

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan ibu dan anak merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh banyak negara berkembang salah satunya adalah kelahiran prematur atau berat badan lahir rendah (BBLR). Pada tahun 2012, angka kelahiran prematur di Indonesia mencapai 19 % (Wahyuningsih dalam Herlina, Desmiwati & Edison, 2016). Bayi yang lahir prematur memiliki risiko kematian yang lebih tinggi, risiko penyakit, disabilitas dalam hal motorik jangka panjang, kognitif, visual, pendengaran, sikap, emosi sosial, kesehatan, dan masalah pertumbuhan jika dibandingkan dengan bayi normal (Zhang et al. dalam Paembonan, Ansar & Arsyad, 2013).

Menurut Cunningham, dkk (dalam Herlina, 2014), persalinan kurang bulan adalah suatu keadaan patologis dengan beragam penyebab. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelahiran prematur dan BBLR dapat disebabkan oleh stress selama kehamilan (Scetter & Glynn, 2008). Penelitian yang dilakukan Aditya (dalam Herlina, 2014) dengan sampel 45 ibu yang mengalami kelahiran kurang bulan menunjukkan adanya hubungan antara stres ibu terhadap kejadian kelahiran kurang bulan dengan tingkat stres berat 64,4%, stres sedang 14% dan stres ringan 2%.

DiPietro, Costigan, Ghera dan Hawkins (2004) menjelaskan bahwa stres kehamilan adalah stres spesifik terkait kehamilan yang dapat diukur dengan melihat hal yang membuat bahagia (emosi positif), dan hal yang membuat tidak bahagia (emosi negatif atau kecewa). Menurut Duncan dan Bardacke (2010), perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan stres psikologis, terutama ketika mengalami stresor yang akut. Stresor ini dapat mencakup persepsi yang dimiliki ibu hamil, permasalahan internal dalam keluarga, diskriminasi rasial, atau hal-hal spesifik terkait kehamilan, seperti keterbatasan layanan medis yang dapat digunakan, rasa khawatir menjadi orang tua, keadaan ekonomi yang terbatas, dan sebagainya (Yali & Lobel, 2002).

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang dengan tingkat stres yang tinggi yang belum diperhatikan dengan baik. Namun demikian, data di Indonesia yang menggambarkan stres kehamilan pada ibu hamil dari kelas sosial menengah bawah masih terbatas. Oleh karena itu, menjadi suatu hal menarik untuk mengetahui sejauh mana stres kehamilan mempengaruhi ibu hamil dari kelas sosial ekonomi menengah bawah. Hal ini dikarenakan stres kehamilan tidak hanya berdampak pada bayi, namun juga pada ibu seperti insomnia dan pola makan yang tidak teratur (Kasenda, Wungouw & Lolong, 2017).

Peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur kepada ibu hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah. Peneliti menemukan bahwa beberapa ibu memiliki kesulitan dalam membagi waktu antara mengurus anak dan pekerjaan rumah tangga, jumlah anak lebih dari dua, keterbatasan medis, keterbatasan keuangan, kekhawatiran akan kebutuhan sehari-hari serta ketidakhadiran suami di rumah karena bekerja tidak tentu. Peneliti juga menemukan bahwa para ibu hamil tersebut tinggal di lingkungan yang padat penduduk di mana rumah mereka kecil dan saling berhimpitan serta ramai sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Padahal menurut Fontana (1989), kondisi lingkungan seperti pengaturan tempat tinggal, anak-anak, kecemasan finansial, suara dan tekanan lingkungan juga dapat menjadi stresor dan mempengaruhi kondisi psikologis.

Lazarus dan Launier (dalam Ogden, 2007) mengatakan bahwa hal yang memengaruhi bagaimana seseorang dapat mengalami stres adalah penilaian individu terhadap situasi yang dianggap *stressful*. Penilaian ini tergantung pada hubungan individu dengan lingkungannya, bagaimana lingkungan tersebut mendeskripsikan kejadian *stressful*, dan keyakinan individu untuk dapat mengatasi situasi tersebut. Oleh karena itu penilaian ibu hamil terhadap pengalaman kehamilannya dan kondisi lingkungan eksternalnya dapat menentukan apakah ia mengalami stres kehamilan.

