

PERUBAHAN PSIKOLOGIS BUMUL

PERUBAHAN PERILAKU PADA IBU HAMIL

Setiap ibu yang mengalami kehamilan pasti ada perubahan perilaku pada si ibu ini semua di pengaruhi 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. Jangan sampai perubahan ini membuat pasangan jadi tidak harmonis.

CENDERUNG MALAS

Para suami perlu memahami bahwa kemalasan ini bukan timbul begitu saja, melainkan pengaruh perubahan hormonal yang sedang dialami istrinya. "Jadi tidak ada salahnya bila suami menggantikan peran istri untuk beberapa waktu. Misalnya dengan menggantikannya membereskan tempat tidur, membuat kopi sendiri.

LEBIH SENSITIF

Biasanya, wanita yang hamil juga berubah jadi lebih sensitif. Sedikit-sedikit tersinggung lalu marah. apa pun perilaku ibu hamil yang dianggap kurang menyenangkan, hadapi saja dengan santai. Ingatlah bahwa dampak perubahan psikis ini nantinya bakal hilang. Bukan apa-apa, bila suami membalas kembali dengan kemarahan, bisa-bisa istri semakin tertekan sehingga mempengaruhi pertumbuhan janinnya.

MINTA PERHATIAN LEBIH

Perilaku lain yang kerap "menggangu" adalah istri tiba-tiba lebih manja dan selalu ingin diperhatikan. Meskipun baru pulang kerja dan sangat letih, usahakan untuk menanyakan keadaannya saat itu. Perhatian yang diberikan suami, walau sedikit, bisa memicu tumbuhnya rasa aman yang baik untuk pertumbuhan janin. Demikian pula ketika istri merasakan pegal-pegal dan linu pada tubuhnya. Istri sering meminta suami untuk mengusap tubuhnya. Sebaiknya lakukan sambil memberikan perhatian dengan mengatakan bahwa hal ini memang sering dialami wanita yang sedang hamil dan diperlukan kesabaran untuk menghadapinya.

GAMPANG CEMBURU

Tak jarang, sifat cemburu istri terhadap suami pun muncul tanpa alasan. Pulang telat sedikit saja, istri akan menanyakan hal macam-macam. Mungkin, selain perubahan hormonal, istri pun mulai tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya. Ia takut bila suaminya pergi dengan wanita lain. Untuk menenangkannya, suami perlu menjelaskan dengan bijaksana bahwa keterlambatannya dikarenakan hal-hal yang memang sangat penting dan bukan karena perselingkuhan. Bila perlu, ceritakan dengan terperinci aktivitas.

AKIBAT HORMON PROGESTERON

Perubahan perilaku pada ibu hamil merupakan hal wajar karena produksi hormon progesteronnya sedang tinggi. Hal inilah yang mempengaruhi banyak hal, termasuk psikis ibu. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil sebenarnya sama persis dengan perubahan hormon pada wanita yang sedang mengalami siklus haid, perubahan hormon yang terjadi tidak selamanya akan mempengaruhi psikis ibu hamil. Ada juga yang perilakunya tidak berubah. Hal ini, disebabkan kerentanan psikis setiap orang yang berbeda-beda. Nah, daya tahan psikis dipengaruhi oleh kepribadian, pola asuh sewaktu kecil, atau kemauan ibu untuk belajar menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.

Biasanya ibu yang menerima

atau bahkan sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Secara fisik dan psikis, mereka lebih siap.

Berbeda dari ibu yang tidak siap, umpamanya karena kehamilannya tidak diinginkan, umumnya merasakan hal-hal yang lebih berat. Begitu pula dengan ibu yang sangat memperhatikan estetika tubuh. Dia akan merasa terganggu dengan perubahan fisik yang

terjadi selama kehamilan. Seringkali ibu sangat gusar dengan perutnya yang semakin gendut, pinggul lebih besar, payudara membesar, rambut menjadi kusam, dan sebagainya. Tentu hal ini akan semakin membuat psikis ibu menjadi tidak stabil.

