

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan tahap yang sangat krusial dalam kehidupan wanita, di mana terjadi perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang signifikan. Selama kehamilan, perubahan hormon dan persiapan menjadi ibu dapat memicu stres, kecemasan, atau depresi pada wanita hamil. (Ainah et al., 2024). Kesejahteraan psikologis ibu hamil menjadi sangat penting karena kondisi mental ibu dapat mempengaruhi perkembangan janin serta kesehatan ibu dan anak di masa depan (Winarni et al., 2025). Dalam konteks ini, perilaku *self care* yaitu tindakan yang dilakukan ibu hamil untuk menjaga kesehatan diri dan janin misalnya pemenuhan asupan gizi, istirahat cukup, olahraga ringan, pemantauan kesehatan rutin, dan manajemen stres menjadi faktor kunci. Namun pada kenyataannya, tidak semua ibu hamil mampu melakukan *self care* dengan baik. Banyak ibu hamil masih mengalami kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang kebutuhan *self care*, memiliki self-efficacy yang rendah untuk menjaga kesehatan diri, atau tidak mendapat dukungan cukup dari tenaga kesehatan maupun lingkungan sekitar. (Nurhasanah & Masluroh, 2022) Ketidakmampuan atau kekurangan dalam menjaga *self care* selama kehamilan dapat berdampak serius tidak hanya pada kesehatan fisik ibu dan janin (misalnya peningkatan risiko komplikasi kehamilan) (Kartini et

al., 2024), tetapi juga pada kesejahteraan psikologis ibu, meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya (Jannah & Asnuriyanti, 2022). Dengan demikian, kondisi di mana ibu hamil kurang menjaga dirinya dengan baik (*self care* buruk) menjadi masalah penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian maupun intervensi kesehatan ibu hamil.

Gangguan kesehatan jiwa masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan, baik secara global maupun nasional. Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 10% perempuan hamil mengalami gangguan kesehatan mental, terutama depresi, dengan prevalensi yang lebih tinggi naik 15,6% di negara berkembang (WHO, 2016). Laporan WHO tahun 2022 mencatat prevalensi gangguan mental global mencapai 13%, dengan depresi dan kecemasan sebagai gangguan utama (WHO, 2022). Di Indonesia, kondisi psikologis ibu hamil juga menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan analisis data Riskesdas 2018, sekitar 12,6% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan mental emosional (*common mental disorders*) yang mencakup gejala kecemasan, depresi, dan stres. Selain itu, prevalensi depresi pada ibu hamil di Indonesia dilaporkan mencapai sekitar 7,9%, yang berpotensi berdampak pada perilaku kesehatan, kepatuhan terhadap pemeriksaan kehamilan, serta kesejahteraan ibu dan janin. (Ariasih et al., 2024) Kondisi ini menjadi perhatian khusus pada kelompok ibu hamil, mengingat kesehatan jiwa selama kehamilan sering

kali bersifat *silent struggle* dan belum terdeteksi secara optimal dalam pelayanan kesehatan ibu (Sari, 2025).

Perilaku *self care* selama kehamilan memiliki peran fundamental dalam membentuk kondisi fisiologis dan emosional ibu hamil, sehingga secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi *psychological well being* / kesejahteraan psikologis. *Self care* yang baik meliputi pemenuhan nutrisi, istirahat cukup, aktivitas fisik sesuai rekomendasi, manajemen stres, serta kunjungan ANC teratur membantu menstabilkan respons fisiologis ibu, termasuk mengurangi peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol dan memicu peningkatan hormon positif seperti endorfin sehingga menurunkan kecemasan dan beban emosional selama kehamilan (Nguyen et al., 2022). Selain itu, *self care* memperkuat perasaan kontrol diri (*sense of control*) dan kemampuan mengatur lingkungan (*environmental mastery*), dua dimensi penting dalam struktur kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Ketika ibu hamil secara aktif merawat dirinya, ia merasa lebih mampu menghadapi perubahan biologis dan emosional selama kehamilan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan otonomi, kompetensi personal, serta evaluasi diri yang positif, yang semuanya merupakan komponen inti *psychological well being* (Ryff & Keyes, 2020). Sebaliknya, perilaku *self care* yang buruk, seperti kurang tidur, asupan nutrisi tidak adekuat, aktivitas fisik yang rendah, serta ketidakaturan kunjungan ANC, dilaporkan lebih sering terjadi pada trimester pertama dan ketiga kehamilan, yaitu pada fase adaptasi awal dan

