

Peran Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pemahaman *Mood Swing* pada Ibu Hamil

Mita Lutfianah^{1*}, Prima Aswirna²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia¹⁻²

Corresponding email:1542300067@surel.untag-sby.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-03-28

Revised : 2026-04-01

Accepted : 2026-04-10

Keywords

Afirmasi Positif,
Kehamilan,
Kesehatan Mental,
Mood Swing,
Psikoedukasi,

ABSTRACT

Kehamilan merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik maupun psikologis pada perempuan. Salah satu perubahan yang sering terjadi adalah perubahan suasana hati atau *mood swing* yang dipengaruhi oleh faktor hormonal, kondisi fisik, serta dukungan sosial dari lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan psikologis yang dialami ibu hamil serta memberikan intervensi berupa psikoedukasi dan pelatihan afirmasi positif untuk membantu ibu hamil mengelola perubahan emosi selama masa kehamilan. Metode asesmen yang digunakan meliputi observasi, wawancara semi terstruktur, dan kuesioner psikoedukasi terhadap 10 ibu hamil trimester pertama dan ketiga di Puskesmas X Surabaya. Hasil asesmen menunjukkan bahwa 60% responden tidak mengetahui pengertian *mood swing* dan 80% tidak yakin bahwa perubahan emosi selama kehamilan merupakan kondisi yang wajar, meskipun seluruh responden melaporkan pernah mengalami perubahan suasana hati. Intervensi dilakukan melalui program psikoedukasi dan latihan afirmasi positif selama 60 menit. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai emosi selama kehamilan serta kemampuan mengenali dan mengelola perasaan yang muncul. Program ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil melalui pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan emosional selama masa kehamilan.

Introduction

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan hormon selama masa kehamilan, terutama peningkatan hormon estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi sistem saraf pusat yang berperan dalam pengaturan emosi sehingga ibu hamil menjadi lebih rentan mengalami perubahan suasana hati atau mood swing (Kuehner, 2017). Selain faktor biologis, kondisi fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, serta ketidaknyamanan tubuh juga dapat memicu munculnya ketegangan emosional pada ibu hamil (Field, 2018).

Perubahan suasana hati pada ibu hamil merupakan fenomena yang cukup umum terjadi, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Pada masa kehamilan, perubahan suasana hati dapat muncul dalam bentuk perasaan sedih, cemas, marah, atau bahkan bahagia yang terjadi secara bergantian dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh kombinasi antara perubahan hormonal, tekanan psikologis, serta faktor lingkungan.

Selain itu, dukungan sosial dari pasangan dan keluarga juga memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas emosi ibu hamil. Menurut House dan Kahn (dalam Kumolohadi, 2001), dukungan emosional berupa perhatian, empati, dan kepedulian dapat membantu individu merasa lebih nyaman dan memiliki keyakinan dalam menghadapi situasi yang menekan. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis selama masa kehamilan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari pasangan maupun keluarga dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan negatif yang berkepanjangan (Rook dalam Smet, 1994).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan bidan serta kader kesehatan di Puskesmas X Surabaya, ditemukan bahwa sebagian ibu hamil mengalami perubahan emosi selama masa kehamilan. Beberapa ibu hamil menunjukkan perasaan sedih ketika tidak didampingi suami saat pemeriksaan kehamilan, mudah tersinggung dalam interaksi sehari-hari, serta mengalami kecemasan berlebih terhadap kondisi kesehatan diri dan janin. Selain itu, hasil asesmen awal juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami bahwa perubahan suasana hati selama kehamilan merupakan kondisi yang wajar sehingga mereka sering merasa bingung atau khawatir terhadap emosi yang dialami.

Di sisi lain, kegiatan pelayanan kesehatan di puskesmas selama ini masih lebih banyak berfokus pada aspek fisik kehamilan seperti pemeriksaan kesehatan dan senam ibu hamil, sementara aspek kesehatan mental belum banyak mendapatkan perhatian. Padahal, kesehatan psikologis ibu hamil merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu maupun perkembangan janin.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu ibu hamil memahami perubahan emosional yang terjadi selama masa kehamilan serta memberikan keterampilan dalam mengelola emosi secara lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui psikoedukasi mengenai mood swing serta pelatihan afirmasi positif sebagai strategi untuk membantu ibu hamil mengenali dan mengelola emosi selama masa kehamilan.

