

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Gambaran Pengetahuan Ibu dan Suami Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Saat Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu. Tahun 2016 (Nelazyani & Hikmi, 2018)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu dan suami tentang perubahan fisik dan psikologis saat hamil. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik sampling <i>purposive sampling</i> . Variabel penelitian adalah pengetahuan istri dan suami tentang perubahan fisiologi dan psikologi pada ibu hamil. Sampel penelitian adalah ibu hamil dan suami.	Lebih dari setengah ibu hamil (56,1%) mempunyai pengetahuan kurang tentang perubahan fisiologis saat hamil, dan hamper sebagian ibu hamil (46,3%), mempunyai pengetahuan baik tentang perubahan psikologis saat hamil. Lebih dari setengah suami hamil (56,1%), mempunyai pengetahuan kurang tentang perubahan fisiologi ibu hamil dan setengah suami hamil (50,0%), mempunyai pengetahuan kurang tentang perubahan psikologis ibu hamil. Mengenai perubahan fisik saat kehamilan dalam kategori baik sebanyak	Persamaan dengan penelitian ini adalah : Desain penelitian deskriptif kuantitatif.	Perbedaannya dalam penelitian ini adalah : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu dan suami tentang perubahan fisik dan psikologis saat hamil. Responden : suami dan ibu hamil. Variabel penelitian : pengetahuan fisik dan psikologis ibu hamil. Teknik sampling yaitu : <i>purposive sampling</i> .

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			10 responden (18,52%), pengetahuan ibu hamil mengenai perubahan fisik saat kehamilan dalam kategori cukup sebanyak 39 (72,22%), pengetahuan ibu hamil mengenai perubahan fisik saat kehamilan dalam kategori kurang sebanyak (9,26%).		
2.	Manajemen Stress Pada Ibu Hamil (Uswatun, 2021)	Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas manajemen stress pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19. Desain penelitian ini menggunakan literature review dengan strategi pencarian artikel menggunakan framework PICOS. Variabel penelitian ini adalah stress pada ibu hamil di masa pandemic Covid-19.	Hasil review artikel penelitian terhadap 10 artikel dari Nora k schaal (2021), Jennifer E (2021), Jinaping Guanb (2021), Musradinuri (2016) Sehmawati (2021), Utari Riyana E (2021) Yuniar Mahsye (2020), Kemenkes RI (2020), Ruliati (2021), Alison Shea (2019). didapatkan bahwa kebijakan pemerintah dengan memberlakukan pembatasan	Persamaan dengan penelitian adalah : Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Variabel : manajemen stress. Responden : Ibu Hamil	Perbedaanya penelitian ini adalah : Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas manajemen stress pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19. Teknik sampling : Total sampling Menggunakan literature review.

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			<p>social, tekanan ekonomi, ketakutan ibu akan dilakukan test pcr memicu terjadinya peningkatan stress pada ibu hamil. Upaya terapi nonfarmakologi yaitu pemberian konseling sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan dengan meminta ibu-ibu untuk tinggal di rumah, menerapkan protokol kesehatan dirumah, makan makanan bergizi, memeriksakan kehamilannya, melakukan senam ibu hamil di rumah, dan mencari pertolongan saat menghadapi keadaan darurat terbukti sangat efisien untuk menangani stress pada ibu hamil dipandemi Covid-19.</p>		