Perubahan psikis umumnya lebih terasa di trimester pertama kehamilan. Kala itu pula, ibu masih harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan hormon yang terjadi. Lalu berangsur hilang di trimester kedua dan ketiga karena ibu sudah bisa menyesuaikan dirinya.

WASPADAI PERUBAHAN BERLEBIHAN

Perubahan perilaku pada ibu hamil, jika kadarnya masih normal, tidak akan mengganggu proses tumbuh kembang janin. Namun, ada batasan yang mesti diwaspadai, yakni saat perilaku ibu sudah "keterlaluan". Kriteria keterlaluan memang terkesan rancu, tapi yang pasti waspadai jika ibu terlihat dilanda kecemasan berlebih atau stres sehingga perilakunya bisa "membahayakan" janin. Misalnya, kemalasan ibu sampai membuatnya masa bodoh dengan kehamilannya. Atau kemarahan yang terjadi sudah sering berubah menjadi amukan.

kondisi psikis yang terganggu akan berdampak buruk pada aktivitas fisiologis dalam diri ibu. Umpamanya, suasana hati yang kelam dan emosi yang meledak-ledak dapat mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, produksi adrenalin, aktivitas kelenjar keringat dan sekresi asam lambung. Di samping itu, dapat pula memunculkan gejala fisik seperti letih, lesu, gelisah, pening, dan mual. Semua dampak ini akhirnya akan merugikan pertumbuhan janin karena si kecil sudah dapat merasakan dan menunjukkan reaksi terhadap stimulasi yang berasal dari luar dirinya. Apalagi masa trimester pertama merupakan masa kritis menyangkut pembentukan organ tubuh janin. Oleh karena itu, walaupun sifat pemalas, pemarah, sensitif, dan manja wajar muncul di masa hamil, Banyak hal yang bisa dilakukan. Jika perubahan ini ditanggapi secara positif, baik ibu maupun janin akan lebih sehat kondisinya. Inilah hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi kemungkinan munculnya dampak psikis yang negative.

1. Menyimak Informasi Seputar kehamilan

Berbagai informasi mengenai kehamilan bisa didapat dari buku, majalah, koran, tabloid, atau situs kehamilan di internet. Dengan mengetahui akar masalah yang terjadi maka ibu bisa lebih tenang menghadapi kehamilan. Ibu pun jadi tahu mana yang boleh dan mana yang tidak boleh dilakukan. Sebaliknya, jika tidak berusaha mencari tahu terhadap perubahan pada dirinya, tak mustahil akan timbul berbagai perasaan yang mungkin saja sangat mengganggu kondisi psikis.

2. Kontrol Teratur

Kontrol bisa dilakukan pada dokter kandungan atau bidan. Saat konsultasi, ibu bisa menanyakan tentang perubahan psikis yang dialami. Biasanya, bila ibu perlu penanganan lebih serius, dokter atau bidan akan menganjurkan ibu untuk menemui psikolog atau psikiater yang dapat membantu kestabilan emosi.

3. Perhatian Suami

Perhatian yang diberikan oleh suami bisa membangun kestabilan emosi ibu. Misalnya, ibu bisa saja meminta suami untuk menemaninya berkonsultasi ke dokter atau bidan agar merasa lebih nyaman karena ada perhatian dari pasangan.

4. Jalin Komunikasi

Jangan pernah menutupi perubahan psikis yang terjadi, tetapi komunikasikanlah hal itu kepada suami. Dengan begitu diharapkan suami bisa berempati dan mampu memberi dukungan psikologis yang dibutuhkan. Dukungan dari lingkungan, terutama suami, sangat berpengaruh terhadap kestabilan emosi ibu hamil. Sebaliknya, perasaan ibu hamil yang dipendam sendiri tidak akan membawa perubahan. Suami tetap tidak acuh dan masalah ibu jadi berkepanjangan.

