

# LITERATURE REVIEW: TRIGGER FACTORS OF STRESS IN PREGNANT WOMEN

**Nur Dafiq<sup>1</sup>, Fransiska Fortunata Tesi<sup>2</sup>, Hildayati Mersiona<sup>3</sup>, Maria M. A. Sojaya<sup>4</sup>, Maria F. Wahut<sup>5</sup>, Maria Estiana Elsi<sup>6</sup>, Helena Sartika Cahaya<sup>7</sup>, Melania Fatima Numar<sup>8</sup>**

<sup>1-8</sup>Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508

Email: [saungndaeng@gmail.com](mailto:saungndaeng@gmail.com)

**Abstract:** One of the psychological changes experienced by pregnant women is feelings of anxiety, fear, even depression. Stress is a response experienced by mothers who are facing labor which is made possible by the feeling of fear of facing the birth process, especially mothers who are experiencing pregnancy for the first time (primigravida). This article is the result of a review of several articles from websites such as Google Scholar, Research Gate. The purpose of writing this journal article is to find out the factors that trigger stress in pregnant women and the techniques offered to overcome these stressors. The results of several studies have found that stress in pregnant women is triggered by the demands borne by the mother, such as increasing children, increasing the number of needs that must be met. Besides that, other triggering factors that cause stress in pregnant women during pregnancy are a history of pregnancy risks, religious values and family support.

**Keywords:** stress, trigger, pregnant women, intervention

**Abstrak:** Salah satu perubahan psikologis yang dialami ibu hamil adalah perasaan cemas, takut, bahkan depresi. Stres merupakan respon yang dialami oleh ibu yang menghadapi persalinan yang dimungkinkan oleh adanya perasaan takut menghadapi proses persalinan, terutama ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan (primigravida). Artikel ini merupakan hasil review beberapa artikel dari website seperti Google Scholar, Research Gate. Tujuan penulisan artikel jurnal ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor pemicu stres pada ibu hamil dan teknik yang ditawarkan untuk mengatasi stres tersebut. Hasil dari beberapa penelitian menemukan bahwa stres pada ibu hamil dipicu oleh tuntutan yang ditanggung ibu, seperti bertambahnya anak, bertambahnya jumlah kebutuhan yang harus dipenuhi. Selain itu, faktor pencetus lain yang menyebabkan stres pada ibu hamil saat hamil adalah riwayat risiko kehamilan, nilai agama dan dukungan keluarga.

**Kata kunci :** stress, faktor pemicu stres, ibu hamil, intervensi

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang terjadi akibat proses pembuahan atau fertilisasi antara sel telur (ovum) dan sel sperma (spermatozoa). Kehamilan dapat menjadi proses transisi sosial dan psikologis yang amat kompleks yang didalamnya tidak hanya terjadi perubahan secara biologis, namun ada perubahan pada aspek sosial, budaya, psikologi, spiritual emosional seorang wanita (Pangesti, 2018).

Beberapa ilustrasi kejadian stres pada saat kehamilan dan sesudah persalinan yang terjadi di beberapa benua memperlihatkan bahwa untuk benua Asia, angka prevalensi kejadian stres kehamilan memiliki angka 20,9% sampai dengan 78% (Jarahi, Zavar, dan Shahi, 2015; Coussons, 2013; Tandu-Umba, K, Dedetemo, L, dan Mananga, 2014; Osman, Y. Hagar, dan Osman, 2015; Patwa, Patel, Rathod, 2015). Di negara Amerika Serikat kasus pada wanita hamil, yang mengalami stres prenatal sebesar 2,6% sampai dengan 65% (Kingston et.all.,2014; Leach, Poyser, dan Fairweather-Schmidt, 2015).

Di Indonesia angka stress dan kecemasan pada wanita hamil primigravida lebih tinggi dibandingkan multigravida dimana angka kecemasan pada multigravida sebesar 48,84% dan angka primigravida sebesar 51,16% (Shodiqoh dan Syahrul, 2014). Hasil pra penelitian terhadap 60 orang wanita hamil baik primigravida dan multigravida di DKI Jakarta tahun 2017 pada bulan Februari menggunakan alat ukur modifikasi Depression Anxiety Stress Scale dan Perceived Stress Scale di temukan ibu hamil primigravida mengalami stres berat sebanyak 22% dan stres sedang sebanyak 28%. Pada ibu hamil multigravida 17% mengalami stres berat dan 30% stres sedang (profil kesehatan Indonesia, 2018).

Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester

III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesarea, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (galih jatnika,dkk, 2016).

Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu seperti Faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi kehamilan. Faktor psikologis yang mempengaruhi ibu hamil sendiri ialah latar belakang kepribadian ibu dan pengaruh perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Ibu hamil memiliki kepribadian immature atau kurang matang biasanya dijumpai pada calon ibu dengan usia ibu yang masih sangat muda, introvert atau tidak mau berbagi dengan orang lain. Penyebab lain dari stress juga terjadi karena keretakan dalam rumah tangga, pengangguran atau adanya kematian anggota keluarga (Yuniar Mansye Soeli, 2020)

Faktor lain pemicu stress pada ibu hamil disebabkan oleh faktor lingkungan, karena lingkungan juga mempengaruhi pikiran partisipan dan bisa menyebabkan partisipan stres. (Afrino, R. & Jannah, R. (2019)

Tujuan dari penulisan jurnal ini untuk dapat mengetahui pemicu stress pada ibu hamil dan intervensi yang ditawarkan untuk mengatasi stress pada ibu hamil dan kaitannya dengan peran tenaga kesehatan dan dukungan keluarga.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review*. Dalam hal ini peneliti berfokus pada pencarian literatur nasional dari website *google scholar*, *researchgate*. Dari beberapa artikel yang sudah ditelaah, sebagian artikel dianggap relevan karena hasil yang didapat sesuai. Tahapan yang ditempuh pada penyusunan jurnal ini yaitu dengan menelaah setiap jurnal

untuk melihat adanya faktor pemicu stress pada ibu hamil, kemudian melihat hubungan antara satu literatur dengan literatur yang lain yang ada kaitan dengan tema, dan melihat dan mengidentifikasi berbagai intervensi yang dapat diterapkan dalam menurunkan tingkat pada ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wiwin Reni R, 2019) di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang menemukan bahwa faktor pemicu pada Ibu hamil dimulai saat bulan kedua yaitu ketika mereka mengetahui kehamilannya, dan kemudian meningkat lagi pada usia kehamilan memasuki lima bulan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Herlina dan Jill (2017), mengatakan bahwa stress pada ibu hamil dipicu oleh tuntutan yang ditanggung oleh ibu seperti bertambahnya anak maka akan bertambahnya jumlah kebutuhan yang harus dipenuhi berhubungan dengan jumlah pendapatan keluarga yang tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga, berbagai faktor stres juga diakibatkan oleh ibu hamil yang bekerja di siang hari, tuntutan pekerjaan yang menumpuk dan jadwal yang padat sehingga mengakibatkan ibu menjadi stres. Dari hasil penelitian tersebut didapat bahwa stress yang dialami ibu selama kehamilan menyebabkan terjadinya insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado. Hasil penelitian (Pusparini, et al, 2021) sependapat dengan penelitian Kasenda dkk tahun 2017, dan Herlina dan Jill (2017), bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia. Ibu yang mengalami stres kualitas tidurnya akan terganggu, stres yang dialami oleh ibu berhubungan dengan faktor fisiologis seperti perubahan fisiologis saat kehamilan, peningkatan urinaria, proses kelahiran yang semakin dekat serta berbagai faktor yang menyebabkan kualitas tidur ibu buruk serta berbagai faktor lain pun dapat mengakibatkan

ibu mengalami stres sehingga kualitas tidur ibu menjadi terganggu sehingga kesehatan juga terganggu. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai.

Faktor pemicu lain yang menyebabkan stress pada Ibu hamil selama masa kehamilan yaitu yaitu riwayat resiko kehamilan, nilai religiusitas dan dukungan keluarga. kemudian penelitian yang dilakukan oleh tinggi (Afrino & Janah, R, 2019) menjabarkan hasil penelitian dari ridha, 2013 yang mengatakan bahwa faktor pemicu stress ibu hamil adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang rendah akan mengalami tingkat stress yang tinggi.

Penelitian dari (Peoples, Thrower and Danawi, 2014), memperkuat penelitian yang dilakukan oleh (Ridha, 2013), yang mengatakan bahwa Stres pada kehamilan dapat disebabkan riwayat persalinan sebelumnya. Penelitian menunjukkan ibu yang pernah mengalami trauma pada persalinan sebelumnya, memiliki resiko lebih tinggi tingkat stres. Selain itu, lingkungan sosial, ekonomi dan keadaan geografis dapat mempengaruhi tingkat stres ibu tergantung pada kemampuan ibu menghadapi stressor tersebut. Akibat yang dialami oleh ibu hamil berdampak pada outcome persalinan. Salah satu outcome yang disebabkan tingkat stres adalah persalinan preterm. Penelitian menunjukkan faktor risiko yang mempengaruhi persalinan preterm adalah tingkat stres ibu selama kehamilan (Lilliecreutz et al., 2016).

Hasil penelitian (Asri Mutiara Putri, 2015) menemukan ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian hiperemesis gravidarum berat pada ibu hamil di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo, RSUD Dr. H. Abdul Moeloek dan RS Bintang Amin Bandar Lampung Tahun 2015 yang mengemukakan bahwa faktor psikologis yang dapat menimbulkan keadaan stress pada kehamilan yaitu wanita yang terpisah dari

keluarganya, dengan gejala dari hiperemesis yang mereka alami berkurang ketika ia kembali ke lingkungan keluarganya sehingga peneliti mengambil kesimpulan bahwa Stress dianggap sebagai salah satu faktor psikologis yang memegang peranan yang penting penyebab terjadinya hiperemesis gravidarum, dimana faktor stress akan melibatkan mekanisme regulasi integratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis, sehingga terjadi peningkatan hormone progesterone yang menyebabkan mual dan muntah berlebihan selama kehamilan.

Faktor-faktor pemicu tingkat stres pada ibu hamil (primigravida) juga dapat dipengaruhi oleh umur sehingga mempengaruhi proses persalinan normal seperti penelitian yang dilakukan oleh (Aisyah, 2017) di praktik bidan mandiri di Kecamatan Padang Tualang. Penelitian tersebut menemukan bahwa ternyata ada hubungan antara umur dengan tingkat stres pada Ibu hamil primigravida saat persalinan normal di praktik bidan mandiri di wilayah kecamatan Padang Tualang, Kemungkinan hal tersebut disebabkan oleh karena Ibu masih berusia dewasa awal sehingga lebih dominan mengalami stres jika dibandingkan dengan usia akhir dan persalinan yang akan dihadapi adalah persalinan untuk pertama kalinya sehingga Ibu belum paham benar bagaimana proses melahirkan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Susilaningih, dkk tahun 2014 menemukan bahwa faktor pemicu stress pada ibu hamil adalah dukungan sosial dan lingkungan yang rendah, dan dukungan para tenaga kesehatan juga sangat berpengaruh terhadap keadaan psikologis seseorang terutama ibu hamil. Tenaga kesehatan khususnya bidan melakukan pendampingan terhadap ibu hamil melalui KIH diharapkan mampu meningkatkan interaksi sehingga ibu merasakan dukungan dari bidan. Peran tenaga kesehatan bisa mengubah perilaku kesehatan individu supaya bisa berpartisipasi

dalam program kesehatan yang akan memberikan kontribusi penting pada kesehatan (Aprilya Nancy, 2018).

Berbagai macam faktor dapat mencetus stres pada ibu hamil yaitu ketidaknyamanan selama kehamilan (mual, muntah, konstipasi, backache), pekerjaan, khawatir akan persalinan maupun kondisi bayi, dan perubahan hormone (Khayati & Vefisia, 2018). Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental.

Stres masa prenatal bisa disebabkan stres fisik maupun stres psikososial. Stres prenatal hampir sering terjadi pada seluruh wanita hamil terutama pada primigravida. Stres ini bisa disebabkan dari faktor luar (stressor eksternal) maupun dari dalam diri (stressor internal) ibu hamil. Stres merupakan kondisi yang tidak nyaman (disforik) yang didefinisikan sebagai ketidakseimbangan ibu hamil untuk merasa mampu atau menolak terhadap berbagai perubahan dalam proses adaptasi kehamilannya (Woods et al, Nurdin, 2014).

Stress pada ibu sangat berbeda-beda tergantung dari usia kehamilan khususnya pada trimester ke III terjadi peningkatan stress karena perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, Dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar (Zamriati, 2013). Dari penelitian yang dilakukan di wilayah puskesmas Grabag 1 Magelang bahwa stres pada ibu hamil trimester III tidak berpengaruh pada aktivitas janin yang dikandung, karena gerakan janin juga dapat dipengaruhi oleh kadar oksigen, jumlah air ketuban dan usia kandungan.

Saat hamil, seorang calon ibu tidak hanya mengalami perubahan fisik saja, tetapi juga mengalami perubahan psikis. Oleh karena itu seorang calon ibu harus mempersiapkan fisik dan mental dengan matang, hal ini dikarenakan adanya perubahan hormon selama

hamil yang dapat mempengaruhi emosi dan mental ibu. Bila kondisi ini tidak didukung dengan lingkungan dan keluarga yang harmonis maka ibu akan mengalami stres, terutama pada calon ibu yang masih bekerja di kantor saat hamil. Stres yang dialami ibu sewaktu hamil tentu akan dapat mempengaruhi janin yang ada dalam kandungan. Stres yang menimpa ibu hamil tentunya akan beresiko lebih bahaya terhadap kesehatan janin yang ada dalam kandungannya. Pada kondisi terparah hal ini dapat menyebabkan ibu kehilangan janinnya atau keguguran. Hal ini berbeda jika dibandingkan dengan ibu dengan tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki sistem pengendalian stres yang lebih baik ketika menghadapi sumber stres pada ibu hamil. Kemudian membuat sistem kekebalan bayi berkurang. Sebagaimana diungkapkan oleh sebuah penelitian dalam *Jurnal Brain, Behavior and Immunity*, bahwa ibu hamil yang sering mengalami tegang, panik, dan cemas yang berlebihan akan dapat melemahkan sistem kekebalan bayi ketika bayi berusia 6 bulan. Selain itu juga menyebabkan terganggunya kesehatan ibu jika seorang ibu mengalami stres baik itu ringan ataupun berat, seorang ibu akan kehilangan nafsu makan, hal ini dapat menyebabkan seorang ibu kekurangan nutrisi dan timbulah berbagai macam gangguan yang mempengaruhi kesehatan seorang ibu, seperti diare, pusing, lemas, lesu dan berbagai gangguan metabolisme lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (herlina, dkk, 2016), terdapat hubungan stresor masalah internal keluarga dengan kelahiran kurang bulan (*partus prematurus*) dan stresor perubahan hidup dan lingkungan tempat tinggal dengan kelahiran kurang bulan (*partus prematurus*). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah dilakukan intervensi. Jenis musik yang digunakan berpengaruh pada penerimaan ibu selama perlakuan. Hal ini terbukti dari penelitian yang menyebutkan bahwa musik dapat meningkatkan kecerdasan janin,

stimulasi proses pembentukan organ janin terutama pada trimester awal. Selain itu, musik Mozart meningkatkan kemampuan kognitif ibu serta mengatur kebiasaan tidur ibu ketika postpartum (Mastnak, 2016). Penelitian mengenai aromatherapy, merupakan salah satu pengobatan non farmakologi dengan menstimulasi reseptor dan mengirimkan pada sistem limbik untuk melepaskan hormon endorphen, enkephalin dan serotonin sehingga terjadi penurunan tingkat stress (Mastnak, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut, meskipun penurunan rerata tingkat stres tidak signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penambahan terapi musik dan aromatherapy pada kelas ibu hamil terhadap tingkat stres ibu hamil di Puskesmas Wangon 1, Kabupaten Banyumas.

Intervensi lain yang ditemukan dari hasil penelitian Puskesmas I Sukawati dan Puskesmas II Sukawati diperoleh data bahwa sebelum dilakukan senam hamil ibu hamil mengalami tingkat stres sedang. Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormonal yang dibutuhkan janin untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Ni Nyoman Ayuk Widiani, Ni Wayan Noviani, 2020). Hal ini terbukti berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan sebanyak dua kali sebelum dan setelah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding atau control. Setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal. Manfaat melakukan senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna. Stress pada ibu hamil juga dapat diatasi dengan refleksologi seperti yang tercantum dalam jurnal yang berjudul *Outcomes Of Foot Reflexology On The Pain And Certain Features Of The Labor For The Primiparous Women* (2015). Salah satu cara untuk mengurangi stress adalah dengan melakukan prenatal massage atau pijat kehamilan, pijat kehamilan mempunyai salah satu manfaat yang paling kuat adalah kemampuannya untuk mengurangi stress dan meminimalkan reaksi fisik, emosional dan psikologis terhadap stress.

Manfaat Pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic dan reaksi emosional terhadap stress. Relaksasi yang diberikan oleh terapi pijat lebih ditujukan untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan efek analgesic. Selama pijat mengeluarkan Beta-endorfin dan serotonin neurotransmitter dan bekerja bersama-sama untuk menghambat sistem syaraf pusat dan menghasilkan badan lebih santai. (Stillerman, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Fenti Hasnani (2021), menemukan bahwa Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap tekanan darah dan stress pada ibu hamil memperoleh hasil bahwa pada ibu hamil yang melakukan terapi pijat wajah dan relaksasi napas dalam, didapatkan terjadi penurunan tekanan darah dan ada perbedaan yang signifikan nilai tingkat stress pada ibu hamil. Hasil penelitian(jatnika, dkk, 2016) menjelaskan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil primigravida setelah dibandingkan antara tingkat stres sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah prenatal yoga yaitu sebesar Terdapat penurunan yang bermakna tingkat stress sebesar yang sangat signifikan pada ibu hamil primigravida setelah diberikan prenatal yoga 2x seminggu selama 2 minggu. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sharma (2014), yaitu “*yoga as an alternative and complementary approach for stress management*”. Penelitian tersebut menyatakan bahwa stres sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat global dan yoga merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres. Yoga juga dapat menjadi modalitas yang menjanjikan untuk manajemen stres. Intervensi prenatal yoga juga lebih efektif dibandingkan dengan berjalan-jalan ataupun senam hamil biasa.

## KESIMPULAN

Stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis emosi maupun mental Saat hamil,

seorang calon ibu tidak hanya mengalami perubahan fisik saja, tetapi juga mengalami perubahan psikis. oleh karena itu, seorang calon ibu harus mempersiapkan fisik dan mental dengan matang, hal ini dikarenakan adanya perubahan hormon selama hamil yang dapat mempengaruhi emosi dan mental ibu. Banyak faktor yang menyebabkan ibu hamil stres diantaranya stres yang berasal dari internal dan stres yang berasal dari eksternal.

Stress yang dialami ibu selama hamil sangat berdampak baik bagi ibu maupun janin, seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian yang menemukan bahwa stress pada ibu hamil dapat mengakibatkan insomnia, hiperpremesis gravidarum, dan persalinan preterm. Oleh sebab itu, dengan dukungan suami, keluarga, lingkungan, tenaga kesehatan, senam hamil, prenatal massage atau pijat kehamilan, refleksologi, terapi musik dan aromatherapy, napas dalam dan pijat wajah dan prenatal yoga, dapat berpengaruh secara signifikan menurunkan tingkat stress pada ibu hamil.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Primigravida Saat Persalinan Normal Di Praktek Bidan Mandiri Di Wilayah Kecamatan Padang Tualang tahun 2017. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 9(1), 1-5.
- Hendriani, D., Widyastuti, H. P., Putri, R. A., & Puspitaningsih, R. (2021). Peran suami dalam gangguan kecemasan dan stress pada ibu hamil selama pandemi COVID-19. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 6(1), 28-36.
- Putri, A. M. (2015). Hubungan Stress Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo, Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Dan RS Bintang Amin Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Medika Malahayati*, 2(4), 194-199.

- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16-24.
- Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 796-805.
- Nency, A. (2018). Pengaruh Peran Bidan, Peran Keluarga, Persepsi Ibu, Konsep Diri Stres Pada Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(02), 101-110.
- Elsanti, D., Yulistika, D., & Yuliarti, Y. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kalibagor. *Prosiding SNaPP: Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, Psikologi)*, 2(1), 177-186.
- Widiani, N. N. A., & Noviani, N. W. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III di Kecamatan Sukawati tahun 2020. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 446-451.
- Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1-7.
- Wati, L. S. (2018). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stres Kehamilan Pada Primigravida Trimester III di BPM Lilis Surya Wati Sambong Dukuh Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 15-23.
- Primawati, A. S., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Penurunan tingkat stres ibu hamil dengan terapi musik dan aromatherapy pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 37-43.
- Herlina, Y. N., Desmiwanti, D., & Desmiwanti, E. (2016). Hubungan Stresor Psikososial pada Kehamilan dengan Partus Prematurus. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 129-134.
- Rahmawati, W. R. (2019). Pengaruh Stres pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Aktivitas Janin yang Dikandung di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 8(2), 37-42.
- Simanjuntak, E. H. (2019). Pengaruh Refleksologi Pada Kehamilan Dan Persalinan. *Midwifery Conference*, 3(8), 1-10.
- Astari, M. D., Istikhomah, H., & Murwati, M. (2018). Hubungan Strategi Koping Dengan Persepsi Stres Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karangnom Klaten. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 34-38.
- Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(3), 139-145.
- Beo, Y. A., Astari, A. M., Kp, S., Kep, M., Mat, S., & Lestari, R. (2021). Studi fenomenologi pengalaman psikologis ibu hamil selama masa pandemi covid-19 di Manggarai NTT (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- VIVI, S. (2020). Model Deteksi Coping Pada Wanita Hamil Primigravida di DKI Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).