



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Strategi Menjaga Kesehatan dan Kebahagiaan Ibu Hamil

Putri Hadi Syahronia Choiriatuanisa¹(✉), Andin Ajeng Rahmawati², Cahyo Hasanudin³

¹Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

anisaputri7252@gmail.com

abstrak—Ibu hamil adalah perempuan yang dalam proses pembuahan untuk melanjutkan keturunan. Kehamilan adalah sebuah tahap yang berawal dari keluarnya sel telur kemudian bertemu dengan sperma dan keduanya membentuk embrio dalam tubuh. Ibu hamil adalah orang yang memiliki kebutuhan kesehatan seperti tidur, oksigenasi, nutrisi, eliminasi, kenyamanan dan hygiene dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan strategi dalam menjaga kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode SLR (*Systematic Literature Review*). Hasil penelitian ini menunjukkan menjaga kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil membutuhkan pendekatan yang holistik, yang melibatkan perawatan fisik, dukungan emosional, serta bantuan sosial. Pola makan yang sehat, olahraga yang sesuai, pemeriksaan rutin, dan tidur yang cukup adalah bagian dari menjaga kesehatan fisik. Sementara itu, dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman-teman serta pengelolaan stres sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional ibu hamil.

Kata kunci—Ibu hamil, kesehatan, kebahagiaan

Abstract—Pregnant women are women who are in the process of fertilization to continue their offspring. Pregnancy is a stage that begins with the release of an egg and then meets sperm and the two form an embryo in the body. Pregnant women are people who have health needs such as sleep, oxygenation, nutrition, elimination, comfort and hygiene in their lives. This research aims to provide strategies for maintaining the health and happiness of pregnant women. This research uses the SLR (*Systematic Literature Review*) method. The results of this research show that maintaining the health and happiness of pregnant women requires a holistic approach, involving physical care, emotional support and social assistance. A healthy diet, appropriate exercise, regular check-ups, and adequate sleep are all part of maintaining physical health. Meanwhile, support from partners, family and friends as well as stress management are very important for the mental and emotional health of pregnant women.

Keywords— Pregnant women, health, happiness

PENDAHULUAN

Ibu hamil adalah perempuan yang dalam proses pembuahan untuk melanjutkan keturunan (Waryana dalam Intan Dkk , 2016). Kehamilan adalah sebuah tahap yang berawal dari keluarnya sel telur kemudian bertemu dengan

sperma dan keduanya membentuk embrio dalam tubuh (Sari, 2019). Ibu hamil adalah orang yang memiliki kebutuhan kesehatan seperti tidur, oksigenasi, nutrisi, eliminasi, kenyamanan dan hygiene dalam kehidupannya (Riksana dalam Khairoh, 2019). Jadi, ibu hamil adalah Perempuan dalam proses yang diawali dengan pembuahan sel telur dan sperma dalam tubuh yang memerlukan beberapa kebutuhan kesehatan.

Kebutuhan kesehatan ibu hamil seperti nutrisi akan meningkat (Retnaningtyas & Kartikawati, 2022). Pada tahap kehamilan yaitu pola makan yang seimbang sangat dibutuhkan agar anak lahir dan tumbuh dengan sehat (Nurvitasari dkk., 2023). Selama masa kehamilan kebutuhan dasar ibu hamil sangat berpengaruh pada kesehatan ibu hamil maupun janin (Lusiana dalam Oktavia & Lubis, 2024). Oleh karena itu, pola makan yang seimbang sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin, serta mendukung kelahiran dan pertumbuhan anak yang sehat.

Kesehatan ibu hamil dapat ditingkatkan dengan melakukan salah satu cara yaitu prenatal yoga sehingga meningkatkan rasa rileks, nyaman, segar dan Bahagia (Ismiyati & Faruq, 2020). Melakukan aktivitas fisik juga mempengaruhi perasaan yang bahagia pada ibu hamil, relaksasi, istirahat serta dapat meningkatkan sirkulasi pada tubuh (Elisabeth, 2020). Aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil (Rustikayanti, Anam, Hernawati, 2020). Jadi, kesehatan ibu hamil dapat dijaga dengan aktivitas yang aman dan nyaman.

