

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan tentang hasil penelitian, dan penjelasan tersebut meliputi gambaran umum tempat penelitian, Pengaruh Telekonseling Berbasis Whatsapp dan Konseling Langsung Terhadap Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. Penelitian ini dilakukan pada Mei sampai dengan Juni 2026. Penjelasan hasil penelitian meliputi gambaran lokasi penelitian, selain itu juga menyajikan tentang hasil analisis univariat dan bivariat.

Gambaran umum dan lokasi penelitian UPTD Puskesmas Toroh 1 berlokasi strategis di Jl. Raya Solo – Purwodadi No. 171, Desa Depok, Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan. Letaknya yang berada di jalur utama lintas kota memberikan aksesibilitas yang sangat baik bagi masyarakat sekitar yang membutuhkan layanan kesehatan. Puskesmas Toroh 1 merupakan puskesmas dengan sistem rawat inap 24 jam yang ada di Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan.

Aksesibilitas Puskesmas ini umumnya mudah dijangkau dengan kendaraan pribadi maupun umum. Jalan yang dilewati cukup lebar dan ramai, memudahkan mobilitas pasien dari berbagai arah. Untuk fasilitas di sekitar lokasi puskesmas dekat dengan pemukiman warga dan fasilitas umum lainnya seperti Stasiun ngrombo, minimarket dan lainnya.

Kesehatan masyarakat di sekitar Puskesmas Toroh 1 menjadi fokus utama yang berperan dalam penyediaan layanan kesehatan.

Puskesmas Toroh 1 menyediakan berbagai layanan kesehatan seperti PONEC dan IGD sistem 24 jam, poli (umum, KIA, MTBS, gigi dan gizi), imunisasi, pengobatan umum, USG kehamilan, serta tersedia ambulans. Jumlah responden pada penelitian ini ada 56 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok intervensi terdiri dari 28 orang dan kelompok kontrol terdiri dari 28 orang.

1. Karakteristik responden

a. Distribusi umur

Tabel 4.1 tabel distribusi umur pada kelompok whatsapp dan konseling

Umur	Whatsapp		Konseling	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
< 20 tahun	9	32.1	9	32.1
20-35 tahun	19	67.9	19	67.9
>35	0	0.0	0	0.0
Total	28	100.0	28	100.0

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil umur responden, pada kelompok whatsapp responden dengan umur >20 tahun sebanyak 9 (32.1%) dan umur 20-35 tahun sebanyak 19 (67.9%), pada umur >35 tahun sebanyak 0 (0.0%). Sedangkan pada kelompok konseling responden dengan umur < 20 tahun sebanyak 9 (32.1%) dan umur 20-35 tahun sebanyak 19 (67.9%) dan umur >35 sebanyak 0 (0.0%).

b. Distribusi Paritas

Tabel 4.2 Distribusi Paritas pada Kelompok Whatsapp dan Konseling

Paritas	Whatsapp		Konseling	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Primipara	15	53.6	14	50.0
Multipara	13	46.4	14	50.0
Grande Multipara	0	0.0	0	0.0
Total	28	100.0	28	100.0

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil paritas responden, pada kelompok whatsapp responden dengan paritas primipara sebanyak 15 (53.6%), multipara sebanyak 13 (46.4%) dan grande multipara sebanyak 0 (0.0%). Sedangkan pada kelompok konseling responden dengan paritas primipara sebanyak 14 (50.0%), multipara sebanyak 14 (50.0%) dan grande multipara 0 (0.0%)

c. Distribusi pendidikan

Tabel 4. 3 Distribusi pendidikan pada kelompok whatsapp dan konseling

Paritas	Whatsapp		Konseling	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
SD	0	0.0	0	0.0
SMP	4	14.3	4	14.3
SMA	24	85.7	24	85.7
Perguruan Tinggi	0	0.0	0	0.0
Total	28	100.0	28	100.0

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil pendidikan responden, pada kelompok whatsapp responden dengan pendidikan SD sebanyak 0 (0.0%), SMP sebanyak 4 (14.3%), SMA sebanyak 24 (85.7%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 0 (0.0%). Kelompok konseling responden dengan pendidikan SD sebanyak 0 (0.0%), SMP sebanyak 4 (14.3%), SMA sebanyak 24 (85.7%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 0 (0.0%).

2. Analisa Univariat

a. Distribusi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling whatsapp

Tabel 4.4 Distribusi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling whatsapp

	Pre test konseling whatsapp		Post test konseling whatsapp	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	0	0	0	0
Sedang	26	92.9	7	25.0
Tinggi	2	7.1	21	75.0
Total	28	100.0	28	100.0

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil koping adaptif pada kelompok pretest whatsapp, responden dengan koping adaptif sedang sebanyak 26 (92.9%), dan tinggi sebanyak 2 (7.1%). Sedangkan pada kelompok post test di dapatkan dengan koping adaptif sedang sebanyak 7 (25.0%) dan tinggi sebanyak 21 (75.0%).

- b. Distribusi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling langsung

Tabel 4.5 Distribusi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling langsung

	Pre test konseling langsung		Post test konseling langsung	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	22	78.6%	25	89.3%
Sedang	6	21.4%	3	10.7%
Tinggi	0	0	0	0
Total	28	100.0	28	100.0

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil koping adaptif pada kelompok pretest konseling langsung, responden dengan koping adaptif rendah sebanyak 22 (78.6%), dan sedang sebanyak 6 (21.4%). Sedangkan pada kelompok post test di dapatkan dengan koping adaptif rendah sebanyak 25 (89.3%) dan sedang sebanyak 3 (10.7%).

3. Analisa bivariat

- a. Uji kelompok berpasangan

- 1) Gambaran rata-rata (mean) skor koping adaptif sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok telekonseling berbasis whatsapp

Tabel 4.6 gambaran skor koping adaptif pada kelompok telekonseling berbasis whatsapp

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pre test	28	73.25	8.06	60	85
Post test	28	88.35	7.09	75	100

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil pada kelompok pre test kelompok whatsapp bahwa jumlah responden 28 orang, nilai rata-rata mean 73.25, nilai standar deviasi 8.06, skor minimum 60, skor maksimum 85. Sedangkan pada kelompok post test whatsapp didapatkan jumlah responden 28 orang, nilai rata-rata mean 88.35, nilai standar deviasi 7.09, skor minimum 75, skor maksimum 100.

- 2) Gambaran rata-rata (mean) skor koping adaptif sebelum dan sesudah pada kelompok konseling langsung.

Tabel 4.7 gambaran skor koping pada kelompok konseling langsung

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pre test	28	50.92	4.83	40	60
Post test	28	51.85	3.79	42	60

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil mean pre test pada kelompok konseling langsung bahwa jumlah responden 28 orang, nilai rata-rata mean 50.92, nilai standar deviasi 4.83, skor minimum 40, skor maksimum 60. Sedangkan post test pada kelompok konseling langsung responden berjumlah 28 orang, nilai rata-rata mean 51.85, nilai standar deviasi 3.79, skor minimum 42, skor maksimum 60.