Method

Metode asesmen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi observasi, wawancara semi terstruktur, dan kuisisioner psikoedukasi. Observasi dilakukan secara langsung oleh praktikan untuk mengamati perilaku, kondisi emosi, kognitif, serta interaksi sosial ibu hamil. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi emosional ibu hamil, memahami bagaimana mereka mengelola perubahan suasana hati (mood swing), serta mengetahui faktor-faktor yang dapat memicu perubahan mood tersebut. Selain itu, wawancara semi terstruktur dilakukan kepada bidan dan kader dengan fokus pada

kebutuhan kelompok ibu hamil. Wawancara dengan bidan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat tanda-tanda mood swing pada ibu hamil serta dampaknya terhadap kondisi kehamilan secara keseluruhan. Sementara itu, wawancara dengan kader dilakukan untuk mengetahui apakah mereka pernah mengidentifikasi ibu hamil yang mengalami mood swing serta bagaimana bentuk dukungan yang diberikan dalam menghadapi kondisi tersebut.

Selain observasi dan wawancara, asesmen juga dilakukan melalui kuisioner psikoedukasi yang bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman ibu hamil mengenai perubahan suasana hati (*mood swing*) serta kemampuan mereka dalam mengelola emosi selama masa kehamilan. Kuisioner ini diberikan dalam kegiatan kelompok, di mana ibu hamil diminta untuk mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman emosional yang mereka rasakan selama kehamilan. Kombinasi metode observasi, wawancara, dan kuisioner dipilih untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi emosional ibu hamil. Proses asesmen melalui observasi dan wawancara dilakukan di puskesmas saat kegiatan posyandu berlangsung, sedangkan penyebaran kuisioner dilakukan dengan menitipkannya kepada kader ketika kader melaksanakan kunjungan rumah kepada ibu hamil.

Results

Identitas Kelompok

Layanan psikologi ini dilaksanakan di Puskesmas X Surabaya, tepatnya di Kelurahan GA. Puskesmas ini menjadi pusat pelayanan kesehatan dasar, termasuk untuk ibu hamil yang membutuhkan pendampingan selama masa kehamilan. Untuk mendukung kesehatan mereka, dibentuklah kelompok ibu hamil yang dipimpin oleh bidan Puskesmas bersama kader, dengan anggota sebanyak 10 orang dari berbagai usia kehamilan. Kelompok ini menjadi wadah bagi ibu hamil untuk mendapatkan edukasi, pemeriksaan kesehatan, serta dukungan emosional.

Kelompok ibu hamil di Puskesmas dapat dikatakan sebagai komunitas aktif dengan ikatan sosial yang kuat. Para anggotanya rutin mengikuti kegiatan seperti senam hamil dan edukasi kesehatan. Kesamaan kondisi kehamilan dan tujuan untuk memperoleh informasi membuat para anggota lebih mudah membangun solidaritas.

Kedekatan emosional antaranggota juga terlihat dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya, jika ada anggota yang tidak hadir dalam senam hamil, anggota lain akan mencarinya atau menghubungi lewat grup WhatsApp. Ketika ada yang terlambat datang ke kelas senam, anggota lain rela menunggu sambil tetap berkomunikasi di grup. Interaksi ini menunjukkan adanya kepedulian dan rasa kebersamaan yang terjaga.

Selain kegiatan tatap muka, komunikasi juga berlangsung aktif melalui media digital. Grup WhatsApp dipakai untuk berbagi pengalaman kehamilan, bertanya, dan memberikan dukungan emosional. Grup ini bukan hanya sarana tukar informasi, tetapi juga menciptakan rasa aman, kebersamaan, dan dukungan sosial yang penting bagi ibu hamil.

Kegiatan kelompok ini cukup beragam dan rutin dilakukan setiap bulan. Ada penyuluhan kesehatan mengenai gizi, tanda bahaya kehamilan, hingga perawatan ibu hamil. Pemeriksaan kesehatan fisik, seperti cek tekanan darah dan berat badan, juga dilakukan sesuai jadwal. Selain itu, senam ibu hamil diadakan di akhir bulan untuk menjaga kebugaran fisik sekaligus membantu relaksasi.