5. Beraktivitas

Sangat dianjurkan agar ibu mencari aktivitas apa pun yang dapat meredakan gejala perubahan psikis. Bisa dengan menjahit, melukis, bermain musik, atau apa pun. Umumnya, ibu yang aktif di luar rumah bisa mengatasi berbagai perubahan psikisnya tersebut dengan lebih baik.

6. Perhatikan Kesehatan

Tubuh yang sehat akan lebih kuat menghadapi berbagai perubahan, termasuk perubahan psikis. Kondisi ini bisa terwujud dengan berolahraga ringan dan memperhatikan asupan gizi. Hindari mengonsumsi makanan yang dapat membahayakan janin, seperti makanan yang mengandung zat-zat aditif, alkohol, rokok, atau obat-obatan yang tidak dianjurkan bagi kehamilan.

7. Relaksasi

Bila ingin mendapatkan perasaan yang lebih relaks, ibu bisa mengatasinya dengan mendengarkan musik lembut, belajar memusatkan perhatian sambil mengatur napas, senam yoga, dan bentuk relaksasi lainnya.

<http://anitaroza.multiply.com/reviews/item/9>

Pendidikan Kesehatan ... (Winarsih Nur A., dkk.) 107

Perubahan Fisiologis pada kehamilan

1. Sistem Kardiovaskuler

112 WARTA, Vol. 9, No. 2, September 2006: 107 - 122

Keluhan: Anemia fisiologi, odem dependent pada trimester 3 (kaki bengkak), varises (kaki, anus), jantung berdebar-debar.

Cara mengatasi:

- Tinggikan kaki pada saat istirahat diganjal.
- Hindari mengonsumsi sodium (kurangi garam).
- Tidur miring pada saat istirahat kaki diganjal bantal.
- Perhatikan tanda-tanda hipertensi pada kehamilan : tekanan darah diatas 140 sistole dan lebih dari 90 diastole, odem kaki dan bagian tubuh lain (kaki bengkak).

2. Sistem Pernafasan

Keluhan: sesak napas, dada ampeg, dada tidak nyaman.

Cara mengatasi:

- Duduk dan berdiri dengan postur yang baik.
- Ketika istirahat dengan posisi setengah duduk (semi fowler).
- Hindari makan terlalu banyak dalam satu waktu.
- Latihan nafas.

3. Sistem Perkemihan

Keluhan: sering kencing, sering kencing pada waktu malam, terkencing-kencing pada saat ada tekanan batuk, tertawa.

Cara mengatasi:

- Hindari kebiasaan menahan kencing
- Waspadai tanda-tanda infeksi saluran kencing : sakit dan panas saat kencing, rasa kencing tidak puas.
- Kurangi minum pada waktu malam.
- Latihan Kegel exercise untuk menguatkan otot-otot dasar panggul.

4. Sistem Pencernaan

Keluhan: mual-muntah, eneg, sembelit, sering kentut, hemoroid nyeri ulu hati, gusi bengkak dan berdarah, banyak meludah

Cara mengatasi:

Mual dan muntah

- a. Hindari makan-makanan yang berkuah, tingkatkan makan makanan yang mengandung karbohidrat.
- b. Makan sedikit tapi sering.
- c. Makan makanan kering yang rendah garam pada waktu makan.
- d. Kurangi minum pada saat makan.
- e. Hindarkan bau yang tidak enak untuk menghindari mual.

Pendidikan Kesehatan ... (Winarsih Nur A., dkk.) 113

Sembelit dan kembung, sering kentut

- a. Tingkatkan masukan cairan 6-8 gelas/hari.
- b. Lakukan olahraga ringan
- c. Makan makanan yang tinggi serat.
- d. Hindari penggunaan pencahar untuk mengatasi sembelit.
- e. Hindari makan makanan yang banyak menghasilkan gas (buncis, kool, kembang kool, pete, durian).

