



## PENGALAMAN IBU HAMIL DALAM MENGATASI KELUHAN PADA TRIMESTER I DI KLINIK PRATAMA TRISMALIA

Diana Graselani Mendrofa<sup>1, \*</sup>, Lenny Lusnia Simatupang<sup>2</sup>  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh  
Email: [lennylusnia30@gmail.com](mailto:lennylusnia30@gmail.com)

### ABSTRACT

*Pregnancy is a reproductive process that requires special care to run well. In pregnancy there will be changes both physiologically and psychologically, these changes are mostly due to the influence of hormones, namely increased progesterone and estrogen hormones, the increase in these hormones will cause various physiological and psychological discomforts in pregnant women in the first trimester. The purpose of this study was to determine the experience of pregnant women in dealing with complaints in the first trimester. This study is a Phenomenological study, data collection was carried out by independent interviews. Participants in this study numbered 10 people who were selected using the purposive sampling technique and participants were primigravida pregnant women in the first trimester with a desired pregnancy. The implementation was carried out at the Pratama Trismalia clinic, researchers came to the clinic to make a time contract and interview participants. The interview results were analyzed using the Miles and Huberman method. In this study, there are 4 themes related to the experiences of pregnant women in overcoming complaints in the first trimester, including (1) Overcoming Physical Complaints: Nausea and Vomiting (Emesis Gravidarum) (2) Overcoming Physical Complaints: Easily Tired (3) Overcoming Psychological Complaints: Feeling Anxious (4) Husband's Support in Overcoming Complaints Experienced in the First Trimester. From the results of the study on 10 (ten) participants, the following conclusions were drawn: Most primigravida pregnant women understand the efforts to overcome physical complaints and psychological complaints felt in the first trimester and some pregnant women are still afraid to do activities and consume food, and husband's support is also important for pregnant women in overcoming physical and psychological complaints experienced by pregnant women in the first trimester. Suggestion: Further and in-depth research is carried out on the experiences of pregnant women in overcoming complaints in the first trimester, especially in primigravida pregnant women, both in qualitative and quantitative research.*

**Keywords:** *Pregnant Women, Physical and Psychological Complaints, Experience*

### LATAR BELAKANG

Kehamilan yaitu proses yang alamiah, berawal dengan pertumbuhan dan perkembangan janin in utero, dimulai sejak konsepsi sampai bersalin dan lamanya kehamilan normal adalah 280 hari di hitung dari hari pertama haid terakhir, perubahan yang terjadi selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis bukan patologis (Hatijar, Saleh & Yanti, 2020).

Pada trimester I inilah sering terjadi beberapa perubahan misalnya perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Terjadinya perubahan fisik pada wanita

selama hamil disebabkan karena terjadinya perubahan hormon dan perubahan metabolisme (Widniah, Any & Fatia, 2021).

Ibu hamil Trimester I dengan riwayat primigravida merupakan masa ketidaknyamanan bagi ibu hamil ketidakmampuan ibu beradaptasi terhadap perubahan dapat menyebabkan gangguan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan (Kusuma, 2018). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada di 2018, 815 juta wanita hamil di dunia mengalami keluhan saat hamil yang dapat mengakibatkan resiko kekurangan energi kronik. Sedangkan jumlah



ibu hamil di Sumatera Utara tahun 2021 sebanyak 329.118 ibu hamil dan ibu hamil yang mengalami keluhan sehingga mengakibatkan kurang energi kronis sebanyak 23.096 ibu hamil (Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, 2021).

Penanganan dalam mengatasi keluhan saat kehamilan dapat berdampak buruk pada janin dan ibu. Untuk itu perlu ibu hamil memiliki informasi yang cukup agar ibu dapat menentukan sikap untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga tidak terjadi komplikasi kehamilan yang dapat mengganggu kehamilan dilakukan pemantauan yang berkeseimbangan sejak lahir secara rutin. Salah satunya dengan menerapkan model teori keperawatan *self care* dari Dorothea Orem, teori ini menjelaskan tentang bagaimana individu memiliki kapasitas dan potensi untuk merawat dirinya sendiri sehingga akan mencapai kesejahteraan (Lestari & Ramadhaniyati, 2021). Penggunaan teori *self care* pada ibu hamil Primigravida dalam mengatasi keluhan di Trimester I bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil primigravida trimester I dalam mengatasi keluhan yang dirasakan, memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga dalam perawatan kehamilan selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif jenis dengan desain penelitian yaitu Fenomologi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus dan peneliti tentukan dahulu penelitian kriteria yang akan dimasukkan dalam penelitian, dimana bertujuan informan yang diambil memberikan informasi sesuai dengan tujuan penelitian.

