

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses menjadi seorang ibu adalah proses yang sangat mendebarkan dan penuh tantangan. Namun, terdapat berbagai macam ketidaknyamanan saat hamil. Kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi serta fisiologis yang terjadi, dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi kehamilan. Perubahan-perubahan fisiologis akan menimbulkan beberapa rasa sakit atau nyeri.

Nyeri yang dirasakan selama kehamilan adalah hal yang biasa terjadi, namun harus tetap diwaspadai. Rasa nyeri adalah sebuah pengalaman yang kompleks, terbentuk dari rangsangan mental seperti keadaan emosional dan suasana hati dengan intensitas yang berbahaya. Emosional dan perilaku seseorang dapat menyebabkan persepsi rasa nyeri yang diasosiasikan dengan penyakit kronis (Vellemure et al, 2003).

Nyeri yang dialami ibu hamil adalah nyeri pada punggung dan perut, sampai dengan sakit kepala, kram dan demam (dalam artikel “Nyeri Pada Kehamilan”, pada 12 Maret 2015). Nyeri yang paling sering muncul adalah nyeri punggung bawah (Wahyuni & Prabowo, 2012). Hal ini disebabkan karena adanya perubahan hormonal sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga disebabkan oleh faktor mekanika yang

mempengaruhi kelengkungan tulang belakang, hal ini disebabkan karena terjadi penambahan beban saat ibu hamil.

Dilaporkan sejumlah 50% ibu hamil di Inggris dan 70% ibu hamil di Australia mengalami nyeri punggung (Eileen, dalam Lichayati & Kartikasari, 2013). Menurut hasil penelitian lain, oleh Amy, et. al (dalam Rusmita, 2011) sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang (*low back pain*) yang mungkin dimulai sejak awal trisemester II dan III kehamilan, intensitas nyeri juga memburuk di kehamilan beresiko. Di Indonesia sendiri, khususnya di kabupaten Lamongan, penelitian yang dilakukan oleh Mudiayah (2010) mencatat, pada tahun 2010 sebanyak 83% ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Rasa nyeri sangat dipengaruhi oleh kondisi emosi dan persepsi individu. Hal ini dibuktikan dari penelitian Villemure, Slotnick dan Bushnell (2003), saat subjek dimanipulasi untuk meningkatkan *mood* negatifnya, ternyata persepsi rasa nyeri juga meningkat. Sebaliknya, saat subjek diberikan kegiatan untuk meningkatkan *mood* positif seperti diperdengarkan musik dan film bergenre humor, persepsi rasa nyeri semakin berkurang. Ini artinya rasa nyeri sebenarnya dapat dikurangi jika individu memiliki persepsi positif tentang nyeri itu sendiri. McGuire dan Sheilder (dalam Ardinata, 2007) berpendapat bahwa dimensi afektif nyeri, identik dengan sifat personal tertentu dari individu. Individu yang mudah mengalami kondisi depresi atau gangguan psikologis lainnya akan lebih mudah mengalami nyeri yang sangat dibandingkan dengan individu yang tidak.

Beberapa dekade terakhir, optimisme telah dinyatakan menjadi salah satu faktor potensi yang dapat menurunkan rasa nyeri (Hansen et al., 2014). Peran

optimisme dalam hubungannya dengan rasa nyeri diketahui sebagai; Satu, optimisme berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih baik walaupun individu tersebut memiliki nyeri. Dibuktikan pada penelitian Affleck et al., (dalam Hansen 2014) yang menunjukkan bahwa pasien dengan nyeri kronis yang optimis dapat meningkatkan perasaan mengontrol diri, menggunakan lebih banyak aktif *coping*, dan memiliki fungsi dayaguna yang lebih baik. Dua, orang dengan optimisme akan memiliki lebih sedikit sensitivitas terhadap pengalaman rasa nyeri, hal tersebut akan melindungi individu dari transisi rasa nyeri akut ke rasa nyeri kronis yang didukung oleh survey dari Achat et al., 2000; Sipilia et al., 2006 (dalam Hanssen et al., 2014) dengan subjek yang diindikasikan memiliki sedikit rasa nyeri dilaporkan adalah orang dengan optimisme tinggi.

Menurut Goodin & Bulls (2013) optimisme secara konsisten mempengaruhi pengalaman rasa nyeri akut dan kronis selama individu dengan rasa nyeri menjalani pengobatannya. Dilaporkan pula orang yang optimis memiliki lebih sedikit pengalaman rasa nyeri dan merespon pengobatan lebih positif daripada orang pesimis. Dibuktikan dari penelitian Kurtz, M & Kurtz, J (dalam Goodin & Bulls, 2013) pada pasien kanker limpa, pasien dengan optimisme tinggi memiliki lebih sedikit rasa nyeri selama 10 minggu daripada pasien yang pesimis. Hasil ini juga terjadi pada penelitian Wong & Fielding (dalam Goodin & Bulls, 2013) pada penderita kanker paru-paru di China.

