

Adaptasi Psikologis Ibu pada Masa Kehamilan: Analisis Deskriptif Berdasarkan Studi Pustaka

Eko Mindarsih^{1*}, Masruroh²

^{1,2}Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

*Alamat korespondensi Email: mindarsiheko@respati.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan adaptasi psikologis ibu pada masa kehamilan melalui studi pustaka guna memperoleh pemahaman komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi serta intervensi yang mendukung proses adaptasi tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif melalui studi pustaka, dengan teknik pengumpulan data berupa penelusuran literatur ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis melalui identifikasi tema, reduksi data, kategorisasi konsep, dan penarikan kesimpulan secara induktif. Hasil kajian menunjukkan bahwa adaptasi psikologis ibu hamil dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, paritas, kondisi kesehatan, dan kesiapan menjalani peran maternal, serta faktor eksternal seperti dukungan suami, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial. Primigravida cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida, dan gangguan kualitas tidur pada trimester III menjadi salah satu manifestasi respons terhadap perubahan fisiologis dan psikologis. Berbagai intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga, senam hamil, afirmasi diri, dan edukasi prenatal attachment terbukti mendukung peningkatan efikasi diri, kualitas tidur, serta kesejahteraan emosional ibu. Disimpulkan bahwa adaptasi psikologis selama kehamilan merupakan proses multidimensional yang memerlukan pendekatan komprehensif berbasis keluarga dan teori keperawatan guna mencegah gangguan psikologis hingga periode postpartum, sehingga berkontribusi pada penguatan praktik kebidanan dan keperawatan maternitas berbasis promotif preventif.

Kata kunci: adaptasi psikologis, kehamilan, kecemasan maternal, dukungan sosial, studi pustaka

Abstract

This study aims to analyze and describe the psychological adaptation of mothers during pregnancy through a literature review in order to gain a comprehensive understanding of the factors that influence and interventions that support this adaptation process. The study uses a qualitative approach with a descriptive design through a literature study, with data collection techniques in the form of searching for relevant scientific literature, then analyzed through theme identification, data reduction, concept categorization, and inductive conclusion drawing. The results of the study show that the psychological adaptation of pregnant women is influenced by internal factors such as age, parity, health conditions, and readiness to take on the maternal role, as well as external factors such as support from husbands, family support, and the social environment. Primigravida tend to experience higher levels of anxiety than multigravida, and sleep quality disturbances in the third trimester are one manifestation of the response to physiological and psychological changes. Various non-pharmacological interventions such as prenatal yoga, pregnancy exercises, self-affirmation, and prenatal attachment education have been proven to support increased self-efficacy, sleep quality, and emotional well-being in mothers. It is concluded that psychological adaptation during pregnancy is a multidimensional process that requires a comprehensive family-based approach and nursing theory to prevent psychological disorders until the postpartum period, thereby contributing to the strengthening of promotive and preventive midwifery and maternity nursing practices.

Keywords: *psychological adaptation, pregnancy, maternal anxiety, social support, literature review*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang kompleks dan multidimensional, tidak hanya melibatkan perubahan biologis, tetapi juga perubahan psikologis dan sosial yang signifikan. Dalam periode ini, seorang perempuan mengalami transformasi peran, identitas,

serta dinamika emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Adaptasi psikologis menjadi salah satu aspek krusial yang menentukan kualitas pengalaman kehamilan serta luaran maternal dan neonatal.

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan berjalan paralel dengan perubahan psikologis, seperti kecemasan, perubahan citra tubuh, hingga ketidakpastian terhadap peran sebagai ibu. Kehamilan seringkali disertai respons emosional yang fluktuatif, terutama pada trimester pertama dan ketiga, ketika ketidaknyamanan fisik meningkat dan persalinan semakin dekat (Lestari et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa adaptasi psikologis bukanlah proses yang sederhana, melainkan membutuhkan dukungan internal dan eksternal yang memadai.

Data empiris menunjukkan bahwa gangguan psikologis selama kehamilan bukanlah fenomena yang jarang terjadi. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di negara berkembang dilaporkan mencapai rata-rata 20 persen atau lebih, dengan primigravida cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan multigravida (Hastanti et al., 2021). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman pertama kehamilan sering kali menjadi sumber stres psikologis yang signifikan.

