

BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan hasil penelitian berdasarkan tema yang telah didapatkan. Pembahasan ini akan peneliti terinci sesuai dengan tujuan peneliti melalui tema-tema yang diperoleh dari ungkapan partisipan selama wawancara.

A. Interpretasi Hasil Penelitian

Interpretasi hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui perasaan, pemahaman, serta makna yang terkandung dari perkataan dan ucapan pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan *stress* selama kehamilan. Pengalaman penanganan stres pada ibu hamil tersebut akan melekat pada setiap ibu hamil. Baik itu pengalaman yang menyenangkan (positif) maupun pengalaman yang tidak menyenangkan (negatif). Berikut adalah interpretasi hasil penelitian dan pembahasan dari 7 tema yang ditemukan dari pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan *stress* selama kehamilan.

1. Menganggap kehamilan primipara adalah hal yang menakutkan

Ibu hamil memiliki berbagai perasaan negatif selama kehamilan pertama seperti perasaan takut jika nanti melahirkan *ceasar*, cemas jika nanti tidak melahirkan secara normal, dan takut tidak bisa menjadi peran yang baik sebagai seorang ibu. Kesehatan mental pada kehamilan dapat terganggu karena rasa khawatir berlebihan, masalah kesehatan, dan

kesehatan janin (Rifaindah *et al.*2024). Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar partisipan mempersepsikan bahwa trimester III menjelang kelahiran adalah sesuatu yang menakutkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tandi., (2023) yang menyatakan bahwa ibu hamil primipara trimester III mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hami I multigravida trimester III, karena merupakan persalinan pertamanya sehingga rasa takut dan khawatir bila terjadi sesuatu selama menghadapi persalinan masih tinggi.

Persepsi ibu hamil tentang menjelang persalinan dan takut tidak bisa memberikan peran yang baik sebagai seorang ibu nantinya akan menjadi penyebab stres akibat adanya berbagai macam ketidakpastian yang terjadi dengan kehamilan. Dalam penelitian ini ditemukan adanya perasaan takut jika nanti melahirkan *seacar*, cemas jika nanti tidak melahirkan normal, dan takut tidak bisa menjadi atau memberikan peran yang baik bagi seorang ibu.

2. Stres meningkat selama kehamilan

Stres meningkat pada ibu hamil primipara trimester III dapat membahayakan kondisi ibu dan janin. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ibu merasa cemas dan takut akan tumbuh kembang anak dan merasa stres dikarenakan posisi anak di dalam perut berubah-ubah.

Penelitian ini melengkapi hasil penelitian yang dilakukan oleh Aninisa., (2021) yang menyatakan bahwa pada trimester ke III perubahan psikologis kembali meningkat menjelang proses persalinan, bayangan bagaimana proses persalinan, hal-hal yang akan terjadi saat persalinan, kondisi bayinya saat lahir dan ketakutan akan hilangnya perhatian yang

didapat selama kehamilan, hal ini terus muncul dalam pikiran ibu hamil.

Ibu hamil primipara trimester III mengungkapkan kekhawatiran akan tumbuh kembang anak di dalam kandungan tidak normal, dan merasa takut posisi bayi yang berubah-ubah, kadang sungsang, kadang melintang.

3. Upaya penanganan stres yang dilakukan ibu hamil selama kehamilan primipara trimester III

Partisipan penelitian mengungkapkan upaya penanganan stres yang dilakukan selama kehamilan primipara trimester III berupa mengambil cuti lebih awal, tetap berfikir positif, sharing ke keluarga serta senam ibu hamil. Penelitian ini melengkapi hasil penelitian (Wulan., 2019) yang menyatakan bahwa Senam hamil adalah terapi latihan yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik secara fisik maupun mental, dalam menghadapi proses persalinan. Kegiatan ini memberikan banyak manfaat bagi setiap ibu hamil, dengan membantu menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, serta memungkinkan mereka untuk tetap aktif dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Dengan demikian, senam hamil dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul menjelang persalinan..

4. Dukungan orang sekitar menciptakan perasaan positif pada ibu hamil

Ibu hamil mengungkapkan bahwa suami menjadi sumber dukungan yang paling utama dalam mengatasi stres. Partisipan mengungkapkan keberadaan suami yang selalu ada bersama ibu hamil membuat ibu hamil merasa lebih baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kiki.,(2024) yang menyatakan bahwa dukungan suami merupakan faktor terbesar pemicu terjadi atau tidaknya *Postpartum Blues*

pada ibu. Hal ini dikarenakan dukungan suami adalah strategi paling penting pada saat mengalami stres dan berfungsi sebagai strategi preventif untuk mengurangi stres.