Scheier dan Carver (2002) mengemukakan bahwa optimisme dapat mempengaruhi kesehatan individu. Menurut penelitiannya yang dilakukan di tahun yang sama oleh pasien operasi jantung, optimisme merupakan prediktor yang

signifikan dalam proses *recovery*. Pasien dengan optimisme dilaporkan melalui masa *recovery* lebih cepat, dan lebih sedikit mengalami serangan jantung setelahnya. Optimisme juga mempengaruhi pasien secara perilaku, orang dengan optimisme tinggi dilaporkan lebih bersemangat menjalani pengobatan, lebih sering melakukan latihan, dan dapat kembali bekerja serta menormalkan gaya hidupnya seperti sebelum melakukan operasi.

Berdasarkan penelitian tersebut, Scheier dan Carver (2002) menyimpulkan orang yang optimis bisa menjadi lebih baik daripada orang yang pesimis karena orang-orang yang optimis lebih adaptif dengan *coping* yang sedang dijalannya. Mereka lebih suka bertindak langsung, terencana dengan rinci, dan fokus pada usaha dalam *coping*-nya. Orang-orang yang optimis juga lebih dapat menerima kenyataan dari situasi yang dialaminya dan mereka dapat berkembang secara personal dari pengalaman buruk yang mereka alami.

Orang-orang yang optimis juga dilaporkan dapat merespon pengobatannya lebih positif daripada orang pesimis (Gooding & Bulls, 2013). Optimisme juga merupakan prediktor yang signifikan dalam proses *recovery* paska operasi. Pasien dengan optimisme tinggi melalui masa *recovery* lebih cepat (Scheier & Carver, 1993).

Selama ini pandangan umum masyarakat mengenai optimisme adalah cara memandang suatu hal seperti merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan sebuah tugas. Makna optimisme sebenarnya lebih dalam dari itu. Dasar dari optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah (Adilia, 2010). Dalam hubungannya dengan rasa nyeri, optimisme berhubungan dengan harapan positif individu dimasa depan dan kemampuannya

beradaptasi dengan rasa nyeri, jadi bukan individu yang menyerah dan memilih menerima rasa nyeri tersebut.

Penelitian-penelitian terdahulu lebih banyak meneliti kaitan optimisme dengan rasa nyeri pada orang yang mengalami penyakit kronis, seperti penyakit *osteoarthritis* (Ferreira & Sherman, 2007), kanker limpa (Kurtz M & Kurtz J, 2008), kanker payudara (Carver et al., 1993), dan jantung (Scheier & Carver, 1993). Rasa nyeri sendiri tidak hanya muncul pada pasien-pasien dengan penyakit kronis. Pada ibu hamil contohnya, rasa nyeri yang dirasakan sangat beragam dan muncul dalam periode waktu yang lama, padahal kehamilan merupakan hal yang ditunggu-tunggu oleh kebanyakan wanita. Nyeri berkepanjangan yang dialami ibu hamil tidak boleh diabaikan begitu saja, karena dapat berakibat fatal seperti keguguran.

Oleh karena itu yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah ibu hamil. Pemilihan ibu hamil sebagai fokus subjek dalam penelitian ini didasarkan pada pemikiran bahwa ibu hamil juga merasakan nyeri dimasa kehamilannya, dan masa kehamilan merupakan masa yang ditunggu-tunggu oleh kebanyakan wanita, karenanya penting menjaga ibu hamil untuk tetap sehat secara fisik dan psikis. Alasan lain yang juga cukup penting adalah, adanya program pemerintah untuk mencapai target Millenium Development Goals (MDGs) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI).

Di Jakarta sendiri angka kematian ibu hamil masih cukup tinggi. Menurut wakil gubernur DKI Jakarta Djarot Saiful Hidajat, angka kematian ibu hamil di Jakarta masih mencapai 200 orang per 100.000 penduduk, padahal target yang ditetapkan oleh Pemprov DKI Jakarta adalah 100-150 orang per 100.000 penduduk

(dalam artikel “Djarot: Angka Kematian Ibu Hamil Di DKI Jakarta Masih Tinggi”, 19 Juni 2015). Data dari Laporan Kesehatan Ibu Tahun 2012 oleh Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta menjelaskan, dari 6 kabupaten atau kota yang ada di DKI Jakarta angka kematian paling tinggi terjadi di Jakarta Timur yaitu sebanyak 34 ibu hamil dari 88 puskesmas.