3) Pengaruh Telekonseling Berbasis Whatsapp Terhadap Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum

Tabel 4.8 Intervensi Telekonseling Berbasis Whatsapp Terhadap Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum

		N	Mean Rank	Sum of rank	Z
Post test- Pre test Whatsapp	Negative ranks	0 ^a	.00	.00	-4628 ^b
	Positive ranks	28 ^b	14.50	406.00	
	Ties	0 ^c			
	Total	28			

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa hasil pada kelompok telekonseling berbasis whatsapp menunjukkan *Negative Ranks* sebanyak 0 responden yang berarti tidak ada responden yang mengalami penurunan skor koping adaptif, sedangkan responden yang mengalami peningkatan koping adaptif ditunjukkan oleh *Nilai Positive Ranks* sebanyak 28 responden dengan *Mean Rank* 14.50.

4. Pengaruh Konseling Langsung terhadap Peningkatan Koping Adaptif pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

Tabel 4.9 Intervensi Konseling Langsung terhadap peningkatan koping adaptif pada ibu hamil dengan emesis gravidarum

		N	Mean Rank	Sum of Rank	Z
Post test- Pre test Konseling Langsung	Negative ranks	4 ^d	9.25	37.00	-1883 ^b
	Positive Ranks	13 ^e	8.92	116.00	
	Ties	11 ^f			
	Total	28			

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa hasil pada kelompok konseling langsung menunjukkan *Negative Ranks* sebanyak 4 yang mengalami penurunan skor koping adaptif dengan mean rank 9,25. Sedangkan responden yang mengalami peningkatan skor koping adaptif ditunjukkan oleh nilai *Positive Ranks* sebanyak 13 responden dengan *Mean Rank* 8.92. Terdapat 11 responden nilai *Ties* yang menunjukkan bahwa skor koping adaptif sebelum dan sesudah intervensi tidak mengalami perubahan.

5. Hasil Uji statistik dengan Wilcoxon

Tabel 4.10 Uji Statistik Dengan Wilcoxon Signed Ranks Test

	Post test- Pre test whatsapp	Post test- pre test konseling langsung
Z	-4.628 ^b	-1.883 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.060

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok telekonseling berbasis whatsapp diperoleh nilai Z -4,628 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000. Karena nilai $p = 0.000 < 0.05$ berarti bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh telekonseling berbasis whatsapp terhadap peningkatan koping adaptif pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Hasil uji wilcoxon pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $Z = -1883$ dengan nilai asymp. Sig. (2-tailed) 0,060. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada pengaruh antara konseling langsung terhadap peningkatan coping adaptif pada ibu hamil dengan emesis gravidarum.

b. Uji statistik kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4.11 Uji *Mann whitney*

Test Statistics^a	
Hasil Kelompok Whatsapp Dan Konseling Langsung	
Mann-Whitney U	3.500
Wilcoxon W	409.500
Z	-6.397
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.11 Dari tabel ini diketahui bahwa hasil uji mann withney pada kelompok intervensi telekonseling whatsapp dan kelompok kontrol konseling langsung terhadap peningkatan coping adaptif diketahui nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok telekonseling whatsapp dan konseling langsung terhadap peningkatan coping adaptif pada ibu hamil.

B. Pembahasan

Pada bab ini peneliti akan membahas tentang Pengaruh Telekonseling Berbasis Whatsapp dan Konseling Langsung Terhadap Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum.

1. Karakteristik responden

a. Distribusi Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden, pada kelompok whatsapp responden dengan umur 17-25 tahun sebanyak 19 (67.9%) dan umur 26-35 tahun sebanyak 9 (32.1%). Sedangkan pada kelompok konseling responden dengan umur 17-25 tahun sebanyak 19 (67.9%) dan umur 26-35 tahun sebanyak 9 (32.1%).

Usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kematangan berpikir dan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah. Semakin bertambah usia, individu umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih mampu menilai suatu masalah secara rasional. Dalam konteks kehamilan, ibu yang lebih matang secara usia cenderung lebih siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Mereka juga lebih mudah menerima informasi kesehatan serta menerapkan saran yang diberikan tenaga kesehatan (Noveliani et al., 2017).

Kelompok usia 17–25 tahun termasuk dalam masa dewasa awal yang sedang mengalami proses perkembangan menuju kematangan psikologis. Pada usia ini, ibu hamil umumnya memiliki kondisi fisik

yang baik sehingga mampu beradaptasi dengan perubahan fisiologis kehamilan. Akan tetapi, sebagian ibu pada kelompok usia ini, terutama yang baru pertama kali hamil, sering kali memiliki pengalaman yang terbatas mengenai kehamilan. Keterbatasan pengalaman tersebut dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian ketika menghadapi emesis gravidarum (Noveliani et al., 2017).

Sementara itu, kelompok usia 26–35 tahun menunjukkan karakteristik yang berbeda dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Pada rentang usia ini, individu umumnya telah memiliki tingkat kematangan emosional yang lebih baik. Kemampuan dalam mengontrol emosi dan menghadapi tekanan hidup biasanya meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, sebagian ibu pada kelompok usia ini telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman tersebut menjadi sumber pembelajaran yang membantu mereka menghadapi keluhan kehamilan secara lebih tenang (Noveliani et al., 2017).

Individu pada masa dewasa awal sedang berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan membangun hubungan sosial dan menerima tanggung jawab baru. Dalam konteks kehamilan, tanggung jawab sebagai calon ibu dapat mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan penyelesaian masalah secara lebih efektif. Seiring bertambahnya usia, kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan menyesuaikan diri terhadap

situasi yang menimbulkan stres juga akan semakin baik. Hal ini membantu ibu hamil menghadapi kecemasan akibat emesis gravidarum (Noveliani et al., 2017).

Peningkatan coping adaptif pada kedua kelompok usia menunjukkan bahwa usia bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi emesis gravidarum. Faktor lain seperti pendidikan kesehatan, dukungan keluarga, pengalaman kehamilan, dan akses terhadap pelayanan kesehatan juga memiliki peran penting. Intervensi yang diberikan selama penelitian dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penyebab, penanganan, dan cara mengurangi ketidaknyamanan akibat emesis gravidarum. Pengetahuan yang meningkat akan memengaruhi perubahan sikap dan perilaku ibu dalam menghadapi stres kehamilan (Noveliani et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kelompok Jennings, (2023) usia 17–25 tahun merupakan kelompok dewasa awal yang sedang berada dalam masa perkembangan menuju kematangan psikologis. Pada usia ini, sebagian besar individu mulai belajar menghadapi berbagai tanggung jawab baru, termasuk peran sebagai seorang ibu. Kehamilan sering kali menjadi pengalaman baru yang membutuhkan proses penyesuaian fisik dan emosional. Ketika mengalami emesis gravidarum, ibu hamil pada kelompok usia ini dapat merasakan kecemasan yang lebih besar karena kurangnya pengalaman

sebelumnya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola stres pada awal kehamilan. Namun, dengan adanya dukungan dan informasi yang memadai, ibu hamil pada usia ini mampu meningkatkan kemampuan adaptasi mereka. Hal ini terlihat dari meningkatnya coping adaptif setelah diberikan intervensi

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noveliani et al., 2017) yang mengatakan bahwa kelompok usia 26–35 tahun menunjukkan karakteristik yang berbeda dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Pada rentang usia ini, individu umumnya telah memiliki tingkat kematangan emosional yang lebih baik. Kemampuan dalam mengontrol emosi dan menghadapi tekanan hidup biasanya meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, sebagian ibu pada kelompok usia ini telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman tersebut menjadi sumber pembelajaran yang membantu mereka menghadapi keluhan kehamilan secara lebih tenang. Oleh karena itu, ibu usia 26–35 tahun cenderung lebih siap menghadapi emesis gravidarum dibandingkan ibu yang lebih muda. Kesiapan tersebut berpengaruh terhadap penggunaan strategi coping yang lebih adaptif.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noveliani et al., 2017) Ibu usia 17–25 tahun mungkin mengalami peningkatan coping adaptif karena memperoleh pengetahuan baru dan dukungan yang membantu mereka menghadapi kecemasan. Sementara

itu, ibu usia 26–35 tahun mungkin menunjukkan peningkatan coping adaptif karena didukung oleh kematangan emosional dan pengalaman kehamilan sebelumnya. Kedua kelompok usia tersebut sama-sama memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap emesis gravidarum. Dengan demikian, distribusi umur responden dapat menjadi dasar untuk memahami variasi peningkatan coping adaptif pada penelitian ini.

