

## ***STRESS LEVEL OF PREGNANT WOMEN DURING THE PANDEMIC COVID-19 IN THE VILLAGE OF KALIANYAR NGRONGGOT DISTRICT NGANJUK REGENCY***

**Enur Nurhayati Muchsin** , STIKES Karya Husada Kediri  
email : [enur.nurhayati1969@gmail.com](mailto:enur.nurhayati1969@gmail.com)

### Abstrak

*Pregnancy is a period in which the body of a pregnant woman undergoes changes, both physiologically and psychologically. One of the psychological changes that occur is stress. Stress is the body's response that is non-specific in nature to any load demands and reaction patterns and general adaptations, pregnant women and families need to work together in overcoming stress during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the stress level of pregnant women during the Covid-19 pandemic. The research design was descriptive. The results from 24 respondents, respondents experienced moderate stress, 20 respondents (83%). A small part of the respondents experienced severe stress 4 respondents (17%). This is influenced by several factors, age, education, occupation, pregnancy history, gestational age, information about Covid-19, sources of information about Covid-19, antenatal care (ANC). pregnant can control stress during pregnancy . support from family and always implementing health protocols and thinking positively during pregnancy.*

**Keywords: Stress, Pregnancy, Covid-19 Pandemic**

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan sekaligus menggelisahkan. Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting bagi ibu hamil dan pasangannya, dan hal ini juga merupakan kondisi krisis maturitas yang dapat menimbulkan perasaan stres dan cemas mengenai hal-hal buruk yang dapat menimpa dirinya terutama pada saat proses persalinan (Kamariyah dkk, 2014). Stress merupakan situasi dimana suatu tuntutan yang sifatnya tidak spesifik atau khusus dan mengharuskan seseorang memberikan respon atau mengambil tindakan. Terlalu sering mengalami stress dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan, terganggunya kehidupan, terganggunya penampilan, terganggunya tingkah laku dan sikap. Stress pada ibu hamil berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan bayi yang akan dilahirkannya (Qodriyah L,2015). Ibu hamil yang mengalami stress dapat mengakibatkan tekanan darahnya naik. Masa pandemi Wabah *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) yang telah melanda 215 negara didunia membuat semua orang stres dan cemas karena virus tersebut dapat menginfeksi dari manusia ke manusia, tidak menutup kemungkinan pada ibu hamil. Seorang ibu hamil akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan perubahan psikologis yang dapat mengakibatkan tingkat stres yang tinggi. Kehamilan dengan tingkat stres tinggi tentunya dapat memberikan dampak negatif bagi ibu dan janin. Kehamilan dengan stress tinggi pada masa pandemi ini tidak hanya berdampak pada kehamilan primipara tetapi berdampak juga pada kehamilan multipara.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menginformasikan, penelitian sedang dilakukan untuk memahami dampak infeksi Covid-19 pada perempuan hamil. Sementara ini data yang diperlukan untuk mengkaji hal tersebut masih terbatas sehingga belum ada bukti perempuan hamil beresiko tinggi. Namun, karena perubahan dalam tubuh dan sistem kekebalan tubuh, wanita hamil dapat terinfeksi beberapa virus, termasuk yang menyerang pernafasan. Sistem metabolisme pada ibu hamil juga mengalami perubahan tidak seperti orang biasa. Pada masa

pandemi semua kegiatan dilakukan secara *Work From Home* (WFH), selama WFH mengakibatkan angka kehamilan pada pandemi Covid-19 meningkat.

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2020, lebih dari 400 ribu kehamilan tak terencanakan terjadi di Indonesia selama pandemi. Di Jawa Timur angka positif Covid-19 pada februari 68.547 orang naik hingga 1,13%, pada Maret 278.365 orang naik hingga 4,68%, Pada April 414.708 orang naik hingga 7,07%. Update terakhir dari Satgas percepatan penanganan Covid-19 Jawa Timur, jumlah ibu hamil yang terpapar virus corona mencapai 42 orang. Kondisi ini sangat membuat ibu hamil was-was dan cemas akan virus ini terhadap kondisi kehamilannya. Penelitian yang dilakukan oleh Fazdria dan Meliani Sukmadewi Harahap dengan judul "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014" di dapatkan hasil dari 25 orang (total sampling) mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat sebanyak 12 responden (48%). Dari 3 (100%) responden berusia <20 tahun memiliki gejala cemas berat dan dari 4 responden berusia >35 tahun mayoritas memiliki gejala cemas sedang dan berat 50%. Kesimpulan mayoritas responden mengala gejala cemas berat primipara dan grande multipara, sedangkan multipara mengalami gejala cemas sedang. Kecemasan berat pada ibu hamil dalam jangka panjang bisa menyebabkan stress.