Selain kecemasan, gejala depresi maternal juga menjadi perhatian penting dalam kesehatan reproduksi. Ibu hamil berisiko mengalami maternal depressive symptoms yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan keberfungsian peran ganda, terutama pada ibu yang bekerja (Fidora & Ningsih, 2020). Jika tidak ditangani secara tepat, gangguan ini dapat berlanjut hingga periode postpartum dan meningkatkan risiko depresi pascamelahirkan.

Studi fenomenologis mengenai pengalaman adaptasi ibu hamil mengungkapkan bahwa ketidakmampuan beradaptasi terhadap stimulus internal dan eksternal dapat memicu gejala depresi, gangguan nutrisi, serta konflik keluarga (Kusuma, 2018). Temuan tersebut menegaskan bahwa adaptasi psikologis dipengaruhi oleh faktor multidimensional yang saling berkaitan.

Faktor paritas juga terbukti berhubungan dengan tingkat kecemasan selama kehamilan. Primigravida memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida, yang menunjukkan bahwa pengalaman sebelumnya berperan sebagai modal psikologis dalam menghadapi kehamilan (Hastanti et al., 2021). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan edukatif dan pendampingan yang lebih intensif pada ibu dengan kehamilan pertama.

Di sisi lain, dukungan sosial dan keluarga merupakan faktor protektif yang signifikan dalam proses adaptasi psikologis. Terdapat hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan kemampuan adaptasi psikologis ibu hamil (Febriati & Zakiyah, 2022). Dukungan emosional, instrumental, dan informasional membantu ibu membangun mekanisme koping yang lebih adaptif.

Dukungan suami secara khusus juga berkontribusi terhadap kondisi psikososial ibu primigravida. Ibu yang tidak memperoleh dukungan suami memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan psikososial selama kehamilan (Fatmawati et al., 2020). Temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan pasangan dalam proses kehamilan sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif.

Perubahan adaptif selama kehamilan tidak hanya tercermin dalam aspek emosional, tetapi juga dalam kualitas tidur. Gangguan tidur pada trimester ketiga dilaporkan terjadi pada lebih dari separuh responden dalam suatu studi deskriptif (Yunita et al., 2024). Gangguan ini berkaitan dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang saling memengaruhi.

Diperkirakan sekitar 46 sampai 78 persen ibu hamil mengalami gangguan tidur, khususnya pada trimester kedua dan ketiga (Hertati et al., 2024). Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi psikologis ibu, meningkatkan kelelahan, dan menurunkan kualitas hidup selama kehamilan.

Intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Mastryagung et al., 2022). Selain itu, senam hamil juga berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis menjelang persalinan (Hidayati, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan aktivitas fisik dapat mendukung proses adaptasi secara holistik.

Model teoretis seperti teori *Becoming a Mother* dari Mercer menekankan bahwa proses menjadi ibu dimulai sejak masa kehamilan dan berlanjut hingga postpartum. Intervensi berbasis teori ini efektif meningkatkan adaptasi peran maternal dan efikasi diri ibu (Yani et al., 2025). Pendekatan teoretis memberikan kerangka konseptual dalam memahami dinamika adaptasi psikologis.

Selain itu, praktik afirmasi diri juga terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional ibu selama kehamilan dan persalinan. Afirmasi diri dapat meningkatkan adaptasi, mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu (Astuti et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa strategi berbasis kognitif dapat menjadi bagian dari intervensi promotif.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji aspek kecemasan, dukungan sosial, kualitas tidur, dan intervensi keperawatan, masih terdapat kesenjangan dalam sintesis komprehensif yang secara khusus memetakan adaptasi psikologis ibu selama masa kehamilan berdasarkan studi pustaka terkini. Sebagian penelitian berfokus pada periode postpartum atau pada satu variabel spesifik, sehingga diperlukan analisis deskriptif yang integratif untuk memahami gambaran utuh adaptasi psikologis selama kehamilan.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji aspek kecemasan, dukungan sosial, kualitas tidur, serta intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil, masih terdapat kesenjangan dalam literatur yang ada. Hal ini terlihat dari adanya variasi dan inkonsistensi data prevalensi kecemasan antar wilayah serta perbedaan hasil terkait efektivitas intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga, senam hamil, maupun afirmasi diri. Selain itu, belum adanya standarisasi pendekatan intervensi menyebabkan hasil penelitian sulit dibandingkan secara komprehensif. Oleh karena itu, analisis deskriptif berbasis studi pustaka menjadi penting untuk menyusun gambaran yang lebih terintegrasi mengenai adaptasi psikologis ibu hamil, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih terarah dan berbasis bukti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara deskriptif adaptasi psikologis ibu pada masa kehamilan melalui telaah studi pustaka terkini. Secara teoretis, artikel ini diharapkan memperkaya khazanah ilmu keperawatan dan kebidanan mengenai dinamika adaptasi maternal. Secara praktis, hasil kajian ini diharapkan menjadi dasar