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan (Sari, 2019)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis selama kehamilan. Desain penelitian ini deskriptif kuantitatif. Rancangan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian ini menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> . Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner.	Pengetahuan ibu hamil mengenai perubahan psikologis selama kehamilan mayoritas dalam kategori cukup yaitu 29 responden (80,55%). Mayoritas ibu hamil berumur 21-25 tahun sebanyak 11 responden (30,55%), berpendidikan SMP sebanyak 14 responden (38,88%), dan pekerjaan swasta sebanyak 13 responden (36,11%).	Persamaan dengan penelitian ini adalah : Responden : Ibu hamil Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner.	Perbedaan dengan penelitian ini adalah : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis selama kehamilan. Teknik <i>sampling</i> : penelitian ini menggunakan <i>accidental sampling</i> . Variabel : Pengetahuan, kehamilan, perubahan psikologis selama kehamilan  Rancangan penelitian ini dengan pendekatan <i>cross sectional</i>
4.	Effect of stress management training on depression, stress and coping strategies in pregnant women: a	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap depresi ibu hamil, stress	Kedua kelompok menunjukkan penurunan rata-rata skor BDI selama penelitian; penurunan lebih besar pada kelompok	Persamaan penelitian ini adalah : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen	Perbedaan penelitian ini adalah : Variabel : efek stress, strategi coping. Instrumen penelitian ini menggunakan Formulir

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	randomised controlled trial (Ertekin Pinar <i>et al.</i> , 2018)	dan metode penanggulangan stress. Metode menggunakan studi terkontrol secara acak terhadap 202 wanita hamil (kelompok eksperimen 103, kelompok control 99). Kelompok eksperimen menerima pelatihan manajemen stres dan perawatan standar; kelompok kontrol menerima perawatan standar. Instrumen penelitian ini menggunakan Formulir Informasi Pribadi, Beck Depression Inventory (BDI), Perceived Stress Scale (PSS) dan cara mengatasi inventaris (WCI). Teknik sampling menggunakan radom sampling.	eksperimen ( $p < 0,05$ ). Pada penilaian kedua dan ketiga kelompok eksperimen memiliki skor yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol pada pendekatan percaya diri dan pencarian dukungan sosial subskala pendekatan WCI ( $P_s < 0,05$ )	stress terhadap depresi ibu hamil, stress dan metode penanggulangan stress. Responden : ibu hamil	Informasi Pribadi, Beck Depression Inventory (BDI), Perceived Stress Scale (PSS) dan cara mengatasi inventaris (WCI). Metode menggunakan studi terkontrol secara acak terhadap 202 wanita hamil (kelompok eksperimen 103, kelompok control 99). Kelompok eksperimen menerima pelatihan manajemen stres dan perawatan standar; kelompok kontrol menerima perawatan standar. Teknik sampling : Random sampling.
5.	The SMART Moms	Tujuan penelitian ini untuk	Wanita yang menerima CBSM	Persamaan penelitian ini adalah :	Perbedaan penelitian ini adalah :

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Program: A Randomized <i>Trial of the Impact of Stress Management on Perceived Stress and Cortisol in Low-Income Pregnant Women (Urizar et al., 2019).</i>	memberikan dukungan awal untuk kemanjuran intervensi CBSM prenatal dalam meningkatkan hasil stress di antara wanita hamil berpenghasilan rendah dan menyarankan untuk menguji efek dari intervensi ini pada skala yang lebih besar untuk meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi dalam jangka panjang. Teknik sampling menggunakan random sampling.	memiliki tingkat stres yang dirasakan lebih rendah selama kehamilan dan awal pasca melahirkan dibandingkan dengan wanita pada kelompok kontrol (p = 0,020). Di antara wanita dengan kecemasan prenatal yang tinggi, mereka yang berada di CBSM menunjukkan penurunan yang lebih tajam dalam kortisol diurnal mereka pada tiga bulan pascapersalinan dibandingkan dengan mereka yang berada di kontrol kelompok (p = 0,015). Lebih lanjut, wanita non-Latina dalam CBSM memiliki CAR yang lebih rendah pada tiga bulan post partum dibandingkan untuk wanita non-Latina dalam kelompok kontrol (p = 0,025);	Responden : Ibu hamil	Tujuan penelitian ini untuk memberikan dukungan awal untuk kemanjuran intervensi CBSM prenatal dalam meningkatkan hasil stress di antara wanita hamil berpenghasilan rendah dan menyarankan untuk menguji efek dari intervensi ini pada skala yang lebih besar untuk meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi dalam jangka panjang. Variabel : Kehamilan ibu-ibu perilaku kognitif manajemen stress. Teknik sampling Random Sampling