Selama kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis (perasaan cemas, takut, tertekan)<sup>3</sup>. Sangat penting sekali peran keluarga dan ibu untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis ibu. Kedua proses tersebut saling menunjang proses persalinan, perubahan fisiologis kehamilan menimbulkan perubahan bentuk tubuh yang cepat dan nyata. Perubahan citra diri, perasaan cemas karena akan menjadi orangtua, merasa kurang dukungan dari pasangan dan keluarga bisa menyebabkan kondisi psikis ibu hamil mengalami banyak perubahan.

Kecemasan ibu dan depresi sangat sering terjadi baik selama masa kehamilan dan setelah melahirkan<sup>4</sup>. Perasaan khawatir akan kondisi kesehatan ibu dan janinya serta proses persalinan juga bisa mempengaruhi kondisi psikis ibu. Kondisi psikis ibu hamil menentukan kondisi bayi baik secara fisik maupun psikis. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa kestabilan emosi ibu dapat mempengaruhi kondisi kestabilan emosi sang anak. Pada saat kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil salah satunya yaitu stress.

Ibu hamil seringkali mengkhawatirkan kondisi janin yang dikandungnya, kadang ibu merasa stres dan cemas jika sang ibu bisa terpapar virus dan penyakit, karena ibu hamil merupakan salah satu kelompok di dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan. Dan bagaimana caranya ibu hamil bisa menjalani kehamilannya sampai persalinan dan mengontrol tingkat stres dimasa pandemi Covid-19 ini adalah tantangan tersendiri untuk ibu hamil.

Virus Covid-19 yang telah mengganggu rencana kehamilan dan menyebabkan peningkatan kecemasan pada sebagian besar ibu hamil yang mempertanyakan bagaimana dampak virus itu terhadap kelahiran bayi. Kebanyakan ibu hamil merasa cemas jika melahirkan tanpa disetai orang-orang yang mereka sayangi disamping mereka secara langsung. Sebagian lagi kuatir takut terinfeksi Covid-19 dan mempengaruhi kehamilannya, serta dampaknya terhadap proses persalinan. Untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 memungkinkan di era digital untuk terhubung dan melakukan konsultasi kesehatan dengan dokter hanya melalui ponsel pintar semakin populer di tengah masyarakat. Konsultasi kesehatan selama kehamilan pada masa pandemi sekarang bisa dilakukan lewat konsultasi jarak jauh atau daring. Konsultasi daring ini mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah ibu merasa aman dan nyaman karena tidak harus pergi keluar rumah dan tidak banyak berkontak langsung dengan orang lain saat konsultasi kesehatan dan kebijakan ini dapat memutus rantai penyebaran virus Covid-19. Dampak negatifnya adalah ibu merasa cemas karena tidak bisa mengetahui dengan jelas kondisi kandungannya secara langsung, ibu merasa tidak puas menjalani konsultasi kesehatan melalui daring.

Dampak adanya peningkatan pada tingkat stres, kecemasan dan perasaan depresi pada kehamilan dapat mengubah parameter fisiologis yaitu peningkatan aktivitas regulasi

*hypothalamic pituitary adrenal* (HPA) axis. HPA adalah salah satu sistem stres utama dalam tubuh manusia yang mengatur pelepasan glukokortikoid yaitu kortisol. Sedangkan sistem *simpatik adrenal medullary* (SAM), regulator penting kedua pada reaktivitas stres manusia, yaitu melepaskan katekolamin *norepinefrin* (NE) dan *epinefrin* (E). Tingkat kortisol ibu dan janin sangat berhubungan, dan kortisol diketahui sangat menyebabkan hambatan pertumbuhan dan mungkin juga mempengaruhi perkembangan otak janin. Stres pada saat kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin termasuk menghambat dan kegagalan pertumbuhan serta lamanya gestation yang akan memicu adanya kelahiran premature, dan berat badan lahir rendah. Serta peningkatan tekanan darah arteri serta penurunan aliran darah pada rahim yang dapat mempengaruhi fungsi plasenta. Beberapa masalah kesehatan yang diakibatkan stres maternal seperti preeklamsi dan hipertensi akibat kehamilan berhubungan dengan peningkatan hormone (Qodriyah L,2015).