menjelang persalinan, dan berhubungan dengan meningkatnya distress psikologis berupa kecemasan, stres, serta ketakutan akan persalinan. (Sherif et al., 2025). Banyak wanita hamil mengalami kecemasan karena kesulitan memenuhi kebutuhan perawatan diri sendiri (*self care*), seorang ibu menyatakan bahwa “tidak punya waktu untuk mengurus diri sendiri”. Artinya, kegagalan memenuhi kebutuhan fisik dan emosional sehari-hari berkontribusi pada peningkatan kecemasan selama kehamilan. (Mccarthy et al., 2021). Kesenjangan praktik *self care* secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan mental yang buruk pada ibu hamil. Dengan kata lain, ibu hamil yang kurang melakukan tindakan *self care* cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. (Nguyen et al., 2022). Dalam jangka panjang, *self care* yang baik menghasilkan kesejahteraan psikologis tinggi yang kemudian meningkatkan adaptasi ibu terhadap perubahan fisik-emosional selama kehamilan, memperbaiki kualitas tidur, menguatkan hubungan sosial, serta mengurangi risiko gangguan mental sebelum dan sesudah persalinan. Studi longitudinal menunjukkan bahwa ibu hamil dengan PWB tinggi cenderung memiliki bonding lebih baik dengan bayi setelah lahir dan menunjukkan penyesuaian emosional yang lebih sehat pada periode postpartum. (Mäkelä et al., 2023).

Berbagai intervensi promotif dan preventif telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini. WHO menekankan pentingnya mengintegrasikan program kesehatan jiwa ibu ke dalam layanan kesehatan

umum dan program kesehatan ibu anak. (WHO, 2019). Selain itu pemanfaatan inovasi teknologi seperti aplikasi mobile health mulai dikembangkan. Studi di Indonesia menemukan bahwa penggunaan Aplikasi Sahabat Ibu Hamil (ASIH) secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang *self care*, efikasi diri, dan perilaku perawatan diri ibu hamil (Hanim et al., 2024). Intervensi psikoedukasi seperti Integrated Antenatal Class (IAC) atau kelas kehamilan terpadu juga terbukti meningkatkan skor kesejahteraan psikologis ibu hamil melalui edukasi kesehatan reproduksi, teknik relaksasi, serta aktivitas edukatif yang mendukung peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil. (Winarni et al., 2025). Meskipun demikian, implementasi intervensi tersebut masih menghadapi berbagai keterbatasan, seperti cakupan yang belum merata, keterbatasan waktu dan sumber daya tenaga kesehatan, serta variasi tingkat partisipasi ibu hamil. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai pendekatan yang efektif dan berkelanjutan dalam mendorong perilaku *self care* sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu hamil.

Pemilihan lokasi pada penelitian ini ditentukan di wilayah perdesaan seperti Turen untuk menggambarkan kondisi nyata ibu hamil dengan karakteristik rural, yang tidak sepenuhnya dapat direpresentasikan oleh ibu hamil di Kota Malang yang memiliki karakteristik perkotaan dan akses layanan kesehatan yang relatif lebih baik. Hal ini dikarenakan perbedaan karakteristik ibu hamil antara wilayah perdesaan dan perkotaan

di Indonesia menunjukkan adanya konteks sosial dan kesehatan yang berbeda yang berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri selama kehamilan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah perdesaan memiliki karakteristik sosiodemografis yang berbeda dibandingkan perkotaan, terutama pada tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pola kehidupan sehari-hari, yang selanjutnya berdampak pada praktik kesehatan dan pengambilan keputusan selama kehamilan (Permatasari et al., 2023). Perbedaan konteks tersebut memengaruhi bagaimana ibu hamil mengakses informasi kesehatan, memanfaatkan layanan antenatal care, serta menjalankan perilaku *self care* secara mandiri. Selain itu, analisis data nasional Indonesia juga menunjukkan adanya perbedaan determinan hasil kehamilan antara wilayah perdesaan dan perkotaan, seperti kepatuhan pemeriksaan kehamilan, konsumsi tablet Fe, dan kondisi pekerjaan ibu, yang mencerminkan perbedaan lingkungan dan sumber daya kesehatan (Maryoso et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah perdesaan menghadapi tantangan yang lebih kompleks terkait keterbatasan akses, dukungan, dan sumber informasi kesehatan, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis serta perilaku *self care* selama kehamilan.