Namun, sebagian besar kegiatan masih fokus pada pemeriksaan fisik. Edukasi mengenai kesehatan mental ibu hamil baru sebatas kecemasan, belum menyentuh topik yang lebih luas seperti perubahan mood pada trimester pertama dan ketiga. Padahal, perubahan emosi yang signifikan bisa berdampak pada kesejahteraan ibu maupun janin. Hasil asesmen awal dari wawancara dan observasi mahasiswa psikologi menunjukkan adanya dua keluhan utama, yaitu perubahan suasana hati yang tiba-tiba (marah, menangis, senang tanpa sebab) serta kecemasan prenatal. Karena itu, setiap praktikan kemudian melakukan pemetaan masalah, asesmen, dan intervensi sesuai kasus masing-masing, sehingga layanan psikologis bisa lebih menyeluruh.

Keluhan

Kelompok sasaran dari layanan ini adalah ibu hamil pada trimester satu dan tiga yang menunjukkan kecenderungan mengalami gangguan emosi selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan puskesmas dan kader, beberapa ibu hamil mengalami perubahan emosi yang cukup mencolok, seperti merasa sedih ketika tidak ditemani suami saat pemeriksaan kandungan, menunjukkan kekhawatiran berlebih terhadap tekanan darah meskipun tidak ada masalah medis yang signifikan, mudah marah atau tersinggung tanpa alasan yang jelas terutama kepada suami dan anak, serta merasa kecewa kepada suami ketika tidak diantar melakukan pemeriksaan ke puskesmas.

Gejala

Permasalahan yang dialami oleh ibu hamil ini dapat didefinisikan sebagai perubahan suasana hati (mood swing). Menurut Thayer dalam (Khasanah, 2019), perubahan suasana hati merupakan perasaan yang cenderung kurang intens dan muncul akibat situasi serta kondisi yang sedang dialami seseorang. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai emosi seperti sedih, gugup, kecewa, marah, kesal, maupun senang, yang semuanya termasuk dalam perubahan suasana hati yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk ibu hamil. Perubahan suasana hati ini dapat mempengaruhi cara individu berpikir dan bertindak, terlebih kehamilan merupakan periode yang dipenuhi perubahan fisik dan emosional. Banyak ibu hamil tidak menyadari bahwa fenomena ini merupakan hal yang wajar selama kehamilan, yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormon serta faktor psikologis akibat perubahan besar dalam kehidupan mereka. Fluktuasi hormon yang terjadi pada trimester pertama dan ketiga dapat mempengaruhi neurotransmitter di otak yang berperan dalam pengaturan mood.

Peningkatan hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan diketahui memiliki dampak signifikan terhadap sistem saraf pusat sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, atau iritabilitas pada ibu hamil (Kuehner, 2017). Selain perubahan

hormon, kelelahan fisik dan emosional juga menjadi faktor yang berperan dalam terjadinya mood swing. Ibu hamil sering merasa lelah karena beban fisik yang semakin berat seiring perkembangan kehamilan, sementara stres yang berkaitan dengan persiapan kelahiran dan ketidakpastian masa depan dapat memperburuk perasaan cemas dan ketegangan emosional yang mereka alami (Field, 2018).

Menurut House dan Kahn (dalam Kumolohadi, 2001), dukungan emosional merupakan dukungan yang ditunjukkan melalui ekspresi empati, perhatian, dan kepedulian yang membuat seseorang merasa nyaman, memiliki keyakinan, serta merasa dicintai. Selain itu, terdapat ibu hamil yang menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatannya, khususnya terkait tekanan darah. Meskipun hasil pemeriksaan medis menunjukkan tidak adanya masalah yang signifikan, rasa cemas tetap muncul dan membuatnya merasa tidak tenang. Kekhawatiran ini sering kali dipicu oleh pikiran negatif atau informasi yang kurang tepat mengenai risiko kehamilan.

Dalam kasus lain, beberapa ibu hamil mengaku sering merasa mudah marah atau tersinggung tanpa alasan yang jelas, terutama dalam interaksi sehari-hari dengan suami dan anak-anak. Kondisi ini dapat menimbulkan ketegangan dalam rumah tangga meskipun ibu hamil sendiri menyadari bahwa perubahan emosi tersebut sulit dikendalikan. Ada pula ibu hamil yang merasa kecewa ketika tidak diantarkan suaminya ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan rutin, karena ia berharap suami dapat terlibat lebih aktif dalam proses kehamilan.