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			perbedaan kelompok pengacakan pada CAR ini adalah tidak diamati di antara wanita Latina.		
6.	Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis kehamilan di wilayah kerja puskesmas pariaman (Rahmawati, L. & Prihatin Ningsih, M. 2017).	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian ini menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> .	Dari hasil penelitian tersebut ternyata masih banyak responden yang tidak memiliki pemahaman yang baik tentang dampak perubahan-perubahan psikologis selama kehamilan. Menurut asumsi peneliti masih banyak ditemukan responden yang memiliki pengetahuan rendah disebabkan karena mereka jarang melakukan konsultasi dengan petugas atau tukar pendapat dengan orang-orang yang telah berpengalaman dalam kehamilan, baik tentang kesehatan	Persamaan penelitian ini adalah : Variabel : perubahan psikologis Responden : ibu hamil	Perbedaan penelitian ini adalah : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis. Metode : Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .

No	Judul Penelitian	Desain Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			kehamilan ataupun tentang perubahan-perubahan yang terjadi semasa kehamilan.		
7.	Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologi trimester 1 dengan sikap ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilan di wilayah kerja puskesmas langsa lama (Ardila Arista dkk., 2020).	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis. Desain penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Variable penelitian ini pengetahuan, sikap, psikologis.	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologi trimester I dengan sikap ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilan di wilayah kerja puskesmas langsa lama.	Persamaan penelitian ini adalah : Responden : ibu hamil	Perbedaan penelitian ini adalah : Tujujn penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan psikologis. Metode : menggunakan survey analitik pendekatan <i>cross sectional</i> Variabel : pengetahuan, sikap psikologis

## B. Landasan Teori

### 1. Stress

#### a. Definisi Stress

Istilah stress berasal dari istilah latin *stingere* yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stress merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang (Lestari, 2015). Stress adalah suatu kondisi pada individu

yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016).

Stress adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila seorang tersebut sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stress (Hawari, 2011).

Stress menurut Hans Selye (1950) merupakan suatu respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban. Seseorang dikatakan stress apabila ia mengalami beban atau tugas yang berat tetapi tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan (Uliyah, 2016).

#### **b. Sumber Stress**

Sumber stress dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stress dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Berikut ini sumber-sumber stress menurut (Manurung, 2016) antara lain :

##### **1) Diri Individu**

Sumber stress dari individu berkaitan dengan adanya konflik, dikarenakan dapat menghasilkan dua kecenderungan yaitu *approach* *conflict* (muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-

sama baik) dan *avoidance conflict* (muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan).

## 2) Keluarga

Sumber stress dari keluarga menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang dapat menyebabkan stress. Faktor keluarga yang dapat menyebabkan stress adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit.

## 3) Komunitas dan Masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stress. Misalnya, pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stress.

### c. Macam-Macam Stress

Para peneliti membedakan antara stress yang merugikan atau merusak yang disebut *distress* dan stress yang menguntungkan atau membangun yang disebut sebagai *eustress*. Adapun macam- macam stress menurut (Lestari, 2015) sebagai berikut :

- 1) *Eustres* (tidak stress) adalah seseorang yang dapat mengatasi stress dan tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh.
- 2) *Distres* (stress) adalah pada saat seseorang menghadapi stress, terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga pada

organ tubuh tersebut tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

#### **d. Faktor Risiko Stress**

Begitu banyaknya kekhawatiran yang dialami oleh wanita hamil, maka tidak sedikit wanita hamil mengalami stress yang tinggi selama kehamilan berlangsung. Beberapa stress yang dialami ibu hamil terjadi secara alami dan tidak beresiko apapun pada bayi. Namun saat ibu hamil mengalami stress yang kronis, hal itu akan berpengaruh pada kesehatan bayi. Risiko yang kemungkinann terjadi pada ibu hamil yang menderita stress yang kronis, yaitu (indrayani, 2011) :

- 1) Bayi lahir premature yang menyebabkan berat badan si bayi rendah.
- 2) Bayi berisiko mengalami *autisme*
- 3) Keguguran
- 4) Terlahir cacat dan mengalami kelainan tulang belakang.
- 5) Terganggunya kesehatan ibu.

