

SIKAMIL TAKEMIA

Screening Ibu Hamil Tanpa KEK dan Anemia



Hj. Sri Gustini, SST, M.Keb., Lia Herliana, S.Kep., Ners., M.Kep
Dede Gantini, SST, M.Keb, Ayu Yuliani Sekriptini, S.Kep., Ns. M.Kep.An
Lisnawati, SST, M.Keb, Bdn Rani Widiyanti, SST, M.Keb
Dr. Yohanes Kristianto, MFT, Sariestya Rismawati, SST, M.Keb

SIKAMIL TAKEMIA
Screening Ibu Hamil Tanpa
KEK dan Anemia

SIKAMIL TAKEMIA

Screening Ibu Hamil Tanpa KEK dan Anemia

Hj. Sri Gustini, SST., M.Keb.
Lia Herliana, S.Kep., Ners., M.Kep
Dede Gantini, SST. M.Keb
Ayu Yuliani Sekriptini, S.Kep., Ns. M.Kep.An
Lisnawati, SST, M.Keb
Bdn Rani Widiyanti, SST, M.Keb
Dr. Yohanes Kristianto, MFT
Sariestya Rismawati, SST, M.Keb



SIKAMIL TAKEMIA

Screening Ibu Hamil Tanpa KEK dan Anemia

Penulis:

Hj. Sri Gustini, SST., M.Keb.
Lia Herliana, S.Kep., Ners., M.Kep
Dede Gantini, SST. M.Keb
Ayu Yuliani Sekriptini, S.Kep., Ns. M.Kep.An
Lisnawati, SST, M.Keb
Bdn Rani Widiyanti, SST, M.Keb
Dr. Yohanes Kristianto, MFT
Sariestya Rismawati, SST, M.Keb

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Oktober 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Rafflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-8750-54-2

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul SIKAMIL TAKEMIA Screening Ibu Hamil Tanpa KEK dan Anemia sesuai yang ditargetkan.

Buku dengan judul SIKAMIL TAKEMIA Screening Ibu Hamil Tanpa KEK dan Anemia ini berisikan mengenai kehamilan, kemudian akibat kekurangan energi kronis, sampai dengan anemia. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Oktober 2024, Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	1
PREVELENSI KEK DAN ANEMIA.....	2
BAGIAN 1 KEHAMILAN.....	3
Pengertian Kehamilan.....	4
Proses Kehamilan.....	7
Tanda dan Gejala Kehamilan.....	11
Perubahan Fisiologis Kehamilan.....	14
Perubahan Psikologi Kehamilan.....	18
Komplikasi Kehamilan.....	24
Kebutuhan Gizi Ibu Hamil.....	26
BAGIAN 2 KEKURANGAN ENERGI KRONIS.....	32
Kekurangan Energi Kronis.....	33
Dampak KEK pada ibu hamil.....	35
Faktor Resiko KEK pada ibu hamil.....	38
Penanganan dan Pencegahan KEK.....	47
Pangan Lokal sebagai Alternatif PMT.....	55
BAGIAN 3 ANEMIA.....	61
Konsep Anemia.....	62
Etiologi Anemia Kehamilan.....	64
Diagnosis Anemia Kehamilan.....	65
Klasifikasi Anemia Ibu Hamil.....	67
Tanda dan Gejala Anemia.....	68
Penyebab Anemia dalam Kehamilan.....	70
Dampak Anemia pada Ibu Hamil.....	72
Faktor yang Mempengaruhi Anemia.....	74
Upaya Pencegahan Anemia.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	92

PREVELENSI KEK DAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

KEK pada ibu hamil di Indonesia merupakan isu kesehatan yang cukup **serius** dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Menurut data terbaru, prevalensi KEK pada ibu hamil masih cukup **tinggi**, menunjukkan bahwa isu ini masih menjadi **perhatian utama** dalam bidang kesehatan masyarakat Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018, menunjukan bahwa prevalensi risiko KEK pada ibu hamil yang berusia antara 15 hingga 49 tahun masih cukup tinggi, yakni mencapai **17,3%**. Angka tersebut, meski tinggi, menunjukkan adanya perbaikan. Diharapkan bahwa persentase ibu hamil dengan KEK dapat menurun sebesar 1,5% setiap tahunnya, dengan tujuan untuk mencapai target sebesar 10% pada tahun 2024 (Ernawati, 2017; Kemenkes, 2018; Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan, 2021).