Menurut Rook (dalam Smet, 1994), dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional, kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, pemberian nasihat atau informasi, serta bantuan secara material. Dukungan sosial merujuk pada hubungan interpersonal yang dapat melindungi individu dari stres. Berdasarkan teori tersebut, dukungan emosional dari pasangan dan keluarga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan ibu hamil. Sebaliknya, ketika ibu hamil tidak mendapatkan dukungan yang memadai, mereka lebih rentan mengalami perasaan negatif yang berlarut-larut, terutama apabila suami dan keluarga kurang memahami kondisi emosional yang dialami selama masa kehamilan.

Hasil Asesmen

Berdasarkan hasil observasi di ruang tunggu dan saat pemeriksaan, terlihat bahwa ibu hamil menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan kondisi emosional mereka. Beberapa ibu tampak murung dan lebih banyak memainkan ponsel saat menunggu antrian, seolah menarik diri dari interaksi sosial. Namun pada momen lain, ada ibu yang tampak ceria ketika menunggu giliran, tetapi menjadi lebih pendiam ketika dipanggil untuk pemeriksaan. Pola ini menunjukkan adanya perubahan suasana hati (mood swing) yang cukup cepat dari ekspresi positif menjadi lebih tertutup.

Selain itu, interaksi dengan pasangan, anak, dan tenaga kesehatan juga memperlihatkan dinamika emosional yang fluktuatif. Seorang ibu hamil terlihat marah kepada suaminya karena meninggalkannya untuk merokok saat pemeriksaan, yang menunjukkan adanya harapan terhadap dukungan pasangan. Dalam situasi lain, ada ibu

yang memarahi anaknya secara berlebihan ketika anak tersebut memutar handphone dengan volume keras hingga anaknya menangis. Kekhawatiran juga tampak saat pemeriksaan tekanan darah, di mana beberapa ibu terus-menerus menanyakan kondisi kesehatannya meskipun hasil medis normal, yang mencerminkan adanya kecemasan berlebih terhadap kondisi kehamilan dan janin.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan dan kader, diketahui bahwa perubahan suasana hati (mood swing) pada ibu hamil merupakan fenomena yang umum terjadi, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Ibu hamil sering mengalami perubahan emosi yang cukup cepat, seperti merasa bahagia sekaligus cemas dalam waktu yang bersamaan. Selain itu, ibu hamil cenderung menjadi lebih sensitif terhadap situasi di sekitarnya dan mudah tersinggung meskipun kehamilan mereka berjalan dengan baik. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kelelahan fisik dan emosional, serta tekanan psikologis yang berkaitan dengan persiapan persalinan dan kekhawatiran terhadap kondisi janin maupun masa depan setelah kelahiran.

Hasil wawancara dengan ibu hamil pertama menunjukkan bahwa ia mengalami perasaan yang bercampur selama masa kehamilan pertamanya. Di satu sisi, ia merasa senang dan bersemangat karena akan memiliki anak, namun di sisi lain ia juga sering merasakan kecemasan, ketakutan, dan kebingungan, terutama ketika mengalami ketidaknyamanan fisik seperti mual dan kesulitan tidur. Ia juga mengaku sering mengalami perubahan suasana hati (mood swing), di mana perasaan bahagia dapat berubah menjadi sedih atau marah dalam waktu singkat. Perubahan emosi tersebut terkadang dipicu oleh hal-hal kecil, seperti kekhawatiran terhadap kesehatan janin atau ketika suaminya terlambat pulang. Meskipun demikian, ia tetap menjalankan aktivitas sehari-hari seperti memasak dan membersihkan rumah, meskipun dengan kondisi tubuh yang lebih mudah lelah.

Sementara itu, hasil wawancara dengan ibu hamil kedua menunjukkan adanya perubahan emosional yang cukup signifikan selama kehamilan anak keduanya. Ia merasa lebih cepat lelah dibandingkan kehamilan sebelumnya dan sering mengalami perubahan perasaan yang tidak menentu, mulai dari semangat hingga sedih dan takut, terutama menjelang waktu persalinan. Ia juga mengaku terkadang merasa sedih hingga menangis tanpa alasan yang jelas, terutama setelah mendengar cerita tentang pengalaman melahirkan yang sulit dari orang lain. Selain itu, rasa sedih sering muncul ketika ia merasa kelelahan, menghadapi anak pertama yang rewel, atau ketika muncul kekhawatiran bahwa dirinya akan merepotkan suaminya. Meskipun demikian, ia tetap berusaha menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun dengan kondisi emosional yang kurang stabil.