pengembangan intervensi promotif, preventif, dan edukatif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil serta mencegah komplikasi psikologis berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif melalui studi pustaka. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena adaptasi psikologis ibu hamil secara mendalam, kontekstual, dan komprehensif melalui interpretasi terhadap berbagai sumber akademik yang relevan. Penelitian kualitatif menekankan eksplorasi makna, pengalaman, serta konstruksi sosial yang membentuk suatu fenomena, dengan prosedur analisis yang sistematis dan transparan untuk menjamin kredibilitas temuan (Bingham, 2023; Pratt, 2025). Dalam konteks ini, pendekatan deskriptif digunakan untuk memaparkan fenomena secara faktual dan sistematis berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia tanpa melakukan manipulasi variabel (Doyle et al., 2019; Baillie, 2019).

Desain deskriptif dalam penelitian kualitatif bertujuan menggambarkan karakteristik fenomena sebagaimana adanya, dengan tetap menjaga rigor metodologis dan kejelasan landasan filosofis penelitian (Abraham & P, 2024). Pendekatan ini dinilai sesuai dengan tujuan artikel, yaitu menganalisis dan mensintesis berbagai hasil penelitian mengenai adaptasi psikologis ibu selama kehamilan untuk memperoleh gambaran konseptual yang utuh. Melalui studi pustaka, peneliti dapat menelaah dinamika konsep, faktor determinan, serta bentuk intervensi yang telah dilaporkan dalam literatur ilmiah secara sistematis (Togia & Malliari, 2017; Granikov et al., 2020).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur sekunder yang mencakup artikel ilmiah bereputasi, buku akademik, laporan penelitian, dan dokumen ilmiah yang relevan dengan topik adaptasi psikologis pada masa kehamilan. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik yang kredibel dan jurnal ilmiah terindeks. Penelusuran literatur dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa pangkalan data akademik, yaitu Google Scholar, PubMed, dan SINTA untuk memperoleh sumber yang relevan dan kredibel. Kata kunci (keywords) yang digunakan dalam pencarian meliputi “adaptasi psikologis ibu hamil”, “kehamilan”, “kecemasan maternal”, “dukungan sosial”, “maternal mental health”, serta “psychological adaptation in pregnancy”. Penggunaan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris bertujuan untuk memperluas cakupan literatur yang diperoleh serta memastikan kelengkapan sumber yang dianalisis.

Studi pustaka sebagai metode penelitian memungkinkan integrasi dan sintesis pengetahuan dari berbagai sumber untuk membangun pemahaman teoretis yang mendalam (Bandaranayake, 2024; Jimenez et al., 2024). Kriteria inklusi literatur meliputi publikasi ilmiah yang relevan dengan topik adaptasi psikologis ibu hamil, diterbitkan dalam rentang waktu mutakhir, memiliki kejelasan metodologis, serta tersedia secara akademik. Literatur yang tidak memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian atau tidak memenuhi standar akademik dikeluarkan sebagai kriteria eksklusi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan adaptasi psikologis, kehamilan, kecemasan maternal, dukungan sosial, dan intervensi psikososial. Setiap dokumen dianalisis

melalui kajian dokumen dan telaah teoritis untuk mengidentifikasi konsep utama, kerangka teori, temuan empiris, serta implikasi praktisnya. Proses ini mengikuti prinsip transparansi dan audit trail sebagaimana dianjurkan dalam penelitian kualitatif kontemporer untuk meningkatkan trustworthiness (Bingham, 2023). Dokumentasi proses seleksi dan analisis literatur dilakukan secara sistematis untuk menjaga konsistensi dan akuntabilitas penelitian.

