

Jurnal Keperawatan Mersi

p-ISSN: [1979-7753](#)

<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/index>



Pengaruh Stres pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Aktivitas Janin yang Dikandung di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang

Wiwin Renny R

Poltekkes Kemenkes Semarang

Corresponding author: Wiwin Renny R

email: wiwinrr@yahoo.co.id

Received: January 28th, 2019; Revised: February 13th, 2019; Accepted: Mart 86th, 2019

ABSTRACT

Background. Stress experienced third trimester pregnant women may adversely affect pregnant women and fetus. According to the study, pregnant women who have high stress levels can increase the risk of preterm birth, even miscarriage. When a pregnant woman to feel anxiety and stress, the body will produce stress hormones that can affect the fetus that affects inhibit blood vessel and reduces the supply of oxygen to the fetus, and cause abnormal activity or movement. **Objective.** To determine the effect of stress on the third trimester pregnant women to the fetus activity in the health district Grabag 1 Magelang. **Methods.** The Design of this study using cross sectional method. The sample used In This study were 35 respondents from a total population of 182 respondents drawn using formulas Lameshow. Normality test used is the Shapiro- Wilktest, and the results of data analysis used Spearman's test. **Results.** There was no association between stress in the third trimester pregnant women to the fetus activity with $p= 0.000 (<0.05)$. And test results obtained value of $p = 0.778 (> 0.05)$, which means that H_0 is accepted and H_a is rejected. **Recommendation.** to increase knowledge about stress in pregnant women and become learning materials for further research

Keywords: Stress, third trimester pregnant women, fetal activity

Pendahuluan

Kehamilan seharusnya menjadi saat yang paling membahagiakan bagi seorang ibu, namun terkadang sebagai calon ibu (apalagi baru pertama menghadapi kehamilan) ada rasa khawatir yang berlebihan sehubungan dengan semakin dekat dengan proses melahirkan. Gangguan mood atau stres terkadang muncul pada satu dari empat wanita yang sedang hamil, tetapi sering dari ibu hamil tidak menyadari gangguan mood atau stres ini karena mereka menganggap kejadian ini

merupakan hal yang sering dialami ibu hamil, padahal jika tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi bayi yang dikandung (Priyoto, 2016:45).

Stres selama kehamilan merupakan gangguan mood yang sama seperti halnya yang terjadi pada orang umum, dimana pada kejadian stres akan terjadi perubahan kimiawi pada otak, stres juga dapat dikarenakan adanya perubahan hormon yang berdampak mempengaruhi mood ibu sehingga ibu merasa kesal, jenuh atau sedih. Selain itu, adanya kekhawatiran akan kandungan secara terus menerus akan membuat ibu merasa tertekan.

Pengukuran metode *Sardovsky (Four in One Hour)*, apakah dikategorikan normal atau tidak normal, dan adakah dampak buruk bagi janin dan ibu yang mengandung.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Tempat dan waktu penelitian dilakukan di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang, dan akan dilaksanakan pada bulan Januari 2019 sampai Maret 2019. Populasi dan sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai sebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut stresor. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum, stresor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu fisik, sosial, dan psikologis (Priyoto, 2016:2).

Selama kehamilan berlangsung, terdapat rangkain proses psikologis yang terkadang berkaitan erat dengan perubahan biologis yang sedang terjadi. Peristiwa dan proses psikologis ini dapat diidentifikasi pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan waktu persiapan yang aktif terlihat dalam menanti kelahiran bayi dan menjadi orang tua sementara perhatian utama wanita terfokus pada bayi yang akan segera dilahirkan. Pergerakan janin dan pembesaran uterus, keduanya menjadi hal yang menjadi titik fokus pada ibu hamil sehingga kemungkinan dapat meningkatkan stres.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang stres pada ibu hamil trimester III yang berhubungan dengan aktifitas janin yang dikandung dengan melakukan trimester III di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode *non-probability*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih sampel menurut ciri-ciri (sifat-sifat) khusus yang dimiliki oleh sampel tersebut (Wahyuni, 2009).