Menurut asumsi peneliti bahwa karakteristik responden berdasarkan umur 17–25 tahun dan 26–35 tahun dapat memengaruhi peningkatan coping adaptif ibu hamil dengan emesis gravidarum. Kelompok usia 17–25 tahun cenderung membutuhkan dukungan informasi dan pendampingan karena pengalaman kehamilan yang masih terbatas. Sementara itu, kelompok usia 26–35 tahun cenderung memiliki kematangan emosional dan pengalaman yang lebih baik dalam menghadapi perubahan selama kehamilan. Namun demikian, kedua kelompok usia sama-sama dapat mengalami peningkatan coping adaptif apabila memperoleh intervensi yang sesuai, dukungan sosial yang kuat, dan akses terhadap informasi kesehatan.

b. Distribusi Paritas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paritas responden, pada kelompok whatsapp responden dengan paritas primipara sebanyak 15 (53.6%), multipara sebanyak 13 (46.4%) dan grande multipara sebanyak 0 (0.0%). Sedangkan pada kelompok konseling responden

dengan paritas primipara sebanyak 14 (50.0%), multipara sebanyak 14 (50.0%) dan grande multipara 0 (0.0%)

Primipara adalah ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan hingga mencapai usia kehamilan yang dapat mempertahankan kehidupan janin. Pada kehamilan pertama, ibu umumnya belum memiliki pengalaman dalam menghadapi perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan. Kondisi tersebut sering menyebabkan ibu merasa khawatir ketika mengalami mual dan muntah yang cukup berat. Ketidaktahuan mengenai penyebab dan cara mengatasi emesis gravidarum dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Akibatnya, ibu cenderung menggunakan mekanisme koping yang kurang efektif sebelum memperoleh informasi yang memadai (Noveliani et al., 2017).

Ibu primipara sering kali memiliki rasa ingin tahu yang tinggi mengenai proses kehamilan. Kondisi ini menjadi keuntungan apabila ibu memperoleh pendidikan kesehatan yang tepat karena mereka cenderung lebih terbuka terhadap informasi baru. Setelah mendapatkan penjelasan mengenai emesis gravidarum, ibu dapat memahami bahwa kondisi tersebut merupakan salah satu perubahan fisiologis yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan. Pemahaman tersebut dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan keyakinan ibu dalam menghadapi keluhan yang dialami. Dengan meningkatnya pengetahuan, ibu mulai mampu memilih strategi koping yang lebih

adaptif. Hal ini menjelaskan mengapa intervensi pendidikan kesehatan atau konseling dapat memberikan dampak yang besar pada kelompok primipara (Noveliani et al., 2017).

Peningkatan koping adaptif pada ibu primipara terjadi karena adanya perubahan cara berpikir setelah memperoleh informasi yang benar. Sebelum mendapatkan edukasi, sebagian ibu menganggap mual dan muntah sebagai tanda adanya gangguan serius pada kehamilan. Setelah memahami penyebab dan cara penanganannya, ibu menjadi lebih tenang dalam menghadapi kondisi tersebut. Selain itu, ibu mulai menerapkan berbagai upaya yang dianjurkan, seperti makan dalam porsi kecil tetapi sering, menghindari makanan yang memicu mual, menjaga kecukupan cairan, serta beristirahat dengan cukup. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa koping ibu berkembang ke arah yang lebih adaptif (Noveliani et al., 2017).

Ibu multipara merupakan ibu yang telah memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya. Pengalaman tersebut menjadi sumber pembelajaran dalam menghadapi perubahan selama kehamilan berikutnya. Ibu multipara umumnya telah mengenali gejala emesis gravidarum sehingga tidak mudah panik ketika mengalaminya kembali. Pengalaman sebelumnya membantu ibu menentukan langkah yang harus dilakukan untuk mengurangi keluhan. Selain itu, ibu multipara biasanya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam

menjalani kehamilan. Kondisi ini mendukung terbentuknya mekanisme koping yang lebih adaptif (Noveliani et al., 2017).

Pengalaman kehamilan sebelumnya memberikan keuntungan bagi ibu multipara dalam melakukan penyesuaian terhadap perubahan fisik maupun emosional. Ibu lebih mudah membedakan antara keluhan yang masih normal dengan kondisi yang memerlukan penanganan medis. Kemampuan tersebut membuat ibu tidak mudah mengalami stres berlebihan ketika menghadapi emesis gravidarum. Selain itu, pengalaman sebelumnya juga membantu ibu menerapkan strategi yang pernah berhasil dilakukan pada kehamilan terdahulu (Rahmawati, 2023).

Meskipun demikian, pengalaman kehamilan sebelumnya tidak selalu menjamin bahwa seluruh ibu multipara memiliki koping adaptif yang baik. Tingkat keparahan emesis gravidarum pada setiap kehamilan dapat berbeda. Beberapa ibu dapat mengalami keluhan yang lebih berat dibandingkan kehamilan sebelumnya sehingga tetap memerlukan dukungan dari keluarga maupun tenaga kesehatan. Selain itu, adanya tanggung jawab mengasuh anak juga dapat meningkatkan beban fisik dan psikologis ibu multipara (Rahmah, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati, (2021) bahwa baik primipara maupun multipara mengalami peningkatan koping adaptif setelah diberikan intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan bukan satu-satunya faktor yang

memengaruhi kemampuan koping. Pengetahuan yang diperoleh selama penelitian memberikan kontribusi terhadap perubahan cara berpikir dan perilaku ibu dalam menghadapi emesis gravidarum. Edukasi kesehatan membantu ibu memahami kondisi yang dialami sehingga kecemasan berkurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yurniati, (2024) koping merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap suatu masalah serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Pengalaman sebagai ibu multipara dapat menjadi salah satu sumber daya internal yang membantu seseorang mengelola stres. Sebaliknya, pada ibu primipara, sumber daya tersebut dapat dibangun melalui peningkatan pengetahuan, dukungan sosial, dan bimbingan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, baik pengalaman maupun edukasi memiliki peran yang sama penting dalam meningkatkan koping adaptif.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Pillitteri, (2022) yang menyatakan bahwa ibu multipara umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan primipara karena telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Namun demikian, penelitian lain juga menunjukkan bahwa ibu primipara mampu meningkatkan kemampuan koping secara signifikan setelah memperoleh pendidikan kesehatan yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan edukasi saling melengkapi

dalam membentuk coping adaptif. Oleh karena itu, kedua kelompok tetap memerlukan pelayanan antenatal yang komprehensif.