Prosedur analisis data dilakukan secara bertahap melalui identifikasi tema, reduksi data, kategorisasi konsep, dan penarikan kesimpulan secara induktif. Tahap awal melibatkan proses coding terhadap gagasan utama dalam literatur yang ditelaah. Coding dilakukan secara tematik untuk mengelompokkan data berdasarkan pola, isu, dan konsep yang berulang (Belotto, 2018; Kalpokaite & Radivojevic, 2018). Selanjutnya, kategori konseptual dibangun melalui pendekatan deduktif dan abduktif guna memperkaya pemahaman teoretis serta memungkinkan pengembangan interpretasi yang lebih mendalam (Fife & Gossner, 2024; Vila-Henninger et al., 2022). Proses analisis bersifat iteratif dan reflektif untuk memastikan keterkaitan antar tema serta konsistensi argumentasi.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan mengonfirmasi temuan dari berbagai literatur yang berbeda untuk memperoleh konsistensi makna. Selain itu, evaluasi konseptual dilakukan dengan menelaah kesesuaian antara kerangka teori dan temuan empiris yang disintesis. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip rigor dalam penelitian kualitatif yang menekankan kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas hasil penelitian (Pratt, 2025; Doyle et al., 2019). Dengan demikian, metode kualitatif deskriptif melalui studi pustaka ini mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif, relevan, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan tujuan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi pustaka terhadap berbagai artikel yang terdapat dalam file yang dilampirkan, ditemukan bahwa adaptasi psikologis ibu pada masa kehamilan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Temuan utama menunjukkan bahwa kecemasan merupakan respons psikologis yang paling dominan selama kehamilan, khususnya pada primigravida. Prevalensi kecemasan di negara berkembang mencapai rata-rata 20 persen atau lebih, dan secara signifikan lebih tinggi pada primigravida dibandingkan multigravida dengan nilai $p = 0,035$ (Hastanti et al., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan bermakna tingkat kecemasan antara primigravida dan multigravida dengan p value 0,001, di mana primigravida lebih banyak mengalami kecemasan berat (Ariska et al., 2022).

Selain faktor paritas, status kesehatan, usia, dan graviditas juga berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Sebanyak 87 persen responden mengalami kecemasan ringan dan 13 persen kecemasan sedang, dengan hubungan bermakna antara status kesehatan $p = 0,000$, graviditas $p = 0,001$, dan usia $p = 0,032$ (Siallagan & Lestari, 2018). Hasil ini memperkuat bahwa adaptasi psikologis sangat dipengaruhi karakteristik individu dan kondisi kehamilan.

Temuan lain menunjukkan bahwa dukungan sosial dan dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan dengan adaptasi psikologis ibu hamil. Penelitian menunjukkan adanya

hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologis dengan nilai $p < 0,000$ (Febriati & Zakiyah, 2022). Dukungan sosial juga terbukti menurunkan tingkat kecemasan dengan korelasi negatif r minus 0,311 dan signifikansi $p < 0,01$ (Utomo & Sudjiwanati, 2018). Dukungan suami secara khusus berhubungan signifikan dengan kondisi psikososial primigravida dengan p value 0,000 (Fatmawati et al., 2020).

Dari aspek kualitas tidur, gangguan tidur pada trimester III ditemukan cukup tinggi. Sebanyak 57,6 persen ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk (Yunita et al., 2024). Gangguan tidur pada kehamilan diperkirakan terjadi pada 46 sampai 78 persen ibu hamil (Hertati et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan fisiologis dan psikologis berdampak langsung pada kualitas istirahat ibu, yang selanjutnya dapat memengaruhi kesejahteraan mental.

