berlangsung untuk menghasilkan janin yang tumbuh di rahim ibu. Hal ini merupakan langkah penting dalam proses pernaikan hidup dan generasi baru. Tubuh ibu mengalami perubahan fisik dan kimia untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan janin. Proses ini memiliki banyak dampak pada tubuh ibu dan memerlukan perhatian dan pengelolaan yang tepat. (Purba *et al.*, 2023) mengatakan bahwa kehamilan merupakan suatu proses alami yang membawa perubahan pada aspek fisik dan psikologis pada wanita akibat perubahan hormonal. Peran ibu hamil adalah sangat vital dalam proses kehamilan, terutama dalam memperdalam adaptabilitas pada perubahan hormonal yang terjadi. Untuk memastikan kehamilan berjalan dengan lancar dan nyaman, ibu hamil harus mampu mengadaptasi pada efek hormonal kehamilan secara kedaulatan psikologis dan fisiologis. Definisi kehamilan menurut (Adler *et al.* 2022) disebut sebagai suatu peristiwa penting dalam hidup seorang perempuan yang membuatnya menjadi calon ibu. Kehamilan merupakan aspek yang sangat vital bagi keseluruhan kehidupan manusia, dimana wanita bertanggung jawab untuk membantu tumbuhnya anak di dalam tubuhnya. Proses kehamilan adalah kegiatan panjang dan memerlukan banyak tenaga, serta menghadapi beban fisik dan psikis yang tidak lembut. Perilaku sehat dan kesehatan calon ibu

dianggap penting dan harus dijaga dengan baik, karena masa kehamilan mempengaruhi kesuksesan proses persalinan yang akan datang. Dalam upaya menjaga kesehatan calon ibu, penting untuk memantau pola makan dan perkembangan janin setiap minggu dan bulan selama kehamilan berlangsung.

B. Kerangka Fikir



Gambar 2.1 Kerangka Fikir