Jumlah populasi yaitu 810 ibu hamil dan ibu hamil Trimester I yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan yaitu 253 ibu hamil. Jumlah sampel dalam pendekatan fenomenologi maksimal 10 partisipan, dan

jika sudah mencapai titik jenuh sebelum 10 partisipan, maka sampel dapat diambil kurang dari 10 partisipan (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa wawancara (*interview*). Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan dan analisis data dengan metode Analisis data Miles dan Huberman.

Tujuan dilakukan wawancara kepada ibu hamil agar dapat mengetahui Pengalaman Ibu Hamil Dalam Mengatasi Keluhan pada Trimester I.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Kehamilan**

karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
<b>Pendidikan</b>		
SMP	1	10%
SMA	7	70%
S2	2	20%
<b>Total</b>	10	100%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	5	50%
Wiraswasta	3	30%
Dosen	2	20%
<b>Total</b>	10	100%
<b>Usia kehamilan</b>		
5-8 minggu	4	40%
9-13 minggu	6	60%
<b>Total</b>	10	100%

Tabel 1 diatas dapat menunjukkan distribusi karakteristik responden menurut pendidikan



yaitu mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 7 orang dengan presentase sebesar (70%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 1 orang dengan presentase sebesar (10%). Berdasarkan tingkat pekerjaan Mayoritas IRT sebanyak 7 orang dengan presentase (70%) dan minoritas sebagai dosen sebanyak 2 orang dengan presentase (20%) dan usia kehamilan mayoritas yaitu 9-13 minggu sebanyak 6 orang dengan presentase (60%) dan minoritas usia kehamilan 5-8 minggu sebanyak 4 orang dengan presentase (40%). Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, didapatkan 4 tema yang menunjukkan pengalaman ibu hamil dalam mengatasi keluhan pada Trimester I yaitu :

### 1. Tema 1: Mengatasi Keluhan Fisik Mual Dan Muntah (Emesis Gravidarum)

Berdasarkan analisis data didapatkan 3 upaya mengatasi mual muntah yaitu Memakan buah, Minum susu dan Mengonsumsi makanan yang tidak memperberat mual dan muntah.

*"cara ngatasi mual muntah nya.. ya...enaknya itu makan yang segar-segar, biar ga muntah, biar gak keluar lagi, seperti buahan..."*{P2}

*"Cara ngatasinya, mana yang mau dimakan biar gak mual kayak apakan kayak ikan misalnya gak bisa buah lah sayur, mana yang masuk aja gitu..."* {P10}

### 2. Tema 2: Mengatasi Keluhan Fisik : Mudah Lelah

Berdasarkan analisis data yang didapatkan upaya mengatasi mudah lelah pada ibu hamil

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu hamil dalam mengatasi keluhan pada Trimester I baik keluhan Fisik maupun Psikologis. Hasil penelitian ini menemukan 4 tema utama yaitu Upaya Yang Dilakukan Ibu Hamil Trimester I Dalam Mengatasi Keluhan Fisik : Mual Dan Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Trimester

Trimester I yaitu istirahat yang cukup serta Melakukan aktivasi yang cukup.

*"istirahat yang banyak, minum air putih, kemudian olahraga ringan"* {P8}

*"istirahat, ga banyak ngapain ya"* {P9}

### 3. Tema 3: Mengatasi keluhan Psikologis: Merasa Cemas

Berdasarkan analisis data didapatkan upaya mengatasi kecemasan pada ibu hamil Trimester I yaitu berfikir positif sering melakukan kunjungan pemeriksaan.

*" dibawah senang aja, gak usah banyak dipikirkan, bawa happy "* {P2}

*" dibawa enjoy aja, bawa senang aja, rutin juga ke dokter juga kan jadi tau perkembangannya"* {P6}

### 4. Tema 4: Dukungan Suami Mengatasi Keluhan yang Dialami pada Trimester I

Berdasarkan analisa data didapatkan bahwa suami memberikan dukungan baik secara fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil dalam mengatasi keluhan pada Trimester I.

*"dari suami sih sangat mendukung yaa, kalau ada keluhan sakit pinggang di elus gitu kak, keluarga juga mendukung semua kak.. (Sambil tertawa)"* {P1}

*"ya.. Dukungan ya ngasih semangat, ya kayak gitulah kita kan cemas jadi dibawa senang, apa yang kita minta dikasih gitu (sambil tersenyum)"* {P2}

I, Upaya Yang Dilakukan Ibu Hamil Trimester I Dalam Mengatasi Keluhan Fisik : Mudah Lelah, Upaya yang dilakukan ibu hamil Trimester I dalam mengatasi keluhan Psikologis: Merasa Cemas, Dukungan dari Suami Dalam Mengatasi Keluhan yang Dialami pada Trimester I.



