

KEBUTUHAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL TRIMESTER I, II, III

ELVIRA HARMIA

SUPPORT KELUARGA

SUPPORT DARI TENAGA KESEHATAN

RASA AMAN DAN NYAMAN SELAMA KEHAMILAN

PERSIAPAN MENJADI ORANG TUA

PERSIAPAN SIBLING

A. SUPPORT KELUARGA

- ✘ Dukungan selama masa kehamilan sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil, terutama dari orang terdekat apalagi bagi ibu yang baru pertama kali hamil. Seorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang – orang terdekat.

1. SUAMI

- a. Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI. Suami sebagai seorang yang paling dekat, dianggap mengetahui kebutuhan istri. Tugas penting suami yaitu memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri mengkonsultasikan setiap saat dan setiap masalah yang dialaminya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama mengalami kehamilan.

-
- b. Keterlibatan suami sejak awal masa kehamilan, sudah pasti akan mempermudah dan meringankan pasangan dalam menjalani dan mengatasi berbagai perubahan yang terjadi pada tubuhnya akibat hadirnya sosok “manusia mungil” di dalam rahimnya.

 - c. Bahkan, keikutsertaan suami secara aktif dalam masa kehamilan, dapat mempengaruhi keberhasilan seorang istri dalam mencukupi kebutuhan ASI untuk si bayi kelak sangat ditentukan oleh seberapa besar peran dan keterlibatan suami dalam masa-masa kehamilannya.

d. Saat hamil merupakan saat yang sensitif bagi seorang wanita, jadi sebisa mungkin seorang suami memberikan suasana yang mendukung perasaan istri.

2.KELUARGA

a. Lingkungan keluarga yang harmonis ataupun lingkungan tempat tinggal yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi ibu hamil. Wanita hamil sering kali mempunyai ketergantungan terhadap orang lain disekitarnya, terutama pada ibu primigravida. Keluarga harus menjadi bagian dalam mempersiapkan pasangan menjadi orang tua.

b. Dukungan Keluarga Dapat Berbentuk :

- ✘ Ayah – ibu kandung maupun mertua sering berkunjung dalam periode ini.
- ✘ Ayah – ibu kandung maupun mertua sangat mendukung kehamilan ini.
- ✘ Seluruh keluarga berdoa untuk keselamatan ibu dan bayi.
- ✘ Adanya ritual adat istiadat yang memberikan arti tersendiri yang tidak boleh ditinggalkan.

3. LINGKUNGAN

a. Dukungan Lingkungan Dapat Berupa :

- ✘ Membicarakan dan menasehati tentang pengalaman hamil dan melahirkan.
- ✘ Doa bersama untuk keselamatan ibu dan bayi dari ibu – ibu pengajian/ perkumpulan/ kegiatan yang berhubungan dengan sosial/ keagamaan.
- ✘ Adanya diantara mereka yang bersedia mengantarkan ibu untuk periksa.
- ✘ Menemani ibu ketika melahirkan.
- ✘ Mereka dapat menjadi seperti saudara ibu hamil.

B. SUPPORT DARI TENAGA KESEHATAN

- ✘ Peran bidan dalam perubahan dan adaptasi psikologi adalah dengan memberi support atau dukungan moral bagi klien, meyakinkan bahwa klien dapat menghadapi kehamilannya dan perubahan yang dirasakannya adalah sesuatu yang normal.
- ✘ Bidan harus bekerjasama dan membangun hubungan yang baik dengan klien agar terjalin hubungan yang terbuka antara bidan dan klien. Keterbukaan ini akan mempermudah bidan memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi klien.

-
- ✘ Bidan juga berfungsi sebagai fasilitator bagi kliennya. Bidan dapat membagi pengalaman yang pernah dirasakan bidan itu sendiri, misalnya jika bidan tersebut juga pernah merasakan kehamilan.
 - ✘ Bidan juga berperan sebagai seorang pendidik, bidan yang memutuskan apa yang harus di beritahukan kepada klien dalam menghadapi kehamilannya agar selalu waspada terhadap perubahan yang terjadi.