Berdasarkan hasil kuisisioner, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai perubahan suasana hati (mood swing) selama kehamilan. Sebanyak 60% responden tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan mood swing, dan 80% ibu hamil tidak yakin apakah perubahan suasana hati selama kehamilan merupakan hal yang wajar. Meskipun demikian, seluruh responden (100%) melaporkan pernah mengalami perubahan suasana hati selama kehamilan, dengan perasaan sedih, marah, dan cemas sebagai emosi yang paling sering dirasakan.

Fluktuasi emosi ini lebih sering muncul pada trimester pertama dan ketiga. Faktor yang memicu perubahan suasana hati antara lain kelelahan, kekhawatiran terhadap kondisi kehamilan atau janin, serta ketidaknyamanan fisik seperti mual. Selain itu, perasaan tidak dimengerti oleh pasangan juga dapat meningkatkan ketegangan emosional pada ibu hamil.

Hasil kuisisioner juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan dan keluarga berperan penting dalam membantu ibu hamil mengelola perubahan suasana hati. Namun, sekitar 50% ibu hamil mengaku tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi perubahan emosi yang drastis. Seluruh responden (100%) menyatakan membutuhkan edukasi lebih lanjut mengenai perubahan suasana hati selama kehamilan, termasuk cara mengelola kecemasan, stres, serta teknik relaksasi. Selain itu, 70% ibu hamil juga merasa membutuhkan dukungan psikologis dari tenaga medis maupun psikolog untuk membantu mengelola perasaan selama masa kehamilan. Terkait dengan bentuk dukungan edukasi, sebagian besar ibu hamil lebih memilih psikoedukasi yang dilakukan di puskesmas serta materi online karena dianggap lebih mudah diakses dan fleksibel.

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar ibu hamil mengalami perasaan yang beragam selama masa kehamilan, seperti senang, cemas, sedih, marah, dan bingung dengan intensitas yang berubah-ubah. Meskipun pada dasarnya mereka merasa bahagia dengan kehamilan yang dialami, ketidakpastian mengenai kondisi janin, proses persalinan, serta perubahan fisik sering memicu kecemasan dan ketakutan. Perubahan suasana hati (*mood swing*) ini juga dipengaruhi oleh faktor hormonal dan fisik, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Pada trimester pertama, peningkatan hormon estrogen dan progesteron memengaruhi sistem emosi, sedangkan pada trimester ketiga kecemasan menghadapi persalinan serta ketidaknyamanan fisik seperti mual, pegal, dan gangguan tidur membuat ibu hamil lebih rentan mengalami perubahan emosi. Selain itu, pengalaman kehamilan sebelumnya tidak selalu menjamin kestabilan emosi, karena beberapa ibu hamil tetap merasakan perubahan suasana hati yang intens meskipun sudah pernah hamil sebelumnya.

Kelompok ibu hamil di puskesmas menunjukkan permasalahan psikologis yang berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai perubahan suasana hati (*mood swing*) selama kehamilan. Sebagian besar ibu hamil belum mengetahui bahwa perubahan emosi merupakan hal yang wajar, sehingga mereka sering merasa cemas, mudah tersinggung, dan khawatir terhadap kondisi yang dialami. Selain dipengaruhi faktor hormonal dan fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, serta mual, kondisi ini juga dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan dari pasangan maupun keluarga. Selain itu, banyak ibu hamil belum memiliki keterampilan dalam mengelola perubahan emosi sehingga perasaan negatif sering berlarut-larut. Oleh karena itu, diperlukan psikoedukasi yang mudah diakses melalui puskesmas maupun media online agar ibu hamil dapat memahami perubahan emosional selama kehamilan serta memiliki strategi yang lebih baik dalam mengelola kecemasan dan stres.

