

**MEKANISME KOPING PEREMPUAN HAMIL DENGAN RIWAYAT
'KEHILANGAN PERINATAL' DI KOMUNITAS *OUR TINY HOPE*
DALAM MENGHADAPI KECEMASAN KEHAMILAN
(Studi Kualitatif)**

INTISARI

Latar belakang: Permasalahan kesehatan mental yang umum terjadi pada perempuan usia subur adalah gangguan *mood* dan kecemasan perinatal. Perempuan hamil dengan riwayat kehilangan perinatal mengalami kecemasan yang lebih tinggi akan kehamilannya dibanding yang tidak pernah mengalami kehilangan perinatal sebelumnya. Kecemasan dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan dan gangguan perkembangan janin, sehingga perempuan hamil melakukan mekanisme koping dalam menghadapi kecemasan akan kehamilannya terutama setelah sebelumnya mengalami kehilangan perinatal.

Tujuan penelitian: Untuk mengeksplorasi mekanisme koping perempuan hamil dengan riwayat kehilangan perinatal di komunitas *online Our Tiny Hope* dalam menghadapi kecemasan akan kehamilan yang sedang berlangsung.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian yang disebut informan adalah perempuan hamil dengan riwayat kehilangan perinatal pada kehamilan sebelumnya yang tergabung dalam komunitas *online* penyintas kehilangan perinatal *Our Tiny Hope*. Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data bisa didapatkan dari hasil wawancara mendalam semi-terstruktur berdasarkan teori saturasi dari enam informan, satu informan kunci dan satu informan triangulasi. Verifikasi data dengan triangulasi sumber dan *member checking*.

Simpulan: Tema global mekanisme koping adalah “Menjalani hari demi hari” yang terbagi dalam 6 subtema sebagai berikut: 1) memilih dokter dan layanan kesehatan yang cocok dan terpercaya; 2) mempertanyakan dan mencari jawaban untuk segala hal yang memicu kecemasan; 3) melakukan segala upaya untuk menjaga kehamilan saat ini; 4) mencari dukungan sosial dari orang terdekat dan komunitas; 5) menghadapi emosi yang meluap, keresahan dan kewaspadaan berlebih; dan 6) meyakini dan menerapkan nilai spiritual, religi dan budaya.

Kata kunci: kehilangan perinatal, kecemasan kehamilan, mekanisme koping, kualitatif, fenomenologi

**COPING MECHANISMS USED BY PREGNANT WOMEN WITH
HISTORY OF PERINATAL LOSS IN 'OUR TINY HOPE' COMMUNITY
DEALING WITH PREGNANCY ANXIETY
(Quatitative Study)**

ABSTRACT

Background: Mood disorder and perinatal anxiety are common mental health problem in women within productive age. Pregnant women with history of perinatal loss tends to have more anxiety compared to those who did not have history of perinatal loss in previous pregnancy. Anxiety could increase risks of complication in pregnancy and delivery process, also in fetal growth disturbance. Pregnant women use coping mechanism to deal with their pregnancy anxiety especially after previously experiencing perinatal loss.

Objective: To explore coping mechanisms used by pregnant women with history of perinatal loss in Our Tiny Hope online community dealing with anxiety in ongoing pregnancy

Method: This is a qualitative study with phenomenology design. Informant are pregnant women with history of perinatal loss in previous pregnancy who join 'Our Tiny Hope' online community for perinatal loss survivors. Purposive sampling used to collect informant. Data are retrieved by conducting semi-structure in-depth interview to six informants, one key informant and one triangulation informant. Data verification used source triangulation and member checking.

Conclusion: Global theme of coping mechanisms is 'living one day at a time', divided into 6 subthemes; 1) choosing trusted doctors and healthcare facilities, 2) questioning and finding answer to all things inducing anxiety, 3) doing every effort to maintain the pregnancy, 4) seeking social support from close related people and community, 5) dealing with overwhelming emotion, restless and hypervigilance, and 6) believing and applying spiritual, religious and cultural value.

Keywords: coping mechanisms, perinatal loss, phenomenology, pregnancy anxiety, qualitative study