Studi pendahuluan dilakukan di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen yang menyediakan pelayanan ANC mandiri dan pemeriksaan USG oleh dokter. Pada bulan November 2025 tercatat sebanyak 63 ibu hamil terdaftar melakukan pemeriksaan kehamilan. Sebagian besar ibu hamil

tetap diarahkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan ke puskesmas, termasuk pemeriksaan gigi namun masih terdapat ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC belum secara rutin sesuai anjuran. Hasil observasi awal dan wawancara dengan bidan menunjukkan bahwa perilaku *self care* selama kehamilan belum dilakukan secara optimal oleh seluruh ibu hamil. Ditemukan ibu hamil yang belum konsisten mengonsumsi tablet tambah darah, kurang memperhatikan pola istirahat dengan sering begadang, serta keterbatasan aktivitas fisik dengan partisipasi senam hamil yang masih rendah. Dari aspek kondisi psikologis, beberapa ibu hamil mengungkapkan keluhan berupa rasa cemas menjelang persalinan, mudah lelah secara emosional, perubahan suasana hati, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan janin dan kesiapan menjadi ibu. Selain itu, keterbatasan dukungan dari lingkungan sekitar sebagai faktor yang memengaruhi kondisi emosional mereka selama kehamilan. Temuan awal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu hamil di wilayah tersebut masih beragam dan pada sebagian ibu hamil belum berada pada kondisi optimal. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, terlihat adanya kesenjangan antara kebutuhan *self care* selama kehamilan dengan praktik yang dilakukan oleh ibu hamil, yang diduga berhubungan dengan kondisi kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan oleh adanya kesenjangan teoretis dengan penelitian-penelitian terdahulu. Studi yang dilakukan oleh Nguyen et al. (2022), McCarthy et al. (2021), dan Sherif et al. (2025) mayoritas berfokus pada indikator psikologis

negatif, seperti kecemasan dan distres, serta dilaksanakan di luar konteks sosiodemografis Indonesia. Sementara itu, penelitian di Indonesia oleh Hanim et al. (2024) serta Winarni et al. (2025) lebih menekankan pada uji efektivitas intervensi klinis tertentu, sehingga belum mengkaji korelasi antarvariabel dalam tatanan pelayanan kebidanan primer seperti TPMB. Selain itu, *novelty* penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen spesifik yang terstandar secara internasional, yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (18 item) dan *Self-Care Instrument (SCI)* secara langsung dalam literatur kebidanan di Indonesia masih sangat jarang diaplikasikan secara bersamaan pada populasi ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara perilaku *self care* selama kehamilan dengan *psychological well being* ibu hamil di wilayah kerja TPMB Yulia Tri Jayanti Turen. Diharapkan hasil penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang pola *self care* dan kondisi kesehatan mental ibu hamil di daerah ini, serta menjadi dasar rekomendasi intervensi kesehatan ibu berbasis bukti.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *self care* selama kehamilan dengan *psychological well being* pada ibu hamil di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara perilaku *self care* selama kehamilan dengan *psychological well being* pada ibu hamil.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku *self care* selama kehamilan pada ibu hamil di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen
2. Mengidentifikasi *psychological well being* pada ibu hamil di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen
3. Menganalisis hubungan antara perilaku *self care* selama kehamilan dengan *psychological well being* pada ibu hamil di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan ilmu keperawatan, kebidanan, dan psikologi kesehatan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi ilmiah dan landasan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan kesejahteraan psikologis dan *self care* dengan desain yang lebih kompleks.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data berbasis *evidence-based* mengenai pentingnya promosi dan skrining perilaku *self care* sebagai bagian integral dari Asuhan Antenatal. Ini dapat menggeser fokus ANC dari yang semula hanya berorientasi pada kesehatan fisik menjadi lebih holistik, dengan turut meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu

2. Bagi Tempat Penelitian

Temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk pengembangan, implementasi, dan evaluasi program edukasi kesehatan maternal. Intervensi yang dirancang dapat berupa sistem *supportive-educative* yang berfokus pada peningkatan perilaku *self care* ibu hamil

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran (*self-awareness*) bagi ibu hamil dan keluarga mengenai pentingnya praktik *self care* holistik (fisik dan mental) untuk mencapai kehamilan yang sehat dan sejahtera secara psikologis, sehingga dapat memotivasi mereka untuk secara proaktif mencari informasi dan dukungan