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* diketahui bahwa nilai $p=0,000 (< 0,05)$ sehingga data dinyatakan berdistribusi tidak normal, maka digunakan uji *Spearman's* diperoleh

nilai $p=0,778 (>0,05)$ dan H_0 diterima.

Distribusi frekuensi dari karakteristik responden penelitian tersebut terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

Usia kehamilan (bulan)	jumlah ibu hamil	Persentase (%)
6	6	17,1
7	14	40
8	11	31,4
9	4	11,4
Total	35	100

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil yang usia kandungannya 7 bulan sebanyak 14 responden (40%), dan paling sedikit 9 bulan sebanyak 4 responden (11,4%) yang hampir mendekati kelahiran.

Tabel 2.
Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
IRT	31	88,6
Wiraswasta	4	11,4
Total	35	100

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian ibu hamil bekerja sebagai IRT atau ibu rumah tangga sebanyak 31 responden (88,6%), dan wiraswasta sebanyak 4 responden (11,4%).

Tabel 3.
Karakteristik responden berdasarkan rentang umur

Rentang umur	Jumlah	Persentase (%)
<20 thn	1	2,9
21-35 thn	30	85,7
>35 thn	4	11,4
Total	35	100

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III berusia 21-35 tahun yaitu sebanyak 30 responden (85,7%), dan <20 tahun sebanyak 1 responden (2,9%).

Tabel 4.
Distribusi frekuensi tingkat stres pada ibu hamil trimester III

Tingkat stres	Jumlah	Persentase (%)
Tidak	10	28,6
Ringan	11	31,4
Sedang	12	34,3
Berat	2	5,7
Total	35	100

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa jumlah ibu hamil terbanyak yang mengalami stres sedang berjumlah 12 responden (34,3%), dan stres berat 2 responden (5.7%).

Tabel 5.
Distribusi frekuensi aktivitas janin pada ibu hamil trimester III

Aktivitas janin	Jumlah	Persentase (%)
Normal	35	100%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa aktivitas atau gerakan janin secara keseluruhan normal dengan jumlah 35 responden (100%). Uji normalitas tingkat stres pada ibu hamil trimester III dan aktivitas janin yang dikandung. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan *Saphiro-Wilk Test* karena jumlah sampel atau responden <50, berikut hasil uji normalitas :

Tabel 6.
Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test*

Variabel	<i>P</i>	Status
Tingkat stres	0,000	data tidak normal

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* pada tabel 4.6, diketahui bahwa nilai $p=0,000$ ($< 0,05$) sehingga data dinyatakan berdistribusi tidak normal, sehingga untuk menguji hasil analisis digunakan uji *Spearman's*, berikut hasil uji statistik :

Tabel 7.
Hasil uji *Spearman's*

Variabel	Mean	<i>P</i>
Tingkat Stres	2.17	0.778
Aktivitas janin	5.83	0.778

Sumber : Data Primer Januari-Februari 2019

Berdasarkan hasil uji *Spearman's* pada tabel 7 diperoleh nilai $p=0,778$ ($>0,05$) dan H_0 diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa stres pada ibu hamil trimester III tidak berpengaruh pada aktivitas janin yang dikandung.

A. Karakteristik Responden

1. Usia Kehamilan

Berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa usia kehamilan terbanyak yaitu 7 bulan sebanyak 14 responden. Menurut Tammy febriani (2019) disebutkan bahwa usia kehamilan seorang ibu dapat mempengaruhi aktivitas atau gerakan janin, dikarenakan semakin bertambah usia kandungan ibu makan akan semakin besar pula janin yang dikandung sehingga menyebabkan ruang gerak di dalam kandungan semakin berkurang sehingga janin lebih sulit bergerak. Menurut pendapat Janiwarty & Pieter (2012) pada

trimester III perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar, sehingga memungkinkan terjadinya stres pada ibu hamil yang baru memasuki trimester III.