#### **e. Manajemen Stress**

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres (Cotton dalam Intan 2012). Berbeda dengan Cotton, Smith (dalam Riskha 2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan

karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati (1999) bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara berfikir dan merasa baik dalam cara berperilaku, dan sangat memungkinkan dalam lingkungan Arum (2006). Menambahkan bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. Munandar (2001) mendefinisikan manajemen stres sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stress. Menurut Munandar, ada beberapa teknik yang digunakan dalam manajemen stres yaitu:

#### 1) Kerekayasaan Organisasi

Melalui analisis kerja dan kerekayasaan metode dapat dirancang pola pekerjaan baru bagi pekerjaan yang dirasakan memiliki beban berlebihan. Secara kuantitatif, banyaknya kegiatan dapat dikurangi, misalnya dengan penambahan tenaga kerja, sedangkan secara kualitatif dapat dikurangi derajat kemajemukan keterampilan yang diperlukan dan dapat dikurangi tanggung jawabnya juga. Sebaliknya bagi pekerjaan dengan beban terlalu sedikit dapat dilakukan perluasan pekerjaan (job enlargement) dan pemerayaan pekerjaan (job enrichment). Dapat pula dilakukan strategi yang diajukan oleh Everly dan Girdano yaitu sasaran berdasarkan kerja (work by-Objectives) dan manajemen waktu (time manegement) yang khusus

berlaku untuk para manajer menengah keatas. Sasaran berdasarkan Kerja ini merupakan salah satu teknik yang termasuk dalam jenis manajemen berdasarkan sasaran (Management by Objectives).

## 2) Kerekayasaan Kepribadian

Strategi yang digunakan dalam kerekayasaan kepribadian ialah upaya untuk menimbulkan perubahan-perubahan dalam kepribadian individu agar dapat dicegah timbulnya stres dan agar ambang stres dapat ditingkatkan. Perubahan-perubahan yang dituju ialah perubahan dalam hal pengetahuan, kecakapan, keterampilan dan nilai-nilai yang mempengaruhi persepsi dan sikap tenaga kerja terhadap pekerjaannya. Program pelatihan keterampilan merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan tenaga kerja sehingga timbul rasa percaya diri akan kemampuannya untuk melaksanakan pekerjaannya. Jika tenaga kerja telah mengalami stres, serta stres berakibat teganggunya kesehatan mentalnya, maka psikoterapi dapat diberikan agar ia dapat berfungsi optimal kembali.

### 3) Teknik Penenangan Pikiran

Tujuan teknik-teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (general arousal) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang, stres berkurang. Teknik-teknik penenang pikiran meliputi: meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, dan pelatihan relaksasi neuromuscular.

### 4) Teknik Penenangan Melalui Aktivitas Fisik

Tujuan utama penggunaan teknik penenangan melalui aktivitas fisik ialah untuk menghamburkan atau menggunakan sampai habis hasil-hasil stres yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman, atau yang mengubah sistem hormon dan saraf kita kedalam sikap mempertahankan. Kita dapat melakukan aktivitas fisik sebelum dan sesudah stres. Kita semua merasakan bahwa, dalam menghadapi situasi yang kita rasakan sebagai penuh stres, timbul satu kesigapan umum untuk melakukan sesuatu, timbul tambahan tenaga (untuk 'melarikan diri' atau untuk 'melawan') yang timbul sebagai akibat perubahan-perubahan dalam sistem hormon dan sistem saraf kita. Aktivitas yang sesuai dalam hal ini ialah latihan keseluruhan badan,