World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa **anemia** merupakan **10** masalah kesehatan terbesar di abad modern ini. Menurut WHO pada tahun 2019, diperkirakan **kematian** ibu sebanyak **303.000** jiwa atau sekitar 216/100.000 kelahiran hidup di seluruh dunia. Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil sebanyak **41,8** persen. Menurut WHO prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebanyak 23,9 persen, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5- 14 tahun sebanyak 26,4 persen dan umur 15-25 tahun sebanyak 18,4 persen.





BAGIAN 1



KEHAMILAN



APA ITU KEHAMILAN ?



Menurut Nugrawati & Amriani (2021) Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan terjadi kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir.

Kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan dimulai dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) sehingga terjadilah pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Mardiana et al., 2022).

Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Ratnawati, 2020)

KEHAMILAN

Kehamilan melibatkan tiga tahapan utama, yang biasa disebut trimester, yaitu:

TRIMESTER I

Trimester pertama adalah tahap awal kehamilan, yang dimulai dari minggu pertama hingga minggu ke-12, atau kira-kira tiga bulan pertama.

Salah satu gejala umum yang biasanya dialami oleh ibu hamil pada tahap ini adalah morning sickness, yang melibatkan mual dan muntah. Gejala ini biasanya diakibatkan oleh perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh seorang wanita yang sedang hamil.



Selama periode ini, embrio berubah menjadi fetus dan mulai mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang sangat penting.

TRIMESTER II

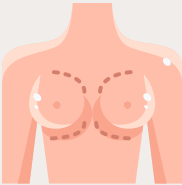


Trimester kedua kehamilan dimulai pada minggu ke-13 dan berlangsung hingga minggu ke-27, atau sekitar bulan ke-4 hingga bulan ke-6. Pada trimester ini, ibu telah mulai menerima dan mengerti tentang kehamilan ibu secara lebih mendalam. Ibu hamil mulai memahami dan menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik secara fisik maupun emosional.

KEHAMILAN

Kehamilan melibatkan tiga tahapan utama, yang biasa disebut trimester, yaitu:

TRIMESTER II



Selama trimester kedua, ibu hamil biasanya akan melihat peningkatan berat badan yang signifikan dan perutnya mulai membesar, yang merupakan tanda bahwa bayi sedang tumbuh dan berkembang. Payudara juga mulai membesar dan Air Susu Ibu (ASI) mulai diproduksi, yang merupakan persiapan penting untuk menyusui setelah bayi lahir.

TRIMESTER III

Trimester ketiga, atau tahap akhir kehamilan, dimulai dari minggu ke-28 dan berlangsung hingga minggu ke-40, atau sekitar bulan ke-7 hingga bulan ke-9.

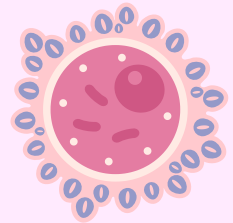
Ini adalah tahap di mana ibu hamil biasanya akan merasakan berbagai perubahan fisik yang lebih intens, sejalan dengan perkembangan dan pertumbuhan bayi yang semakin cepat. Ibu hamil juga mungkin akan merasakan gerakan bayi yang semakin kuat dan sering, serta kontraksi yang disebut Braxton Hicks sebagai persiapan tubuh untuk persalinan.

PROSES KEHAMILAN

1. Ovum, Sperma, Konsepsi

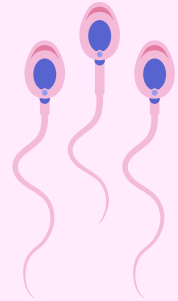
Ovum

Ovum adalah sel reproduksi wanita yang dirilis oleh ovarium selama ovulasi. Juga disebut oosit atau garnet betina. Ovum atau sel telur adalah suatu sel terbesar dalam tubuh manusia.



Sperma

Sperma dikeluarkan oleh testis dan berbentuk seperti kecebong. Sperma terbagi menjadi tiga bagian, yaitu kepala, leher, dan ekor. Setiap ejakulasi mengeluarkan rata-rata 3 cc dengan hampir 100 juta sperma di setiap militer air mani yang dihasilkan. Serma dapat menembus sel telur dengan menegeluarkan enzim hyaluronidase untuk melunakkan corona radiata atau sel-sel granulosa.