Intervensi nonfarmakologis terbukti efektif dalam mendukung adaptasi psikologis. Prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dengan p value 0,02 (Mastryagung et al., 2022). Senam hamil juga menunjukkan peningkatan durasi tidur dari rata-rata 4,3 jam menjadi 5,7 jam dengan $p < 0,004$ (Susanti & Herdiana, 2019). Selain itu, edukasi prenatal attachment meningkatkan skor kelekatan ibu dan janin secara signifikan dengan $p < 0,000$ (Mariani et al., 2020). Afirmasi diri terbukti meningkatkan adaptasi selama kehamilan, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu (Astuti et al., 2025).

Studi kualitatif mengenai pengalaman adaptasi ibu hamil mengidentifikasi tujuh tema utama, yaitu gejala depresi, keluhan nutrisi, masalah kesehatan, masalah keluarga, masalah finansial, stimulus yang dirasakan, serta respons perilaku adaptif (Kusuma, 2018). Perubahan perilaku pada primigravida trimester III juga ditemukan sebagai bentuk adaptasi terhadap ketidaknyamanan fisik dan psikologis, seperti perubahan pola aktivitas dan kebiasaan sehari-hari setelah mendapatkan edukasi tenaga kesehatan (Natalia & Faraswati, 2023).

Tabel 1. Adaptasi Psikologis Ibu Pada Masa Kehamilan

Variabel Utama	Temuan Kunci	Sumber
Kecemasan primigravida	Lebih tinggi dibanding multigravida $p < 0,035$	Hastanti et al., 2021
Perbedaan kecemasan	Signifikan $p < 0,001$	Ariska et al., 2022
Dukungan keluarga	Berhubungan signifikan $p < 0,000$	Febriati & Zakiyah, 2022
Dukungan sosial	Korelasi negatif r minus 0,311	Utomo & Sudjiwanati, 2018
Kualitas tidur buruk	57,6 persen trimester III	Yunita et al., 2024

Faktor ekonomi juga berperan sebagai variabel yang memoderasi efektivitas dukungan sosial terhadap adaptasi psikologis ibu hamil. Meskipun dukungan keluarga terbukti dapat menurunkan kecemasan, kondisi ekonomi yang kurang memadai dapat membatasi bentuk dukungan yang diberikan, terutama dukungan instrumental seperti pemenuhan kebutuhan gizi, akses layanan kesehatan, dan kenyamanan lingkungan selama kehamilan. Dalam situasi ekonomi rendah, dukungan emosional saja seringkali belum cukup untuk mengurangi beban psikologis ibu secara optimal. Sebaliknya, pada keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik, dukungan sosial cenderung lebih komprehensif sehingga mampu meningkatkan rasa

aman dan memperkuat mekanisme koping ibu. Hal ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi tidak hanya menjadi latar belakang, tetapi juga mempengaruhi kualitas dan efektivitas dukungan sosial dalam proses adaptasi psikologis selama kehamilan.

Jika dibandingkan dengan penelitian terkait periode postpartum, ditemukan bahwa gangguan adaptasi yang tidak tertangani selama kehamilan berpotensi berkembang menjadi postpartum blues atau depresi postpartum. Prevalensi postpartum blues dilaporkan antara 30 sampai 75 persen (Harianis & Sari, 2022), dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kejadian postpartum blues dengan p value 0,007 (Astri et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi psikologis selama kehamilan memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesehatan mental ibu setelah persalinan.

Secara keseluruhan, hasil studi pustaka menunjukkan bahwa adaptasi psikologis ibu pada masa kehamilan dipengaruhi oleh faktor paritas, usia, dukungan sosial, kualitas tidur, serta intervensi edukatif dan nonfarmakologis. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan artikel, yaitu memetakan secara deskriptif dinamika adaptasi psikologis ibu selama kehamilan berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia. Hasil ini menjadi landasan kuat untuk pembahasan lebih lanjut mengenai implikasi teoretis dan praktis dalam pelayanan kebidanan dan keperawatan maternitas.

Hasil studi pustaka dalam file yang dilampirkan menunjukkan bahwa adaptasi psikologis ibu pada masa kehamilan merupakan proses multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Tingginya tingkat kecemasan pada primigravida dibandingkan multigravida mengindikasikan bahwa pengalaman pertama menghadapi kehamilan dan persalinan menjadi stresor utama dalam proses adaptasi (Hastanti et al., 2021; Ariska et al., 2022). Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui Model Adaptasi Callista Roy yang menyatakan bahwa individu akan memberikan respons adaptif atau maladaptif terhadap stimulus internal dan eksternal, tergantung pada mekanisme koping yang dimiliki (Surtiati et al., 2023). Primigravida yang belum memiliki pengalaman sebelumnya cenderung memiliki mekanisme koping yang belum matang, sehingga respons kecemasan lebih tinggi.