Ibu hamil yang tidak mendapat dukungan dari suami sangat beresiko mengalami stres (Effati F, 2020). Dalam penelitian ini semua partisipan merasakan adanya dukungan dari pasangan yang sangat berarti. Partisipan menjelaskan bahwa suami selalu ada, membantu pekerjaan rumah. Selain itu juga memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik selama kehamilan.

Ibu hamil perlu mendapatkan dukungan dari keluarga sekitar agar dapat mengatasi berbagai respon emosional yang muncul seperti kecemasan, stres, dan depresi yang disebabkan oleh berbagai hambatan yang dirasakan oleh ibu selama masa kehamilan (Matsushima, 2020). Dalam penelitian ini partisipan menggambarkan dukungan teman dan keluarga memberikan perasaan positif pada ibu hamil seperti beban yang dirasakan ibu hamil berkurang. Secara keseluruhan dukungan sosial dari sumber tertentu seperti keluarga, teman, dan orang lain yang signifikan menjadi faktor protektif dan faktor pertahanan (*resiliency*) yang dapat berimplikasi bagi kesejahteraan psikologis ibu hamil (Schetter, 2011).

5. Mengalami beberapa hambatan selama kehamilan

Dalam penelitian ini ibu hamil menggambarkan beberapa hambatan selama kehamilan primipara trimester III diantaranya *heartburn*, darah rendah, tidak bisa melakukan kegiatan seperti biasa, dan susah tidur. Kehamilan dengan anemia menunjukkan kadar hemoglobin rendah, sehingga oksigen yang diikat dalam darah dan menuju ke seluruh tubuh juga

kurang (Emuliana, 2024). *Heartburn* atau mulas diperkirakan terjadi pada 30-50% kehamilan, dengan kejadian mendekati 80% pada beberapa ibu hamil. Biasanya *heartburn* selama kehamilan sembuh segera setelah melahirkan, terkadang merupakan eksaserbasi penyakit *refluks gastroesofagus* yang sudah ada sebelumnya (Kurnia, 2023). Ibu hamil yang mengalami stres juga dapat membuat waktu tidur berkurang, saat berusaha tidur, isi kepala justru berkecamuk, terlalu banyak pikiran membuat sulit untuk tidur meski sudah memejamkan mata.

6. Beberapa upaya yang dilakukan ibu hamil primipara trimester III dalam mengatasi hambatan selama kehamilan

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dilakukan ibu hamil dalam penelitian ini agar tidak *heartburn* ibu mematuhi makanan yang dilarang dokter seperti makanan pedas, asam, ibu mengungkapkan bahwa sebisa mungkin selama hamil tidak boleh memakan cabe ataupun asam-asaman dan perbanyak memakan buah dan sayur, adapun ibu mengungkapkan upaya dalam mengatasi hambatan selama kehamilan yaitu mengonsumsi vitamin dan obat-obatan selama kehamilan yang sudah diberikan oleh dokter.

7. Belajar dari beberapa sumber untuk mempersiapkan diri menjadi orang tua

Ibu hamil pada penelitian mengungkapkan bahwa pada masa kehamilan sudah mempersiapkan diri menjadi orang tua baru, Transisi menjadi orang tua dapat membuat stres bagi orang tua baru, terutama

dengan kurangnya atau tanpa didampingi tenaga kesehatan profesional selama masa kehamilan, parenting *self-efficacy* adalah suatu keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam mengelola dan melakukan tugas yang berkaitan dengan mengasuh anak (Arum, 2023).

Maka dari itu pada penelitian ini ibu hamil menggunakan beberapa sumber untuk mempersiapkan diri menjadi orang tua dengan membaca buku parenting, belajar melalui sosial media dan meminta pendapat dari orang-orang terdekat. Ibu mengungkapkan bahwa karena ini anak pertama jadi benar-benar harus belajar, selain baca buku juga melihat di sosial media, seperti tiktok, youtube, dan instagram, adapun dalam penelitian ibu mengungkapkan meminta pendapat dari pengalaman keluarga.