

Studi Fenomenologi: Perasaan Ibu Hamil Yang Mengalami Kehamilan Risiko Tinggi

Halisah¹, Eny Retna Ambarwati², Rezaqiah Aulia Rahmat³, Lumastari Ajeng Wijayanti⁴

¹ Program Studi Magister Kebidanan, Universitas Hasanuddin

² Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

³ Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Bosowa Makassar

⁴ Program Studi Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang

Abstract

High-risk pregnancy is a pregnancy condition that can cause complications and endanger the mother and fetus. Pregnant women with high-risk pregnancies are susceptible to psychological stress, such as anxiety, fear, and even depression. This study aims to explore in depth the feelings of pregnant women who experience high-risk pregnancies through a phenomenological approach. The research design uses a qualitative approach with a phenomenological method. The informants were six pregnant women with high-risk pregnancies who were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using the Colaizzi thematic analysis technique. The results of the study revealed five main themes: (1) Feelings of anxiety about the condition of pregnancy and fetal safety, (2) Fear of the labor process, (3) Hope for a safe birth, (4) Social support from family and health workers, and (5) Need for better information and understanding. The conclusion of this study shows that pregnant women with high-risk pregnancies experience various complex feelings that require psychological attention and assistance. Emotional support and education from health workers are very important to help mothers go through pregnancy more calmly.

Keywords: Feelings, Pregnant Women, High Risk Pregnancy, Phenomenology

Abstrak

Kehamilan risiko tinggi merupakan kondisi kehamilan yang dapat menimbulkan komplikasi dan membahayakan ibu maupun janin. Ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi rentan mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan, ketakutan, bahkan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam perasaan ibu hamil yang mengalami kehamilan

risiko tinggi melalui pendekatan fenomenologi. Desain penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan berjumlah enam orang ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik Colaizzi. Hasil penelitian mengungkapkan lima tema utama: (1) Perasaan cemas terhadap kondisi kehamilan dan keselamatan janin, (2) Ketakutan terhadap proses persalinan, (3) Harapan terhadap kelahiran yang selamat, (4) Dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan, dan (5) Kebutuhan akan informasi dan pemahaman yang lebih baik. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi mengalami berbagai perasaan kompleks yang memerlukan perhatian dan pendampingan psikologis. Dukungan emosional dan edukasi dari tenaga kesehatan sangat penting untuk membantu ibu menjalani kehamilan dengan lebih tenang.

Kata Kunci: Perasaan, Ibu Hamil, Kehamilan Risiko Tinggi, Fenomenologi

*Korespondensi: Rezqiah Aulia Rahmat

*Email : rahmatpannywi3822@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pengalaman emosional dan fisik yang kompleks. Namun, bagi sebagian ibu, kehamilan dapat menjadi beban yang berat terutama ketika termasuk dalam kategori risiko tinggi. Kehamilan risiko tinggi adalah kondisi di mana ibu atau janin memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami komplikasi selama masa kehamilan atau persalinan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan kehamilan risiko tinggi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan gangguan depresi. Meski demikian, aspek emosional dan psikologis ini belum banyak diteliti secara mendalam, terutama melalui pendekatan kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu hamil itu sendiri.

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membawa perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara signifikan. Bagi sebagian besar

perempuan, kehamilan adalah momen yang membahagiakan dan dinantikan. Namun, bagi ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi, pengalaman kehamilan bisa menjadi penuh dengan kecemasan, ketakutan, bahkan tekanan mental yang mendalam. Kehamilan risiko tinggi adalah kondisi di mana terdapat potensi komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun janin, baik selama masa kehamilan, persalinan, maupun setelah melahirkan. Faktor-faktor penyebab kehamilan risiko tinggi dapat berupa usia ibu, riwayat penyakit kronis, kehamilan ganda, riwayat komplikasi kehamilan sebelumnya, dan gaya hidup yang tidak sehat.

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa angka kematian ibu (AKI) secara global masih tinggi, salah satunya disebabkan oleh kurangnya deteksi dini terhadap risiko kehamilan. Di Indonesia sendiri, menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, AKI mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup, yang sebagian besar berkaitan dengan komplikasi saat kehamilan dan persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kehamilan risiko tinggi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak psikologis yang serius terhadap ibu hamil. Perasaan cemas, takut kehilangan janin, dan tekanan untuk menjalani pengobatan serta kontrol rutin yang ketat sering kali menghantui para ibu dengan kehamilan risiko tinggi.

Dari perspektif psikologi kesehatan, pengalaman subjektif dan emosional ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi menjadi hal penting untuk dipahami. Setiap ibu memiliki persepsi dan respons yang berbeda terhadap kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap perasaan, ketakutan, harapan, dan cara ibu mengatasi kondisi kehamilan risiko tinggi perlu ditelusuri melalui pendekatan kualitatif, khususnya studi fenomenologi. Studi fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna pengalaman hidup individu secara mendalam berdasarkan perspektif subjek itu sendiri.

Penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar untuk memberikan intervensi keperawatan, dukungan psikososial, serta penyusunan kebijakan pelayanan kesehatan ibu hamil yang lebih humanis dan responsif terhadap kebutuhan emosional. Dengan memahami pengalaman dan perasaan para ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi, tenaga kesehatan dapat memberikan pendekatan yang lebih empatik dan personal.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam perasaan ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, sehingga dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang lebih holistik.

II. METODE PENELITIAN

a) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali makna pengalaman hidup ibu hamil yang menjalani kehamilan risiko tinggi.

b) Partisipan

Sebanyak enam orang ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi menjadi partisipan penelitian. Kriteria inklusi adalah ibu hamil trimester kedua atau ketiga yang didiagnosis mengalami kehamilan risiko tinggi oleh dokter atau bidan, bersedia menjadi informan, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

c) Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur. Wawancara dilakukan selama 30–60 menit di tempat yang nyaman bagi informan. Semua wawancara direkam dengan izin informan dan ditranskrip secara verbatim.

d) Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis Colaizzi, yang terdiri dari tujuh langkah: membaca transkrip, mengidentifikasi pernyataan signifikan, merumuskan makna, mengelompokkan menjadi tema, mengembangkan deskripsi lengkap, menyusun esensi fenomena, dan validasi kepada partisipan.

e) Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari komite etik penelitian. Seluruh partisipan diberikan informed consent dan dijamin kerahasiaan identitasnya.

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Dari hasil analisis wawancara, ditemukan lima tema utama:

1) Kecemasan terhadap Kehamilan dan Janin

Semua informan merasa cemas terhadap perkembangan janin dan risiko yang dapat terjadi, seperti kelahiran prematur, pendarahan, atau cacat bawaan. Salah satu informan menyatakan:

“Saya takut... takut janinnya kenapa-kenapa, karena kata dokter tekanan darah saya tinggi.”

2) Ketakutan terhadap Proses Persalinan

Ketakutan akan keselamatan diri dan bayi selama proses persalinan sangat dominan. Informan mengungkapkan kekhawatiran akan harus menjalani operasi caesar atau komplikasi saat melahirkan.

3) Harapan akan Kelahiran yang Selamat

Meskipun diliputi kecemasan, para ibu tetap memiliki harapan besar agar kehamilan ini berakhir dengan kelahiran yang selamat.

“Saya berharap bisa lahiran normal dan bayi saya sehat... itu saja harapan saya.”

4) Pentingnya Dukungan Sosial

Dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat membantu dalam mengurangi beban psikologis.

“Kalau tidak ada suami yang menemani, saya bisa stres... untung suami selalu support.”

5) Kebutuhan akan Edukasi dan Informasi

Informan merasa kurang mendapatkan informasi yang memadai tentang kondisi mereka dan bagaimana cara mengatasinya, yang menambah kecemasan.

“Saya bingung harus apa, dokter cuma bilang risiko tinggi, tapi tidak dijelaskan kenapa dan bagaimana.”

b. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami perasaan ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap para partisipan, diperoleh

beberapa tema utama yang mencerminkan kondisi emosional dan psikologis mereka selama menjalani kehamilan dengan risiko tinggi.

1) Perasaan Cemas dan Takut Akan Keselamatan Diri dan Janin

Sebagian besar ibu hamil menyatakan bahwa mereka merasakan kecemasan dan ketakutan yang cukup tinggi terhadap kondisi kehamilan mereka. Perasaan ini muncul akibat berbagai komplikasi yang mereka alami, seperti tekanan darah tinggi, diabetes gestasional, atau riwayat keguguran. Ketakutan akan kemungkinan terjadinya keguguran, kelahiran prematur, atau bahkan kematian janin mendominasi pikiran mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Wahyuni (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah respons umum yang dialami oleh ibu hamil dengan kondisi kehamilan berisiko tinggi, terutama akibat kekhawatiran terhadap outcome kehamilan dan keselamatan janin.

2) Perasaan Tertekan Akibat Tuntutan Pemeriksaan Intensif

Partisipan juga mengungkapkan adanya tekanan emosional akibat rutinitas pemeriksaan medis yang lebih intensif dibandingkan kehamilan normal. Mereka merasa kelelahan secara fisik maupun mental karena harus sering kontrol ke fasilitas kesehatan, menjalani berbagai tes laboratorium, serta membayar biaya yang tidak sedikit. Tekanan ini diperburuk oleh rasa lelah dan kurangnya dukungan sosial.