Menurut asumsi peneliti Ibu primipara cenderung memerlukan informasi dan pendampingan yang lebih intensif karena belum memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, sedangkan ibu multipara memperoleh keuntungan dari pengalaman yang telah dimiliki. Meskipun demikian, kedua kelompok sama-sama menunjukkan peningkatan coping adaptif setelah memperoleh intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan, dukungan keluarga, dan pelayanan antenatal yang baik mampu meningkatkan kemampuan ibu dalam menghadapi emesis gravidarum tanpa memandang status paritas.

c. Distribusi Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan responden, pada kelompok whatsapp responden dengan pendidikan SD sebanyak 0 (0.0%), SMP sebanyak 4 (14.3%), SMA sebanyak 24 (85.7%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 0 (0.0%). Kelompok konseling responden dengan pendidikan SD sebanyak 0 (0.0%), SMP sebanyak 4 (14.3%), SMA sebanyak 24 (85.7%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 0 (0.0%).

Pendidikan merupakan proses yang membantu seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan berpikir secara kritis. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan membaca, memahami, dan

mengevaluasi informasi kesehatan dengan lebih baik. Kemampuan tersebut memudahkan ibu hamil dalam memahami penyebab, gejala, serta cara mengatasi emesis gravidarum. Selain itu, pendidikan juga meningkatkan kemampuan ibu dalam membedakan informasi yang benar dengan informasi yang kurang tepat (Noveliani et al., 2017).

Mayoritas responden yang berpendidikan SMA menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah memiliki bekal pendidikan formal yang cukup untuk memahami informasi yang diberikan selama penelitian. Pendidikan SMA umumnya telah melatih kemampuan berpikir logis, menganalisis informasi, dan menyelesaikan masalah secara sistematis. Kemampuan tersebut mempermudah ibu dalam menerima edukasi mengenai emesis gravidarum. Setelah memperoleh penjelasan dari tenaga kesehatan, ibu lebih mudah memahami bahwa mual dan muntah pada awal kehamilan merupakan kondisi yang sering terjadi dan dapat ditangani dengan baik. Pemahaman tersebut membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keyakinan ibu dalam menghadapi kehamilan. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan coping adaptif setelah intervensi diberikan (Noveliani et al., 2017).

Ibu dengan pendidikan SMA juga cenderung memiliki literasi kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Literasi kesehatan merupakan kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, serta menggunakan informasi kesehatan untuk mengambil keputusan yang

tepat. Literasi kesehatan yang baik memungkinkan ibu lebih mudah mengikuti anjuran tenaga kesehatan mengenai pola makan, istirahat, hidrasi, serta cara mengurangi keluhan emesis gravidarum. Selain itu, ibu juga lebih aktif mencari informasi tambahan melalui buku, media elektronik, maupun sumber terpercaya lainnya. Hal tersebut membantu meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola stres selama kehamilan sehingga koping adaptif semakin berkembang (Noveliani et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Noveliani et al., 2017), pendidikan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya pengetahuan dan perilaku kesehatan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin besar peluang individu untuk menerima inovasi serta mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat. Dalam penelitian ini, mayoritas responden yang berpendidikan SMA kemungkinan lebih mudah memahami materi edukasi sehingga lebih cepat menerapkan strategi koping yang dianjurkan. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan koping adaptif setelah intervensi dilakukan.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noveliani et al., 2017) Pendidikan juga memengaruhi kemampuan komunikasi antara ibu dengan tenaga kesehatan. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih aktif bertanya apabila terdapat informasi yang belum dipahami. Komunikasi yang baik

memungkinkan ibu memperoleh informasi yang lengkap mengenai kondisi kehamilannya. Selain itu, ibu menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan keluhan yang dirasakan. Interaksi yang baik dengan tenaga kesehatan akan meningkatkan kualitas pelayanan antenatal sekaligus memperkuat kemampuan coping ibu selama kehamilan.

2. Analisa Univariat

a. Distribusi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling whatsapp

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa coping adaptif pada kelompok pretest whatsapp, responden dengan coping adaptif sedang sebanyak 26 (92.9%), dan tinggi sebanyak 2 (7.1%). Sedangkan pada kelompok posttest di dapatkan dengan coping adaptif sedang sebanyak 7 (25.0%) dan tinggi sebanyak 21 (75.0%).

Melalui pemberian konseling berbasis WhatsApp, ibu memperoleh edukasi kesehatan dan pendampingan secara berkelanjutan sehingga lebih mudah memahami kondisi yang dialami. Akses komunikasi yang lebih fleksibel memungkinkan ibu memperoleh bantuan tanpa terbatas oleh waktu dan tempat. Interaksi yang terjadi selama konseling dapat meningkatkan rasa aman dan dukungan psikologis (Noveliani et al., 2017). Konseling melalui WhatsApp memungkinkan penyampaian materi secara bertahap dan dapat dipelajari kembali kapan saja. Selain itu, ibu dapat mengajukan pertanyaan secara langsung sehingga proses edukasi menjadi lebih efektif. Pemahaman yang baik terhadap kondisi

kesehatan akan membantu terbentuknya strategi koping yang tepat (Noveliani et al., 2017).

Sebelum diberikan konseling WhatsApp, koping ibu hamil cenderung berada pada kondisi yang kurang optimal karena keterbatasan akses informasi dan dukungan kesehatan. Ibu yang mengalami emesis gravidarum sering menganggap gejala yang muncul sebagai kondisi yang mengancam kesehatan dirinya maupun janin. Persepsi tersebut dapat meningkatkan kecemasan dan memperberat respons psikologis selama kehamilan. Ketika seseorang mengalami stres tanpa memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya, maka mekanisme koping yang digunakan dapat menjadi kurang adaptif. Bentuk koping yang muncul dapat berupa menarik diri, merasa tidak mampu menghadapi kondisi, atau pasrah terhadap keadaan. Kurangnya komunikasi dengan tenaga kesehatan juga dapat menyebabkan ibu tidak memperoleh solusi yang tepat. Akibatnya, kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi kehamilan menjadi terbatas. Kondisi awal tersebut menjadi dasar penting untuk melihat perubahan setelah intervensi diberikan (Noveliani et al., 2017).

Setelah diberikan konseling melalui WhatsApp, terjadi peningkatan koping adaptif karena ibu memperoleh edukasi yang membantu memahami kondisi emesis gravidarum secara lebih baik. Informasi yang diberikan selama konseling meliputi penyebab mual muntah, cara mengurangi gejala, pola makan yang dianjurkan, serta tanda bahaya

yang perlu diperhatikan. Pengetahuan yang meningkat membuat ibu lebih mampu mengenali kondisi yang dialami sehingga mengurangi persepsi negatif terhadap kehamilan. Selain itu, pemahaman yang baik membantu ibu menentukan tindakan yang sesuai ketika gejala muncul. Edukasi yang dilakukan secara bertahap juga mempermudah proses penerimaan informasi. Kemudahan mengakses kembali materi konseling melalui WhatsApp menjadi nilai tambah dalam meningkatkan pemahaman ibu (Hidayanti, 2019).

