

EDUKASI PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Sendy Firza Novilia Tono^{1*}, Devi Aprilia², Eny Astuti³

^{1,2,3}STIKes William Booth.Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

*Corresponding Author : Sendy Firza Novilia Tono

Email : Sendyfirza@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan fase penting yang membawa perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada trimester II dan III, ibu hamil kerap mengalami perubahan emosional seperti kecemasan, perubahan suasana hati, ketakutan menjelang persalinan, serta gangguan citra diri. Kurangnya pemahaman mengenai perubahan psikologis ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu dan tumbuh kembang janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai perubahan psikologis yang umum terjadi pada trimester II dan III, serta strategi mengelolanya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, simulasi teknik relaksasi, dan sesi tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Puskesmas Batur 1 dengan peserta ibu hamil trimester II dan III. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang perubahan psikologis dan pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Edukasi ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam mengurangi risiko gangguan psikologis pada ibu hamil serta meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan.

Kata kunci: ibu hamil, perubahan psikologis, trimester II, trimester III, kesehatan mental

ABSTRACT

Pregnancy is an important phase that brings significant changes, both physically and psychologically. In the second and third trimesters, pregnant women often experience emotional changes such as anxiety, mood swings, fear of childbirth, and impaired self-image. Lack of understanding of these psychological changes can increase the risk of mental health disorders, which have a negative impact on maternal well-being and fetal growth and development. This community service activity aims to provide education to pregnant women about psychological changes that commonly occur in the second and third trimesters, as well as strategies for managing them. The methods used are counseling, relaxation technique simulations, and question and answer sessions. The activity was carried out in the Batur 1 Health Center area with participants in the second and third trimesters of pregnant women. The evaluation results showed an increase in participants' understanding of psychological changes and the importance of maintaining mental health during pregnancy. This education is expected to be a preventive step in reducing the risk of psychological disorders in pregnant women and increasing mental readiness before childbirth.

Keywords: *pregnant women, psychological changes, second trimester, third trimester, mental health*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membawa perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Trimester II dan III merupakan fase kritis dalam kehamilan, di mana ibu mulai merasakan perubahan signifikan dalam tubuh dan mempersiapkan diri menjelang persalinan. Perubahan hormonal, beban fisik yang meningkat, serta tekanan sosial dan ekonomi dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Akibatnya, tidak sedikit ibu hamil yang mengalami kecemasan, stres, gangguan suasana hati, bahkan depresi. Pada trimester kedua, umumnya ibu hamil mulai merasa lebih stabil secara fisik karena gejala mual dan muntah pada trimester pertama berkurang. Meskipun demikian, pada fase ini mulai muncul kekhawatiran mengenai perkembangan janin, persiapan menjadi orang tua, dan perubahan tubuh yang semakin terlihat. Sementara itu, pada trimester ketiga, perubahan fisik semakin signifikan, diiringi dengan perasaan cemas menjelang persalinan, kecemasan mengenai kesehatan bayi, dan persiapan mental dalam menghadapi proses melahirkan.

Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester kedua dan ketiga tersebut, apabila tidak diantisipasi dengan baik, berpotensi memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berlebih (*anxiety*), depresi, dan stres. Data menunjukkan bahwa sekitar 10-15% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental selama masa kehamilan, yang jika tidak ditangani, dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan perkembangan janin. Edukasi terhadap perubahan psikologis pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terhadap kondisi yang dialami, serta membantu mereka mengidentifikasi gejala gangguan mental sejak dini. Penelitian oleh Arpen et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi psikologis mampu menurunkan tingkat kecemasan hingga 30% pada ibu hamil trimester III. Selain itu, edukasi juga berperan penting dalam membangun kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan.

Pemberian edukasi secara terstruktur memungkinkan ibu hamil dan keluarga memahami pentingnya dukungan emosional, teknik relaksasi, dan manajemen stres selama masa kehamilan. Dengan demikian, risiko gangguan kesehatan mental dapat diminimalisir, dan proses kehamilan dapat berjalan dengan lebih sehat dan aman. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan ibu hamil trimester II dan III memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi psikologis selama kehamilan, serta memiliki keterampilan dasar untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dengan demikian, risiko gangguan kesehatan mental dapat ditekan dan kesejahteraan ibu serta bayi dapat ditingkatkan.

TUJUAN KEGIATAN

1. Memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai perubahan psikologis yang umum terjadi pada trimester II dan III.
2. Menyediakan strategi praktis dalam mengelola stres, kecemasan, dan ketakutan menjelang persalinan.
3. Meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

SASARAN

Kegiatan ini ditujukan untuk ibu hamil trimester II dan III di wilayah PKM Batur 1.

METODE

Pelaksanaan Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk:

1. Penyuluhan dengan materi edukatif menggunakan media visual.
2. Simulasi teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan yoga ringan.
3. Sesi tanya jawab dan diskusi terbuka.
4. Pembagian leaflet edukasi.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 April di Desa Batur, diikuti oleh 25 ibu hamil. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta belum memahami secara utuh perubahan psikologis pada kehamilan. Setelah penyuluhan dan diskusi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar persentase 98%. Peserta juga memberikan umpan balik positif, terutama pada sesi relaksasi dan tanya jawab.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi ini terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang perubahan psikologis selama kehamilan dan strategi mengelolanya. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin dan melibatkan lebih banyak tenaga kesehatan, termasuk psikolog. Selain itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menjaga kesehatan mental ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. **Fatwiany & Kamaliah.** (2023). *Pengaruh Pemberian Afirmasi Pikiran Positif terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bersalin Rohana Medan Tahun 2023.* *Excellent Midwifery Journal*, 6(2).
2. **Arpen, R. S., Afnas, N. H., Silvia, E., & Ulya, R.** (2023). *Edukasi Pentingnya Menghadapi Psikologi Ibu terhadap Kesiapan Fisik dan Mental Ibu dalam*

- Mempersiapkan Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
3. **Ahmad, M., Aguslim, N. Q., Ruing, F. H., Erna, N., Basri, N., Masdianti, M., & Azis, R. A.** (2024). *Peningkatan Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester 1 hingga 3 melalui Program Dukungan Psikologis dan Edukasi*. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1).
 4. **Ristiawati, A., Ramadhan, F. V. A., & Rini, A. S.** (2024). *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Andhika Tahun 2024*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 2510–2519.
 5. **Maisah, Nugraheny, E., & Margiyati.** (2022). *Perubahan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Kesiapan Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1). [Link](#)
 6. **Universitas Ahmad Dahlan.** (2023). *Promosi Kesehatan Mental pada Ibu Hamil: Happy Mom, Happy Pregnancy, Healthy Baby*. Program Magister Kesehatan Masyarakat.
 7. **LMS Kementerian Kesehatan RI.** (2024). *Stres dan Kehamilan: Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Webinar oleh Cendekia Indonesia Training Center. [Link](#)
 8. **LMS Kementerian Kesehatan RI.** (2024). *Update Mindfulness dan Psikoterapi: Meningkatkan Kesadaran Diri dan Kesehatan Mental Ibu Hamil Selama Kehamilan*. Webinar oleh Yayasan Jannah Holistic Care Indonesia.
 9. **LMS Kementerian Kesehatan RI.** (2025). *Webinar Nasional: Update Asuhan Kesehatan Jiwa Ibu Hamil dan Ibu Nifas dalam Perspektif Tradisional Therapy*. Webinar oleh Yayasan Jannah Holistic Care Indonesia.
 10. **LMS Kementerian Kesehatan RI.** (2024). *Webinar Kesehatan: Manajemen Kesehatan Mental pada Ibu Hamil*. Webinar oleh RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.