Hal ini didukung oleh studi Setyaningsih (2021), yang menjelaskan bahwa frekuensi kunjungan antenatal care yang tinggi pada kehamilan risiko tinggi dapat memicu stres emosional, khususnya jika ibu merasa tidak memiliki kontrol atas kondisinya.

3) Dukungan Keluarga Sebagai Faktor Penguat Emosional

Meski menghadapi tantangan, sebagian ibu menyatakan bahwa dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan menjadi kekuatan utama mereka dalam menjalani kehamilan. Dukungan emosional, bantuan fisik, serta motivasi spiritual membuat mereka lebih tenang dan bersemangat.

Temuan ini selaras dengan teori sosial dukungan oleh House (1981), yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan instrumental berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis.

4) Munculnya Rasa Pasrah dan Meningkatnya Spiritualitas

Beberapa ibu mengalami transisi emosional dari rasa takut menjadi pasrah kepada Tuhan. Mereka menyatakan bahwa spiritualitas menjadi aspek penting dalam menghadapi kehamilan berisiko tinggi. Ibu menjadi lebih rajin beribadah, berdoa, dan menyerahkan sepenuhnya hasil akhir kepada Tuhan.

Fenomena ini diperkuat oleh penelitian Sari et al. (2019) yang menyatakan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam mengelola stres selama kehamilan dan membantu ibu membentuk makna terhadap pengalaman kehamilannya.

5) Harapan dan Optimisme terhadap Proses Persalinan

Meskipun penuh kecemasan, beberapa ibu tetap memiliki harapan positif bahwa mereka dan janinnya akan selamat. Mereka percaya bahwa dengan menjaga kesehatan, mengikuti saran medis, dan berdoa, mereka bisa melalui masa kehamilan ini dengan baik.

Optimisme ini menjadi mekanisme koping penting yang mampu menjaga kestabilan emosi ibu, sebagaimana disebutkan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa pendekatan problem-focused coping dan emotion-focused coping membantu individu dalam merespons situasi stresor.

Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran bidan, perawat, dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan edukasi, dukungan psikososial, serta pendekatan yang humanis kepada ibu hamil dengan risiko tinggi. Pelayanan antenatal tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga perlu mempertimbangkan kesehatan mental dan emosional ibu.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan pada sejumlah partisipan dalam satu wilayah tertentu, sehingga temuan belum tentu dapat digeneralisasikan secara luas. Namun,

hasilnya memberikan wawasan yang kaya untuk memahami dinamika psikologis ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi.

Namun, adanya dukungan sosial dari keluarga dan pelayanan tenaga kesehatan yang empatik dapat membantu ibu menghadapi kehamilan mereka dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan tidak hanya memberikan intervensi medis, tetapi juga pendekatan emosional dan edukatif.

IV. KESIMPULAN

Ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi mengalami berbagai perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan kebingungan. Namun, mereka juga memiliki harapan dan semangat tinggi untuk melalui masa kehamilan ini, terutama bila mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.

Saran:

- a) Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi yang jelas dan komprehensif terkait kehamilan risiko tinggi.
- b) Perlu adanya layanan pendampingan psikologis selama kehamilan risiko tinggi.
- c) Keluarga diharapkan lebih aktif memberikan dukungan emosional bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. BKKBN. (2022). Laporan Pendataan Keluarga Nasional. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
2. Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage.
3. Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
4. Departemen Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil Berisiko Tinggi*. Jakarta: Depkes.
5. Fatimah, S. (2020). Persepsi ibu hamil terhadap kehamilan risiko tinggi: Studi kualitatif. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.129>
6. Febrianti, R., & Yuliani, A. (2021). Studi fenomenologi: Pengalaman ibu hamil dengan preeklampsia. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 12–20.
7. Hartati, E. (2019). Dukungan keluarga dalam kehamilan risiko tinggi. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 45–53.

8. Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu di Fasilitas Kesehatan Dasar*. Kemenkes RI.
10. Kurniasari, A. D., & Wulandari, T. (2018). Peran dukungan suami terhadap kecemasan ibu hamil risiko tinggi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 7(1), 22–30.
11. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
12. Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
13. Marmi. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Pelajar.
14. Maulida, S., & Sari, N. P. (2022). Gambaran kecemasan ibu hamil dengan risiko tinggi di wilayah Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 55–62.
15. Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
16. Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
17. Oktaviani, R. (2022). "Stres dan Dukungan Sosial pada Ibu Hamil Risiko Tinggi." *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 23–30.
18. Putri, E. N., & Lestari, W. (2020). Studi fenomenologi pengalaman ibu hamil dengan riwayat keguguran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 103–111.
19. Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
20. World Health Organization. (2020). *Maternal Health in High-Risk Pregnancy*.
21. Yanti, Y. (2020). Perasaan dan kecemasan ibu hamil dengan komplikasi kehamilan: Pendekatan fenomenologi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 34–42.