2. Pekerjaan

Dari pekerjaan menunjukkan bahwa pekerjaan ibu hamil terbanyak adalah IRT atau ibu rumah tangga yaitu sejumlah 31 ibu hamil. Ibu hamil yang tidak bekerja akan kurang mendapat informasi karena ibu hanya di rumah saja dan tidak dapat berkumpul dengan orang lain untuk berdiskusi masalah kesehatan tentang stres pada ibu hamil. Ibu hamil yang bekerja akan bertemu dengan orang lain sehingga dapat berdiskusi tentang kesehatan dan dapat memperoleh informasi kesehatan. Ibu yang bekerja akan memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung, hal ini sesuai dengan pendapat Mubarak (2009) yang mengatakan lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga ibu hamil yang bekerja akan lebih tahu mengenai stres yang dialami saat masa kehamilan dan tahu cara mengatasinya dengan saling bertukar informasi dengan orang lain.

3. Rentang Umur

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Grabag 1 Magelang tentang karakteristik umum responden menyatakan bahwa usia ibu hamil terbanyak adalah 21-35 tahun sejumlah 30 ibu hamil. Pada usia 21-35 tahun resiko gangguan kesehatan pada ibu hamil paling rendah yaitu sekitar 15%. Selain itu apabila dilihat dari perkembangan kematangan, wanita pada kelompok umur ini telah memiliki kematangan reproduksi, emosional maupun aspek sosial. Selain itu seorang ahli mengatakan wanita pada usia 24 tahun mengalami puncak kesuburan dan pada usia selanjutnya mengalami penurunan kesuburan akan tetapi masih bisa hamil.

B. Tingkat stres pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Grabag 1 Magelang, diketahui bahwa ibu hamil terbanyak yang mengalami stres sedang berjumlah 12 orang. Penelitian yang telah

dilakukan oleh Supriyadi (2011) juga menunjukkan, bahwa dari sejumlah 25 orang subjek, didapati persentase tingkat kecemasan yaitu cemas sedang sejumlah 80,0 % atau sekitar 20 orang, cemas ringan sejumlah 12,0 % atau sekitar 3 orang, dan cemas berat sejumlah 8,0 % atau sekitar 2 orang. Diambil kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil anak pertama pada trimester III yang paling mendominasi adalah kecemasan pada tingkatan sedang dengan jumlah 20 orang (80,0 %) . Stres dimulai pada bulan ke dua yaitu ketika mereka mengetahui kehamilannya, dan kemudian meningkat lagi pada usia kehamilan memasuki lima bulan. Pada bulan keenam dan ketujuh, perubahan psikis pada ibu trimester pertama diperkirakan 80%, timbul sifat rasa kecewa, penolakan, cemas dan rasa sedih. Pada trimester kedua psikologi ibu tampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi, dan pada trimester tiga, perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Janiwarty dan Pieter, 2012 (dalam Zamriati, 2013).

C. Aktivitas janin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 35 ibu hamil di wilayah Puskesmas Grabag 1 Magelang diperoleh hasil dari perhitungan aktivitas janin yang dikandung yaitu 35 ibu hamil normal. Menurut Tammy febriani (2019) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gerakan janin, salah satunya yaitu kadar oksigen, tinggi atau rendahnya kadar oksigen yang diterima janin juga mempengaruhi gerakan, bila oksigen yang diterima rendah, maka tubuh akan menjadi lemah dan gerakan janin pun jadi melemah. Yang kedua yaitu air ketuban, banyaknya air ketuban juga turut mempengaruhi pergerakan janin di dalam kandungan. Jika air ketuban dalam kandungan hanya sedikit maka janin pun akan sulit bergerak. Namun bila air ketuban di dalam rahim cukup banyak, maka janin akan bebas bergerak. Ketiga usia kehamilan, semakin besar usia kehamilan, maka gerakan janin juga akan semakin berkurang. Hal ini terjadi karena janin yang semakin membesar sehingga ruang gerakannya di rahim mama menjadi terbatas. Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa kadar adrenalin yang dilepaskan oleh hipotalamus pada ibu hamil trimester III dapat menyebabkan aliran darah yang menuju ke rahim akan terhambat, dan

oksigen yang diantarkan darah melalui plasenta menuju janin akan berkurang. Akibat yang ditimbulkan ketika janin kekurangan oksigen adalah menurunnya sirkulasi yang ada didalam tubuh janin, sehingga memungkinkan aktivitas janin akan terganggu karena suplai oksigen yang tidak adekuat, dan akan terjadi ketidaknormalan dalam pergerakan atau aktivitas janin didalam kandungan.

D. Pengaruh stres pada ibu hamil terhadap aktivitas janin

Berdasarkan hal tersebut diatas menunjukkan bahwa stres yang dialami ibu hamil trimester III memang tidak berpengaruh terhadap aktivitas janin yang dikandung meskipun stres merupakan salah satu faktor penyebab aktivitas janin namun tidak menjadi faktor utama. Menurut penelitian Dwi Rukma Santi (2019) juga menyebutkan bahwa ada beberapa faktor lagi yang bisa berpengaruh terhadap aktivitas janin yaitu yang pertama suplai oksigen dan nutrisi yang kurang, oksigen merupakan hal yang penting dalam tubuh manusia, termasuk ketika ibu dalam kondisi hamil. Ketika ibu mengalami kekurangan oksigen, maka secara otomatis dapat mempengaruhi kadar oksigen dalam tubuh bayi, sehingga tubuh menjadi lemas dan tidak bertenaga. Seperti halnya pada orang dewasa bila kekurangan oksigen akan malas untuk bergerak, begitupun dengan kondisi bayi dalam kandungan. Yang kedua usia kehamilan, semakin besar usia kehamilan maka ukuran bayi akan semakin bertambah sehingga ruang dalam perut ibu juga akan semakin penuh yang akhirnya menyebabkan berkurangnya ruang gerak bayi. Hal ini pun biasa dirasakan pada usia kehamilan lebih dari 40 minggu atau kehamilan lewat waktu (*post date*). Ibu biasanya merasakan penurunan gerakan pada bayi yang tadinya aktif menjadi reaktif dari sebelumnya. Ketiga cairan ketuban, cairan ketuban (*amnion*) adalah cairan yang berada dalam kandungan yang berfungsi sebagai nutrisi dan pelindung trauma, air ketuban ini juga mempengaruhi pergerakan bayi dalam kandungan. Jika air ketuban dalam kandungan hanya sedikit maka bayi akan sulit bergerak. Sebaliknya bila jumlahnya berlebihan maka bayi akan sering bergerak. Keempat keadaan lingkungan, bayi dapat aktif bergerak ketika kondisi lingkungan di sekitarnya terlalu berisik/gaduh misalnya ketika si ibu makan. Hal ini terjadi karena janin tiba-tiba

bangun akibat suara pergerakan usus (*peristaltik*) ketika ada makanan yang masuk ke dalam usus ibu.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan komputer dengan uji *Spearman's* diperoleh nilai $p=0,778$ ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara stres yang dialami ibu hamil dengan aktivitas janin yang dikandung, atau tidak ada hubungan yang signifikan antara stres yang dialami ibu hamil dengan aktivitas atau gerakan janin didalam kandungan. hal ini menunjukkan bahwa stres bukan faktor utama ketidak normalan aktivitas janin atau gerakan janin. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa stres pada ibu hamil trimester III tidak berpengaruh pada aktivitas janin yang dikandung.

Dalam penelitian ini ada beberapa keterbatasan dan kelemahan peneliti, adapun keterbatasan dan kelemahannya antara lain : Peneliti hanya berfokus pada satu faktor dari beberapa faktor penyebab terjadinya aktivitas janin didalam kandungan; Peneliti tidak langsung memeriksa langsung saat ibu hamil merasakan adanya gerakan janin sehingga hasil belum tentu signifikan; Peneliti harus mendatangi rumah ibu hamil satu persatu karena ibu hamil merasa malas untuk datang ke posyandu. Dan dilakukan lebih dari 1 jam serta menunggu hasil dari gerakan janin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang pengaruh stres pada ibu hamil trimester III terhadap aktivitas janin yang dikandung di wilayah puskesmas Grabag 1 Magelang, Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* diketahui bahwa nilai $p=0,000$ ($< 0,05$) sehingga data dinyatakan berdistribusi tidak normal, maka digunakan uji *Spearman's* diperoleh nilai $p=0,778$ ($>0,05$) dan H_0 diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan 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.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh stres pada ibu hamil trimester III terhadap aktivitas janin yang dikandung di wilayah puskesmas Grabag 1 Magelang, disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi ibu hamil

Diharapkan responden dapat memajemen stres dengan baik dan mengurangi adanya stresor berlebih selama kehamilan, karena stres yang berkepanjangan akan berdampak bagi kesehatan janin didalam kandungan.

