



EDUKASI KESETAHAN TENTANG PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Nisa Ardhianingtyas¹, Wida Rahma Arwiyantasari²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Madiun



***Corresponding author**

Nisa Ardhianingtyas

Email : na685@ummad.ac.id

HP: 085708674744

Kata Kunci:

Kehamilan;
Trimester 1;
Psikologis;

Keywords:

Pregnancy;
1st trimester;
Psychology;

ABSTRAK

Trimester pertama sering mengalami perubahan psikologis, termasuk perasaan cemas, takut, dan suasana hati yang labil. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai calon ibu, kekhawatiran tentang kondisi kehamilan yang tidak pasti, atau masalah kesehatan janin. Artikel ini membahas tentang peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang psikologis kehamilan. Metode : kegiatan ini dilaksanakan di PMB Endah Wiedarti, SST dengan responden sejumlah 17 orang. Kegiatan dilakukan mulai dari proses persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, dimana pelaksanaan dengan pemberian edukasi kesehatan tentang perubahan psikologis ibu hamil yang sebelumnya dilakukan pre-test dan post-test setelah pemberian materi. Hasil : dari hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden. Responden dengan pengetahuan baik meningkat hingga 53%. Pembelajaran terjadi melalui pemahaman dan pemrosesan informasi baru. Setelah informasi diberikan, seseorang meningkatkan wawasan mereka dengan mengintegrasikan informasi baru ke dalam pengetahuan sebelumnya

ABSTRACT

The first trimester often experiences psychological changes, including feelings of anxiety, fear and unstable mood. This can be caused by many things, including adjusting to a new role as a mother-to-be, concerns about an uncertain pregnancy, or fetal health problems. This article discusses increasing pregnant women's knowledge about the psychology of pregnancy. Method: This activity was carried out at PMB Endah Wiedarti, SST with 17 respondents. Activities are carried out starting from the preparation, implementation and evaluation process, where the implementation involves providing health education about psychological changes



in pregnant women which is previously carried out by pre-test and post-test after providing the material. Results: The results of the pre-test and post-test show an increase in respondents' knowledge. Respondents with good knowledge increased to 53%. Learning occurs through understanding and processing new information. Once information is provided, a person increases their insight by integrating new information into previous knowledge.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang melibatkan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Trimester pertama kehamilan adalah periode awal yang sering dianggap paling menantang bagi sebagian besar ibu hamil. Pada fase ini, terjadi perubahan hormon secara signifikan, seperti peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron, yang memengaruhi kondisi tubuh dan emosi ibu hamil (Munisah, 2022).

Trimester pertama sering mengalami perubahan psikologis, termasuk perasaan cemas, takut, dan suasana hati yang labil. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai calon ibu, kekhawatiran tentang kondisi kehamilan yang tidak pasti, atau masalah kesehatan janin (Astuti, 2022). Selain itu, gejala fisik seperti kelelahan, muntah, dan mual juga menambah tekanan emosional (Arpen 2024).

Perubahan psikologis ini tidak hanya dirasakan oleh ibu hamil, tetapi juga dapat memengaruhi hubungannya dengan pasangan, keluarga, dan lingkungannya. Lebih jauh lagi, masalah psikologis yang tidak diobati pada trimester pertama dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan pada kehamilan selanjutnya (Saragi, 2022).

Di sisi lain, diperlukan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan psikologis yang terjadi selama trimester pertama kehamilan karena banyak ibu hamil yang ragu atau enggan untuk meminta bantuan profesional ketika mereka menghadapi masalah psikologis, yang berpotensi memperburuk kondisi mereka (Ardhianingtyas, 2024).

Tim pelaksana pengabdian melakukan observasi awal pada beberapa ibu hamil berupa wawancara singkat mengenai perasaan menghadapi kehamilan trimester 1. Hasilnya adalah ibu merasakan perubahan suasana hati, mudah cemas, marah, dan ketidaknyamanan lainnya. Dari uraian tersebut, tim pelaksana pengabdian tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan peningkatan kepercayaan diri ibu hamil menghadapi persalinan. Dari uraian tersebut, tim pelaksana pengabdian tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan perubahan psikologis pada ibu hamil trimester 1.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi ketidaknyamanan atau perubahan psikologis.

Responden dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dengan usia kandungan trimester 1 awal yaitu sejumlah 17 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di tempat Praktik Mandiri Bidan Endah Wiendarti, SST, Kabupaten Madiun.

1. Persiapan

- Tim pelaksana mendiskusikan perijinan untuk melakukan wawancara awal dan pelaksanaan ke tempat pengabdian yaitu di Praktik mandiri Bidan Bdn. Endah Wiendarti, SST, Kabupaten Madiun.
- Tim pelaksana dan bidan menyepakati waktu pelaksanaan pengabdian.
- Bidan menginformasikan kepada responden, bahwa akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan keikutsertaan responden.
- Tim pelaksana kegiatan menyiapkan materi yang akan diberikan kepada responden.
- Tim pelaksana melaksanakan observasi awal yaitu wawancara singkat kepada beberapa responden.

2. Pelaksanaan

Untuk mengetahui pengetahuan responden, sebelumnya responden harus mengerjakan pre-test tentang psikologis kehamilan, dilanjutkan dengan pemberian materi yang berisi tentang ketidaknyaman yang dirasakan di trimester 1 seperti rasa cemas, perubahan emosional, ketidakyakinan, perubahan seksual, focus pada diri sendiri, dan stress, serta kebutuhan ibu saat mengalami ketidaknyamanan psikologis. Pemberian materi disertai dengan diskusi serta tanya jawab, terakhir tim pelaksana memberikan soal post test untuk memastikan pengetahuan responden meningkat.