Upaya yang dapat ibu hamil lakukan saat ini untuk mengatasi masalah psikologis stres dan menjaga kehamilan pada ibu hamil dimasa pandemi Covid-19 adalah dengan memenuhi kebutuhan fisik, sosial, dan psikologis. Kebutuhan fisik dapat dipenuhi oleh keluarga dan perawat melalui edukasi pencegahan Covid-19 sesuai dengan anjuran pemerintah untuk menerapkan protokol kesehatan seperti mengurangi aktivitas ditempat umum, dilarang berkerumun, pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker, rajin mencuci tangan, selalu mencukupi pemenuhan nutrisi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan olah raga secara teratur.

Kebutuhan sosial dapat dipenuhi oleh perawat dan keluarga dengan memberikan motivasi kepada ibu hamil tentang pentingnya pencegahan Covid-19, dan pendampingan keluarga kepada ibu hamil disaat kehamilan hingga persalinan. Jika ibu hamil memerlukan interaksi sosial ibu dapat mengajak teman, saudara, dan komunitas parenting untuk berinteraksi secara virtual. Kebutuhan psikologis dapat dipenuhi keluarga dan perawat dengan melakukan manajemen stres yaitu mengurangi kegiatan yang memperburuk stres, melakukan interaksi dengan keluarga dan orang lain sesuai protokol kesehatan, serta meningkatkan iman kita supaya tidak terjadi stress yang berkepanjangan. Dan hal yang paling penting dalam upaya mencegah terjadinya tingkat stres yang tinggi pada ibu hamil dukungan support system dapat membantu ibu mengelola tekanan stres secara sehat, hal ini dapat dilakukan dari diri sendiri dan dapat dimulai dengan metode distraksi dan relaksasi, serta juga dukungan yang bagus terutama dari teman dan keluarga untuk bersandar saat dibutuhkan dan dapat memberikan dukungan serta motivasi sebagai dorongan atau penyemangat. Dengan adanya dukungan tersebut akan lebih mengatasi stress dan menemukan jalan keluar. **Tujuan Penelitian** Mengetahui Tingkat Stres pada Ibu Hamil dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Kalianyar Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian adalah mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat itu. Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif (Hidayat A, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19 di Desa Kalianyar Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk sejumlah 24 responden. sampel penelitian ini sejumlah 24 responden. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo.S,2012). Waktu penelitian 15-26 Desember 2020. Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah Tingkat Stres pada Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19. Pengolahan data dilakukan dengan: *Editing, Coding, Scoring, Tabulating*, dan di analisa dengan analisis dengan tehnik deskriptif dengan prosentase

## **HASIL PENELITIAN**

### **1.Data umum**

Data umum terdiri dari usia , pendidikan, pekerjaan, riwayat kehamilan, usia kehamilan, informasi covid 19, media informasi sebagian besar responden usia 15-25 tahun sejumlah 13 responden (54%), sebagian besar pendidikan terakhir responden SMA sejumlah 17

responden (71%), sebagian besar dari responden ibu rumah tangga sejumlah 16 responden (67%), , sebagian besar responden memiliki riwayat kehamilan pertama sejumlah 17 responden (71%), hampir setengah dari responden memiliki usia kehamilan trimester 1 sejumlah 10 responden (42%), seluruh dari responden mendapatkan informasi covid-19 sejumlah 24 responden (100%). sebagian besar dari responden mendapatkan informasi covid-19 dari media elektronik sejumlah 16 responden (67%),

## 2. Data Khusus

Hasil tabulasi tingkat stress pada ibu hamil masa pandemic covid 19 di Desa Kalianyar Kecamatan Gronggot Kabupaten Nganjuk.

Tabel 5.1Tingkat Stress Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19 di Desa Kalianyar Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk pada tanggal 15-26 Desember 2020

| No. | Kriteria     | Jumlah | Prosentasi |
|-----|--------------|--------|------------|
| 1   | Stres ringan | 0      | 0%         |
| 2   | Stres sedang | 20     | 83%        |
| 3   | Stres berat  | 4      | 17%        |
|     | Jumlah       | 24     | 100%       |

Sumber : Data kuesioner ,2020

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa total dari 24 responden hampir seluruh responden mengalami stres sedang sejumlah 20 responden (83%), sebagian kecil dari responden mengalami stres berat sejumlah 4 responden (17%), dan tidak ada responden yang mengalami stres ringan.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Kaliannyar Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk pada tanggal 15-26 Desember 2020 didapatkan dari 24 responden, hampir seluruh responden mengalami stress sedang sejumlah 20 responden (83%). Setengah kecil dari responden mengalami stres berat sejumlah 4 responden (17%), dan tidak ada yang mengalami stres ringan tentang gambaran tingkat stres ibu hamil massa pandemi Covid-19.

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut sebagian besar karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon esterogen dan progesteron. Perubahan hormon yang berlangsung selama kehamilan juga berperan dalam perubahan emosi, membuat perasaan jadi tidak menentu, konsentrasi berkurang dan sering pusing. Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya stress yang ditandai ibu sering murung. Perubahan yang bermakna terjadi secara psiologis dari dalam diri ibu dan pasangan selama proses kehamilan (Baston H &JH,2012).

Gangguan emosi baik berupa stres atau depresi yang dialami pada kehamilan akan berpengaruh pada janin. Karena pada masa itu janin dalam masa pembentukan, stres atau depresi pada ibu hamil yang tidak dapat ditangani dengan tepat akan mengakibatkan pertumbuhan bayi terhambat atau BBLR. Adapun dampak psikologis pada ibu hamil di antaranya sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, gampang cemburu, dan ansietas.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban dan pola reaksi serta adaptasi umum. Stres disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor fisik dan biologis yaitu seperti terjadinya perubahan hormon, penyakit sebelumnya, faktor psikologis yaitu persepsi, emosi, dan juga situasi psikologis, dan faktor lingkungan yaitu seperti terjainya bencana

alam, hubungan antara keluarga, teman atau sahabat yang tidak baik atau tidak dapat menerima penyakit yang diderita. Stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu stres ringan adalah stres yang dihadapi setiap hari, stres sedang adalah stres yang berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan dan stres berat adalah stres yang berlangsung lama atau bertahun-tahun (Rasmun,2004).

Dari hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden dengan tingkat stress sedang yaitu 20 responden (83%). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress sedang pada ibu hamil dapat dilihat dari data umum, yaitu usia kehamilan, tempat pemeriksaan ANC (pemeriksaan kehamilan), dan pendidikan terakhir ibu hamil.

Faktor yang mempengaruhi tingkat stress sedang ibu hamil yaitu usia kehamilan, dilihat dari data umum didapatkan hasil hampir setengah dari responden dengan usia kehamilan trimester pertama yaitu 9 responden (45%). Trimester pertama sering menjadi waktu yang menyenangkan untuk melihat apakah kehamilan dapat berkembang dengan baik. Hal ini akan terlihat jelas terutama pada wanita yang beberapa kali mengalami keguguran dan pada tenaga kesehatan profesional wanita yang cemas akan kemungkinan terjadi keguguran kembali atau teratoma (American Psychiatric Association, 2010). Selain itu, adanya kekhawatiran akan kandungan, sering muntah pada awal trimester pertama, dan masalah-masalah lain juga dapat menyebabkan ibu stress dan depresi. Ibu akan terus-menerus mengkhawatirkan keadaan bayinya dan ini akan membuat ibu merasa tertekan (Mandriawati,2011). Dapat disimpulkan bahwa ibu dengan tingkat stress sedang biasanya terjadi pada usia kehamilan trimester pertama karena pada kehamilan trimester pertama akan terjadi banyak perubahan salah satunya adalah perubahan sekresi hormon yang membuat tidak nyaman dan membuat ibu hamil masuk ke fase stress dan depresi (Kaplan, 2010). Ditambah lagi, kehamilan adalah perubahan besar dalam hidup dan dikombinasikan dengan hormon yang berubah dengan cepat, tangisan selama trimester pertama mungkin disebabkan oleh perasaan bahagia yang ekstrem hingga kecemasan atau ketakutan bahwa sesuatu akan terjadi bayi. Sedangkan pada kehamilan trimester kedua dan ketiga, ibu akan mengalami stress berat karena kondisi fisiknya serta perubahan-perubahan emosi yang lebih drastis, serta stress yang dikarenakan menjelang proses persiapan persalinan.

Faktor lain yang mempengaruhi stress sedang yaitu pemeriksaan kehamilan (ANC). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden melakukan ANC (pemeriksaan kehamilan) di bidan terdekat sejumlah 16 responden (80%). Dilakukannya pemeriksaan kehamilan, diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan kewaspadaan serta memiliki kesiapan baik fisik, mental, maupun finansial untuk menghadapi kegawatdaruratan yang dapat timbul kapan saja ((Janna,A.W& Widjaya W ,2012). Antenatal care memang sangat diperlukan pada saat kehamilan, hal ini tentu berguna untuk mengetahui kondisi kandungan dan tindakan apa yang harus diambil oleh dokter saat pemeriksaan. Namun, karena adanya pandemi Covid-19 ibu hamil selalu waspada terhadap tempat keramaian seperti Puskesmas, maka dari itu ibu hamil banyak yang menggunakan fasilitas di bidan terdekat agar ibu lebih merasa aman dan nyaman. Jika memang diharuskan untuk ke rumah sakit untuk memeriksakan diri, sebaiknya tetap mematuhi protokol kesehatan dengan menerapkan 3M.

Pendidikan merupakan salah satu faktor tingkat stress sedang pada ibu hamil. Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sejumlah 15 responden (75%). Tingkat pendidikan dan pendapatan mendukung seseorang untuk peduli terhadap kesehatannya. Ibu dengan pendidikan yang tinggi akan lebih teliti mencari, mengumpulkan, dan menilai informasi kesehatan sehingga dapat menambah wawasan ibu hamil (Anis, 2012). Ibu hamil dengan pendidikan tinggi akan lebih selektif dalam menyaring informasi yang diperoleh dari media online, teman, maupun keluarga. Pada ibu hamil dengan pendidikan rendah dapat menyebabkan stress pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19 karena kurangnya pengetahuan tentang manajemen stress pada ibu hamil.

Dari hasil penelitian didapatkan setengah kecil dari responden dengan tingkat stress berat yaitu 4 responden (17%). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress berat dapat dilihat dari data umum, yaitu pekerjaan ibu hamil, usia ibu hamil, dan riwayat kehamilan ibu.

Faktor yang dapat mempengaruhi stress berat yaitu pekerjaan, bahwa setengah kecil dari responden menjadi wanita karir (bekerja) yaitu 1 responden (25%). Beban kerja yang berat dapat meningkatkan hormon prostaglandin, dengan peningkatan hormon inilah yang dapat

memicu persalinan lebih dini (Manuaba IBG, 2010). Kondisi hamil dan tidak hamil pada tenaga kerja perempuan jelas tidak boleh disamakan, meskipun tetap menduduki bidang pekerjaan wanita, tenaga kerja yang hamil memerlukan pembatasan dan keringanan berkaitan dengan kesehatan ataupun keselamatannya (Bobak, 2012). Pada ibu hamil yang bekerja pada masa kehamilan akan mengalami stress yang lebih berat daripada ibu hamil yang tidak bekerja. Bekerja saat masa kehamilan akan menyebabkan stres karena terganggunya aktivitas sehari-hari, selain itu ancaman dikeluarkan dari pekerjaan karena keadaan fisik yang lemah dan kinerja yang semakin menurun memperburuk stress yang dimiliki ibu hamil. Faktor inilah yang menyebabkan ibu hamil mudah mengalami stress berat.

Faktor selanjutnya adalah usia Ibu, hasil penelitian menunjukkan setengah dari responden perempuan dengan usia 15-25 tahun yaitu 2 responden (50%). Pada ibu remaja akan mengalami resiko secara psikologis adalah stress, depresi berat, berhenti untuk tidak meneruskan pendidikannya, penganiayaan terhadap bayinya, merasa terasing karena lingkungan dan teman-temannya menjauh (Najma, 2010). Hal ini yang menyebabkan ibu muda beresiko mengalami stress berat karena psikologis yang belum siap. Perempuan yang hamil di usia muda belum mampu dan belum siap menjadi orang tua. Kemungkinan usia mereka yang relatif masih muda sehingga psikologis mereka belum matur atau matang untuk melaksanakan peran sebagai ibu.

Perempuan usia 15-25 tahun juga lebih beresiko mengalami kehamilan daripada perempuan usia 25-35 tahun. Hal ini terjadi karena perempuan usia 15-25 tahun menyebabkan resiko tinggi pernikahan yang menyebabkan meningkatnya kehamilan di masa pandemi Covid-19. Kehamilan pada masa pandemi Covid-19 akan menyebabkan stress. Stres yang dialami ibu hamil karena ibu seringkali mengkhawatirkan kondisi janin yang dikandungnya, kadang ibu merasa stress dan cemas jika sang ibu rentan terpapar virus dan penyakit. Selain itu ibu merasa khawatir jika melahirkan tanpa disertai orang-orang yang mereka sayangi disamping mereka secara langsung, dan ibu hamil sering kali mempertanyakan dampak kehamilan di masa pandemi Covid-19 terhadap kehamilan dan proses persalinan.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi stress berat yaitu riwayat kehamilan. Dari hasil penelitian menunjukkan, setengah dari responden dengan riwayat kehamilan primipara (kehamilan pertama) yaitu 2 responden (50%). Saat mengandung anak pertama, calon ibu akan merasakan perasaan khawatir sekaligus bahagia penuh harapan mengenai apa yang dialaminya selama kehamilan sampai persalinan (Janiwarty & Pieter HZ, 2013). Pada ibu hamil primipara lebih beresiko mengalami stress pada masa kehamilan dikarenakan ini menjadi kali pertamanya menjadi ibu hamil sehingga ibu akan beradaptasi dengan kondisi barunya apalagi di masa pandemi Covid-19 yang membuat Ibu lebih was-was terhadap lingkungan sekitar. Berbeda dengan ibu hamil multipara yang sudah berpengalaman dan dapat mengontrol tingkat stress yang tinggi.

## **SIMPULAN**

hasil penelitian tentang tingkat stress ibu hamil masa pandemi Covid-19, di dapatkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kriteria stres sedang

## **SARAN**

### **1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat stres pada ibu hamil masa pandemi Covid-19.

### **2 Bagi responden**

Melalui penelitian ini diharapkan ibu hamil yang mengalami stres dapat menambah wawasan dan pengetahuan dengan cara mencari informasi dari berbagai sumber, bertukar cerita dengan sesama ibu hamil, mendapat dukungan dari keluarga, melakukan manajemen stres dengan mengurangi kegiatan yang memperburuk stres dan meningkatkan kesadaran untuk ikut dalam tindakan pencegahan stres pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19.

### **3 Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi bagi lembaga institusi tentang tingkat stres pada ibu hamil masa pandemi Covid-19

### **4 Bagi Tempat Penelitian**

Pada penelitian ini diharapkan sebagai informasi yang bermanfaat tentang cara mengontrol tingkat stress pada ibu hamil di tempat tersebut. Mampu memberikan penyuluhan kepada setiap desa tentang penyakit dan cara pencegahannya.

#### 5 Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menambah sumber informasi bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dan sebagai acuan dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk menurunkan tingkat stres pada ibu hamil.

### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association (2010), *Practice Guedeline for the Treayment of Patients Wirh Major Depressive Disorder*
- American College of Obtetricians and Gynecologists Comitte on Obstetric Practice. *Obstet Gynecol* (2010)
- Anies (2012) *Penyakit Akibat Kerja*, PT Elex Media Komputindo
- Baston H & JH ,(2012) *Antenatal Volume 2* , EGC
- Bobak dkk (2012) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* ,Jakarta EGC
- Hidayat.A (2011) *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika
- Jannah.AW & Widajaya W, (2012) *Enjoy Your Prgnancy Moms*. Agromedia Pustaka
- Janiwarty,B & Pieter HZ (2013) *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapan*, Rapha Publishing
- Kamariyah , N.Y (2014) *Buku Ajar Kehamilan Untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan Serta Kebidanan*
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (2010). *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang :Binarupa Aksara
- Manuaba IBG (2010) *Ilmu Kebidanan , Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*, EGC
- Notoatmodjo S.(2012), *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta
- Najma (2010) *Resiko Secara Psikologis Ibu Hamil Remaja*, Published Online
- Qodriyah (2015), *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Menghadpi Persalinan Pada Ibu Hamil Yang Hipertensi di Poli Kendungan RSDUD Tugurejo Semarang*, Published Online
- Rasmun (2004), *Stress Coping dan adaptasi* ,Sagung seto