## **Tema 1: Mengatasi Keluhan Fisik : Mual Dan Muntah (*Emesis Gravidarum*)**

Pengetahuan pada ibu hamil juga penting dalam memenuhi nutrisi pada ibu hamil Trimester I (Simatupang, 2018). Ada beberapa cara yang dilakukan ibu hamil dalam mengatasi keluhan mual muntah yaitu memakan buah, minum susu dan mengomsumsi makanan yang tidak memperberat mual dan muntah. Menurut Fitriani et al., (2022), ada beberapa upaya yang dilakukan dalam mengatasi mual muntah yaitu mengomsumsi piridoksin (vitamin B6) yang terdapat pada buah, sayur dan susu, selain itu juga dapat mengomsumsi suplemen jahe, menghindari makanan yang berbau tajam, makan sedikit tapi sering, minum yang cukup, minum jus, buah atau susu untuk mencegah hipoglikemia dan menghindari makanan yang berlemak atau makanan yang digoreng yang memeparah mual.

Pada hasil penelitian ditemukan bahwa salah satu upaya mengatasi mual dan muntah yaitu makan sedikit tapi sering hal ini sejalan dengan penelitian Adhitama dan Futriani (2022) tentang Efektivitas Metode Makan Sedikit tapi Sering untuk Meredakan Nausea and Vomiting In Pregnancy pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Sukamanah Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi dengan hasil metode makan sedikit tapi sering efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

## **Tema 2: Mengatasi Keluhan Fisik : Mudah Lelah**

Ibu hamil pasti akan merasakan kelelahan yang cukup berat dibandingkan sebelum hamil, kelelahan yang dialami ibu hamil akan menyebabkan ketidaknyamanan. Menurut Kementerian Kesehatan (2014), upaya yang dapat dilakukan agar ibu hamil dan janin sehat yaitu makan makanan yang sehat, istirahat cukup, periksa kehamilan secara teratur ke bidan/dokter, sebaiknya setiap bulan, Beraktivitas fisik dengan berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari atau berolahraga ringan seperti senam hamil dilakukan dengan hati-hati dan seksama, menjaga kebersihan diri dan hal apa yang dihidari selama kehamilan misalnya

kerja berat, merokok dan terpapar asap rokok, mengonsumsi minuman soda, alkohol. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan ibu hamil dalam mengatasi keluhan fisik pada trimester I berdasarkan kementerian kesehatan dalam upaya mengatasi keluhan fisik pada Trimester I.

## **Tema 3: Mengatasi keluhan Psikologis: Merasa Cemas**

Kejadian kecemasan pada ibu hamil sangat tinggi karena pada masa kehamilan sangat mempengaruhi masalah psikis ibu. Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan korpus luteum yang berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan (Rahmawati, 2017). Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Alza dan Ismarwati 2017). Kondisi psikis yang tidak baik mempengaruhi proses Perkembangan janin, Untuk mengurangi kecemasan bagi ibu hamil maka di perlukan bimbingan konseling guna memotivasi, memberikan nasihat, arahan maupun dukungan terhadap ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Salah satu cara ibu hamil dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan berpikir positif, Salah satu cara ibu hamil dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan berpikir positif, Pada hasil penelitian Suristiyawati, Yuliari dan Suta (2019), menunjukkan bahwa pelatihan meditasi dengan memusatkan pikiran, berfikir positif pada ibu hamil efektif dalam menurunkan kecemasan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini dimana cara ibu hamil trimester I mengatasi kecemasannya yaitu berfikir positif serta tidak terlalu dipikirkan.





## Tema 4: Dukungan dari Suami Dalam Mengatasi Keluhan yang Dialami pada Trimester I

Dukungan dari suami penting dalam mengatasi keluhan yang di alami oleh ibu hamil, suami harus memberi rasa aman, nyaman, memberikan dukungan, memberikan emosi yang positif sehingga ibu hamil tidak merasa sendiri (Taviyanda & Erawati, 2017). Pada penelitian ini ada beberapa dukungan yang diberikan suami dalam mengatasi keluhan yang dialami ibu hamil memberikan semangat, memberikan bantuan, mengikuti kemauan ibu hamil, selalu mendampingi, memberikan perhatian dan masih banyak lagi. Suami mempunyai peran penting pada ibu hamil dalam mengatasi keluhan yang dirasakan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian saputra, mubin dan sayono (2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan bermakna antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu primigravida. Ini berhubungan juga dengan teori Jean Watson tentang "caring" Dimana dijelaskan caring merupakan tindakan kepedulian. Diharapkan para suami lebih peduli kepada ibu hamil dalam mengatasi keluhan yang dialami selama hamil.