Penelitian ini juga di perkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Emylisa & Suryani, 2023) Selain peningkatan pengetahuan, konseling WhatsApp juga memberikan pengaruh melalui dukungan emosional yang diterima ibu hamil. Dukungan emosional merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan coping adaptif karena dapat meningkatkan rasa aman dan kenyamanan psikologis. Selama mengalami emesis gravidarum, ibu dapat merasa lelah secara emosional akibat ketidaknyamanan fisik yang berkepanjangan. Melalui konseling, ibu memperoleh kesempatan untuk menyampaikan keluhan dan memperoleh tanggapan dari tenaga kesehatan. Interaksi tersebut dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan perasaan diperhatikan. Ketika ibu merasa didukung, kemampuan untuk menghadapi situasi yang menekan juga meningkat. Dukungan emosional yang konsisten membantu ibu mengembangkan respons yang lebih positif terhadap kehamilan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magfinah, (2020) konseling melalui media WhatsApp menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan coping adaptif pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah pada kehamilan yang umum terjadi terutama pada trimester pertama dan dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis. Keluhan yang berlangsung terus menerus sering menyebabkan penurunan kualitas hidup, gangguan aktivitas, kelelahan, serta kecemasan pada ibu hamil. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menghadapi perubahan selama masa kehamilan. Melalui pemberian konseling berbasis WhatsApp, ibu memperoleh edukasi kesehatan dan pendampingan secara berkelanjutan sehingga lebih mudah memahami kondisi yang dialami. Akses komunikasi yang lebih fleksibel memungkinkan ibu memperoleh bantuan tanpa terbatas oleh waktu dan tempat. Interaksi yang terjadi selama konseling dapat meningkatkan rasa aman dan dukungan psikologis. Dengan demikian, ibu menjadi lebih siap dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi kehamilan dan menunjukkan peningkatan kemampuan coping yang lebih adaptif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukeningsih, (2020) mengatakan bahwa individu akan melakukan penilaian terhadap suatu kondisi sebelum menentukan respons yang akan digunakan untuk mengatasinya. Apabila kondisi dipersepsikan

sebagai ancaman tanpa kemampuan untuk mengendalikan situasi, maka dapat muncul koping maladaptif. Sebaliknya, jika individu memiliki informasi dan dukungan yang memadai, maka strategi koping yang dipilih cenderung lebih adaptif. Konseling melalui WhatsApp berperan sebagai sumber dukungan eksternal yang membantu ibu memahami dan mengevaluasi kondisi kehamilannya. Informasi yang diberikan dapat mengurangi persepsi ancaman terhadap emesis gravidarum. Selain itu, komunikasi yang berlangsung secara rutin dapat memperkuat keyakinan ibu dalam mengatasi keluhan yang dialami.

Berdasarkan asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling WhatsApp memberikan pengaruh terhadap peningkatan koping adaptif ibu hamil dengan emesis gravidarum. Pengaruh tersebut terjadi melalui peningkatan pengetahuan, dukungan emosional, self-efficacy, serta kemudahan akses terhadap informasi kesehatan. Intervensi ini membantu ibu memahami kondisi yang dialami dan mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih positif. Kemampuan koping yang adaptif sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Konseling digital juga membuka peluang pelayanan kesehatan yang lebih fleksibel dan berkelanjutan.

b. Distribusi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling langsung

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koping adaptif pada kelompok pretest konseling langsung, responden dengan koping adaptif rendah sebanyak 22 (78.6%), dan sedang sebanyak 6 (21.4%). Sedangkan pada kelompok post test di dapatkan dengan koping adaptif rendah sebanyak 25 (89.3%) dan sedang sebanyak 3 (10.7%).

Salah satu penyebab belum meningkatnya koping adaptif adalah kondisi fisik ibu yang masih mengalami emesis gravidarum. Mual dan muntah yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kelelahan, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut membuat ibu lebih fokus pada keluhan fisik yang dirasakan dibandingkan memahami dan menerapkan materi yang diberikan saat konseling. Selain itu, ketidaknyamanan yang dialami dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi ibu untuk mengikuti proses konseling secara optimal. Akibatnya, informasi yang diberikan selama konseling tidak sepenuhnya dapat diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Bahrami, 2022).

Tidak terjadinya peningkatan koping adaptif pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mungkin berpengaruh adalah durasi dan frekuensi konseling yang terbatas. Konseling yang dilakukan dalam waktu singkat sering kali belum cukup untuk mengubah pola pikir, persepsi, maupun perilaku

seseorang. Perubahan kemampuan koping memerlukan proses pembelajaran dan adaptasi yang berlangsung secara bertahap. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi mungkin membutuhkan intervensi yang lebih intensif dibandingkan satu kali sesi konseling. Faktor lain yang dapat memengaruhi adalah tingkat pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan selama konseling. Apabila informasi yang diberikan belum sepenuhnya dipahami atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka perubahan koping adaptif menjadi sulit terjadi (Hapsari, 2026).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julia, 2024) mengatakan bahwa perubahan perilaku dan pola pikir memerlukan proses yang berkelanjutan melalui penguatan dan evaluasi secara terus-menerus. Konseling yang dilakukan secara singkat dapat meningkatkan pengetahuan, namun belum tentu mampu mengubah perilaku atau kemampuan koping seseorang. Selain itu, kondisi psikologis ibu hamil sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pengalaman pribadi yang tidak selalu dapat diubah melalui satu bentuk intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan koping adaptif memerlukan pendekatan multidisiplin yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar. Intervensi yang berkelanjutan kemungkinan lebih efektif dibandingkan konseling tunggal.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Uar, (2023) Tingkat kecemasan yang masih tinggi pada ibu hamil dengan emesis gravidarum juga dapat menjadi penyebab belum berhasilnya konseling. Banyak ibu hamil merasa khawatir terhadap kondisi janin, proses persalinan, maupun dampak mual muntah yang dialaminya terhadap kesehatan kehamilan. Kekhawatiran tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional sehingga ibu sulit berpikir secara positif. Ketika tingkat kecemasan masih tinggi, kemampuan individu untuk menerima informasi dan mengembangkan strategi pemecahan masalah menjadi berkurang. Akibatnya, hasil konseling yang diberikan belum mampu meningkatkan coping adaptif secara optimal.

Menurut asumsi peneliti menunjukkan bahwa konseling yang diberikan belum mampu meningkatkan coping adaptif ibu hamil dengan emesis gravidarum. Bahkan, secara deskriptif terlihat adanya peningkatan jumlah responden yang berada pada kategori coping adaptif rendah setelah intervensi dilakukan. Hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan kemampuan coping pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian konseling, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Emesis gravidarum yang dialami selama kehamilan dapat menjadi sumber stres yang cukup berat sehingga memengaruhi kemampuan ibu dalam mengelola masalah yang dihadapinya. Kondisi

tersebut dapat menyebabkan ibu lebih fokus pada ketidaknyamanan fisik yang dirasakan dibandingkan upaya untuk mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dianalisis secara lebih mendalam dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi efektivitas konseling.

3. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Telekonseling Berbasis Whatsapp Terhadap Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum.