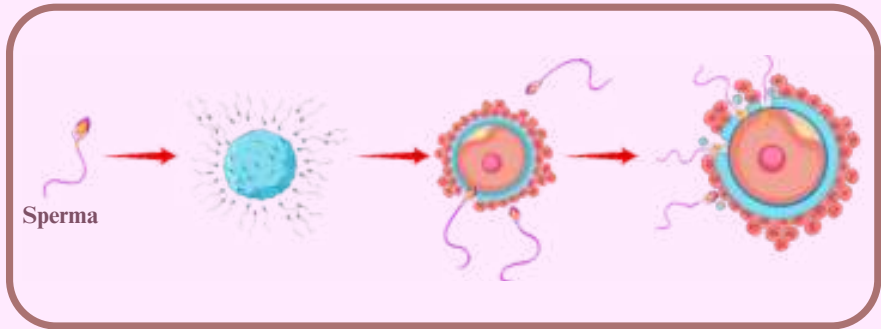
Konsepsi

Konsepsi didefinisikan sebagai pertemuan antara sperma dan sel telur yang menandai awal kehamilan. Peristiwa ini merupakan rangkaian kejadian yang meliputi pembentukan garnet (telur dan sperma), ovulasi (pelepasan telur), penggabungan garnet, dan implantasi embrio (Situmorang dan Yatri, 2021).



PROSES KEHAMILAN

1. Ovum, Sperma, Konsepsi



2. Ovulasi (Keluarnya sel telur)

Ovulasi adalah suatu kejadian pelepasan sel ovum (folikel yang sudah matang) dari ovarium ke dalam uterus. Ovulasi terjadi 14 hari sebelum hari pertama siklus menstruasi berikutnya. Ovum dianggap subur selama 24 jam setelah ovulasi. Tanda-tanda ovulasi adalah sebagai berikut.

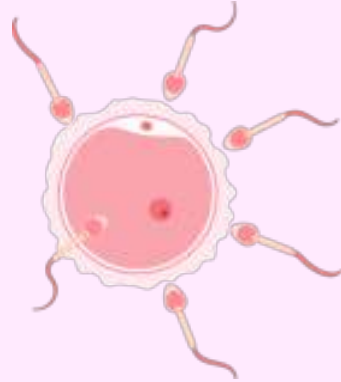
1. Meningkatnya suhu basal sekitar $0,2-0,50^{\circ}\text{C}$ dari hari-hari biasanya, hal ini karena pengaruh hormon LH dan progesteron.
2. Bertambah kentalnya lendir vagina karena pengaruh progesteron.
3. Keadaan emosi atau mood yang kurang baik, tetapi ini relatif artinya berbeda-beda pada masing-masing wanita (Wulandari, 2021)



PROSES KEHAMILAN

3. fertilisasi

Fertilisasi atau pembuahan adalah proses peleburan antara satu sel sperma dan satu sel ovum yang sudah matang atau spermatozoa membuahi ovum yang bertempat di tuba fallopi yang menghasilkan zigot, zigot membelah secara mitosis menjadi dua, empat, delapan, enam belas, dan seterusnya



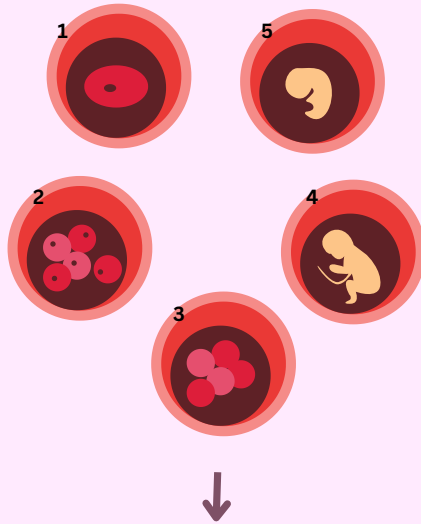
Pertumbuhan dan Perkembangan Janin

Pertumbuhan janin itu sendiri merupakan perkembangan janin atau penambahan struktur organ tubuh janin dari yang tidak ada menjadi ada dan lebih sesuai dengan tahapan-tahapan umur janin tersebut. Perkembangan janin di dalam rahim berlangsung sekitar sembilan bulan atau 38—40 minggu (Putri dan Cintika, 2022). Perkembangan hasil konsepsi dibagi menjadi tiga tahapan besar sebagaimana berikut.

- Tahap ovum yaitu tahapan yang berlangsung sejak fertilisasi sampai hari ke-14 kehamilan.
- Tahap embrio yaitu tahapan yang berlangsung dari hari ke-15 sampai delapan minggu, di mana ukuran embrio sudah mencapai 3 cm (puncak kepala ke bokong).
- Tahap janin yaitu tahapan yang berlangsung setelah usia delapan minggu sampai janin di lahirkan. .

PROSES KEHAMILAN

Pertumbuhan dan Perkembangan Janin



TANDA DAN GEJALA KEHAMILAN

Menurut Susanto & Fitriana (2019) tanda dan gejala kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu :

1 Gejala Pasti

1. Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan 5 bulan.
2. Bayi dapat dirasakan di dalam Rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
3. Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
4. Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine atau darah ibu.