· Tenggorokan panas karena regusitasi

- a. Kurangi makanan yang berlemak dan makanan pedas.
- b. Makan sedikit tapi sering.
- c. Makan dan mengunyah secara pelan.
- d. Hindari makanan yang mengiritasi lambung (alkohol, kopi)
- e. Hindari tidur dengan posisi terlentang.

· Hemoroid

- a. Tingkatkan intake cairan dan serta dalam makanan.
- b. Pertahankan olah raga.
- c. Hindari sembelit.
- d. Mandi rendam dengan air hangat.
- e. Tinggikan panggul dan kaki pada saat istirahat.

· Gusi bengkak dan berdarah

- a. Meja kebersihan gigi dan mulut.
- b. Gunakan sikat gigi yang lembut.

· Sering meludah

- a. Makan permen
- b. Rajin menjaga kebersihan mulut
- c. Pertahankan minuman 6-8 gelas/hari
- d. Gunakan pelembab bibir agar bibir tidak kering.

· Kulit

Keluhan: *srecth macth*, hiperpigmentasi, lebih berminyak berjerawat.

Cara mengatasi:

- a. Mandi setiap hari
- b. Tidak perlu khawatir setelah hamil akan kembali pulih.
- c. Jaga kebersihan kulit.

· Tulang dan Sendi

Keluhan: kram kaku, nyeri otot, pegal/nyeri pinggang, sendi terasa kaku

114 WARTA, Vol. 9, No. 2, September 2006: 107 - 122

Cara mengatasi:

- a. Membiasakan postur tubuh yang baik.
- b. Hindari sepatu hak tinggi

c. Gunakan baju yang nyaman tidak mengganggu sirkulasi darah.

d. Senam hamil

9. Seksualitas

Keluhan: takut melakukan hubungan, vagina lebih basah, keputihan.

Cara mengatasi:

a. Dibicarakan bersama pasangan adanya perubahan-perubahan dan harapan.

b. Senggama seperti biasa, kecuali jika terjadi perdarahan atau keluar cairan dari kemaluan, harus dihentikan.

c. Jika ada riwayat abortus sebelumnya, senggama ditunda sampai usia kehamilan 16 minggu.

d. Pada beberapa keadaan seperti kontraksi/tanda-tanda persalinan awal, keluar cairan dari vagina, ketuban pecah, perdarahan, abortus, penyakit menular seksual sebaiknya senggama jangan dilakukan.

e. Ganti celana yang terbuat dari katun.

f. Hindari penggunaan celana dalam yang ketat.

Tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah

1. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pengertian yang lebih baik tentang perawatan selama kehamilan.

2. Agar peserta dapat mempelajari apa yang dapat dia lakukan sendiri dan bagaimana caranya.

3. Agar peserta melakukan langkah-langkah positif dalam mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan.

4. Agar peserta memiliki tanggung jawab yang lebih besar pada kesehatannya selama kehamilan.

Adapun manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Ibu-ibu :

a. Menjaga agar ibu sehat selama kehamilan.

b. Ibu-ibu mampu menentukan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi keluhan kehamilan yang normal.

Pendidikan Kesehatan ... (Winarsih Nur A., dkk.) 115

c. Ibu-ibu mampu mengidentifikasi kemungkinan adanya risiko-risiko kehamilan dan segera menghubungi pelayanan kesehatan.

d. Menurunkan morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.

2. Pengurus KARTIKA CHANDRA KIRANA CABANG III GROUP 2 PCBS KOPASSUS Kartasura.

a. Meningkatkan pengetahuan dan mampu menyebarkan pengetahuan kepada ibu-ibu asrama yang lain.

b. Menindaklanjuti untuk program yang lebih lanjut.

3. Group II Kopassus Kartosura :

Dengan meningkatkannya kesehatan ibu dan bayinya, suami menjadi senang, keluarga bahagia, istri yang sehat diharapkan mampu memberikan dukungan bagi suami dalam menjalankan tugas negara.