Hasil penelitian pengaruh telekonseling berbasis whatsapp terhadap peningkatan koping adaptif menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara koping adaptif terhadap ibu hamil dengan emesis gravidaru dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai *p-value* $0.000 < \alpha (0.05)$.

Telekonseling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan telekonseling berbasis whatsapp dengan poin telekonseling seperti memberikan informasi atau edukasi, memberikan solusi atas masalah yang sedang dihadapi dan memberikan dukungan yang positif sehingga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Pemberian intervensi telekonseling berbasis whatsapp pada penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Pada penelitian ini dilakukan pre test dan post test dengan mengisi kuisisioner *brife cope* sebanyak 28 soal. Melalui layanan telekonseling berbasis whatsapp ini proses edukasi, konsultasi, motivasi dan pendampingan dapat diberikan melalui pesan teks dengan

ini ibu hamil dapat terus menerus melihat dan membaca kembali pesan yang telah dikirimkan.

Telekonseling berbasis WhatsApp dapat meningkatkan koping adaptif pada ibu hamil melalui pemberian edukasi, konsultasi, dukungan emosional, dan pendampingan secara berkelanjutan selama 2 minggu tanpa terputus sehingga responden dapat mengakses secara mandiri, berturut-turut, 24 jam per hari, 7x dalam satu minggu, dengan demikian responden dapat memahami kondisi yang dialami sehingga menurunkan kecemasan, dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi masalah yaitu emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SMA. Tingkat pendidikan tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi mengenai koping adaptif. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Hal ini menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam menerapkan strategi koping adaptif. Umur juga berperan dalam perkembangan kematangan emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi stres selama kehamilan. Ibu hamil dengan usia yang lebih matang cenderung memiliki pengalaman dan kesiapan

secara psikologis yang lebih baik dalam mengatasi permasalahan sehingga mampu menggunakan strategi koping yang lebih adaptif. Paritas menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi koping ibu hamil. Pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya dapat membantu ibu dalam mengenali perubahan yang terjadi selama kehamilan serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi keluhan yang muncul.

Telekonseling berbasis WhatsApp merupakan salah satu inovasi pelayanan kesehatan yang memanfaatkan teknologi komunikasi untuk memberikan edukasi, dukungan psikologis, dan pendampingan kepada ibu hamil secara jarak jauh. Pada ibu hamil dengan emesis gravidarum, telekonseling dapat menjadi alternatif yang efektif karena kondisi mual dan muntah sering kali menyebabkan ketidaknyamanan sehingga ibu enggan melakukan kunjungan berulang ke fasilitas kesehatan. Melalui WhatsApp, ibu dapat berkomunikasi dengan tenaga kesehatan kapan saja sesuai kebutuhan, memperoleh informasi yang akurat, serta mendapatkan dukungan emosional secara berkelanjutan. Kemudahan akses tersebut memungkinkan ibu lebih aktif dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi selama kehamilan. Selain itu, komunikasi yang berlangsung secara kontinu dapat membantu ibu merasa lebih diperhatikan dan tidak menghadapi masalahnya sendirian. Dengan demikian, telekonseling berpotensi meningkatkan kemampuan koping adaptif pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis WhatsApp dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis, meningkatkan pengetahuan, dan mendorong perilaku kesehatan yang lebih baik pada ibu hamil (William, 2022).

Emesis gravidarum merupakan keluhan yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan dan ditandai dengan mual serta muntah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis ibu. Mual dan muntah yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan, bahkan perasaan tidak berdaya. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap perubahan kehamilan dapat menurun. Individu yang memperoleh dukungan informasi dan emosional yang memadai akan lebih mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif. Dalam konteks ini, telekonseling melalui WhatsApp dapat menjadi sumber dukungan yang membantu ibu mengelola stres dan memahami kondisi yang dialaminya. Dengan meningkatnya pemahaman dan dukungan yang diterima, ibu akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri terhadap kehamilan (Noveliani et al., 2017).

Peningkatan koping adaptif melalui telekonseling terjadi karena adanya proses edukasi yang berkesinambungan. Ibu hamil yang mendapatkan informasi mengenai penyebab emesis gravidarum, cara

mengurangi gejala, serta teknik pengelolaan stres cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap kondisi yang dialaminya. Pengetahuan yang baik dapat mengurangi ketidakpastian dan kekhawatiran yang sering menjadi sumber kecemasan selama kehamilan. Ketika kecemasan berkurang, kemampuan ibu untuk berpikir rasional dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi akan meningkat. Dengan demikian, ibu lebih mampu menggunakan strategi koping yang konstruktif dibandingkan strategi koping yang bersifat menghindar atau pasif. Selain memberikan informasi, telekonseling juga memungkinkan tenaga kesehatan melakukan pemantauan terhadap perkembangan kondisi ibu secara berkala. Pemantauan tersebut dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini sehingga intervensi yang tepat dapat segera diberikan. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan adaptasi ibu selama kehamilan (Noveliani et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noveliani et al., 2017) Telekonseling berbasis WhatsApp juga berperan dalam memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil. Dukungan emosional merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan koping adaptif. Ketika ibu merasa didengarkan dan mendapatkan respons yang cepat dari tenaga kesehatan, rasa aman dan percaya diri akan meningkat. Perasaan tersebut membantu ibu mengurangi stres yang muncul akibat

ketidaknyamanan selama kehamilan. Selain itu, komunikasi yang berlangsung secara rutin dapat membangun hubungan terapeutik antara ibu dan tenaga kesehatan. Hubungan yang baik akan meningkatkan keterbukaan ibu dalam menyampaikan keluhan maupun masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, solusi yang diberikan menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan individu. Dukungan emosional yang diperoleh melalui telekonseling terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noveliani et al., 2017) Telekonseling berbasis WhatsApp juga berperan dalam memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil. Dukungan emosional merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan koping adaptif. Ketika ibu merasa didengarkan dan mendapatkan respons yang cepat dari tenaga kesehatan, rasa aman dan percaya diri akan meningkat. Perasaan tersebut membantu ibu mengurangi stres yang muncul akibat ketidaknyamanan selama kehamilan. Selain itu, komunikasi yang berlangsung secara rutin dapat membangun hubungan terapeutik antara ibu dan tenaga kesehatan. Hubungan yang baik akan meningkatkan keterbukaan ibu dalam menyampaikan keluhan maupun masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, solusi yang diberikan menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan individu. Dukungan emosional yang

diperoleh melalui telekonseling terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil

Menurut asumsi peneliti, pesan WhatsApp yang telah dibuka belum tentu dibaca dengan penuh perhatian oleh responden. Ibu hamil dapat membuka pesan ketika sedang melakukan aktivitas lain, beristirahat, bekerja, atau mengalami keluhan mual dan muntah. Keadaan tersebut dapat menyebabkan perhatian ibu terbagi sehingga informasi konseling tidak diproses secara optimal. Membaca secara sekilas juga memungkinkan responden melewatkan bagian penting mengenai cara mengendalikan emosi dan menghadapi stres akibat emesis gravidarum. Akibatnya, materi yang diberikan belum sepenuhnya tersimpan dalam ingatan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menjadi alasan mengapa konseling yang telah dibuka belum mampu meningkatkan coping adaptif pada sebagian responden.