2 Gejala Tidak Pasti

- Ibu tidak menstruasi. Hal ini seringkali menjadi pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause (berhenti haid).

Next

TANDA DAN GEJALA KEHAMILAN

2 Lanjutan (Gejala Tidak Pasti)



- Mual atau ingin muntah Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau parasit.



- Payudara menjadi lebih peka, payudara lebih lunak, sensitive, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone estrogen dan progesterone.



- Ibu sering berkemih. Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.



- Sembelit. Sembelit dapat disebabkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan otot Rahim, hormone itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.



- Temperature basal tubuh naik Temperature basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperature ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.



- Ngidam. Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormone.



- Perut ibu membesar. Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak cukup besar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya

TANDA DAN GEJALA KEHAMILAN

3 Gejala Palsu

Pseudocyesis (kehamilan palsu) merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami pseudocyesis aka 4/74 k sebagian besar atau bahkan semua tandatanda dan gejala kenamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang mungkin menjadi penyebab tubuh untuk "berpikir bahwa ia hamil". Tanda-tanda kehamilan palsu :

1. Gangguan menstruasi
2. Perut bertumbuh
3. Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produksi ASI
4. Merasakan pergerakan janin
5. Mual dan muntah
6. Kenaikan berat badan



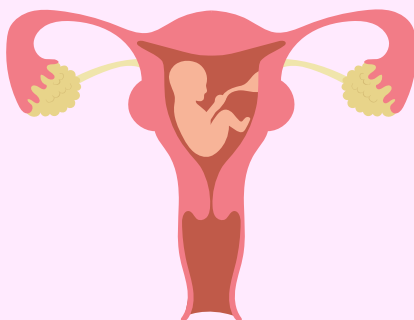
untuk mengetahui apakah benar hamil atau tidak, segera lakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan terdekat.

PERUBAHAN FISIOLOGIS KEHAMILAN

A. SISTEM REPRODUKSI

1. Rahim / Uterus

Meningkatnya ukuran rahim dari ukuran kecil (sebesar buah pir) hingga ukuran penuh (setara dengan ukuran melon besar). Berat uterus naik secara luar biasa dari 30 gram menjadi 1000 gram pada akhir kehamilan (40 minggu).



Tabel. Tinggi Fundus Uteri

Usia	TFU (Tinggi Fundus Uteri)
12 Minggu	3 Jari Diatas Simfisis
16 Minggu	Pertengahan Simfisis dan Pusat
20 Minggu	3 Jari Dibawah Pusat
24 minggu	Se-pusat
28 Minggu	3 Jari Diatas Pusat
32 Minggu	Pertengahan Pusat dan Prosesus Xipoides
36 Minggu	Setinggi Prosesus Xipoides
40 Minggu	2 Jari dibawah Prosesus Xipoides

Sumber: (Wulandari & dkk, 2021).

PERUBAHAN FISIOLOGIS KEHAMILAN

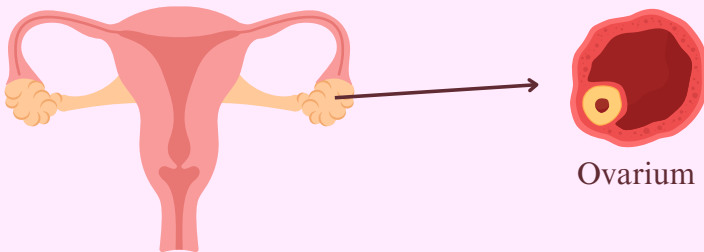
2. Serviks



Melunak dan mengalami pertambahan dan pelebaran pembuluh darah yang menyebabkan warnanya menjadi kebiru-biruan serta peningkatan lendir serviks.

3. Ovarium

Produksi hormon progesteron dan estrogen meningkat signifikan untuk mendukung kehamilan. Saat ovulasi terhenti, tidak terjadi pembentukan folikel baru dikarenakan adanya kadar relaksin yang mempunyai pengaruh menenangkan sehingga pertumbuhan janin menjadi baik sampai aterm



4. Vulva/Vagina

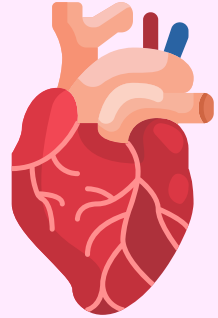


Vagina dan vulva terlihat lebih merah atau kebiruan

PERUBAHAN FISIOLOGIS KEHAMILAN

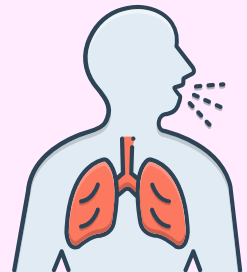
B. SISTEM KARDIOVASKULER

1. Volume Darah : Volume darah meningkat hingga 50% untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin.
2. Detak Jantung : Peningkatan detak jantung sekitar 10-15 denyut per menit.
3. Tekanan Darah : Biasanya terjadi penurunan tekanan darah pada trimester pertama dan kedua, lalu sedikit meningkat pada trimester ketiga.



