
The Relationship of Knowledge About Physical Changes During Pregnancy with The Incidence of Stress In Pregnant Women

Dwi Pratiwi Kasmara

Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Senior, Medan

Email : dwipratiwi.kasmara@gmail.com

Article Info

Article history

Received date:

Revised date:

Accepted date:

Abstract

Stress during pregnancy is significantly caused by factors of economic difficulties, household problems, physical violence, medical problems, busy activities, work and history of pregnancy with complications. The research design used was an analytic survey research with a cross-sectional study approach, aiming to find out the relationship between pregnant women's knowledge about physical changes during pregnancy and stress levels in the Technical Implementation Unit at the Public Health Center of Kuala Pemburan 1, Central Kalimantan province in 2022. The number of samples in this study as many as 32 people. With total sampling technique. The data collection instrument was a questionnaire used to obtain chi square data. The results of this study indicate that there is a relationship between knowledge and stress levels by using the chi square test at an error rate of 5%, the result is that the value of $p = 0.021 < \alpha (0.05)$. It is recommended for pregnant women, information about changes in body physiology that occur during pregnancy by seeking information from various media, asking questions and answers about pregnancy from a doctor or midwife when carrying out a pregnancy check-up.

Keywords:

Knowledge, Physical Changes During Pregnancy, Stress

Abstrak

Stres masa kehamilan secara signifikan disebabkan oleh faktor kesulitan ekonomi, masalah rumah tangga, kekerasan fisik, masalah medis, aktifitas yang padat, pekerjaan dan riwayat kehamilan dengan komplikasi. Desain penelitian yang digunakan ialah penelitian survey analitik dengan pendekatan Cross sectional study, bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Kehamilan Dengan Tingkat Stress Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Pusat kesehatan masyarakat Kuala Pembuang 1 provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Dengan tehnik total sampling. Intrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada hubungan pengetahuan dengan tingkat stress dengan menggunakan uji chi square pada tingkat kesalahan 5% diperoleh hasil bahwa nilai $p = 0.021 < \alpha (0,05)$. Disarakan Bagi ibu hamil, Informasi mengenai perubahan fisiologi tubuh yang terjadi selama masa kehamilan dengan cara mencari informasi dari berbagai media, melakukan tanya jawab seputar kehamilan pada dokter atau bidan pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan.

Kata Kunci :

Pengetahuan, Perubahan Fisik Masa kehamilan, Stress

PENDAHULUAN

Upaya untuk memperbaiki kesehatan ibu telah menjadi prioritas utama dari pemerintah, bahkan sebelum Millenium Development Goal's 2015 ditetapkan. Angka kematian ibu (bersama dengan Angka Kematian Bayi) merupakan salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu negara. AKI juga mengindikasikan kemampuan dan kualitas pelayanan kesehatan, kapasitas pelayanan kesehatan, kualitas pendidikan dan pengetahuan masyarakat, kualitas kesehatan lingkungan, sosial budaya serta hambatan dalam memperoleh akses terhadap pelayanan kesehatan [1].

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan terdapat 6.856 jumlah kematian ibu tahun 2021, meningkat dari sebelumnya 4.197 kematian ibu tahun 2019. Tren tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih terjadi hingga saat ini [2].

Suatu kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari, selama ini terjadi perubahan yang menakjubkan baik pada ibu maupun janin. Tubuh ibu melakukan adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Adaptasi ini secara umum berfungsi untuk meminimalkan gaya yang menekan dan menyediakan lingkungan yang tepat untuk perkembangan janin. Beberapa sistem organ dalam tubuh ibu hamil yang melakukan adaptasi, antara lain: sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem perkemihan, sistem endokrin, dan sistem reproduksi[1].

Stres adalah segala situasi dimana tuntutan non- spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan. Stres dapat terjadi pada bidang badaniah (stress fisik atau somatik), seperti infeksi dan penyakit lainnya yang menggerakkan mekanisme penyesuaian somatic agar

mengembalikan keseimbangan. Masalah penyesuaian atau keadaan stres dapat bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau krisis. Beratnya suatu stres sebagian besar tergantung pada penilaian individu itu sendiri terhadap stress yang dialami. Setiap individu yang mengalami suatu pola stres yang khas dan berubah-ubah. Individu secara terus menerus dituntut untuk berusaha mengatasinya. Individu juga berespon secara holistik dengan berbagai macam reaksi penyesuaian psikologik, yaitu yang berorientasi pada tugas dan yang merupakan mekanisme pembelaan ego. Reaksi psikologik terhadap stress sangat dipengaruhi oleh persepsi individu tentang kenyataan, kegunaan dan kemungkinan [3].