Salah satu aspek internal lainnya yang berperan dalam mempersepsi pengalaman adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Kemampuan *mindfulness* dapat dilatih dan ditingkatkan

melalui serangkaian proses pelatihan. Namun demikian, terdapat pula orang-orang yang sudah cenderung mampu menampilkan kesadaran secara utuh dan penuh dalam berbagai aspek kehidupan sehingga dapat dikatakan memiliki *trait mindfulness*. *Trait Mindfulness* merupakan kemampuan seseorang individu untuk sadar dan memerhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat itu (Brown, Ryan dalam Fourianalistryawati & Listiyandini, 2017).

Menurut Baer, dkk (dalam Erpiana & Fourianalistryawati, 2018), seseorang dengan *trait mindfulness* yang utuh tergambar dalam lima dimensi, yaitu: *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience*, dan *non-reacting to inner experience*. *Observing* adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau. *Describing* merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata. *Acting with awareness*, yaitu individu dapat menyadari tindakan yang sedang dilakukannya dengan bertindak secara sadar saat ini. Selanjutnya, dimensi *non-judging of inner experience* yaitu ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan. Dimensi kelima, yaitu *non-reactivity to inner experience*, adalah saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa meningkatnya level *mindfulness* dapat menurunkan stres yang dialami, berkorelasi negatif terhadap depresi, neurotik, pemisahan diri, reaktivitas kognisi, kecemasan sosial, kesulitan regulasi emosi, intensitas delusi, dan gejala psikologis lainnya (Keng, Smoski, & Robins, 2011). *Mindfulness* lebih berkaitan dengan *psychological well-being* karena *mindfulness* dapat mengurangi reaksi negatif terhadap kejadian penuh tekanan (*stressful event*) (Brown & Ryan dalam Dixon & Overall, 2016).

Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan, hubungan keluarga, kesadaran, dan emosi positif serta dapat menurunkan stres kehamilan (Duncan & Bardacke, 2010). Penelitian mengenai hubungan *trait mindfulness* dengan stres umum pada perempuan yang tinggal di Australia dengan rentang usia 16-57 tahun yang dilakukan oleh Harnett, Reid,

Loxton & Lee (2016) menunjukkan hanya dimensi *observing* yang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres umum. Meski demikian belum diketahui berapa besar kontribusi *trait mindfulness* terhadap stres khusus kehamilan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui peran masing-masing dimensi *trait mindfulness* pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah. Dengan mengidentifikasi secara jelas *trait mindfulness* yang berperan terhadap stres kehamilan, maka tindakan preventif atau pelatihan terhadap kondisi psikologis ibu hamil akan menjadi lebih tepat sasaran.

Selain itu, dalam ajaran Islam, *mindfulness* merupakan kemampuan dalam menghidupkan potensi-potensi fitrah dan internal yang ada, kemudian menjiwainya dan memahami dengan hati (Dyah & Fourianalistyawati, 2016). Fitrah sebagai seorang muslim yaitu menyadari tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana firman Allah:

﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾

Artinya:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (Q.S Az-Zariat [51]: 56).

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti juga akan mengkaji pandangan Islam mengenai *trait mindfulness* dan stres kehamilan wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah.

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung *mindfulness* dalam setting keluarga. Penelitian lain dari tema payung ini adalah terkait stres kehamilan pada populasi umum, stres pengasuhan dan gaya asuh.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah dimensi-dimensi dari *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah?
2. Bagaimana pandangan Islam terkait peran *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui peran dimensi-dimensi *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah.
2. Untuk menjelaskan peranan *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah dalam pandangan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan menambah kajian referensi psikologis mengenai peran *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah.
2. Sebagai bahan acuan serta referensi bagi peneliti lain yang ini melakukan penelitian sejenis di waktu kedepan.

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan memberi masukan untuk praktisi psikologi dan kesehatan untuk merumuskan kebijakan atau intervensi dalam mengelola stres kehamilan.

1.5 Kerangka Berpikir