b. Pengaruh Konseling Langsung Terhadap Peningkatan Coping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji *wilcoxon* dengan nilai *p-value* $0.060 > \alpha (0.05)$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh Konseling Langsung Terhadap Peningkatan Coping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian, Konseling Langsung tidak menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan coping adaptif pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun intervensi telah diberikan, kemampuan ibu dalam menghadapi stres dan beradaptasi terhadap kondisi kehamilan belum mengalami perubahan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian informasi dan dukungan dengan konseling secara langsung belum cukup untuk mengubah mekanisme coping yang telah dimiliki responden. Kemampuan coping merupakan proses psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Salah satu alasan utama kegagalan konseling langsung dalam meningkatkan kognitif adaptif adalah adanya gangguan fungsi neurologis yang disebabkan oleh penurunan asupan nutrisi secara drastis. Ketika ibu hamil mengalami *emesis gravidarum*, frekuensi mual dan muntah yang tinggi membuat mereka kesulitan untuk mengonsumsi atau mempertahankan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Kondisi kekurangan nutrisi kronis ini memicu terjadinya defisiensi vitamin esensial, salah satunya adalah vitamin B1 atau tiamin yang sangat krusial bagi metabolisme energi di otak. Akibat pasokan energi ke otak yang menurun, fungsi kognitif dasar seperti fokus, daya ingat, persepsi, dan konsentrasi akan mengalami penurunan kualitas atau memicu fenomena *brain fog*. Ketika fungsi

neuro-kognitif ibu sedang terganggu secara fisik, mereka akan mengalami kesulitan besar untuk mencerna, mengingat, dan menginternalisasi materi konseling yang disampaikan lewat layar proyektor (Cakaloz, 2025).

Salah satu faktor yang dapat menjelaskan hasil tersebut adalah kondisi fisik ibu yang masih mengalami emesis gravidarum. Mual dan muntah yang terjadi secara berulang dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan. Kondisi fisik yang kurang baik dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima, memahami, dan menerapkan informasi yang diberikan melalui telekonseling. Ketika perhatian ibu lebih terfokus pada ketidaknyamanan fisik yang dirasakan, maka proses pembelajaran dan perubahan perilaku menjadi kurang optimal. Selain itu, emesis gravidarum sering kali menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan ibu maupun janin sehingga meningkatkan tingkat stres selama kehamilan (Noveliani et al., 2017).

Kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Jika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki, maka stres akan tetap muncul meskipun telah diberikan informasi atau dukungan. Pada ibu hamil dengan emesis gravidarum, gejala yang dirasakan dapat dianggap sebagai ancaman terhadap kenyamanan dan

kesehatan kehamilan. Akibatnya, ibu mungkin masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan strategi koping yang efektif meskipun telah mengikuti telekonseling. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan koping adaptif memerlukan intervensi yang lebih komprehensif daripada sekadar pemberian informasi melalui media digital. Koping yang baik membutuhkan proses latihan, penguatan, dan pengalaman yang berlangsung secara berkelanjutan (Noveliani et al., 2017).

Faktor lain yang mungkin berpengaruh adalah durasi dan frekuensi telekonseling yang belum memadai. Perubahan kemampuan koping memerlukan proses yang berlangsung secara bertahap dan berulang. Telekonseling yang dilakukan dalam jangka waktu pendek mungkin hanya mampu meningkatkan pengetahuan tanpa menghasilkan perubahan perilaku yang nyata. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi digital sering kali memberikan hasil yang lebih baik apabila dilakukan secara intensif dan disertai pemantauan berkelanjutan. Sebaliknya, intervensi yang singkat cenderung menghasilkan dampak yang terbatas terhadap aspek psikologis yang lebih kompleks seperti koping adaptif (Kusuma, 2024).

Dukungan keluarga juga memiliki peran penting dalam pembentukan koping adaptif pada ibu hamil. Telekonseling yang hanya berfokus pada ibu tanpa melibatkan pasangan atau anggota keluarga lainnya mungkin kurang mampu menghasilkan perubahan yang

signifikan. Padahal, dukungan emosional dan praktis dari keluarga merupakan sumber daya penting dalam membantu ibu menghadapi stres selama kehamilan. Ibu yang mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga cenderung lebih mudah menerapkan strategi koping yang positif dibandingkan ibu yang menghadapi masalah seorang diri. Apabila lingkungan sosial tidak mendukung, maka manfaat yang diperoleh dari telekonseling dapat menjadi terbatas (WHO, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nanda, (2022) Selain penurunan nutrisi, kondisi fisik yang lemah akibat dehidrasi tingkat ringan hingga sedang turut memperparah resistensi kognitif ibu hamil. Tubuh yang terus-menerus kehilangan cairan dan elektrolit akibat muntah berulang akan memicu rasa lelah yang sangat ekstrem. Kelelahan fisik yang intens ini secara otomatis menurunkan ambang batas toleransi psikologis ibu terhadap pesan-pesan edukatif. Ketika seorang konselor memberikan arahan melalui telekonseling, perhatian utama ibu hamil biasanya masih terfokus pada rasa sakit dan ketidaknyamanan fisik yang sedang berkecamuk di tubuh mereka. Akibatnya, arahan psikologis yang bersifat kognitif dan membutuhkan pemikiran mendalam tidak mampu menembus kesadaran adaptif pasien secara optimal. Selama pemulihan fisik berupa rehidrasi belum tercapai, intervensi psikologis berupa komunikasi verbal verbal saja cenderung menjadi sia-sia.

Penelitian ini juga di dukkung dengan penelitian yang dilakukan oleh *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)*, (2024) Ketidakmampuan telekonseling langsung untuk menyentuh aspek taktil atau penanganan fisik langsung juga memperparah keterbatasan intervensi ini. Pada pasien *emesis gravidarum*, kebutuhan mendesak mereka adalah perbaikan gejala klinis instan, seperti pemberian obat anti-mual atau terapi cairan infus. Telekonseling hanya mampu memberikan saran verbal tanpa bisa melakukan tindakan medis riil yang dibutuhkan saat krisis fisik terjadi. Ketika ekspektasi ibu untuk mendapatkan kesembuhan fisik cepat tidak terpenuhi melalui telekonseling, mereka akan merasa kecewa dan kehilangan kepercayaan pada efektivitas layanan tersebut. Penurunan kepercayaan ini berdatang langsung pada penolakan bawah sadar terhadap segala bentuk anjuran kognitif yang diberikan oleh konselor. Akibatnya, tingkat kepatuhan ibu dalam melatih pola pikir adaptifnya menjadi sangat rendah akibat absennya solusi fisik yang nyata.

c. Perbedaan Telekonseling Whatsapp dan Konseling Langsung Terhadap Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji *mann whitney* pada Peningkatan Koping Adaptif Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum pada kelompok whatsapp dan konseling langsung dengan nilai *p-value* 0.000 dikarenakan nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0.05) maka dapat diartikan ada

perbedaan signifikan pada kelompok whatsapp dan konseling langsung terhadap coping adaptif ibu hamil dengan emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok telekonseling WhatsApp dan kelompok konseling langsung terhadap coping adaptif ibu hamil dengan emesis gravidarum, dapat diinterpretasikan bahwa telekonseling WhatsApp memberikan pengaruh yang lebih besar dalam membantu ibu mengembangkan mekanisme coping yang adaptif. Hasil ini menunjukkan bahwa media penyampaian konseling dapat memengaruhi keberhasilan intervensi psikologis pada ibu hamil. Meskipun konseling langsung selama ini dianggap sebagai metode yang efektif dalam pelayanan kesehatan, perkembangan teknologi memungkinkan penyampaian informasi dan dukungan secara lebih fleksibel. Pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, kondisi fisik yang kurang nyaman dapat menjadi hambatan dalam mengikuti konseling tatap muka secara optimal. Sebaliknya, telekonseling melalui WhatsApp memungkinkan ibu menerima informasi tanpa harus meninggalkan rumah atau melakukan aktivitas yang dapat memperburuk gejala mual dan muntah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama mengikuti proses konseling sehingga materi yang diberikan lebih mudah diterima dan dipahami (Astuti, 2020).