Reaksi dapat berupa pembentukan zat anti kuman atau zat anti racun; sehingga sel darah putih dimobilisasi ke tempat invasi kuman, melepaskan kortison dan adrenalin lebih banyak, dan sebagainya. Stress psikologis terjadi terutama pada jiwa, seperti kecemasan, kekecewaan, dan rasa salah, yang menimbulkan mekanisme penyesuaian psikologik. Stres dapat mengganggu cara seseorang dalam menyerap realitas, menyelesaikan masalah, berfikir secara umum, dan hubungan seseorang dan rasa memiliki [4].

Stressor merupakan stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Persepsi atau pengalaman individu terhadap perubahan besar menimbulkan stress. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai internal atau eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang (misal; demam, kehamilan, menopause, atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah). Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang (misal; Perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran

keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan)[4].

Stres saat hamil adalah sesuatu yang lumrah dialami wanita yang sedang mengandung buah hatinya. Stres pada ibu hamil ini apabila bisa dikendalikan bisa memotivasi mereka saat menghadapi tantangan baru dalam hidupnya. Namun, stres saat hamil yang berlebihan sampai membuat ibu hamil merasa kewalahan dapat menimbulkan dampak kesehatan serius. Ada beberapa penyebab stres pada ibu hamil melansir *Pregnancy Birth Baby*, tekanan mental ini bisa datang karena perubahan bentuk tubuh, rasa tidak nyaman, khawatir kondisi bayi, sampai takut melahirkan. Selain itu, kehamilan terkadang juga meningkatkan pengeluaran keuangan, hubungan dengan pasangan berubah, atau ada kesulitan mengerjakan pekerjaan sehari-hari saat hamil. Beberapa kondisi di atas apabila terjadi berbarengan bisa membuat level stres saat hamil meningkat [5].

Mengutip dari March of Dimes, para ahli masih belum bisa memahami efek samping stres pada kehamilan. Namun, hormon stres berperan dalam memicu berbagai komplikasi kehamilan. Stres yang serius dan berlangsung lama bisa memengaruhi sistem kekebalan tubuh yang melindungi tubuh dari infeksi. Saat sistem kekebalan tubuh terganggu, risiko mengalami infeksi rahim dan kelahiran prematur bisa lebih besar. Selain itu, ada efek atau bahaya lain pada ibu hamil saat mengalami stres (stress). Tubuh merasa tidak nyaman, masalah pada pola makan, memicu tekanan darah tinggi, dampak stress pada ibu hamil yang memengaruhi kondisi janin, kelahiran premature dan Infeksi pada janin [6],

Perubahan fisik, emosional dan sosial pada kehamilan dapat menjadi pemicu stress, serta kekhawatiran dalam menghadapi persalinan termasuk umur

pada saat kehamilan, perubahan fisik, penampilan, hubungan inter personal, pekerjaan atau aktivitas fisik sehari-hari, kondisi medis selama kehamilan atau kondisi tertekan dan kelelahan sehingga ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan emosional yang memicu peningkatan stress[7].

Stres adalah interaksi antara respons imun dan respons neuroendokrin. Aktivasi sumbu hipotalamus - Hipofisis - adrenal (HPA) menyebabkan peningkatan sirkulasi glukokortikoid yang menekan system imun. Kadar kortisol yang tinggi menekan kegiatan sel – sel system imunitas termasuk sel – sel NK. Stres fisik, psikologis dan social mengaktifasi Hipotalamus, Hipofisis dan adrenal (HPA) - aksis dengan menambah produksi dan melepas hormone corticotropin-releasing (CRH), arginine vasopressin (AVP) dari nucleus paraventricular hipotalamus. Melalui system vena portal, CRH, AVP, mengaktifasi hipofisis mengeluarkan hormone adrenokortikotropik (ACTH), selanjutnya masuk aliran darah dan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan glukokortikoid [8].

Dalam Priyoto (2014), mengkategorikan jenis stres menjadi dua yaitu Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (Bersifat Merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (absenteisme) yang tinggi.yang di sosialisasikan dengan keadaan sakit. Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, Positif dan komunikatif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan

adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi [9].