Islam memandang optimisme sebagai keselarasan antara harapan dan keyakinan akan tercapainya harapan tersebut. Umat muslim tidak akan lepas oleh berbagai macam konsekuensi kehidupan seperti, penderitaan, kesedihan, kesulitan, kegembiraan, kebahagiaan, kesenangan dan sebagainya. Dalam menjalani berbagai perasaan tersebut umat muslim tidak lepas dari pertolongan Allah SWT. Itu merupakan sebuah keniscayaan. Untuk mendapatkan pertolongan dari Allah SWT, sebagai umat muslim haruslah berusaha dengan segala keyakinan, disertai dengan do'a dan tawakkal kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an disebutkan :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (QS. AL-Baqarah 2:186)

Optimisme merupakan salah satu kunci dalam setiap kesuksesan dan kemenangan. Seperti pada sejarah Islam sendiri, dalam berbagai peperangan pasukan muslim senantiasa kalah dalam hal kekuatan seperti jumlah pasukan, fasilitas

persenjataan, medis dan sebagainya namun, sejarah mencatat hampir disetiap peperangan pasukan muslim senantiasa meraih kemenangan. Jumlah pasukan yang sedikit sepertinya bukan menjadi penghalang bagi para mujahid dalam menaklukkan pasukan lawan. Perang Badar, Uhud, Al-Qodisiyah, penaklukan konstantinopel, adalah beberapa bukti sejarah akan kejayaan mujahid Islam dengan kemampuan yang jauh lebih kecil namun mampu mengalahkan kekuatan lawan yang luar biasa besar.

Bagi wanita sendiri kehamilan merupakan sebuah anugerah, namun kehamilan tersebut juga disertai dengan perubahan fisiologis yang menyebabkan ibu hamil merasa nyeri. Walaupun selama masa kehamilan banyak hal yang mengganggu ibu hamil mulai dari kesehatan hingga psikologisnya, namun Islam sangat memuliakan ibu hamil sehingga ibu yang sedang hamil dapat lebih tegar, kuat dan mencintai janin yang dikandungnya seperti pada sabda Rasulullah SAW

”Ketika seorang wanita menyusui anaknya, Allah membalas setiap isapan anak dengan pahala memerdekakan seorang budak dari keturunan Nabi Ismail, dan manakala wanita itu selesai menyusui (menyapih) anaknya malaikatpun meletakkan tangannya keatas sisi wanita itu seraya berkata, “Mulailah hidup baru, karena Allah telah mengampuni semua dosa-dosamu”

Saat ini di Indonesia sendiri belum ditemukan penelitian yang langsung mengaitkan optimisme dengan rasa nyeri pada ibu hamil. Mengingat hal tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan optimisme dengan rasa nyeri pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan optimisme dengan rasa nyeri pada ibu hamil.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat topik “Hubungan antara Optimisme Dengan Rasa Nyeri Pada Ibu Hamil dan ditinjau dari sudut pandang Islam”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, peneliti mengajukan perumusan masalah yang akan dijadikan dasar dalam penelitian dan pengumpulan data, yang dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan rasa nyeri pada ibu hamil?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan rasa nyeri pada ibu hamil.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