## KESIMPULAN

Pada Penelitian ini menemukan sebanyak 4 tema terkait pengalaman ibu hamil dalam mengatasi keluhan pada Trimester I meliputi Mengatasi Keluhan Fisik : Mual Dan Muntah (Emesis Gravidarum) (2) Mengatasi Keluhan Fisik: Mudah Lelah (3) Mengatasi keluhan Psikologis: Merasa Cemas (4) Dukungan Suami Mengatasi Keluhan yang Dialami pada Trimester I, Dari hasil penelitian kepada 10 (sepuluh) partisipan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar Ibu hamil memahami upaya dalam mengatasi keluhan fisik pada Trimester I.
2. Sebagian besar Ibu hamil memahami upaya mengatasi keluhan psikologis yang dirasakan pada trimester I.
3. Dukungan suami juga penting kepada ibu hamil dalam mengatasi keluhan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil pada Trimester I.

## SARAN

1. Bagi Peneliti  
Diharapkan kepada peneliti supaya dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dan dapat lebih mengembangkan penelitian ini supaya bisa dijadikan acuan untuk meningkatkan wawasan kepada peneliti selanjutnya.
2. Bagi Klinik Pratama Trismalia  
Peneliti menyarankan bagi tempat penelitian untuk memberikan edukasi bagi ibu hamil apa saja aktivitas yang bisa dilakukan ibu hamil dan apa saja makanan yang dikurangi saat hamil terutama untuk ibu hamil primigravida.
3. Bagi Universitas Murni Teguh  
Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pembelajaran khususnya terhadap pengalaman ibu hamil dalam mengatasi keluhan pada Trimester I
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dilakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai pengalaman ibu hamil dalam mengatasi keluhan pada Trimester I terutama pada ibu hamil Primigravida baik dalam penelitian kualitatif ataupun kuantitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, K., T., N., & Futriani, S., E., (2022). *Efektivitas Metode Makan Sedikit tapi Sering untuk Meredakan Nausea and Vomiting In Pregnancy pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Sukamanah Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi. Vol. 4, No.2, p.261–268 ISSN 2655-9951. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness>.*
- Alza, N., Ismarwati. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, Vol.13 no.1*
- Badan Pusat Statistik Sumatera Utara. (2021). *Jumlah Ibu Hamil Yang Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjunga K4, Kurang Energi Kronis (KEK) Dan Mendapat Tablet Zat Besi.*



- Fitriani, A., Ngestiningrum, H., A., Rofi'ah, S., Amanda, F., Supriyanti, E., & Chairiya, R., (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan (Jilid II)*. Jakarta Selatan: PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Hatijar, S., S., I., & Yanti, C., L. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Medan: Cahaya Bintang Cemerlang.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak*. Kemenkes RI.
- Kusumastuti & Khoiron. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Kusuma, R. (2018). Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 148. <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.78>
- Lestari, L., & Ramadhaniyati. (2021). *Falsafah Dan Teori Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmawati, L., Ningsih, M. (2017). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Pariaman*. *Jurnal Publikasi Kebidanan AKBID YLPP Purwoketo*. Vol.8 no.1.
- Saputra, A., Mubin, F., N., & Sayono (2013). *Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Pada Trimester III di bps Ny. Murwati Toni AMD.keb Kota Semarang*. Vol. 6 No. 1. Semarang: Fikkes.
- Simatupang, L, L.(2018). *Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Nutrisi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Baptist Children's Ministry Medan Polonia Tahun 2018*. *Jurnal Reproductive Health*,22/12/2018, 13-20.
- Sustriyawati, P., Yuliari, S., Suta, I., (2019). *Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Universitas Hindu Indonesia: Prodi Kesehatan Ayuwerda*. E-Jurnal Widya Kesehatan, Vol. 1 No. 2.
- Taviyanda, D., Erawati.(2017). *Gambaran Dukungan Sosial Keluarga (Suami) Pada Ibu Hamil Yang Melakukan Kunjungan Antenatal Care*. Kediri: STikes Baptis. *Jurnal STIKes* Vol. 10 No. 1
- Widniah, Z., & Fatia, M. (2021). Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 33–37. <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/10/11>
- World Health Organization . (2018). *The state of food security and nutrition in the world 2018: building climate resilience for food security and nutrition*. Food & Agriculture Org.