Tanda – tanda stress adalah Gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar, Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, Nafsu makan berkurang atau makan berlebih, Mudah tersinggung, Sulit konsentrasi. Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih [10].

Menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti Penggolongan Stres (1990), penyebab stress sebagai berikut : stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologik, Stres fisiologik, stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua dan stres psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan [11].

Faktor yang mempengaruhi stress secara faktor biologis adalah salah satunya konstitusi tubuh atau bentuk tubuh [11]. Ketidaktahuan ibu tentang perubahan fisik selama kehamilan dapat memicu stress ibu hamil.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang dengan jalan apapun atau segala sesuatu yang diketahui orang lain yang didapat. Pengetahuan dapat juga dikatakan sebagai khasanah mental yang secara langsung turut memperkaya kehidupan kita. Pengetahuan merupakan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam kehidupan yang dihadapi

manusia sebagai dorongan psikologis [12].

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik untuk mengetahui hubungan akibat antara dua variabel secara observasional dengan desain *Cross sectional study* yang merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada satu saat bersamaan [13]. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Kehamilan Dengan Tingkat Stress di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I Provinsi Kalimantan Tengah.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III yang datang memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I Provinsi Kalimantan Tengah pada bulan Januari-Februari tahun 2022 berjumlah 32 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah akseptor dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut[14]. Jumlah sampel dalam penelitian adalah seluruh populasi dijadikan sampel (total population) yaitu sebanyak 32 orang. *Total sampling* dilakukan jika jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya[15].

Penelitian dilakukan di puskesmas dan mencari ibu hamil kerumah bagi ibu hamil yang tidak berkunjung ke puskesmas saat dilakukan penelitian. Penelitian menggunakan kuesioner. Variabel pengetahuan ada 10 pertanyaan. Sedangkan untuk variabel stress adalah Kuesioner Depression Anxiety Stres Scale (DASS 21) terdiri dari 21 item.

Kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS) 21 merupakan kuesioner yang telah dibakukan secara internasional yang digunakan untuk

mengukur tingkat stress pada ibu hamil dengan mengambil Stres Scale yang terdiri dari 14 item pertanyaan berupa pertanyaan tertutup. Kemudian diberikan tanda ceklis pada setiap kolom pertanyaan yang dianggap paling benar dan dirasakan ibu selama hamil. Skala pengukuran pada kuesioner DASS 21 menggunakan skala Likert dengan 4 kriteria yaitu: tidak pernah dialami, kadang-kadang dialami, sering dialami, sangat sering dialami. Guna keperluan dalam analisis kuantitatif, maka setiap jawaban yang pilih oleh pengguna kuesioner dapat di beri skor: Skor 0: Tidak pernah dialami (TPD), skor 1: kadang-kadang dialami (KKD), skor 2: sering dialami (SD), dan skor 3: sangat sering dialami (SSD)

Item skala stress adalah 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 19, 20, dan 21 Kemudian skor dijumlahkan untuk mendapat nilai total tingkat stres. Kriteria penilaian stres dengan menggunakan DASS 21 sebagai berikut skor 0-7 adalah normal, skor 8-9 stres ringan (mild), skor 11-12 stres sedang (moderat), skor 13-16 stres berat (severe), dan skor >17 stres berat (very severe). Kuesioner Das 21 yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995[16].

Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang perubahan fisik selama kehamilan dan kejadian stress ibu hamil. Analisa bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

- a. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang perubahan fisik ibu selama masa kehamilan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu tentang perubahan fisik ibu selama masa kehamilan Di UPTD

Puskesmas Kuala Pembuang 1 Provinsi Kalimantan Tengah

N o	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	9	28,1
2	Cukup	16	50
3	Kurang	7	21,9
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat kita ketahui bahwa berdasarkan pengetahuan responden, mayoritas responden berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 16 responden (50%) dan minoritas responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 7 responden (21,9%).

- b. Distribusi Frekuensi Kejadian Stress

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Stress Di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang 1 Provinsi Kalimantan Tengah

N o	Kejadian Stress	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Iya	11	34,4
2	Tidak/Normal	21	65,6
Jumlah		32	100

Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa, berdasarkan Kejadian stress, mayoritas responden tidak mengalami stress yaitu sebanyak 21 responden (65,6%) dan minoritas tidak mengalami stress/normal yaitu sebanyak 11 responden (34,4%).