C. SISTEM RESPIRASI

1. Pernapasan : Peningkatan kebutuhan oksigen yang membuat ibu hamil cenderung bernapas lebih dalam dan cepat
2. Displacement Diafragma : Rahim yang membesar mendorong diafragma ke atas, mengurangi volume paru-paru.



D. SISTEM PENCERNAAN

1. Nausea dan Muntah : Morning sickness umum terjadi terutama pada trimester pertama.
2. Heartburn dan Refluks : Karena tekanan pada lambung oleh rahim yang membesar.
3. Konstipasi : Peningkatan progesteron yang mengendurkan otot-otot usus.



PERUBAHAN FISIOLOGIS KEHAMILAN

E. SISTEM PERKEMIHAN

1. Frekuensi Buang Air Kecil : Meningkatkan karena rahim yang membesar menekan kandung kemih.
2. Filtrasi Ginjal : Peningkatan filtrasi ginjal untuk membuang produk metabolisme janin.



F. SISTEM ENDOKRIN

1. Hormon HCG : Diproduksi oleh plasenta, penting untuk mempertahankan kehamilan.
2. Progesteron dan Estrogen : Menjaga lingkungan rahim tetap kondusif untuk pertumbuhan janin.



G. SISTEM PAYUDARA

Selama kehamilan payudara mengalami pertumbuhan tambah membesar, tegang dan berat, dapat teraba nodul-nodul, dan bayangan vena-vena lebih membiru. Hiperpigmentasi pada puting susu dan areola payudara.

H. PERUBAHAN BERAT BADAN

Wanita dengan BMI kategori rendah, peningkatan ideal saat hamil 12,5-18 kg. Wanita dengan BMI normal, peningkatan ideal pada saat hamil 11,5-16kg. Wanita dengan BMI tinggi, peningkatan ideal 7-11,5kg (Fitriani, Firawati, & Raehan, 2021).

PERUBAHAN PSIKOLOGI KEHAMILAN

Psikologis ibu hamil diartikan sebagai periode krisis saat terjadinya gangguan dan perubahan identitas peran. Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi pada wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesteron. Hormon progesteron memengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seseorang atau lebih dikenal dengan kepribadian.

Bentuk dan Perubahan psikologis Ibu Hamil

1. Perubahan emosional

- Perubahan emosional trimester I (penyesuaian) ialah penurunan kemauan seksual karena letih dan mual, perubahan suasana hati seperti depresi atau khawatir, ibu mulai berpikir mengenai bayi dan kesejahteraannya, serta kekhawatiran pada bentuk penampilan diri yang kurang menarik, dan menurunnya aktivitas seksual.
- Perubahan emosional trimester II (kesehatan yang baik) terjadi pada bulan kelima kehamilan terasa nyata karena bayi sudah mulai bergerak sehingga ibu mulai memperhatikan bayi dan memikirkan apakah bayinya akan dilahirkan sehat. Rasa cemas pada ibu hamil akan terus meningkat seiring bertambah usia kehamilannya.
- Perubahan emosional trimester III (penantian dengan penuh kewaspadaan) terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilannya telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran.

PERUBAHAN PSIKOLOGI KEHAMILAN

Bentuk dan Perubahan psikologis Ibu Hamil

2. Cenderung Malas

Penyebab ibu hamil cenderung malas karena pengaruh perubahan hormon dari kehamilannya. Perubahan hormonal akan memengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan tersebut yang membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

3. Sensitif

Penyebab wanita hamil menjadi lebih sensitif adalah faktor hormon. Reaksi wanita menjadi peka, mudah tersinggung, dan mudah marah. Apapun perilaku ibu hamil dianggap kurang menyenangkan.

4. Mudah Cemburu

Penyebab mudah cemburu akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya. Ibu mulai meragukan kepercayaan terhadap suaminya, seperti ketakutan ditinggal suami atau suami pergi dengan wanita lain.

5. Meminta perhatian Lebih

Perilaku ibu ingin meminta perhatian lebih sering mengganggu. Biasanya wanita hamil tiba-tiba menjadi manja dan ingin selalu diperhatikan. Perhatian yang diberikan suami walaupun sedikit dapat memicu tumbuhnya rasa aman dan pertumbuhan janin lebih baik.