3. Evaluasi

Proses evaluasi dan refleksi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini membahas terkait jalannya program. Hasil evaluasi dapat berasal dari komentar peserta dan tim kegiatan setelah penyuluhan. Analisis hasil pengisian kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan adalah cara untuk mengetahui keberhasilan kegiatan.

HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu peningkatan pengetahuan responden, maka perlu diukur pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan materi tentang psikologis ibu hamil.

Berikut hasil penukaran pengetahuan responden melalui pre-test dan post-test :

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Responden	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
Responden 1	Cukup	Baik
Responden 2	Cukup	Baik
Responden 3	Kurang	Cukup
Responden 4	Baik	Baik
Responden 5	Cukup	Baik
Responden 6	Baik	Baik
Responden 7	Baik	Baik

Responden 8	Baik	Baik
Responden 9	Baik	Baik
Responden 10	Cukup	Baik
Responden 11	Cukup	Baik
Responden 12	Cukup	Baik
Responden 13	Kurang	Cukup
Responden 14	Cukup	Baik
Responden 15	Cukup	Baik
Responden 16	Baik	Baik
Responden 17	Kurang	Baik

Tabel 2. Persentase Hasil Pre-Test

Hasil	Jumlah	Persentase
Baik	6	35
Cukup	8	47
Kurang	3	8

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil pre-test menunjukkan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup sejumlah 8 responden (47%), responden dengan pengetahuan baik ada 6 responden (35%), dan responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 3 responden (8%).

Tabel 3. Persentase Hasil Post-Test

Hasil	Jumlah	Persentase
Baik	15	88
Cukup	2	12
Kurang	0	0

Berdasarkan tabel diatas, setelah responden mendapatkan materi tentang psikologis kehamilan, sebagian besar responden mengalami peningkatan wawasan yaitu sejumlah 15 responden (88%) dan yang mempunyai pengetahuan cukup adalah 2 responden (12 %).

Pembelajaran terjadi melalui pemahaman dan pemrosesan informasi baru. Setelah informasi diberikan, seseorang meningkatkan wawasan mereka dengan mengintegrasikan informasi baru ke dalam pengetahuan sebelumnya (Anjelina, 2022). Orang memproses informasi melalui tahap perhatian, penyimpanan dalam memori kerja, dan penyimpanan jangka panjang (Frenty, 2023). Lebih mudah untuk memproses penjelasan yang jelas dan menarik, sehingga meningkatkan pemahaman (Pitriawati, 2022).

Sesuai dengan perubahan yang dialami responden yaitu wawasan yang dimiliki awalnya biasa saja, setelah diberikan materi dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, responden semakin memahami sehingga lebih siap dalam menjalani kehamilan di trimester pertama dengan segala ketidaknyaman yang dirasakan.

Wanita sering mengalami perubahan dalam aktivitas seksual, perasaan tidak yakin terhadap kehamilannya, ambivalensi, dan fokus pada diri sendiri selama trimester pertama kehamilan (Ningrum, 2021). Emosi yang tidak stabil, seperti mudah marah, stres, dan kecemasan, dapat disebabkan oleh perubahan hormonal.

Studi menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik dapat membantu ibu hamil di trimester pertama mengurangi kecemasan dan memberikan perasaan dihargai dan dicintai, yang penting untuk kesehatan mental ibu hamil (Mardliyana, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan penyuluhan terkait perubahan psikologis kehamilan, responden menjadi lebih memahami tentang ketidaknyaman psikologis yang dirasakan pada kehamilan trimester 1 serta cara mengatasinya. Hal ini dibuktikan dengan hasil post test yang hasilnya sangat memuaskan setelah di berikan informasi lengkap mengenai perubahan psikologis kehamilan. Selain itu responden juga sangat aktif dan antusias mengikuti proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Saran untuk responden yaitu lebih giat untuk mencari tahu tentang hal-hal apa yang terjadi dalam kehamilan di trimester 1, 2 dan 3 tentang ketidaknyamanan baik fisiologis maupun psikologis dan bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan tersebut, bisa dengan mencari tahu diinternet, mengikuti seminar tentang kehamilan, maupun konsultasi rutin dengan bidan maupun dokter kandungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, R., Asmara, B., Putri, D. C., Putri, R. A., & Veftisia, V. (2022, July). Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin. In *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 399-407).
- Ardhianingtyas, N. (2024). Kajian Deskripsi Anxiety Pada Ibu Hamil Preoperatif Sectio Caecarea Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kabupaten Magetan. *Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan*, 12(April), 13–20.
<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn/article/view/2498>
- Arpen, R. S., Afnas, N. H., Silvia, E., & Ulya, R. (2024). Edukasi Pentingnya Menghadapi Psikologi Ibu Terhadap Kesiapan Fisik Dan Mental Ibu Dalam Mempersiapkan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 15-24.
- Astuti, H. P., & Rumiati, E. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), 473-480.
- Frenty, R. S. N. (2023). PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MEMPERSIAPKAN FISIK DAN PSIKOLOGIS DALAM ENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS KANOR. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)*, 8(2), 60-63.
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305-312.
- Munisah, M., Sukarsih, R. I., Mudlikah, S., & Putri, L. A. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 2(02), 53-58.
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). Treatment Self Healing pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Medika*, 1(2), 32-41.
- Pitriawati, D., & Purwanti, R. (2022). Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Ibu Hamil untuk Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 9-14.



Saragi, M. M., & Hariani, M. (2022). Memelihara Respon Psikologis Ibu Hamil dengan “Emotional Freedom Techniques”(EFT)” di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(12), 4342-4352.