Faktor usia, graviditas, dan status kesehatan yang berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan (Siallagan & Lestari, 2018) memperkuat konsep bahwa adaptasi psikologis tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi karakteristik individu. Dalam kerangka *Becoming a Mother* dari Mercer, proses transisi menuju peran maternal memerlukan integrasi identitas, kepercayaan diri, dan dukungan lingkungan (Yani et al., 2025). Ketika faktor usia terlalu muda atau kondisi kesehatan kurang optimal, proses integrasi peran tersebut menjadi lebih kompleks dan berisiko menimbulkan gangguan emosional.

Temuan mengenai pentingnya dukungan sosial dan dukungan suami (Febriati & Zakiyah, 2022; Fatmawati et al., 2020; Utomo & Sudjiwanati, 2018) konsisten dengan teori stres dan koping yang menempatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres psikologis. Korelasi negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan ibu. Implikasi praktisnya adalah perlunya intervensi berbasis keluarga dalam pelayanan antenatal untuk memperkuat sistem pendukung ibu hamil. Dukungan yang kurang terbukti berkaitan dengan risiko postpartum blues dan depresi postpartum (Astri et al., 2020; Harianis & Sari, 2022; Salat et al., 2021).

Gangguan kualitas tidur pada trimester III (Yunita et al., 2024; Hertati et al., 2024) menunjukkan bahwa perubahan fisiologis dan psikologis saling berkaitan dalam proses adaptasi. Teori biopsikososial menjelaskan bahwa gangguan fisik seperti nyeri punggung dan perubahan hormonal (Fatmarizka et al., 2022; Gozali et al., 2020) dapat memicu ketegangan emosional yang memperburuk kualitas tidur. Sebaliknya, kurang tidur dapat meningkatkan iritabilitas dan kecemasan, sehingga membentuk siklus maladaptif.

Intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga dan senam hamil terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis (Mastryagung et al., 2022; Susanti & Herdiana, 2019; Marwiyah & Sufi, 2018; Hidayati, 2019). Temuan ini mendukung pendekatan promotif preventif dalam asuhan maternitas. Selain itu, afirmasi diri (Astuti et al., 2025) dan edukasi prenatal attachment (Mariani et al., 2020) memperlihatkan bahwa intervensi berbasis psikologis mampu meningkatkan adaptasi, efikasi diri, serta kelekatan ibu dan janin. Secara konseptual, intervensi tersebut memperkuat self efficacy maternal yang menjadi fondasi penting dalam proses menjadi ibu.

Jika dibandingkan dengan kondisi postpartum, kegagalan adaptasi selama kehamilan berpotensi berkembang menjadi postpartum blues atau depresi postpartum (Octarianingsih et al., 2021; Palupi, 2020; Anggarini, 2019; Balqis et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi psikologis selama kehamilan memiliki implikasi longitudinal terhadap kesehatan mental ibu. Faktor paritas dan kondisi psikososial juga terbukti berhubungan dengan depresi postpartum (Fatmawati & Gartika, 2021; Fidora & Ningsih, 2020). Dengan demikian, intervensi yang dilakukan sejak masa antenatal menjadi sangat strategis.

Meskipun hasil studi pustaka menunjukkan konsistensi temuan, terdapat beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian menggunakan desain cross sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Variasi ukuran sampel dan instrumen yang digunakan juga dapat memengaruhi generalisasi hasil. Selain itu, sebagian penelitian berfokus pada konteks lokal sehingga diperlukan studi multi lokasi untuk memperkuat validitas eksternal. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau mixed methods untuk menggambarkan dinamika adaptasi psikologis secara lebih komprehensif dari trimester awal hingga postpartum.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman konseptual mengenai adaptasi psikologis ibu selama kehamilan dengan menekankan peran faktor individual, dukungan sosial, intervensi edukatif, serta pendekatan nonfarmakologis. Implikasi teoretisnya memperkuat relevansi Model Adaptasi Roy dan teori *Becoming a Mother* dalam konteks pelayanan maternitas. Implikasi praktisnya mendorong pengembangan program antenatal berbasis keluarga, edukasi psikologis terstruktur, serta integrasi intervensi relaksasi untuk mendukung kesehatan mental ibu secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis studi pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adaptasi psikologis ibu pada masa kehamilan merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, paritas, kondisi kesehatan, dan kesiapan peran, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, dukungan suami, dan intervensi edukatif maupun