Salah satu alasan mengapa telekonseling WhatsApp lebih berpengaruh adalah karena akses informasi yang diberikan dapat berlangsung secara berkelanjutan. Pada konseling langsung, informasi biasanya diberikan dalam waktu yang terbatas selama sesi berlangsung. Setelah sesi berakhir, ibu harus mengingat kembali materi yang telah disampaikan tanpa adanya penguatan secara terus-menerus. Sebaliknya, melalui WhatsApp, tenaga kesehatan dapat mengirimkan edukasi, pengingat, motivasi, dan dukungan secara berkala. Informasi tersebut dapat dibaca kembali kapan saja sesuai kebutuhan ibu. Pengulangan informasi yang terjadi secara terus-menerus membantu meningkatkan pemahaman dan daya ingat responden terhadap materi yang diberikan. Kondisi ini memungkinkan terjadinya perubahan perilaku yang lebih baik dibandingkan konseling yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan (Cakaloz, 2025).

Faktor lain yang mendukung keberhasilan telekonseling Whatsapp adalah fleksibilitas waktu dalam berkomunikasi dengan tenaga kesehatan. Pada konseling langsung, interaksi hanya terjadi ketika sesi konseling berlangsung. Apabila ibu mengalami masalah atau memiliki pertanyaan setelah sesi selesai, maka ibu harus menunggu hingga pertemuan berikutnya atau datang kembali ke fasilitas kesehatan. Sebaliknya, melalui WhatsApp, ibu dapat menyampaikan keluhan dan memperoleh respons dalam waktu yang lebih cepat. Kemudahan tersebut membuat ibu merasa lebih didampingi selama menghadapi

ketidaknyamanan akibat emesis gravidarum. Dukungan yang diberikan secara berkelanjutan dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi masalah kehamilan. Perasaan tersebut merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan coping adaptif (Coren, 2020).

Telekonseling WhatsApp juga memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih personal dan berkelanjutan. Beberapa ibu merasa lebih nyaman menyampaikan keluhan atau perasaan melalui pesan pribadi dibandingkan berbicara secara langsung. Komunikasi yang bersifat individual dapat meningkatkan keterbukaan responden dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi. Keterbukaan tersebut membantu tenaga kesehatan memberikan solusi yang lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing ibu. Semakin sesuai intervensi yang diberikan, semakin besar peluang terjadinya perubahan perilaku dan peningkatan kemampuan coping adaptif (Sari, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, (2024) kemampuan coping individu dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya untuk menghadapi stres. Salah satu sumber daya yang penting adalah dukungan sosial dan informasi yang memadai. Telekonseling WhatsApp memungkinkan ibu memperoleh kedua sumber daya tersebut secara lebih mudah dibandingkan konseling langsung. Adanya komunikasi yang berlangsung secara rutin membuat ibu merasa memiliki tempat untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Ketika

individu merasa mendapatkan dukungan yang cukup, maka penilaian terhadap stresor akan menjadi lebih positif. Akibatnya, kemampuan untuk mengembangkan koping adaptif juga akan meningkat. Oleh karena itu, telekonseling dapat membantu memperkuat sumber daya psikologis yang dibutuhkan ibu selama kehamilan.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Laili, (2022) Keunggulan lain dari telekonseling WhatsApp adalah kemampuan media tersebut dalam menyediakan materi edukasi dalam berbagai bentuk. Tenaga kesehatan dapat mengirimkan pesan teks, gambar, video edukasi, infografis, maupun pesan suara yang dapat dipelajari secara berulang oleh responden. Metode ini berbeda dengan konseling langsung yang umumnya hanya mengandalkan komunikasi verbal selama sesi berlangsung. Penyampaian informasi melalui berbagai media dapat meningkatkan pemahaman responden terhadap materi yang diberikan. Selain itu, ibu dapat menyimpan materi tersebut dan membukanya kembali ketika diperlukan. Kemudahan akses terhadap informasi membuat proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Akibatnya, ibu lebih mudah menerapkan strategi koping yang telah diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman, (2025) Pada ibu hamil dengan emesis gravidarum, kondisi fisik sering kali menjadi hambatan dalam mengikuti kegiatan tatap muka. Rasa mual, muntah, pusing, dan lemas dapat menyebabkan

konsentrasi ibu menurun selama proses konseling langsung. Bahkan, sebagian ibu mungkin tidak mampu mengikuti sesi konseling secara penuh karena kondisi fisiknya yang tidak stabil. Telekonseling WhatsApp memberikan keuntungan karena ibu dapat mengakses materi pada waktu ketika kondisi tubuhnya lebih nyaman. Dengan demikian, proses penerimaan informasi menjadi lebih optimal dibandingkan saat ibu dipaksa mengikuti sesi tatap muka dalam kondisi yang kurang baik. Faktor kenyamanan ini menjadi salah satu alasan mengapa telekonseling dapat memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan konseling langsung.

Menurut asumsi peneliti secara keseluruhan, telekonseling WhatsApp lebih berpengaruh dibandingkan konseling langsung karena memberikan akses informasi yang lebih fleksibel, dukungan yang berkelanjutan, komunikasi yang lebih mudah, serta kesempatan untuk mempelajari materi secara berulang. Selain itu, telekonseling lebih sesuai dengan kondisi ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum karena tidak memerlukan kehadiran fisik dan dapat diakses kapan saja sesuai kebutuhan. Dukungan yang diberikan secara terus-menerus membantu ibu mengembangkan rasa percaya diri, meningkatkan pengetahuan, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi stres selama kehamilan. Oleh karena itu, telekonseling WhatsApp dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam meningkatkan coping adaptif pada ibu hamil dengan emesis gravidarum.

C. Keterbatasan penelitian

Selama pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti, yaitu tingkat partisipasi responden dalam mengikuti telekonseling melalui whatsapp tidak selalu sama. Beberapa responden terlambat membaca materi atau memberi tanggapan karena kendala internet. Meskipun demikian, peneliti tetap berupaya mengingatkan responden agar mengikuti seluruh rangkaian penelitian sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Adapun kendala saat telekonseling langsung dengan ibu hamil, yaitu berbarengan dengan posyandu maka kondisi kurang kondusif, hal ini menyebabkan ada beberapa responden yang tidak hanya fokus pada konseling. Meskipun demikian, peneliti tetap berupaya mengingatkan agar seluruh responden tetap dapat mengikuti rangkaian kegiatan konseling dengan baik.