

# HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN PERSEPSI STRES PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KARANGANOM KLATEN

## *Relationship Of Coping Strategies With Stress Perception In Third Trimester Pregnant Women At Puskesmas Karanganom Klaten*

**Maharani Dwi Astari, Henik Istikhomah, Murwati**  
*Poltekes Kemenkes Surakarta*

### ABSTRAK

**Latar Belakang** Ibu hamil trimester ketiga rentan terhadap stres karena kondisi psikologis ibu yang tidak menentu. Dampaknya pada ibu hamil akan merasakan keluhan fisik, gangguan aktivitas sehari-hari, dan perkembangan janin yang kurang optimal. Strategi koping merupakan salah satu upaya individu untuk menanggulangi stres dengan cara merubah pola pikir maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

**Tujuan Penelitian** mengetahui hubungan antara strategi Koping dengan stress pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Karanganom Klaten

**Metode Penelitian** Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sampel 32 responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganom Klaten. Teknik Analisa data yang digunakan adalah uji *spearman rank*.

**Hasil Penelitian** Ibu hamil trimester III dengan strategi koping adaptif sebanyak 84,4%, tingkat persepsi stres tingkat sedang pada ibu hamil trimester III sebesar 68,7% dan diperoleh hasil uji analisis statistika nilai  $p = 0,000$  dan nilai  $r$  sebesar 0,543.

**Kesimpulan** Terdapat hubungan antara strategi koping dengan persepsi stres pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganom Klaten.

**Kata Kunci Strategi koping, persepsi stres, koping adaptif**

### ABSTRACT

**Background** Mothers in the third trimester are vulnerable to stress due to uncertain maternal psychological conditions. The impact on pregnant women will feel physical complaints, disruption of daily activities, and less optimal fetal development. Coping strategy is one of the individual's efforts to overcome stress by changing mindset and behavior in order to gain a sense of security in him.

**The aim** of the study was to determine the relationship between Koping and stress strategies in pregnant women in third Trimester at Puskesmas Karanganom Klaten

**Research Methods** The type of research used is cross sectional analytical correlation. The sampling technique used was purposive sampling, a sample of 32 respondents in the third trimester of pregnant women at Puskesmas Karanganom. The data analysis technique used is the Spearman rank test.

**Results of the Study** The mother was pregnant in the third trimester with 84.4% adaptive coping strategies, the level of perception of moderate level of stress in the third trimester pregnant women was 68.7% and obtained statistical analysis test results of  $p = 0.000$  and  $r$  value of 0.543.

**Conclusion** There is a relationship between coping strategies with stress perception in pregnant women in the third trimester at Puskesmas Karanganom

**Keywords: coping strategies, stress perception, adaptive coping**

## PENDAHULUAN

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan terhadap suatu perubahan dalam situasi tertentu yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun interaksi terhadap lingkungan sekitar<sup>1</sup> Ibu hamil trimester ketiga rentan terhadap dan stres karena kondisi psikologis ibu yang fluktuatif. Dampaknya pada ibu hamil akan merasakan keluhan fisik sebagai tanda ibu stres, gangguan aktivitas sehari-hari karena perasaan yang tidak menentu dan perkembangan janin yang kurang optimal. Strategi Koping merupakan salah satu upaya individu untuk menanggulangi stres dengan cara merubah pola pikir maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 ibu hamil yang melakukan ANC terpadu di Puskesmas Karanganom, Klaten didapatkan data kecemasan yaitu 30% ibu hamil yang mengalami cemas ringan, 50% cemas sedang, dan 20% ibu hamil cemas berat. Sedangkan pada persepsi stress, didapatkan data 80% ibu hamil mengalami stress sedang dan 20% ibu hamil stress ringan.

Stress pada ibu hamil dapat berpengaruh besar pada kondisi ibu maupun tumbuh kembang janin<sup>2</sup> Bidan harus memahami berbagai perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil untuk setiap trimester agar asuhan yang diberikan tepat sesuai kebutuhan ibu sehingga Bidan dapat memfasilitasi wanita agar mau berkomunikasi terbuka dengan baik. Dengan merangsang ibu untuk mengutarakan pendapat, memberikan saran yang terbaik, dan membantu ibu memilih keputusan merupakan salah satu upaya bidan untuk memunculkan strategi koping dan menggunakannya saat menghadapi masalah secara lebih bijak.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara strategi Koping dengan stress pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Karanganom Klaten

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Karanganom, Kabupaten Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dimulai pada bulan April-Juni 2018. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sampel 32 responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganom Klaten.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner *Perceive Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat persepsi stres pada ibu hamil dan Kuesioner *Brief Cope* untuk mengetahui strategi koping responden apakah adaptif atau maladaptif.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *spearman rank*. Pengujian dilakukan dengan bantuan program komputer *IBM SPSS Statistic 21 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi strategi koping dan persepsi stres pada ibu hamil trimester ketiga

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Strategi Koping dan Persepsi Stres

Strategi Koping	frekuensi	(%)	Persepsi Stres	frekuensi	(%)
Adaptif	27	84,4	Rendah	7	21,9
Maladaptif	5	15,6	Sedang	22	68,7
Total	32	100	Tinggi	3	9,4
			Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui strategi koping adaptif sebanyak 30 ibu hamil (84,4%) dan kategori tingkat persepsi stres sedang sebanyak 22 ibu hamil (68,7%).