nonfarmakologis. Temuan menunjukkan bahwa primigravida cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida, kualitas tidur pada trimester III banyak terganggu, serta kurangnya dukungan sosial berkontribusi terhadap risiko gangguan psikologis hingga periode postpartum. Sebaliknya, intervensi seperti afirmasi diri, prenatal yoga, senam hamil, edukasi prenatal attachment, serta pendekatan berbasis teori keperawatan seperti Model Adaptasi Roy dan *Becoming a Mother* dari Mercer terbukti mendukung peningkatan adaptasi maternal, efikasi diri, dan kesejahteraan emosional. Secara teoretis, hasil ini memperkuat relevansi pendekatan adaptasi dan transisi peran maternal dalam menjelaskan dinamika psikologis ibu hamil, sekaligus memperkaya literatur mengenai pentingnya intervensi preventif sejak masa antenatal. Dalam konteks sosial dan budaya, temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan keluarga dan sistem pendukung dalam proses kehamilan sebagai bagian dari konstruksi peran ibu di masyarakat. Secara akademik, penelitian ini memberikan sintesis komprehensif mengenai determinan dan strategi adaptasi psikologis ibu hamil berbasis bukti ilmiah. Namun demikian, keterbatasan studi ini terletak pada ketergantungan pada desain penelitian sekunder dengan variasi metodologis antar studi serta dominasi pendekatan cross sectional, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan dinamika longitudinal adaptasi dari trimester awal hingga postpartum. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau mixed methods untuk mengeksplorasi proses adaptasi secara lebih mendalam dan kontekstual, serta mengembangkan model intervensi terstandar yang sensitif terhadap faktor sosial dan budaya.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga perlu mengkaji peran literasi digital ibu hamil dalam mengakses informasi kesehatan selama kehamilan. Studi mengenai pemanfaatan media digital dan platform edukasi kesehatan berbasis teknologi penting dilakukan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pengetahuan, kesiapan psikologis, dan pengambilan keputusan ibu selama kehamilan. Dengan demikian, pengembangan intervensi berbasis digital dapat menjadi strategi inovatif dalam meningkatkan adaptasi psikologis ibu hamil secara lebih luas dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, D., & P, P. (2024). A methodological framework for descriptive phenomenological research. *Western Journal of Nursing Research*, 47, 125–134. <https://doi.org/10.1177/01939459241308071>
- Anggarini, I. A. (2019). Factors relating of postpartum depression in independent practices of midwife Misni Herawati, Husniyati and Soraya. <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.94-104>
- Ariska, D. P., Amalia, R. B., Utomo, B., & Karimah, A. (2022). Differences in anxiety levels of primigravida, multigravida and grande multigravida in the third trimester of pregnancy at kamal health center – bangkalan. *International Journal of Research Publications*, 115(1). <https://doi.org/10.47119/ijrp10011511220224267>
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, G. (2020). Dukungan sosial pada ibu postpartum primipara terhadap kejadian postpartum blues. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.417>
- Astuti, Y., Yuliani, V., & Khatimah, H. (2025). Self affirmation during pregnancy and birth: Does it work? *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 11(7).