-
- ✘ Tenaga kesehatan juga dapat memberikan peranannya melalui dukungan, yaitu:
 - a) Dukungan Aktif : melalui kelas antenatal
 - b) Dukungan Pasif : dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi.

C. RASA AMAN NYAMAN SELAMA KEHAMILAN

- ✘ Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil biasanya adalah ayah dari sang anak. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa wanita yang diperhatikan dan dikasihi oleh suaminya selama hamil akan menunjukkan lebih sedikit gejala emosi dan fisik, lebih sedikit komplikasi persalinan, dan lebih mudah melakukan penyesuaian selama masa nifas.

-
- ✘ Peran keluarga khususnya suami sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara suami istri dan dukungan yang diperoleh oleh ibu hamil akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya.
 - ✘ Contoh dukungan yang dapat diberikan oleh suami misalnya dengan mengantar ibu memeriksakan kehamilan, mengingatkan minum tablet besi, maupun membantu ibu melakukan kegiatan rumah tangga selama ibu hamil.

D. PERSIAPAN MENJADI ORANG TUA

1. Kehamilan dan peran sebagai orang tua dapat dianggap sebagai masa transisi atau peralihan
2. Terlihat adanya peralihan yang sangat besar akibat kelahiran dan peran yang baru sebagai orangtua

3. Untuk pasangan baru, kehamilan merupakan kondisi perubahan menjadi orang tua, dan apabila kehamilan berakhir maka akan bertambah tanggung jawab keluarga.

4.Reaksi pertama seorang pria ketika mengetahui dirinya akan menjadi seorang ayah maka timbulnya kebanggaan atas dirinya dan harus bertanggungjawab menjadi seorang ayah dan pencari nafkah untuk keluarganya.

5. Keterampilan Kognitif – Motorik

- ✘ Dalam proses ini orang tua melibatkan aktifitas perawatan anak, seperti memberi makan, menjaganya dari bahaya, memungkinkannya untuk bisa bergerak. Kemampuan ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadinya dan budayanya. Banyak orangtua harus belajar untuk melakukan tugas ini dan proses belajar ini mungkin sukar bagi mereka.

8. Keterampilan Kognitif-Efektif

- ✘ Komponen psikologis menjadi orang tua, sifat keibuan atau kebapakan tampaknya berakar dari pengalaman orang tua di masa kecil saat mengalami dan menerima kasih sayang dari ibunya. Dalam hal ini orangtua bisa dikatakan mewarisi kemampuan untuk menunjukkan perhatian dan kelembutan.

E. PERSIAPAN SIBLING

- ✘ Kehadiran seorang adik yang baru dapat merupakan krisis utama bagi seorang anak. Anak sering mengalami perasaan kehilangan atau merasa cemburu karena digantikan oleh bayi yang baru, sehingga anak itu perlu dipersiapkan untuk perubahan baru ini.

PERUBAHAN PSIKOLOGI TM I (PERIODE PENYESUAIAN)

1. Ibu merasa tidak sehat dan kadang merasa benci dengan kehamilannya
2. Kadang muncul penolakan, kekecewaan, kecemasan, kesedihan
3. Ibu akan selalu mencari-cari tanda apakah dia benar-benar hamil
4. Setiap perubahan dlm dirinya akan mendapatkan perhatian seksama
5. Karena perut masih kecil, maka kehamilan menjadi rahasia ibu

PERUBAHAN PSIKOLOGI TM II (PERIODE KESEHATAN YANG BAIK)

1. Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yg tinggi
2. Ibu sudah bisa menerima kehamilannya
3. Merasakan gerakan anak
4. Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran
5. Merasa bahwa bayi sebagai individu yg merupakan bagian dari dirinya
6. Hubungan sosial meningkat dg wanita hamil lainnya atau pada org lain yg baru menjadi ibu
7. Ketertiban dan aktivitas terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan utk peran baru

PERUBAHAN PSIKOLOGI TM III (PERIODE PENANTIAN DG PENUH KEWASPADAAN)

1. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik
2. Merasa tidak menyenangkan bila bayi lahir tidak tepat waktu
3. Takut akan sakit dan bahaya fisik pada saat melahirkan
4. Merasa kehilangan perhatian
5. Perasaan sensitif

TERIMA KASIH