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dan persepsi stres.

Tabel 2 *Cross Tab Spearman Rank* Strategi Koping dan Persepsi Stres

Koping	Stres						Jumlah		Spearman Rank	P value
	Ringan		Sedang		Berat		F	%		
	N	%	N	%	N	%				
Adaptif	7	25,9	20	74,1	0	0	27	100	0,543	0,000
Maladaptif	0	0	2	40	3	60	5	100		
Total	7	21,9	22	68,7	3	9,4	32	100		

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai  $p=0,000$  dan  $r=0,543$ . Menurut kriteria hasil analisis uji *spearman rank* penelitian ini memiliki kekuatan korelasi sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dengan kata lain terdapat hubungan antara strategi koping dan persepsi stres pada ibu hamil trimester ketiga.

### B. Pembahasan

Hasil penelitian mengenai hubungan strategi koping dan persepsi stres pada ibu hamil trimester ketiga ini membuktikan bahwa adanya hubungan diantara kedua variabel ini. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarani yakni bahwa adanya hubungan antara strategi koping dengan persepsi stres pada ibu hamil<sup>3</sup> Hal ini sesuai pula dengan penelitian yang dipaparkan oleh Hamilton kalau ibu hamil menggunakan strategi koping dan refleksi diri untuk mengurangi stres selama kehamilan.<sup>4</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara strategi koping dan persepsi stres. Koping merupakan proses penyesuaian diri terhadap stimulus yang menekan sehingga jika seseorang dapat berhasil mengatasi situasi yang menekan,

atau dengan kata lain melakukan usaha koping, maka tingkat stres yang dihasilkan juga rendah. Salah satu bentuk manajemen stres adalah koping. Koping adalah proses mengelola tuntutan yang dianggap sebagai beban, karena tuntutan tersebut di luar kemampuan individu. Koping terdiri dari upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis (seperti menuntaskan, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal. Koping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena<sup>5</sup>

Prioritas koping responden penelitian, ibu hamil trimester ketiga lebih banyak koping yang adaptif (84,4%). Strategi Koping adaptif yang dimaksud terdiri dari pikiran-pikiran khusus dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil hitung distribusi frekuensi yang dilakukan, perhitungan tingkat persepsi stres menunjukkan angka 68,7% atau sebagian besar mengalami stres. Menurut Hawari<sup>1</sup> stres sedang akan berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan sekali waktu. Stresor ini dapat menimbulkan beberapa gejala yaitu mudah letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah teringgung.

Menurut Prawiroharjo<sup>2</sup> perubahan emosional terjadi pada minggu-minggu menjelang persalinan, biasanya emosi pada ibu hamil cenderung bahagia bercampur takut. Kekhawatiran meningkat, banyak pemikiran apakah bayi yang akan dilahirkan sehat dan tidak cacat, ada pula keraguan tentang apa yang akan dilakukan setelah melahirkan. Kehamilan adalah periode penuh stress secara emosional yang dimanifestasikan dengan adanya emosi yang labil dan mudah tersinggung. Ini merupakan dasar terjadinya kelainan psikologik pada masa kehamilan.

Strategi koping yang baik selama kehamilan dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental ibu dan selama kehamilan sampai masa nifas berakhir harus memperhatikan tentang manajemen stres dan strategi koping yang tepat untuk memperoleh informasi ibu hamil. Karena sangat penting untuk psikologis ibu dan janin<sup>7</sup> selain strategi koping teknik relaksasi nafas dalam juga dapat mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala I dan II.<sup>8</sup>

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat hubungan antara strategi koping dan persepsi stres pada ibu hamil trimester ketiga dengan  $p=0,000$  dan  $r=0,543$ .

### B. Saran

#### 1. Bagi Bidan / Tenaga Kesehatan

Diharapkan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku positif pada ibu hamil Trimester III dalam upaya peningkatkan kualitas kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan

2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dan membandingkan dua atau lebih gangguan psikologis ibu hamil lainnya sehingga dapat memunculkan pilihan strategi koping yang tepat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Hawari, Dadang. 2013. Manajemen stres Cemas dan Depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
2. Prawiroharjo Sarwono. 2013. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC
3. Sarani, A. 2016. The Relationship between Coping Strategies During Pregnancy with Perceived Stress Level in Pregnant Mothers, 18(7), 7–Hamilton (2008)
4. Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Necklemenn, D. (2001). The validity and reliability of the Hamilton Anxiety and Depression Scale and update literature review. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 69-77.
5. Phillips A.C. 2013. Perceived Stress. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY
6. Chaplin, J. P. 2011. Kamus lengkap psikologi. RajaGrafindo Persada. <https://doi.org/10.1007/s10726-013-9375-1.6>
7. Alderdice F, Lynn F. 2009. Stress in pregnancy: identifying and supporting women. *Brit J Midwife*;17(9):552-9.
8. Istikhomah H, Murwati M. PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN LAMA PERSALINAN KALA I DAN II DI BPM WILAYAH KLATEN. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2016 May 11;5(1).