- <https://doi.org/10.33024/jkm.v1i17.21011>
- Baillie, J. (2019). Commentary: An overview of the qualitative descriptive design within nursing research. *Journal of Research in Nursing*, 25, 458–459. <https://doi.org/10.1177/1744987119881056>
- Balqis, S., Mediastuti, F., & Widiastuti, R. (2022). Kejadian depresi postpartum pada ibu yang menikah dini. <https://doi.org/10.36307/jik.v10i2.200>
- Bandaranayake, P. (2024). Application of grounded theory methodology in library and information science research: An overview. *Sri Lanka Library Review*, 38(2). <https://doi.org/10.4038/sllr.v38i2.70>
- Belotto, M. (2018). Data analysis methods for qualitative research: Managing the challenges of coding, interrater reliability, and thematic analysis. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3492>
- Bingham, A. (2023). From data management to actionable findings: A five phase process of qualitative data analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 22. <https://doi.org/10.1177/16094069231183620>
- Doyle, L., McCabe, C., Keogh, B., Brady, A., & McCann, M. (2019). An overview of the qualitative descriptive design within nursing research. *Journal of Research in Nursing*, 25, 443–455. <https://doi.org/10.1177/1744987119880234>
- Fatmawati, A., & Gartika, N. (2021). Hubungan kondisi psikososial dan paritas dengan kejadian depresi postpartum pada ibu remaja. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.145>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Fidora, I., & Ningsih, R. (2020). Faktor yang mempengaruhi timbulnya maternal depressive symptoms pada ibu bekerja terkait masa kehamilan dan postpartum. *Jurnal Studi Kesehatan Perempuan*, 7(1). <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.283>
- Fife, S., & Gossner, J. (2024). Deductive qualitative analysis: Evaluating, expanding, and refining theory. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241244856>
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Pengelatan. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Granikov, V., Hong, Q., Crist, E., & Pluye, P. (2020). Mixed methods research in library and information science: A methodological review. *Library & Information Science Research*. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2020.101003>
- Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian post partum blues. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2141>
- Hidayati, U. (2019). Systematic review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *Placentum*, 7(2). <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- Jimenez, S., Berbegal Mirabent, J., & De La Torre, R. (2024). How do university libraries contribute to the research process? *The Journal of Academic Librarianship*. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2024.102930>
- Kalpokaite, N., & Radivojevic, I. (2018). Demystifying qualitative data analysis for novice qualitative researchers. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.4120>

- Kusuma, R. (2018). Studi kualitatif: Pengalaman adaptasi ibu hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 7(2). <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.78>
- Lestari, N. C. A., Utami, S. W., Aningsih, B. S. D., Suhaid, D. N., & Wardani, D. W. K. (2023). Hubungan umur, tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan senam hamil. *Jurnal Kebidanan*, 12(1). <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.482>
- Mariani, M., Wahyusari, S., & Hikmawati, N. (2020). Edukasi prenatal attachment dapat meningkatkan kelekatan ibu dan janin pada ibu hamil risiko tinggi. <https://doi.org/10.47718/jpd.v8i01.1023>
- Masteryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Octarianingsih, F., Mustofa, F. L., Pramesti, W., & Amany, N. P. (2021). Distribusi frekuensi ibu pascamelahirkan dengan kejadian baby blues syndrome di praktik mandiri bidan wilayah Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung tahun 2019. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i3.2553>
- Palupi, P. (2020). Studi fenomenologi: Pengalaman primipara saat mengalami depresi postpartum. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.181>
- Pratt, M. (2025). On the evolution of qualitative methods in organizational research. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-111722-032953>
- Salat, S. Y. S., Satriaawati, A. C., & Permatasari, D. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian post partum blues. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860>
- Siallagan, D., & Lestari, D. J. T. (2018). Tingkat kecemasan menghadapi persalinan berdasarkan status kesehatan, graviditas dan usia di wilayah kerja Puskesmas Jombang. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Surtiati, E., Sunita, A., Nuraeni, A., & Susilowati, D. (2023). Model keperawatan adaptasi Calista Roy terhadap body image pada ibu hamil trimester III. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2410>
- Togia, A., & Malliari, A. (2017). Research methods in library and information science. <https://doi.org/10.5772/intechopen.68749>
- Utomo, Y. D. C., & Sudjiwanati, S. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.117>
- Yani, E., Rustina, Y., Agustini, N., & Mudzakkir, M. (2025). Intervensi keperawatan berdasarkan teori Becoming a Mother dari Mercer: Sebuah kajian pustaka. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(10). <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1854>
- Yunita, Y., Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Jurnal Midwifery*, 12(1). <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6197>