2. Bagi peneliti lain

Mengingat adanya keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain hanya menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data tanpa diikuti observasi. Untuk itu kepada peneliti selanjutnya agar lebih menyempurnakan penelitian dengan metode yang lebih lengkap, diantaranya pengumpulan data tidak hanya menggunakan kuesioner saja, akan tetapi diikuti dengan observasi terhadap ibu hamil dan wawancara mendalam sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.

3. Bagi pendidikan

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran mengenai stres ibu hamil dan aktivitas janin, serta sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya untuk lebih baik.

Daftar Pustaka

- [1] Ade 2011. Psikologis dan Kesehatan Wanita. Nuha Medika. Yogyakarta ;
- [2] Ayah Bunda. 2015 Mengenal Gerakan Janin.. 20 Desember 2016. <http://www.ayahbunda.co.id/kehamilan-tips/mengenal-gerakan-janin>
- [3] Angolla, Joshep E.& Henry Ongori. 2009 An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate students : The Class of University of Botswana. Education Research and Review. Vol. 4 (2)
- [4] Arwenia Jhaquin. 2010 Psikologi Untuk Kebidanan. Nuha Medika. Yogyakarta;
- [5] Alodokter. 2016 Ibu Hamil Jangan Stress, Efeknya Bisa Buruk untuk Janin.. 06 Januari 2019. <http://www.alodokter.com/ibu-hamil-jangan-stres-efeknya-bisa-buruk-untuk-janin>
- [6] Bunda Mezy. 2016 Manajemen Emosi Ibu Hamil. Edisi 1. Yogyakarta. Saufa;. pp.79-174.
- [7] Bidanku 2016. Mengetahui, Manfaat dan Mengukur Gerakan Janin 20 Desember 2016. <http://bidanku.com/mengetahui-manfaat-dan-mengukur-gerakan-janin>
- [8] Bidanku 2019. Usia Ideal Wanita untuk Hamil dan Melahirkan.. 21 Maret 2019. Usia Ideal Wanita untuk Hamil dan Melahirkan.html
- [9] Dewi, Vivian Nani Lia dan Tri Sunarsih. 2011 Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Edisi 1. Jakarta. Salemba Medika;.
- [10] Dwi Rukma Santy 2019. Kenali Sejak Dini Faktor Penyebab Gerakan Janin Dalam Kandungan.. 21 Maret 2019.
- [11] Fifi Fruitasari. 2014 Cara Memantau Gerakan Janin Dan Faktor Yang Mempengaruhinya.. 20 Desember 2016. <https://id.scribd.com/doc/232770957/Cara-Memantau-Gerakan-Janin-Dan-Faktor-Yang-Mempengaruhinya>.
- [12] Hidayat, A. Aziz Alimul 2003. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta, Salemba Medika.
- [13] Hilman Hilmansyah 2012. Faktor yang Mempengaruhi Gerakan Janin.. 20 Desember 2016. <http://female.kompas.com/read/2012/12/26/16424126/faktor.yang.memengaruhi.gerakan.janin>
- [14] Kenali Sejak Dini Faktor Penyebab Gerakan Janin Dalam Kandungan.htm
- [15] Manuaba, IBG, dkk 2010. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB. Jakarta : EGC.
- [16] Mubarak, Wahit Iqbal, dkk 2009. Ilmu Keperawatan Komunitas; Konsep dan Aplikasi. Jakarta : Salemba Medika.
- [17] Notoatmodjo, S. 2010 Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta;
- [18] Nursalam .2009. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika;
- [19] Priyoto. 2014 Konsep Manajemen Stress. Edisi 1. Yogyakarta. Nuha Medika;. pp.1-49.