Dinamika Psikologis

Permasalahan psikologis pada ibu hamil terjadi melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan fisiologis seperti peningkatan hormon estrogen dan progesteron memengaruhi neurotransmitter di otak yang berperan dalam pengaturan emosi sehingga ibu hamil lebih rentan mengalami perubahan suasana hati (mood swing). Kondisi fisik seperti mual, kelelahan, serta perubahan bentuk tubuh juga menambah tekanan emosional. Secara psikologis, kehamilan memunculkan kecemasan terkait peran sebagai ibu, ketakutan terhadap proses persalinan, serta kekhawatiran mengenai kemampuan merawat bayi. Selain itu, kurangnya dukungan dari pasangan atau lingkungan dapat memperkuat tekanan emosional sehingga ibu hamil lebih mudah mengalami kecemasan, kesedihan, dan ketidakstabilan emosi.

Karakteristik psikologis individu dalam kelompok ibu hamil menunjukkan pola yang berbeda namun memiliki kesamaan dalam respons terhadap perubahan emosi. Ibu dengan kehamilan pertama cenderung lebih sensitif karena kurangnya pengalaman menghadapi perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Sementara itu, ibu dengan kehamilan kedua atau berikutnya memiliki pengalaman sebelumnya, tetapi tetap mengalami kecemasan terkait persalinan dan tanggung jawab terhadap anak yang lain. Sebagian besar ibu hamil juga belum memahami bahwa perubahan emosi yang mereka alami merupakan hal yang wajar, sehingga ketidaktahuan tersebut sering menimbulkan kekhawatiran berlebih dan memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Perubahan suasana hati pada ibu hamil dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka teoritis, salah satunya teori Thayer yang menyatakan bahwa perubahan suasana hati dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang dialami individu. Mood swing pada ibu hamil dapat berupa perubahan emosi yang cepat dari perasaan bahagia menjadi sedih atau cemas. Mayer dan Gaschke membagi perubahan suasana hati menjadi mood swing positif dan negatif, yang berkaitan dengan pengalaman emosional ibu selama kehamilan. Afek positif muncul ketika ibu merasa bahagia dan didukung, sedangkan afek negatif muncul ketika ibu merasa cemas, lelah, atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup. Faktor seperti kualitas tidur, stres, kondisi fisik, serta dukungan sosial juga berperan dalam memengaruhi keseimbangan emosi ibu hamil.

Secara keseluruhan, dinamika psikologis pada kelompok ibu hamil menunjukkan adanya interaksi antara perubahan fisik, kondisi psikologis, dan faktor sosial yang memengaruhi stabilitas emosi. Perubahan suasana hati yang muncul sering ditandai dengan perasaan cemas, sedih, mudah tersinggung, dan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pemahaman mengenai mood swing membuat sebagian ibu hamil merasa bingung terhadap emosi yang mereka alami. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa psikoedukasi yang dapat membantu ibu hamil memahami perubahan emosional selama kehamilan serta memberikan strategi yang tepat untuk mengelola emosi agar kesejahteraan psikologis selama masa kehamilan dapat terjaga.

Discussion

Berdasarkan hasil asesmen terhadap kelompok ibu hamil, ditemukan beberapa permasalahan utama yang berkaitan dengan kondisi emosional selama masa kehamilan. Sebagian besar ibu hamil masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai perubahan suasana hati (*mood swing*), sehingga mereka sering merasa cemas dan bingung terhadap emosi yang dialami. Selain itu, edukasi yang diberikan di puskesmas masih lebih berfokus pada aspek fisik kehamilan seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan senam ibu hamil, sementara aspek psikologis belum banyak mendapat perhatian. Kondisi fisik selama kehamilan seperti mual, kelelahan, gangguan tidur, dan ketidaknyamanan tubuh juga turut memengaruhi stabilitas emosi ibu hamil, sehingga mereka lebih mudah merasa lelah, frustrasi, dan sensitif dalam menghadapi situasi sehari-hari.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil membutuhkan dukungan yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan psikologis. Kurangnya pemahaman mengenai mood swing, keterbatasan edukasi psikologis, kurangnya dukungan sosial dari pasangan maupun keluarga, serta ketidaknyamanan fisik selama kehamilan menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program berupa psikoedukasi mengenai perubahan emosi selama kehamilan, pelatihan pengelolaan emosi seperti teknik relaksasi atau pernapasan, serta penguatan dukungan sosial dari pasangan dan keluarga. Dengan adanya intervensi tersebut, diharapkan ibu hamil dapat lebih memahami perubahan emosional yang dialami serta mampu mengelola perasaan dengan lebih baik selama masa kehamilan.