- c. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang perubahan fisik ibu selama masa kehamilan dengan Kejadian Stress

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang perubahan fisik ibu selama masa kehamilan dengan Kejadian Stress di UPTD Puskesmas

Kuala Pembuang 1 Provinsi Kalimantan Tengah

No	Pengetahuan	Tingkat Stress				Total
		Iya		Tidak		
		f	%	F	%	
1	Baik	7	21,9	2	6,2	9
2	Cukup	11	34,3	5	15,6	16
3	Kurang	1	3,1	6	18,8	7
Jumlah		19	59,4	13	40,6	32

Berdasarkan dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa berdasarkan pengetahuan, responden yang berpengetahuan baik yang mengalami stress yaitu sebanyak 7 orang (21,9%) dan responden yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 2 responden (6,2%). Berdasarkan responden yang berpengetahuan cukup yang mengalami stress yaitu sebanyak 11 responden (34,3%) dan responden yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 5 responden (15,6%). Berdasarkan responden yang berpengetahuan kurang yang mengalami stress yaitu sebanyak 1 responden (3,1%) dan responden yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 6 responden (18,8%).

Dari hasil analisa hubungan pengetahuan dengan tingkat stress dengan menggunakan uji *chi square* pada tingkat kesalahan 5% diperoleh hasil bahwa nilai $p = 0.021 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik selama masa kehamilan dengan kejadian stress yang cukup bermakna dengan nilai uji *chi square* 0,021.

2. PEMBAHASAN

Dari hasil analisa hubungan pengetahuan dengan tingkat stress dengan menggunakan uji *chi square* pada tingkat kesalahan 5% diperoleh hasil

bahwa nilai $p = 0.021 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa kehamilan dengan Kejadian stress yang cukup bermakna dengan nilai uji *chi square* 0,021.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh dadang hawari (2013), bahwa salah satu penyebab stress pada ibu hamil adalah postur tubuh. Postur tubuh pada wanita yang mengalami kehamilan akan terjadi perubahan seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, terkadang muncul jerawat atau flek di wajah akibat peningkatan Hormon , Ukuran payudara bertambah, frekuensi buang air kecil lebih sering hal ini dapat menyebabkan kondisi psikologis ibu bisa berubah, sehingga muncul rasa sedih, murung dan bahkan cemas karena memikirkan kehamilannya [17].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mary E Coussons (2013), Ibu yang stres lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit selama kehamilan sebagai akibat dari efek penekanan stres pada kemampuan sistem kekebalan untuk merespons tantangan [18].

Menurut penelitian Angga Putri dan Tutut Astuti (2017), hasil tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik pada masa kehamilan di Poli KIA Puskesmas Kabil Kota Batam yang berpengetahuan baik sebanyak 1 responden (12,5%), berpengalaman cukup sebanyak 4 responden (50%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 3 responden (37,5%) [19].

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gherhana Pangestiwan Pakasi, dkk (2020), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan citra tubuh dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu

hamil di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur [20].

Menurut Asumsi Peneliti, adanya stress ada hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa kehamilan dengan Kejadian stress karena ibu hamil merasa kurang cantik dengan bodi/ postur tubuh yang makin lama makin lebar. Kebanyakan pandangan dimasyarakat wanita cantik itu adalah wanita dengan tubuh yang kurus atau perut tidak membuncit. Setiap wanita dimuka bumi ini selalu ingin dianggap cantik. Jika ibu mengetahui bahwa postur tubuhnya semakin lebar dan cenderung tidak menarik itu adalah proses fisiologis yang dialami oleh seorang ibu hamil maka ibu tidak akan stress. Ibu hamil tidak akan peduli dengan paradigma cantik yang dibangun didalam masyarakat karena ibu hamil lebih peduli tumbuh kembang janinnya.

SIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 16 responden (50%) dan minoritas responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 7 responden (21,9%)
2. Mayoritas responden tidak mengalami stress yaitu sebanyak 21 responden (65, 6%) dan minoritas tidak mengalami stress yaitu sebanyak 11 responden (34,4%)
3. Ada hubungan pengetahuan dengan tingkat stress dengan menggunakan uji *chi square* pada tingkat kesalahan 5% diperoleh hasil bahwa nilai $p = 0.021 < \alpha (0, 05)$.

Terima kasih kepada ibu Luminta Manulang,SKM.M.Kes selaku Pembina yayasan senior Power medan dan ibu Herlina Simanjuntak, S.ST.M.Kes selaku ketua STIKES Senior Medan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ketut Suarayasa, "Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia - Ketut Suarayasa - Google Buku," *Deepublish*. 2020, [Daring]. Tersedia pada: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5lZrDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=angka+kematian+ibu&ots=esVqRGk7ID&sig=9I9bN1cy9nhP7boXe7fA5b1-_v8&redir_esc=y#v=onepage&q=angka+kematian+ibu&f=false.
- [2] Kementerian PPPA, "Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak," *Kemenpppa.Go.Id*, no. September. hal. 1–4, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2970/indonesia-setelah-30-tahun-meratifikasi-konvensi-hak-anak>.
- [3] D. Hermien Nugraheni, "Kesehatan Masyarakat dalam Determinan Sosial Budaya - Google Books," in *Deepublish*, 2018.
- [4] Susmiati, "SOCIAL CAPITAL : Solusi Praktis Menurunkan Stigma & Stress Psikologis Pengobatan Kusta," in *Zifatama Jawara*, Zifatama Jawara, 2021, hal. 99.
- [5] M. N. Afifah, "8 Bahaya Stres

UCAPAN TERIMA KASIH

Corresponden name and email

- Saat Hamil Bagi Ibu dan Janin yang Perlu Diwaspadai Halaman all - Kompas," *kompas*, 2020.
- [6] R. Herliafifah, "Stres pada Ibu Hamil, Berbahayakah untuk Diri dan Janin," *Hellosehat*, 2021.
- [7] M. Lobel dan C. Dunkel Schetter, "Pregnancy and Prenatal Stress," *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. hal. 318–329, 2016, doi: 10.1016/B978-0-12-397045-9.00164-6.
- [8] N. A. Ramie dan M. Kep, "Mekanisme Koping, Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19," in *Deepublish*, 2022.
- [9] Priyoto, "Konsep Manajemen Stress.," in *Nuha Medika*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- [10] Kemkes, "Apa saja gejala Stres? - Direktorat P2PTM," *P2PTM kemenkes RI*. 2019, [Daring]. Tersedia pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres>.
- [11] Sunaryo, "Psikologi untuk Keperawatan," in *EGC*, 2016.
- [12] N. Soekidjo, "Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan," in *Rineka Cipta*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- [13] M. Siregar, "Metodologi Penelitian Kesehatan - Google Books," *Cv Andi Offset*. hal. 33–76, 2021, [Daring]. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/NOKOS2V7vVcC?hl=en&gbpv=1&dq=simple+random+sampling+penelitian&pg=PA101&printsec=frontcover%0Ahttps://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/NOKOS2V7vVcC?hl=id&
- [14] D. Siyoto, "Dasar Metodologi Penelitian," in *Literasi Media Publishing*, Literasi Media Publishing, 2015.
- [15] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D," in *CV Alfabeta*, Bandung: CV Alfabeta, 2017.
- [16] R. C. Tasalim, "Stres Akademik dan Penanganannya - Google Books," *Guepedia*. hal. 146, 2021, [Daring]. Tersedia pada: [https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&pg=PA72&dq=stres+akademik+dan+penanganannya&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjoxpyhprP3AhWLH7cAHdaVDH8Q6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=stres akademik dan penanganannya&f=false](https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&pg=PA72&dq=stres+akademik+dan+penanganannya&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjoxpyhprP3AhWLH7cAHdaVDH8Q6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=stres%20akademik%20dan%20penanganannya&f=false).
- [17] D. Hawari, "Menejemen stres, Cemas, dan Depresi," in *FKUI*, Jakarta: FKUI, 2013.
- [18] M. E. Coussons-Read, "Effects of prenatal stress on pregnancy and human development: Mechanisms and pathways," *Obstetric Medicine*, vol. 6, no. 2. hal. 52–57, 2013, doi: 10.1177/1753495X12473751.
- [19] A. Putri dan T. Astuti, "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Kehamilan Di Poli KIA Puskesmas Kabil Kota Batam," *Zo. Kesehat. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 11, no. November, 2017, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejurnal.univbatam.ac.id/i>

ndex.php/zonakesehatan/article
/view/12.

- [20] Gherhana Pangestiwan Pakasi,
Zakiah, dan Widanarti
Setyaningsih, "Hubungan Citra
Tubuh Dengan Tingkat Stres,
Kecemasan Dan Depresi Pada
Ibu Hamil," *Binawan Student J.*,
vol. 2, no. 1, hal. 172–177, 2020,
doi: 10.54771/bsj.v2i1.104.