

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

Kehamilan adalah proses *fertilisasi* atau penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum* dan dilanjutkan dengan *nidasi* atau *implantasi*. Bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender *internasional*. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke 27) , dan trimester ketiga 13 minggu minggu ke 28 hingga ke 40 (Saifuddin, 2013).

Kebutuhan Psikologi Ibu Hamil Trimester III menurut Taufan. N,dkk, 2014, ialah sebagai berikut:

1. Support keluarga, pada trimester III sering disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu terhadap bayinya, sering kali ibu merasa khawatir atau takut apabila bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ini dan banyak ibu merasa dirinya jelek dan aneh, disamping itu ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus selama hamil. Oleh sebab itu, peran keluarga dan suami dapat memberikan dukungan maupun keterangan tentang persalinan yang akan dilalui ibu berjalan normal.
2. Support tenaga kesehatan dengan cara mempelajari keadaan lingkungan ibu hamil karena ibu hamil yang selalu memikirkan mengenai keluarga, keuntungan, perumahan dan pekerjaan dapat menimbulkan depresi dan perlu penanggulangan. Adapun support lainnya dari tenaga kesehatan ialah mengurangi pengaruh yang negatif, memperkuat pengaruh yang positif, misalnya pemberian dukungan mental dengan penjelasan tentang

kebahagiaan mempunyai anak yang diinginkan maupun dinantikan dan menganjurkan latihan fisik seperti senam hamil untuk memperkuat dasar-dasar otot panggul, melatih pernafasan, teknik mengedan yang baik dan latihan relaksasi.

3. Rasa aman dan nyaman sewaktu kehamilan, untuk membuat rasa aman pada ibu keluarga dapat memberikan perhatian dan dukungan dalam menghadapi kehamilannya karena selama kehamilan ibu mengeluhkan bahwa ia mengalami berbagai ketidaknyamanan walaupun bersifat umum dan tidak mengancam keselamatan jiwa. Bidan sebagai tenaga kesehatan harus mendengarkan keluhan ibu dan memberikan rasa nyaman sewaktu kehamilan yang dapat ditempuh dengan senam untuk memperkuat otot-otot, mengatur posisi duduk untuk mengatasi nyeri punggung akibat semakin membesar kehamilannya, mengatur berbagai sikap tubuh untuk meredakan nyeri dan pegal, melatih sikap santai untuk menenangkan pikiran dan tubuh, dan melakukan relaksasi sentuhan dan teknik pemijatan.

B. Stres

Stres merupakan respons psikologis dari tubuh terhadap tekanan. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar khususnya terhadap berbagai kejadian menantang, mengancam, atau mengundang unsur perubahan. Perubahan hidup yang tajam membuat tingkat stres melambung tinggi. Hal ini bisa memicu penyakit yang berhubungan dengan stres (Robby, M 2017)

Dalam beberapa kasus, banyak pasien yang datang ke rumah sakit akibat stress dan mereka seringkali mengeluh berbagai sakit secara fisik. Stres dalam kenyataannya tidak selalu negatif, bahkan ada stress yang positif dan diperlukan oleh kita. Bentuk stress yang positif disebut dengan eustress, dikatakan positif karena akan memacu orang untuk bekerja lebih keras dan berani menghadapi tantangan. Selain itu ada juga stress yang justru menyenangkan, jenis stress ini disebut dengan eustress. Eustress dirasakan oleh orang yang menghadapi pernikahan, atau baru mendapat hadiah. Istilah stress sudah sangat dikenal luas dan sudah menjadi bahasa kita sehari-hari, meskipun penempatan kata tersebut tidak selalu tepat

B.1 Pengertian Stres

Definisi stress yang paling banyak digunakan adalah dari Hans Selye Menurutnya Stres adalah "suatu respon umum non spesifik terhadap tuntutan fisik ataupun emosional, baik dari dalam lingkungan maupun luar lingkungan

Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Definisi masih bersifat umum, karena tidak hanya menyangkut stress psikologis berupa emosional, tetapi juga bersifat fisik. Membuat definisi stress dengan lebih bersifat psikologis yaitu Suatu keadaan psikologi yang merupakan representasi dari transaksi khas dan seseorang dengan lingkungannya" Berdasarkan definisi ini, dapat dikatakan bahwa stress merupakan keadaan yang timbul apabila seseorang berinteraksi dan bertransaksi dengan situasi-situasi dengan yang dihadapinya dengan cara-cara tertentu (Hidayat, R 2010).

B.2 Sumber Stres

Kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut *stressor*. *Stressor* adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Menurut Hidayat, R 2010 Secara umum *stressor* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stressor fisik, sosial dan psikologis.

1. *Stressor* fisik Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan obat-obatan (bahan kimiawi)
2. *Stressor* sosial
 - a. Stressor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
 - b. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
 - c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.

- d. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk

3. *Stressor* psikologis

- a. Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.
- b. Ketidakpastian Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, dan perasaan khawatir

B.3 Gejala Stres

Gejala terjadinya stress secara umum menurut Hidayat, R 2010 terdiri dari dua gejala, yaitu

1. Gejala Fisik:

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stres adalah : nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dll

2. Gejala Psikis

sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah : cepat marah, ingatan melemah, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas. perilaku impulsif, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali

B.4 Tingkatan Respon Terhadap Stres

Sebenarnya stres tidak selalu bersifat negatif. Menurut Hans Selye Dalam Hidayat, R 2010 membagi stress menjadi tiga, yaitu:

- 1. *Eustress* adalah respon stres ringan yang menimbulkan rasa bahagia, senang, menantang dan menggairahkan. Dalam hal ini tekanan yang terjadi bersifat positif misalnya lulus dari ujian, atau kondisi ketika menghadapi perkawinan .

2. *Distress* merupakan respon stress yang buruk dan stress menyakitkan, sehingga tidak mampu lagi diatasi.
3. Optimal stress timal stress atau Neustress adalah stres yang berada antara *eustress* dengan *distress*, merupakan stress yang menekan namun masih seimbang sehingga seseorang merasa tertantang untuk menghadapi masalah dan memacu untuk lebih bergairah, berprestasi, meningkatkan produktivitas kerja dan berani bersaing.

C. Stres pada ibu hamil

C.1 Pengertian stres ibu hamil

stres maternal prenatal adalah paparan ibu hamil terhadap stres, yang dapat disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang membuat stres atau kesulitan pada lingkungannya. Stres yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan dampak yang berkepanjangan pada bayi yang akan dilahirkan. Ibu hamil tidak boleh memerhatikan kesehatan fisik saja, melainkan juga kesehatan psikologisnya (Detiana,P 2010).

C.2 Penyebab *stress prenatal*

Penyebab *stress maternal prenatal* adalah Kecemasan atau depresi menghadapi kelahiran pralahir dapat menyumbang 10-15% dari beban yang dapat diatribusikan untuk hasil emosi / perilaku. Mekanisme yang mendasari perubahan ini baru saja mulai dieksplorasi (Detiana,P 2010).

C.3 Dampak stres pada janin

Beberapa stres selama kehamilan normal, seperti di tahap kehidupan lainnya. Tapi bila stres menjadi konstan, efeknya pada ibu hamil dan janin bisa berlangsung lama. Ketika ibu hamil stres, tubuh mengirim *kortisol* dan hormon stres lainnya. Ini hormon yang sama yang keluar ketika Anda berada dalam bahaya. Hormon ini mengirim bahan bakar ke otot dan membuat jantung berdetak lebih cepat. Hal ini juga mengakibatkan janin stres atau janin dalam kondisi yang kurang baik (Chomaria,N. 2015).