seperti berenang, lari, menari, bersepeda atau olahraga lain selama kurang lebih satu jam. Menurut Everly dan Girdano latihan fisik dapat paling baik manfaatnya jika dilakukan dalam beberapa jam setelah timbulnya stres, tetapi setiap saat dalam 24 jam masih akan tetap dapat menolong. Aktivitas fisik dapat juga dilakukan sebelum stres timbul. Aktivitas fisik memiliki sifat preventif (penghindaran). Selama melakukan aktivitas fisik seluruh sistem badan dirangsang untuk beraksi, bergerak. Setelah kegiatan, sistem-sistemnya memantul dengan cara makin melambat (by slowing down), dengan demikian mendorong ke relaksasi dan ketenangan. Kurang lebih 90 menit setelah latihan fisik yang baik, timbul rasa dari relaksasi yang mendalam. Relaksasi setelah latihan fisik membawa serta sesuatu rasa 'dingin-tenang-' (imperturbability), satu reaktivitas terhadap lingkungan yang lebih rendah yang membantu orang, yang secara kronis melakukan latihan-latihan fisik, untuk bereaksi lebih sesuai terhadap rangsangan. Keadaan ini membuat orang melangkah lebih ringan, bersikap lebih positif dan lebih sulit untuk menjadi jengkel.

## **2. Stress kehamilan**

### **a. Definisi Stress Kehamilan**

Stress pada kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu primipara. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu stressor baik internal maupun eksternal. Stress yang dialami oleh ibu hamil trimester

I bersifat normal, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester ke III akan meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, persalinan alat, kelahiran premature, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang yang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Sukandar, 2009).

#### **b. Penyebab Stress Pada Ibu Hamil**

Ada banyak penyebab yang membuat mental ibu hamil tertekan saat kehamilan. Hal-hal yang paling umum terjadi pada wanita hamil yang dapat memicu stress antara lain (Indrayani, 2011):

- 1) Kesehatan, pada saat wanita mengalami kehamilan terjadi perubahan fisik yang sangat signifikan. Biasanya wanita memiliki kekhawatiran yang berlebih terhadap naiknya berat badan, adanya *stretchmark*, nyeri sendi dan mual pada pagi hari.
- 2) Kesehatan pada bayi, wanita hamil biasanya memiliki kecemasan tersendiri akan kesehatan anak yang ada dalam kandungannya, terlebih jika si anak berisiko memiliki penyakit genetik yang diturunkan oleh ibu. Hal tersebut membuat kecemasan yang berlebih pada saat hamil.
- 3) Stress merawat bayi, terlalu memikirkan masa depan anak, seperti kesiapan ibu merawat bayinya itu dapat membuat tekanan stress ibu meningkat.
- 4) Keuangan, dengan lahirnya bayi maka meningkat juga kebutuhan hidup. Seperti perawatan kehamilan, biaya setelah melahirkan,

perlengkapan bayi, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya di masa mendatang. Ini juga akan membuat stress pada ibu hamil meningkat.

- 5) Para orang tua biasanya memberikan saran, larangan-larangan, bahkan isu/mitos pada saat kehamilan yang berujung membuat stress pada ibu hamil juga meningkat.

### **c. Penanganan Stress Pada Kehamilan**

Kehamilan seharusnya tidak dikuasai oleh emosi dan stress yang berlebih. Penanganan stress pada kehamilan dilakukan dengan cara (Indrayani, 2011) :

- 1) Komunikasikan rasa cemas dengan suami atau orang terdekat agar tidak merasa sendirian.
- 2) Rencanakan segala sesuatu dengan hati-hati. Banyaklah membaca buku tentang kehamilan, dengan begitu rencana kedepannya akan lebih tersusun.
- 3) Menjaga kondisi agar tetap sehat. Jika tubuh sehat maka akan dengan mudah mengatasi stres yang terjadi. Makan yang teratur dan penuh asupan nutrisi, vitamin dan mineral.
- 4) Tenangkan pikiran, dan mencari waktu untuk bisa menenangkan pikiran. Jika perlu pergi ke tempat SPA, yoga ibu hamil dan dengan begitu stress yang diakibatkan akan menghilang.

## **3. Pengetahuan**

### **a. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoadmodjo dalam kholid, 2015) pengetahuan adalah

merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan juga diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku.

#### **b. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Kholid (2015) tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan yaitu :

##### 1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

##### 2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar. Orang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat dijelaskan, menyebutkan contoh menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek

yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Selain itu, juga dapat menggunakan rumus-rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam situasi yang lain, misalnya dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang telah diberikan.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Menunjukkan pada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan pengetahuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu materi ataupun objek.

### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Lestari, 2015) :

- 1) Tingkat pendidikan, yakni upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.
- 2) Informasi, seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih luas.
- 3) Pengalaman, yakni sesuatu yang pernah dilakukan seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat normal.
- 4) Budaya, tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.
- 5) Sosial ekonomi, yakni kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

### d. Jenis Pengetahuan

Terdapat berbagai jenis pengetahuan (Notoatmodjo, 2012) :

- 1) Pengetahuan Faktual (*Factual knowledge*)

Pengetahuan yang berupa potongan-potongan informasi yang terpisah-pisah atau unsur dasar yang ada dalam suatu disiplin ilmu tertentu. Pengetahuan faktual pada umumnya merupakan abstraksi tingkat rendah. Ada dua macam pengetahuan faktual yaitu tentang terminology (*knowledge of terminology*) mencakup pengetahuan tentang label atau symbol tertentu baik yang bersifat verbal maupun non verbal dan pengetahuan

tentang berbagai detail dan unsur-unsur (*knowledge of specific details and element*) mencakup pengetahuan tentang kejadian, orang, waktu, dan informasi lain yang sifatnya sangat spesifik.

## 2) Pengetahuan Konseptual

Pengetahuan yang menunjukkan saling keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan semuanya berfungsi bersama-sama. Pengetahuan konseptual mencakup skema, model pemikiran, dan teori baik yang implisit maupun eksplisit. Ada tiga macam pengetahuan konseptual yaitu, pengetahuan tentang klasifikasi dan kategorik, pengetahuan tentang prinsip dan generalisasi, dan pengetahuan tentang teori, model, dan struktur.

## 3) Pengetahuan Prosedural

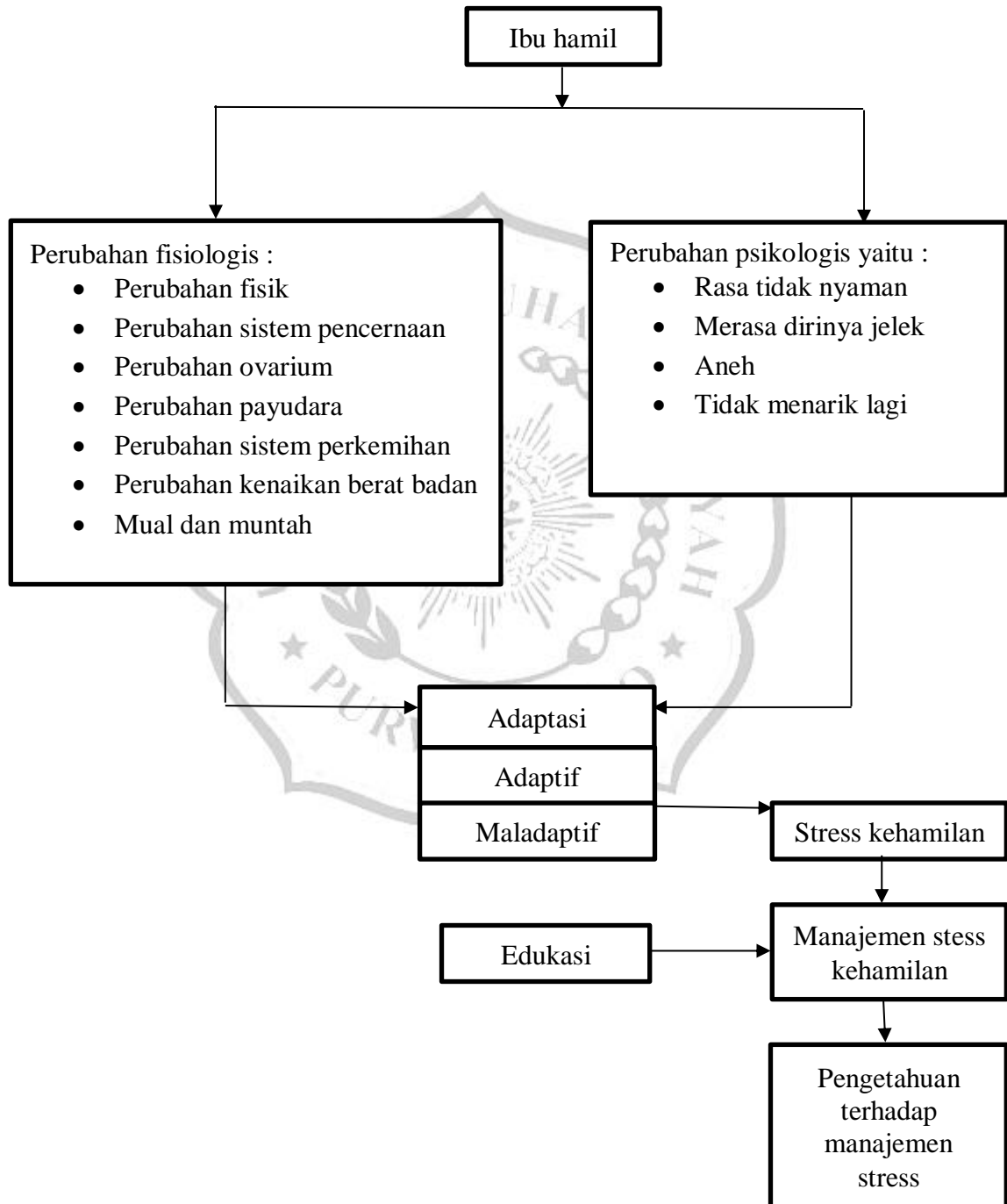
Pengetahuan tentang bagaimana mengajarka sesuatu, baik yang bersifat rutin maupun yang baru. Seringkali pengetahuan procedural berisi langkah-langkah atau tahapan yang harus diikuti dalam menjalankan suatu hal tertentu.

## 4) Pengetahuan Metakognitif

Mencakup pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Penelitian-penelitian tentang metakognitif menunjukkan bahwa seiring dengan perkembangannya audiens menjadi semakin sadar akan pemikirannya dan semakin banyak tahu tentang kognisi, dan

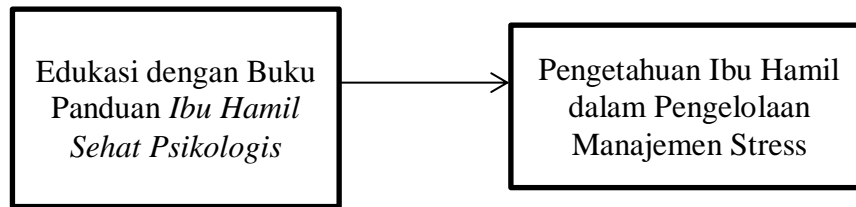
apabila audiens bias mencapai hal ini maka mereka akan lebih baik lagi dalam belajar.

### C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

#### D. Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**

#### E. Hipotesis

Saryono (2011) mengatakan hipotesis penelitian sebagai terjemahan dari tujuan penelitian kedalam dugaan yang jelas. Hipotesis merupakan prediksi hasil penelitian yaitu hubungan yang diharapkan antar variabel. Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep diatas, maka dapat ditetapkan hipotesa penelitian sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis* terhadap pengetahuan manajemen stress ibu hamil di Desa Padamara Kecamatan Padamara.

Ho : Tidak ada pengaruh edukasi dengan buku panduan *Ibu Hamil Sehat Psikologis* terhadap pengetahuan manajemen stress ibu hamil di Desa Padamara Kecamatan Padamara.