BAB II

PERUBAHAN FISIK DAN *PSIKIS*, MITOS SERTA ATURAN PADA KEHAMILAN

II.1 Perubahan-perubahan Fisik dan Psikologis Selama Kehamilan



Gambar II.1 Perubahan fisik dan psikis

Sumber: http://panduancaracepathamil.files.wordpress.com/2013/01/aa2.jpg?w=233 (27 April 2014)

Pada dasarnya perubahan fisik dan psikologis terjadi secara bertahap seperti pada trimester 1, trimester 2 hingga trimester 3 adapun tahapan tersebut sebagai berikut.

II.1.1 Perubahan Fisik dan Psikologis pada Trimester I

1) Perubahan Fisik pada Trimester I

   Menurut Sulistyawati (2009) perubahan fisik pada trimester I adalah:

a) *Morning Sickness*, Mual dan Muntah

Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual dimulai sejak awal kehamilan. Mual muntah diusia muda disebut *morning sickness* tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat.

b) Merasa Lelah

Hal ini terjadi karena tubuh bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan. Juga peningkatan hormonal yang dapat mempengaruhi pola tidur.

c) Kram Perut

Kram perut saat trimester awal kehamilan seperti kram saat menstruasi di bagian perut bawah atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul hanya beberapa menit dan tidak menetap adalah normal. Hal ini sering terjadi karena adanya perubahan hormonal dan juga karena adanya pertumbuhan dan pembesaran dari rahim dimana otot dan *ligamen* merenggang untuk menyokong rahim.

d) Peningkatan Berat Badan

Pada akhir trimester pertama wanita hamil akan merasa kesulitan memasang kancing / rok celana panjangnya, hal ini bukan berarti ada peningkatan berat badan yang banyak tapi karena rahim telah berkembang dan memerlukan ruang juga, dan ini semua karena pengaruh *hormon estrogen* yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon progresteron yang menyebabkan tubuh menahan air.

2) Perubahan *Psikologis* pada *Trimester* I (Periode Penyesuaian)

Perubahan *psikologis* pada *trimester* I adalah:

a) Ibu merasa tidak sehat dan kadang-kadang merasa benci dengan kehamilannya.

b) Kadang muncul penolakan, kecemasan dan kesedihan. Bahkan kadang ibu berharap agar dirinya tidak hamil saja.

c) Oleh karena perutnya masih kecil, kehamilan merupakan rahasia seseorang yang mungkin akan diberitahukannya kepada orang lain atau bahkan merahasiakannya.

II.1.2 Perubahan Fisik dan *Psikologis* pada *Trimester* II

1) Perubahan Fisik pada *Trimester* II

Perubahan fisik pada *trimester* II adalah:

a) Perut Semakin Membesar

Setelah usia kehamilan 12 minggu, rahim akan membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan tumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu, bagian teratas rahim sejajar dengan puser (*umbilicus*). Setiap individu akan berbeda-beda tapi pada kebanyakan wanita, perutnya akan mulai membesar pada kehamilan 16 minggu.

b) Rasa Panas di Perut

Rasa panas diperut adalah keluhan yang paling sering terjadi selama kehamilan, karena meningkatnya tekanan akibat rahim yang membesar dan juga pengaruh *hormonal* yang menyebabkan rileksasi otot saluran cerna sehingga mendorong asam lambung kearah atas.

2. Perubahan *Psikologis* pada *Trimester* II (Periode Kesehatan Yang Baik)

Perubahan *psikologis* pada *trimester* II adalah:

a) Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi.
b) Ibu sudah bisa menerima kehamilannya.
c) Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
d) Menuntut perhatian dan cinta.
e) Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.
f) Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu.

II.1.3 Perubahan *Psikologis* pada *Trimester* III

1) Perubahan *Psikologis* pada *Trimester* III

Perubahan *psikologis* pada *trimester* III adalah:

a) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
b) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang dapat mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
c) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya.
d) Merasa kehilangan perhatian.
e) Perasaan mudah terluka (sensitif).

II.2 Perubahan Perilaku dan Kondisi pada Ibu Hamil (Analisis Masalah)

Setiap ibu yang mengalami kehamilan pasti ada perubahan perilaku, ini semua dipengaruhi oleh perubahan hormonal. Saat memutuskan untuk hamil suami dan istri harus benar-benar siap dengan segala perubahan yang akan terjadi nanti pada si ibu baik perubahan fisik dan perilaku, agar suami maupun istri siap menghadapinya. Ada beberapa keluhan yang dirasa oleh responden dilihat dari fisik. Responden merasakan seperti mual, muntah, pusing, cepat lelah. Sedangkan berdasarkan dari *psikis*nya responden menjadi pemarah, cengeng, merasa malas mudah tersinggung. Kejadian tersebut merupakan hal - hal yang berbeda yang dirasakan para responden sebelum hamil. Pada dasarnya responden telah memiliki solusi sesuai dengan aturan medis yang diperoleh, akan tetapi ada juga informasi yang diperoleh dari pengalaman tetangga dan bidan serta ada responden yang melakukan caranya sendiri agar ketika masa kehamilan akan terasa nyaman. Seperti pergi berwisata bersama keluarganya dan melalukan aktivitas yang bersangkutan dengan bayi yang dilahirnya nanti seperti membuat songketan baju. Pada perubahan fisik terhadap 5 responden tersebut mengeluhkan terjadi pada bulan 1-3 yang pada istilah kehamilan disebut trimester 1. Sedangkan pada perubahan *psikis* ke 5 responden tersebut mengeluh dengan rasa emosi yang labil, mudah tersinggung dan sering menangis (cengeng) terjadi pada awal bulan sampai akhir, akan tetapi bulan pertama hingga bulan ketiga yang sering terjadi. Juga perbedaan psikolog dan karakter pada ke 5 responden sehingga berbeda beda cara untuk mencari solusi agar kehamilan terasa nyaman.

II.3 Mitos – mitos Seputar Kehamilan

Mitos seputar kehamilan banyak beredar dan meluas di masyarakat. Sebagian masyarakat bahkan mempercayai mitos-mitos tersebut. Agar calon orangtua tidak disesatkan oleh mitos-mitos kehamilan yang beredar, berikut ini adalah penjelasan tentang beberapa mitos yang ada.

II.3.1 Mitos Seputar Makanan dan Minuman

(Seperti dikutip bidanku.com, 2014) ada beberapa makanan dan minuman yang dipercayai sebagai mitos pada kehamilan yaitu:

- **Minum air kelapa dapat mempercepat persalinan**

Belum ada penelitan yang membuktikan mitos ini karena lancarnya persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Namun air kelapa muda memang berkhasiat untuk menjadikan air ketuban putih dan bersih.

- **Mengkonsumsi makanan yang pedas – pedas akan mempercepat proses kehamilan**

Hal tersebut adalah anggapan yang salah. Jika dalam keadaan normal (tidak dalam keadaan hamil) terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas saja akan mengakibatkan perut mulas dan buang air saat persalinan (Rafi A. Tino, 2009, h.20-21).

II.3.2 Mitos – mitos Pada Kehamilan Dalam Pandangan Islam

Salah satu persoalan yang selalu didasarkan pada budaya dan adat istiadat suatu daerah adalah masalah kehamilan. Yaitu antara satu daerah dengan daerah lainnya memiliki tradisi tersendiri dalam memandang kehamilan. Mereka beranggapan bahwa kehamilan adalah suatu peristiwa sakral yang harus dirayakan dengan upacara tertentu dan kehamilan merupakan anugrah dari mahakuasa. Aturan dan cara – cara tersendiri terkait dengan masalah kehamilan merupakan tradisi yang turun – temurun dari nenek moyang serta para orang tua terdahulu, sehingga tradisi – tradisi tersebut harus dipenuhi dan dilakukan. Bahkan ada keyakinan jika meninggalkannya akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Keyakinan semacam ini telah melekat dalam benak para wanita hamil, khususnya generasi terdahulu (Hendri Kusuma Wahyudi, 2010, h.31). Mitos – mitos tersebut seperti:

- **Membawa Sapu Lidi Jika Berpergian**

Dalam hal ini, wanita hamil yang tidak melakukan mitos tersebut akan diikuti dan diganggu oleh mahluk halus sejenis jin dan sebangsanya. Ada keyakinan bahwa sapu lidi dapat mengusir makhluk halus, terutama bagi wanita hamil, dan hendaknya dibawa apabila berpergian menjelang maghrib. Sebab wanita hamil dilarang keluar rumah menjelang maghrib. Mitos seperti ini jelas tidak sejalan dengan ajaran Islam yang selalu mengedepankan rasionalitas. Dalam ajaran Islam, terdapat kolerasi antar mitos yang dikembangkan dan ajaran Islam.

Korelasinya yaitu, ingin menjaga kewajiban shalat maghrib bagi wanita hamil, terlebih pada saat menjelang maghrib (Hendri Kusuma Wahyudi, 2010, h.33 - 34).

- **Membawa penitik dan Menyimpan Gunting**

Mengenal hal ini sebagian wanita hamil meyakini bahwa mahluk halus takut terhadap benda – benda yang terbuat dari logam seperti besi. Masyarakat pun meyakini bahwa pohon yang ditancapi paku tidak akan dijadikan tempat tinggal oleh mahluk halus. Islam memandang bahwa benda apapun tidak dapat memberikan manfaat dan mudarat, kecuali dengan izin Allah SWT, dan tidak akan terjadi sesuatu, kecuali atas sepengetahuan dan izin – Nya (Hendri Kusuma Wahyudi, 2010, h.34 - 35).

II.4 Masa Kehamilan Menurut Aturan Medis

Sebagian besar wanita hamil pasti akan merawat kehamilannya. Dimulai dari awal kehamilan sampai akan melahirkan. Cara makan diperhatikan, asupan gizi tidak diabaikan, olahraga khusus untuk wanita hamil yang mungkin biasanya tidak terpikirkan pun mulai dilakukan dengan harapan bayi kelak lahir dalam keadaan sehat. Ada beberapa cara yang dilakukan agar ibu hamil dan janin tetap sehat antara lain:

II.4.1 Menurut Aturan Medis

- Vitamin dan asupan gizi yang seimbang. Hal ini bisa dikonsultasikan dengan ahlinya, yaitu para ahli medis. Yang dimaksud seimbang disini adalah agar kesehatan ibu dan bayinya benar – benar terjamin dan terjaga hingga waktu melahirkan.
- Istirahat yang cukup. Sebagian besar wanita hamil yang mengalami *morning sickness* biasanya dihinggapi perasaan malas beraktivitas. Dalam hal ini, seorang wanita hamil hendaknya beristirahat cukup sehingga benar – benar terjaga kondisi kesehatannya dan tentunya akan berpengaruh pula terhadap sang bayi. Bukan malah melakukan hal yang sebaliknya, misalnya bekerja seharian penuh. Hal itu tentunya harus dihindari karena justru akan membahayakan janin yang sedang dikandungnya. Proses kehamilan dengan

intensitas istirahat yang cukup akan membawa kebaikan bagi wanita hamil dan bayi yang sedang dikandungnya.

- Olahraga ringan. Dalam hal ini wanita hamil bisa melakukannya dengan cara jalan – jalan beberapa meter, tetapi rutin (Hendri Kusuma Wahyudi, 2010, h.21-22).

II.5 Kesimpulan dan Solusi

Berdasarkan penjabaran dan riset data mengenai kehamilan pada ibu hamil, didapatkan sebuah kesimpulan bahwa perubahan fisik maupun *psikis* pada masa kehamilan dikeluhkan pada bulan ke 1 – 3 (trimester 1), adapun keluhan yang dirasa secara fisik seperti muntah, mual, pusing, cepat lelah sedangkan perubahan secara *psikis* menjadi pemarah, merasa malas, cengeng dan mudah tersinggung. Keluhan tersebut terjadi secara alami yang terjadi pada masa kehamilan, namun apabila tidak diperhatikan secara baik akan berdampak buruk bagi ibu hamil dan janinnya.

Dengan kondisi seperti itu dibutuhkan perancangan suatu media informasi untuk memberikan informasi pada perilaku ibu – ibu muda yang usianya berpotensi hamil. Adapun media informasi sebagai landasan yaitu film pendek, pada dasarnya telah dilakukan survey bahwa hal yang disukai oleh ibu hamil ketika sedang bersantai pada masa kehamilan yaitu menonton tv (film) diantara membaca buku dan bermain *gadget*, ini merupakan cara untuk mengalihkan rasa kurang nyaman pada ibu hamil.