Rancangan Intervensi

Intervensi "Tenang Ibu Bahagia Bayi" merupakan program psikoedukasi dan pelatihan yang dirancang untuk ibu hamil pada trimester pertama dan ketiga dengan tujuan membantu mereka memahami serta mengelola perubahan suasana hati (*mood swing*) selama kehamilan. Program ini dilakukan dalam satu sesi selama 60 menit dan menggunakan beberapa metode, yaitu ceramah interaktif, roleplay, serta latihan afirmasi positif. Melalui kegiatan ini, ibu hamil diberikan pemahaman mengenai pengertian mood swing, penyebabnya, serta waktu terjadinya selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil juga dilatih untuk mengenali emosi yang muncul dan mengelolanya melalui teknik afirmasi positif, yaitu gabungan relaksasi napas dalam dan pernyataan positif kepada diri sendiri (Prawiroharjo, 2009). Media yang digunakan berupa modul cetak yang berisi informasi mengenai mood swing dan cara pengelolaan emosi yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemilihan rancangan intervensi ini didasarkan pada kebutuhan ibu hamil yang masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai perubahan emosional selama kehamilan. Psikoedukasi menjadi langkah awal untuk meningkatkan pengetahuan mengenai perubahan emosi yang wajar terjadi selama kehamilan. Ceramah interaktif dipilih agar peserta dapat terlibat aktif dalam diskusi mengenai pengalaman emosional yang mereka rasakan. Selain itu, metode roleplay memberikan kesempatan bagi ibu hamil

untuk mempraktikkan cara merespons emosi secara lebih konstruktif, sementara latihan afirmasi positif membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional selama kehamilan.

Rancangan intervensi ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu pendekatan yang komprehensif karena menggabungkan psikoedukasi dengan latihan keterampilan praktis, metode yang interaktif dan partisipatif sehingga meningkatkan keterlibatan peserta, serta adanya modul cetak yang dapat digunakan kembali oleh ibu hamil sebagai panduan dalam mengelola emosi. Namun demikian, intervensi ini juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti durasi kegiatan yang relatif singkat sehingga pemahaman dan latihan keterampilan mungkin belum optimal bagi sebagian peserta. Selain itu, waktu yang terbatas juga dapat membatasi pengalaman peserta dalam praktik roleplay, serta adanya kemungkinan perbedaan respons individu terhadap teknik yang diberikan.

Secara umum, intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai perubahan suasana hati selama kehamilan, membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam mengelola emosi melalui teknik afirmasi positif, serta mengurangi kecemasan dan stigma terhadap perasaan negatif yang muncul selama masa kehamilan. Target yang diharapkan adalah ibu hamil mampu mengenali emosi yang mereka rasakan, memahami bahwa mood swing merupakan hal yang wajar, serta memiliki strategi yang lebih adaptif dalam mengelola kecemasan, kemarahan, maupun kesedihan selama kehamilan sehingga kesejahteraan psikologis ibu hamil dapat lebih terjaga.

Proses Pelaksanaan Intervensi

Intervensi dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 di balai kelurahan dengan durasi kegiatan selama 60 menit yang diikuti oleh ibu hamil pada trimester pertama dan ketiga. Kegiatan ini terdiri dari dua sesi, yaitu sesi pertama berupa senam hamil yang dipandu oleh bidan, dan sesi kedua berupa pelatihan afirmasi positif yang dipandu oleh fasilitator. Pada awal kegiatan, peserta diberikan brosur informasi serta diminta mengisi pre-test untuk mengetahui pemahaman awal mereka mengenai emosi selama kehamilan. Selanjutnya dilakukan diskusi interaktif yang memberi ruang bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman emosional yang mereka rasakan selama masa kehamilan.

Setelah itu, fasilitator memberikan materi psikoedukasi mengenai mood swing, penyebabnya, serta pentingnya mengenali dan mengelola emosi selama kehamilan. Peserta kemudian diperkenalkan dengan teknik afirmasi positif dan diajak untuk menuliskan afirmasi versi pribadi yang sesuai dengan pengalaman mereka. Afirmasi tersebut kemudian diucapkan bersama sebagai bentuk latihan penguatan mental dan emosional. Selama kegiatan berlangsung, beberapa ibu hamil mulai lebih terbuka dalam menceritakan perasaan yang mereka alami, bahkan ada peserta yang berbagi pengalaman mengenai dukungan emosional yang diberikan oleh suaminya selama masa kehamilan. Respon peserta secara umum menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam diskusi maupun latihan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai emosi selama kehamilan. Sekitar 80% peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai berbagai emosi yang muncul, seperti kecemasan, kebingungan, dan kesedihan. Meskipun demikian, sebagian ibu hamil masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi mood swing secara lebih spesifik serta menerapkan afirmasi positif secara rutin dalam kehidupan sehari-hari karena kesibukan aktivitas mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun program intervensi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, masih diperlukan pengembangan materi yang lebih praktis dan aplikatif agar ibu hamil dapat lebih mudah menerapkan teknik pengelolaan emosi dalam keseharian mereka.

Evaluasi Pelaksanaan

Evaluasi pelaksanaan program menunjukkan bahwa kegiatan berjalan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Seluruh tahapan kegiatan mulai dari pembukaan, penyampaian psikoedukasi, praktik afirmasi positif, hingga penutupan telah dilaksanakan dengan baik. Metode ceramah interaktif dan role-play berjalan cukup efektif dalam melibatkan peserta, meskipun pada sesi praktik diperlukan penyesuaian waktu agar ibu hamil dapat lebih aktif berpartisipasi. Selain itu, pembagian modul cetak dan brosur edukatif juga membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan evaluasi hasil melalui perbandingan pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai emosi selama kehamilan dan manfaat afirmasi positif. Peserta mampu mengidentifikasi emosi positif maupun negatif serta menyusun afirmasi yang sesuai dengan kondisi mereka. Namun, sebagian peserta masih belum menerapkan afirmasi positif secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dari kegiatan ini juga diperoleh beberapa lesson learned, yaitu pentingnya menyampaikan materi secara lebih sederhana dan aplikatif, serta melibatkan pengalaman pribadi peserta agar mereka lebih responsif. Dari segi biaya, pelaksanaan program tergolong efisien karena pengeluaran utama hanya meliputi pencetakan modul dan brosur, konsumsi ringan, serta perlengkapan kegiatan, sehingga masih berada dalam batas anggaran yang wajar dan sebanding dengan hasil program. Untuk efisiensi di masa mendatang, penggunaan materi dalam bentuk digital dapat dipertimbangkan.

Conclusion

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa banyak ibu hamil belum sepenuhnya memahami perubahan suasana hati (mood swing) yang terjadi selama masa kehamilan. Sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui bahwa perubahan emosi yang mereka rasakan merupakan hal yang wajar, sehingga kurangnya pengetahuan tersebut dapat menimbulkan kebingungan dan kesulitan dalam mengelola emosi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan intervensi melalui program psikoedukasi dan pelatihan

afirmasi positif yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai perubahan emosi selama kehamilan serta memperkenalkan teknik afirmasi positif sebagai salah satu cara untuk mengelola perasaan secara lebih adaptif. Program ini dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta praktik afirmasi positif yang didukung dengan modul cetak sebagai media pembelajaran.

Hasil pelaksanaan intervensi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai berbagai emosi yang muncul selama kehamilan, baik emosi positif maupun negatif. Peserta juga mulai mampu mengenali perasaan yang dialami serta menunjukkan kesiapan untuk menerapkan afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari, meskipun masih terdapat tantangan dalam konsistensi penerapannya. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi dan monitoring secara berkala untuk melihat efektivitas program edukasi yang telah diberikan. Selain itu, disarankan adanya *follow-up* session atau sesi konseling lanjutan secara individu maupun kelompok agar ibu hamil mendapatkan dukungan berkelanjutan serta dapat terus mengembangkan strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi perubahan emosional selama masa kehamilan.

References

- Field, T. (2018). Prenatal depression effects on early development: A review. *Infant Behavior and Development*, 51, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2018.02.007>
- Khasanah, N. A. (2019). Karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil di BPS "M" Wates Magersari Mojokerto. *Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.55316/hm.v3i2.44>
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30263-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2)
- Kumolohadi, R. (2001). Tingkat stres dosen perempuan UII ditinjau dari dukungan suami. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 6(12). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol6.iss12.art3>
- Matias, S., & Costa, A. (2020). Hormonal influences on mood regulation during pregnancy and postpartum period. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 40(1), 11–16. <https://doi.org/10.1080/01443615.2019.1670854>
- Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. Jakarta: PT Grasindo.