Adapun tanda janin dalam keadaan stres menurut (Chomarai,N. 2015) ialah sebagai berikut :

1. Gerakan janin berkurang

Penurunan pada gerakan janin terutama bila sebelumnya janin aktif menendang perlu diwaspadai. Ketika janin tumbuh di rahim, kita perlu tahu kapan janin bergerak aktif serta kapan janin beristirahat. Perubahan apapun meski kecil, perlu dicatat. Menghitung gerakan janin jadi cara terbaik untuk memastikan kondisinya. Sekali dalam sehari, ketika bayi aktif, Anda perlu berbaring miring dan menghitung berapa banyak gerakan janin selama 10 menit. Anda juga perlu hitung berapa lama tiap gerakan. Bila janin tidak bergerak 10 kali dalam 2 jam atau terjadi perubahan signifikan pada gerakan janin, waktunya untuk menghubungi dokter. Perubahan apapun bisa mengindikasikan janin stres, terutama bila disertai kondisi lain, dokter perlu terus mengawasi Anda dan janin.

2. Muncul rasa sakit

Nyeri perut dan punggung jadi kondisi yang perlu diwaspadai, terlebih ini bisa menandakan janin stres. Janin bisa mengalami kekurangan oksigen, merasa tidak nyaman, dan menekan organ vital ibu yang bisa berbahaya. Jenis kesakitan apapun perlu diperiksa oleh dokter yang akan mengambil langkah penanganan. Rasa sakit yang dialami ibu bisa mengindikasikan janin stres dan membutuhkan perhatian medis. Kondisi ini dapat menyebabkan persalinan prematur dan dokter perlu dilibatkan agar bisa membantu janin bertahan selama mungkin, atau janin harus segera dilahirkan. Kram perut dan nyeri punggung kadang disertai pendarahan. Semua ini perlu segera dilaporkan ke dokter.

3. Detak jantung janin menurun dan meningkat secara tidak normal

Penurunan pada detak jantung janin bisa menandakan janin stres. Dokter atau Bidan akan mulai memonitor detak jantung janin untuk memastikan kembali ke tingkat yang normal. Dokter atau Bidan juga akan memonitor detak jantung ibu hamil untuk memastikan ibu kuat dan sehat untuk menjalani kehamilan dan samapi saat persalinan.

Detak jantung janin diukur menggunakan Doppler, normalnya antara 120 sampai 160 setiap menit. Jumlah lebih tinggi atau lebih rendah bisa menimbulkan kecemasan dan akan jadi pertimbangan untuk memutuskan cara paling baik dan

paling aman untuk melahirkan bayi. Biasanya Dokter atau Bidan akan memberi saran paling aman untuk melahirkan bayi.

4. Kram

Kram baik disertai atau tanpa pendarahan perlu diwaspadai. Meski beberapa kram normal terjadi selama hamil ketika janin tumbuh dan rahim membesar, kram tetap tidak aman bila terjadi intens. Kram juga perlu diwaspadai bila Anda juga mengalami nyeri punggung. Dokter atau bidan perlu memastikan hal ini. Bila Anda merasa cemas, karena kram tidak normal terjadi di kehamilan.

5. Janin berada di posisi abnormal

Kadang posisi janin di dalam rahim bisa menimbulkan masalah. Posisi janin bisa terlihat saat USG. Janin bisa sungsang atau di posisi aneh yang mengganggu aliran darah. Ini terjadi bila kepala atau bahu janin menumpang di tulang pubik ibu. Bila Anda merasakan perubahan pada aktivitas atau gerakan janin, Anda akan diingatkan untuk tidur miring ke kiri di trimester kedua dan ketiga. Cara ini membantu aliran darah pada ibu dan janin. Berbaring telentang bisa menekan pembuluh besar yang membawa darah kembali ke jantung.