Seseorang yang hamil disarankan untuk menjaga kesehatan berat badan tetap seimbang dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, seperti jogging, senam hamil, dan sebagainya (Arikah, Rahardjo, Wibowo, 2020). Setiap ibu hamil menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Masriadin, Baharuddin, Idrus, 2022). Pola makan yang sehat selama kehamilan dapat mendukung tubuh untuk memenuhi kebutuhan yang ada pada kehamilan, serta memberikan kebahagiaan dan dampak positif bagi kesehatan bayi (Manuaba, 2010). Jadi, ibu hamil perlu menjaga kesehatannya dengan menjaga keseimbangan berat badan, makanan yang sehat dan pola makan yang sehat selama kehamilan agar memberikan kebahagiaan dan dampak positif bagi kesehatan bayi.

Kebahagiaan merupakan hasil dari refleksi terhadap diri dan kehidupan, yang mencakup emosi positif seperti rasa nyaman, kegembiraan, dan aktivitas positif, namun tidak melibatkan komponen emosi (Seligman, 2005). Kehamilan yang direncanakan dapat membawa kebahagiaan bagi ibu hamil, terutama terkait dengan perubahan fisik yang terjadi pada tubuhnya (Zuiatna, 2022). Cara untuk memberikan rasa bahagia pada ibu hamil adalah dengan memberikan support atau dukungan (Baeti, 2022). Oleh karena itu, kebahagiaan ibu hamil dapat tercapai melalui refleksi terhadap diri sendiri, kehamilan yang direncanakan serta memberikan sebuah dukungan.

Dukungan dari suami dapat berpengaruh pada kebahagiaan, ketenangan dan kesehatan ibu hamil (Carolina Aprilia, 2015). Dukungan tersebut mencakup dukungan emosional serta pemberian informasi dan pemahaman (Estuningtyas & Lestari, 2020). Kebahagiaan seorang ibu dapat terlihat ketika ia melahirkan bayi yang sehat (Dariyani, Octasila & Andriani, 2020). Jadi, dukungan dari suami sangat berpengaruh pada kesehatan & kebahagiaan ibu hamil dan bayi.

Penelitian tentang strategi menjaga kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil penting dilakukan karena kehamilan adalah tahap tentang perubahan fisik dan emosional. Menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan ibu, tetapi juga pada perkembangan janin dan proses persalinan. Dengan penelitian ini, kita dapat mengidentifikasi pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada kelahiran yang sehat dan proses pemulihan pasca-persalinan yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *SLR*. *Systematic Literature Review* (SLR) adalah sebuah pendekatan yang digunakan untuk menilai, menganalisis dan mengidentifikasi seluruh penelitian yang relevan dengan suatu masalah atau topik penelitian tertentu (Valencia, Wijaya & Meiden, 2022). Data di dalam penelitian ini dalam bentuk kata-kata atau frasa atau kalimat. Sumber data berasal dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak, libat, dan catat. Teknik penelitian ini adalah metode yang melibatkan pengamatan dari jurnal atau buku, di mana peneliti memperhatikan dan mempelajari objek yang diteliti dengan cermat (Jannah, Widayati & Kusmiyati, 2017). Metode simak digunakan dengan cara mengamati dan memperhatikan secara cermat objek atau fenomena yang sedang diteliti. Metode libat diterapkan dengan cara peneliti secara aktif terlibat dalam interaksi atau situasi yang sedang diteliti, baik sebagai bagian dari kelompok yang diamati atau dengan berpartisipasi langsung dalam kegiatan yang berlangsung. Metode catat digunakan pada saat peneliti mencatat informasi atau data yang relevan selama proses pengamatan atau penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan adalah masa yang penuh perubahan fisik, emosional, dan sosial bagi seorang wanita. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil sangat penting untuk mendukung proses kehamilan yang sehat dan aman, serta memastikan perkembangan janin yang optimal. Pembahasan tentang strategi menjaga kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil mencakup berbagai aspek yang saling terkait, yang dapat dibagi dalam beberapa kategori utama: kesehatan fisik, kesehatan mental dan emosional, serta dukungan sosial.

1. Menjaga Kesehatan Fisik

Pola Makan Sehat:

Makanan bergizi adalah pondasi utama untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Ibu hamil membutuhkan tambahan asupan gizi, seperti protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, dan berbagai vitamin serta mineral, termasuk folat, zat besi, dan kalsium, untuk mendukung pertumbuhan janin. Menghindari makanan yang dapat membahayakan kehamilan, seperti makanan mentah, makanan tinggi merkuri, dan kafein berlebihan, juga sangat dianjurkan.

Olahraga dan Aktivitas Fisik:

Olahraga ringan, seperti berjalan kaki, berenang, atau senam hamil, memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan peredaran darah, memperkuat otot, dan mengurangi rasa cemas atau stres. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu mengurangi keluhan umum pada ibu hamil, seperti nyeri punggung atau pembengkakan kaki. Namun, jenis dan intensitas olahraga harus disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan sebaiknya berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

Pemeriksaan Kehamilan Rutin:

Pemeriksaan medis secara rutin sangat penting untuk memastikan kesehatan ibu dan janin. Tes ini termasuk pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, serta pemantauan perkembangan janin melalui USG dan tes darah. Vaksinasi tertentu, seperti vaksin flu dan tetanus, mungkin dianjurkan untuk mencegah risiko infeksi pada ibu dan bayi.

2. Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional

Mengelola Stres dan Kecemasan:

Kehamilan membawa banyak perubahan hormon yang dapat mempengaruhi suasana hati ibu. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dan kecemasan dengan cara yang sehat, seperti meditasi, pernapasan dalam, atau berbicara dengan seseorang yang dipercaya. Berbicara dengan seorang konselor atau mengikuti kelas kehamilan dapat membantu ibu merasa lebih siap dan lebih tenang selama proses kehamilan.

Dukungan Psikologis dari Pasangan dan Keluarga:

Kesejahteraan emosional ibu sangat dipengaruhi oleh dukungan yang diterimanya. Dukungan dari pasangan, keluarga, atau teman sangat berperan dalam menjaga kebahagiaan ibu hamil. Kehadiran orang-orang terdekat dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan rasa percaya diri. Ibu

hamil juga harus merasa didukung dalam keputusan-keputusan penting terkait kehamilan dan persalinan, yang dapat mengurangi perasaan terisolasi atau tertekan.

Menerima Perubahan Fisik:

Perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan, seperti kenaikan berat badan, pembesaran perut, dan perubahan kulit, adalah hal yang normal. Penerimaan terhadap perubahan ini dapat membantu ibu merasa lebih positif dan bahagia selama kehamilan. Menggunakan pakaian yang nyaman dan perawatan kulit yang aman dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil.

3. Dukungan Sosial

Kehadiran Pasangan:

Kehadiran pasangan dalam mendampingi kehamilan sangat penting. Partisipasi pasangan dalam kegiatan sehari-hari, seperti menemani pemeriksaan medis atau membantu pekerjaan rumah, dapat mengurangi beban ibu dan meningkatkan kebahagiaan.

Mengikuti Kelas Kehamilan:

Banyak ibu hamil merasa lebih siap dan tenang ketika mereka mendapatkan informasi yang cukup tentang kehamilan dan persalinan. Kelas kehamilan yang mengajarkan teknik relaksasi, informasi seputar persalinan, dan perawatan bayi baru lahir dapat memberi rasa percaya diri bagi ibu hamil.

Keterlibatan Komunitas:

Bergabung dengan komunitas ibu hamil, baik secara online maupun offline, dapat memberikan dukungan emosional dan informasi yang berguna. Komunitas ini memungkinkan ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan saran dari orang-orang yang sedang mengalami hal serupa.

4. Istirahat yang Cukup

Tidur Berkualitas:

Ibu hamil membutuhkan lebih banyak waktu untuk tidur dan beristirahat, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Tidur yang cukup mendukung pemulihan tubuh dan menjaga keseimbangan hormon. Menghindari kecemasan sebelum tidur dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman juga membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

SIMPULAN

Menjaga kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil membutuhkan pendekatan yang holistik, yang melibatkan perawatan fisik, dukungan emosional, serta bantuan sosial. Pola makan yang sehat, olahraga yang sesuai, pemeriksaan rutin, dan tidur

yang cukup adalah bagian dari menjaga kesehatan fisik. Sementara itu, dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman-teman serta pengelolaan stres sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional ibu hamil. Dengan menggabungkan semua strategi ini, ibu hamil dapat merasakan kehamilan yang lebih bahagia dan sehat, yang tidak hanya menguntungkan bagi dirinya, tetapi juga untuk perkembangan janin yang optimal.

REFERENSI

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35-48. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.223>.
- Anugrah, E. R., Rahmat, R., Arlita, A., & Sofyan, A. (2019). Gambaran kesuksesan dan kebahagiaan. *Journal of the Japan Welding Society*, 88(5), 366-374. <https://www.researchgate.net/profile/Anandany-Putri/publication/338013865>.
- Arikah, T., Rahardjo, T. B. W., & Widodo, S. (2020). Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 115-124. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40329>.
- Baeti, N. (2022). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kebahagiaan ibu hamil pada masa pandemi covid-19 di wilayah puskesmas Kalijaga tahun 2021 (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Hamzar). <http://eprints.stikeshamzar.ac.id/id/eprint/253/>.
- Carolina Aprilia, M. M. (2015). Hubungan antara dukungan suami dengan kebahagiaan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi kelahiran anak pertama di Puskesmas Jagir Surabaya (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University). <http://repository.wima.ac.id/3799/>.
- Dariyani, S., Octasila, R., & Andriani, D. (2020). Manfaat Senam Hamil Terhadap Lama Kala Ii Persalinan Di Puskesmas Caringin Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1-4. <https://journal.stikesbanten.id/index.php/Kesehatan/article/view/76>.
- Estuningtyas, A., & Lestari, P. (2020). Peran Serta Suami Dalam Menjalani Proses Kehamilan Pada Ibu hamil: Systematic Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2023* (Vol. 1, No. 1, pp. 121-137). <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1056>.
- Hamil, K. D. I. (2024). BAB IV Kebutuhan dasar ibu hamil. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, 67. Yogyakarta Indonesia. Deepublish Digital.

- Hayati, Fatihatul. "Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 3.2 (2021): 120-125. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/95>.
- Intan, P., Nur, H., & Abidillah, M. (2016). *Gambaran Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Besi Di Puskesmas Godean II, Sleman, Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/964>.
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70-77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>.
- Jannah, A., Widayati, W., & Kusmiyati, K. (2017). Bentuk dan makna kata makian di terminal purabaya surabaya dalam kajian sosiolinguistik. *Jurnal Ilmiah Fonema: Jurnal Edukasi Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.25139/fn.v4i2.758>.
- Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Media Publishing. Surabaya Indonesia. CV. Jakad Publishing Surabaya.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108-122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>.
- Masriadi, M., Baharuddin, A., & Idrus, H. (2022). Determinan Epidemiologi Kejadian Hipertensi Kehamilan. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 592-601. <https://doi.org/10.33096/woh.v5i02.47>.
- Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19-24. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>.
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344-350. DOI: <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313>.
- Sari, M. (2019). Penerapan data pasien dan penentuan gizi ibu hamil di Puskesmas Sungai Tabuk. *Teknologi: Jurnal Ilmiah*, 10 (3), 172-178. <http://dx.doi.org/10.31602/tji.v10i3.2232>.

Valencia, C., Wijaya, J. A., & Meiden, C. (2022). Studi literatur: Analisis pengaruh laporan arus kas terhadap kinerja keuangan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7484-7496. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9527>.

Zuiatna, D. (2022). Hubungan dukungan suami terhadap kehamilan dengan hiperemesis gravidarum di klinik Pratama Ridho Desa Bandar Khalifah tahun 2022. *Jurnal Maternitas dan Kebidanan*, 7 (2), 98-107. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/3874>.