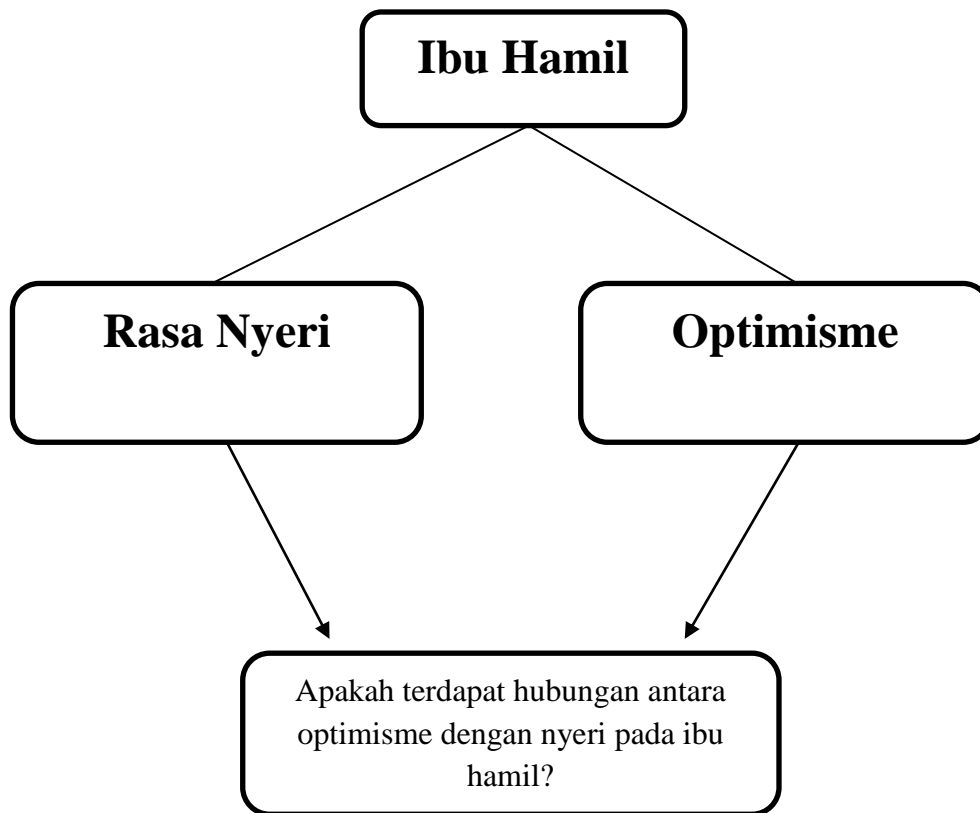
Sebagai bahan kajian dalam mengembangkan ilmu psikologi. Khususnya dalam ilmu psikologi positif terkait dengan optimisme dan dalam ilmu psikologi klinis terkait dengan rasa nyeri pada ibu hamil. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan tambahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

Memberikan pengetahuan kepada para praktisi kesehatan dan peneliti selanjutnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan optimisme terhadap rasa nyeri pada ibu hamil. Dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan dan peneliti

selanjutnya dalam memberikan perawatan ataupun intervensi yang tepat bagi ibu hamil

1.5 Kerangka Pemikiran



Keterangan :

Berdasarkan penelitian awal, ibu hamil mempunyai masalah fisik dan psikis. Salah satu masalah fisik yang timbul adalah rasa nyeri, misalnya nyeri punggung, kram, nyeri pada kaki dan pergelangan kaki, nyeri perut, nyeri pinggang dan sakit kepala. Rasa nyeri tersebut dapat terjadi karena penambahan berat badan, membesarnya perut, kelenturan tulang belakang karena penambahan beban, dan pelepasan berbagai hormon sehingga menyebabkan perenggangan ligamen.

Beberapa tahun terakhir, optimisme merupakan salah satu faktor yang berpotensi dapat meredakan rasa nyeri, walaupun pada beberapa penelitian menggunakan rasa nyeri yang di manipulasi. Scheier dan Carver (2002) menjelaskan bagaimana optimisme dapat meningkatkan tidak hanya kesejahteraan psikologis namun juga kesehatan fisik. Menurut penelitiannya orang-orang optimis lebih bisa adaptif dengan *coping* yang sedang mereka jalani, mereka lebih aktif, terencana dan fokus pada usaha penyembuhan. Orang-orang optimis lebih dapat menerima kenyataan buruk yang menimpanya dan berkembang secara personal dari pengalaman buruk tersebut, serta selalu melihat sisi baik dari situasi yang buruk.

Scheier dan Carver (2006) menjelaskan tentang perbedaan *coping* yang digunakan orang-orang optimis dengan orang-orang pesimis. Orang-orang yang optimis mengetahui dengan benar bagaimana keadaan dirinya, sehingga individu tersebut mengetahui *treatment* yang tepat, individu yang optimis akan menjalankan penyembuhan dengan semangat, pemikiran positif dan rasa humor. Sedangkan orang-orang pesimis tidak bisa menerima kenyataan buruk yang dialaminya, serta lebih mudah menyerah. Inilah yang membuat orang-orang yang optimis memiliki masa penyembuhan lebih cepat daripada orang-orang pesimis.

Optimisme diasumsikan dapat membawa efek kepada rasa nyeri yang sedang dialami oleh ibu hamil. Optimisme membuat individu untuk memiliki tujuan yang diinginkan, percaya bahwa individu dapat mencapai tujuan, serta aktif melakukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam hal ini, jika ibu hamil yang mengalami nyeri memiliki optimisme, hal ini akan mempengaruhi persepsinya terhadap rasa

nyeri yang dialaminya, memiliki tujuan yang jelas yaitu kesembuhannya serta melakukan usaha untuk menghilangkan rasa nyeri.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mencari tahu hubungan antara optimisme dengan rasa nyeri yang dialami seseorang, khususnya para ibu hamil.