D. Karakteristik Individu

Karakteristik biografikal (individu) ialah ciri-ciri dari suatu individu dapat dilihat dari umur, jenis kelamin, status perkawinan, jumlah tanggungan dan masa kerja Notoatmodjo (2011). Adapun dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan

1. Usia Usia (umur) adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Usia dalam penelitian ini digolongkan dalam 3 kategori usia 20-30 , 31-40 dan 41-50 tahun.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan bagian integral dalam pembangunan. Proses pendidikan tak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Pembangunan diarahkan dan bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Secara umum pendidikan diartikan sebagai segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi usia baik individu, kelompok atau masyarakat

sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidik (Notoatmodjo, 2011)

Menurut UU nomor 20 (tahun 2003 dalam Notoatmodjo, 2011), jalur pendidikan sekolah terdiri dari :

a. Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar adalah jenjang pendidikan awal selama 9 (sembilan) tahun adapun pendidikan dasar selama 6 (enam) tahun pertama ialah Sekolah Dasar (SD) selanjutnya sekolah menengah pertama (SMP) dengan lama pendidikan 3 (tiga) tahun.

b. Pendidikan Menengah

Pendidikan menengah ini secara umum ialah sekolah menengah atas (SMA) dengan lama pendidikan 3 tahun dan pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah. Penyelenggara pendidikan tertinggi adalah akademi, institut, sekolah tinggi, universitas

3. Pekerjaan Pekerjaan adalah merupakan sesuatu kegiatan atau aktifitas seseorang yang bekerja pada orang lain atau instansi, kantor, perusahaan untuk memperoleh penghasilan yaitu upah atau gaji baik berupa uang maupun barang demi memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Penghasilan yang rendah akan berhubungan dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan maupun pencegahan. Seseorang kurang memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada mungkin karena tidak mempunyai cukup uang untuk membeli obat atau membayar transportasi (Notoatmodjo, 2011).

E. Pengetahuan

Pengertian Menurut (Notoatmodjo 2011), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

E.1 Tingkatan Pengetahuan Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif menurut Mubarak dalam Notoatmodjo,2011 mempunyai enam tingkat yaitu :

- a. Tahu (Know) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.
- b. Memahami (Comprehention) Kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang 6 yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.
- c. Aplikasi (Aplication) Kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada suatu kondisi real (sebenarnya).
- d. Analisa (Analysis) Kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau objek ke dalam komponen, tapi masih dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (Syntehesis) Sintesis menunjukkan kepada kemampuan untuk melakukan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam batas keseluruhan yang baru dan evaluasi (evaluation) Kemampuan untuk melakukan suatu penilaian terhadap suatu materi atau objek

E.2 Pengukuran pengetahuan Menurut Arikunto dalam Notoatmodjo,2011 tingkat pengetahuan seseorang diinterpretasikan dalam skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik (jawaban terhadap kuesioner 76 – 100% benar)
- b. Cukup (jawaban terhadap kuesioner 56 – 75% benar)
- c. Kurang (jawaban terhadap kuesioner < 56% benar) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

H. Definisi Operasional

Jenis dan nama Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran	Kategori
1. Umur	Umur responden merupakan usia responden dari awal sampai saat penelitian	Nominal	Umur 20-35 (1) >35 tahun (0)
2. Pendidikan	Pendidikan yang pernah diikuti oleh responden secara formal	Ordinal	SD(1) SMP(2) SMA(3) PT(4)
3. Pekerjaan	Pekerjaan yang sedang dilakukan responden	Nominal	Bekerja(1) Tidak Bekerja (0)
4. Pengetahuan	Pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.	Nominal	Benar : 1 Salah : 0
5. Stres pada ibu hamil (Dependen)	Kondisi psikologis dari tubuh terhadap tekanan. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar khususnya terhadap berbagai mengancam, atau mengundang unsur perubahan	Nominal	Ya : 1 Tidak : 0

A. Hipotesis

Adanya hubungan karakteristik dan pengetahuan ibu hamil terhadap stres di wilayah kerja Puskesmas Sidodadi Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan.