

**SKRIPSI**

**GAMBARAN *COPING* STRES PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA  
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI PUSKESMAS TEMPIRAI KABUPATEN PALI  
TAHUN 2026**



**TATI SUSMITA  
PO7124225340**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
TAHUN 2026**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO) tahun 2019, mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan dengan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan sekitar 10% dari ibu hamil di negara maju dan 15,6% di negara berkembang mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi. Di Indonesia, prevalensi stres dan kecemasan pada ibu hamil juga menunjukkan angka yang signifikan. Data nasional dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui laporan Riskesdas menunjukkan sekitar 43,3% ibu hamil mengalami gejala kecemasan pada trimester akhir kehamilan. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah populasi ibu hamil mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin.

Sementara di Pulau Sumatera terdapat 679.765 ibu hamil dan ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada 355.873 orang sekitar 52,3% ibu hamil (Deflorian *et al.*, 2024). Khusus di wilayah Sumatera Selatan, penelitian empiris yang tersedia menunjukkan bahwa stres pada ibu hamil merupakan fenomena nyata. Penelitian di Palembang oleh Yanti *et al.* (2025) menemukan bahwa 20% ibu hamil mengalami stres selama masa kehamilan, dan tingkat stres tersebut berhubungan signifikan dengan kejadian hiperemesis gravidarum. Meskipun angka 20% terlihat lebih rendah dibanding

data nasional, temuan ini tetap menunjukkan bahwa satu dari lima ibu hamil mengalami tekanan psikologis.

Studi disalah satu kelurahan di Kota Palembang yakni di Kelurahan Sukajaya tahun 2021 menunjukkan sekitar 70% ibu hamil mengalami kecemasan dengan skala ringan hingga berat, mayoritas berada pada kategori ringan-sedang (Anggraini *et al.*, 2021). Penelitian lain akademik lokal dari Yusmutia, A. *et al.*, (2020) di wilayah Sumatera Selatan menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu 91,9% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang menjelang persalinan. Meskipun terminologi yang digunakan adalah kecemasan, secara konseptual kecemasan merupakan salah satu manifestasi stres psikologis. Tingginya angka ini memperkuat bahwa trimester III merupakan periode paling rentan terhadap gangguan emosional.

Masalah yang sering muncul selama kehamilan adalah kecemasan. Apalagi bagi ibu yang pertama kali hamil dan belum berpengalaman terkait kehamilan. Meskipun kecemasan merupakan hal yang wajar, namun jika tidak segera ditangani akan berdampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan, cenderung mengalami tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi. Kecemasan ini sering kali berasal dari ketakutan akan proses persalinan, kondisi janin, atau kurangnya informasi yang memadai. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk, termasuk risiko kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR) dan komplikasi kesehatan lainnya bagi ibu dan bayi (Hastanti dan Febriyana, 2021).

Tingkat kecemasan yang rendah dapat mengurangi timbulnya komplikasi sehingga dapat mengurangi angka kematian ibu dan bayi, sedangkan jika tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperberat komplikasi angka kematian ibu dan bayi (Siallagan dan Lestari, 2018). Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari keyakinan tentang kelahiran dan perasaan sebelum kelahiran. Faktor eksternal diantaranya informasi dan tenaga medis serta dukungan suami (Mukhadiono dan Wahyuningsih, 2018).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (2022) dan dinas terkait, memiliki program untuk membantu mengatasi stress pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga yang sering kali mengalami kecemasan menjelang persalinan. Program pemerintah untuk mengatasi stres pada ibu hamil seperti adanya kelas ibu hamil di Puskesmas/ Posyandu, senam ibu hamil, teknik relaksasi, penyuluhan dan edukasi tentang manajemen stres pada ibu hamil, serta program pendampingan oleh bidan dan kader. Program ini bertujuan agar ibu hamil merasa tenang, siap secara fisik dan mental, serta terhindar dari risiko stres yang dapat memengaruhi janin.

Permasalahan yang dihadapi ibu hamil anak pertama menjelang persalinan memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan *coping*. Maka dari itu diperlukan strategi untuk penyesuaian diri terhadap setiap perubahan yang dialami selama kehamilan. Ibu hamil dapat mengimplementasikan strategi

*coping* untuk mencegah terjadinya resiko kecemasan berlebihan. Literasi yang berkaitan dengan kesehatan mental sangat penting. (Lubis *et al.*, 2015).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah proses mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu tersebut. *Coping* yang dilakukan individu pun tidak selalu langsung mengatasi masalah (*problem focused*), tetapi bisa pula hanya mengurangi emosi negatif yang muncul (*emotion focused*). Untuk upaya semacam ini, Lazarus menyetarakannya dengan reaksi yang bersifat emosional.

Stres pada ibu hamil rata-rata akibat masalah internal keluarga sebanyak 45,7%, akibat perubahan hidup dan lingkungannya sebanyak 67,4%, akibat kekhawatiran masalah keuangan sebanyak 47,8%, akibat kehamilan sekarang sebanyak 76,1%, dan stres akibat beban pekerjaan sebanyak 54,3% (Iskandar dan Sofia, 2019). Penelitian lain faktor yang menyebabkan stres diantaranya ada faktor internal yaitu : ada rasa cemas, takut dan kesakitan yang tidak bisa tertahankan dan faktor eksternal penyebab stres, yaitu faktor ekonomi dan lingkungan (Afrino dan Jannah, 2019).

Studi lokal di Kota Palembang menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu hamil mengalami prenatal stress (57,1%), dengan kondisi stres ringan hingga sedang yang signifikan memengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Niapulina dan Nurwany, 2022). Karena data nasional menunjukkan 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan dan di Sumatera Selatan ditemukan angka hingga 91,9% pada trimester III. Artinya hampir separuh bahkan lebih ibu hamil

mengalami tekanan psikologis menjelang persalinan. Temuan ini menggambarkan bahwa ibu hamil di Palembang berada pada situasi psikologis yang rentan selama masa kehamilan, yang membutuhkan respons adaptif berupa strategi *coping* untuk menghadapi tekanan, terutama menjelang persalinan. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji strategi *coping* stres pada ibu hamil primigravida trimester III di konteks lokal Palembang, terutama di fasilitas layanan primer seperti Puskesmas Tempirai. Angka ini menunjukkan kebutuhan penting untuk meneliti mekanisme strategi *coping* yang digunakan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, agar intervensi psikososial dan dukungan kesehatan kehamilan dapat dioptimalkan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara awal 25 orang ibu hamil primigravida di Puskesmas Tempirai, penulis menemukan tanda-tanda kecemasan, seperti sulit untuk beristirahat dan mudah lelah sebanyak 7 orang, mudah tersinggung sebanyak 5 orang, tidak sabaran sebanyak 5 orang, dan merasa khawatir dan tegang saat persalinan nanti sebanyak 8 orang, tetapi belum dilakukan pengkajian khusus terkait mekanisme *coping* stres yang digunakan.

Pelayanan kesehatan ibu hamil di Puskesmas memiliki peran strategis dalam mendeteksi dan mengelola masalah psikologis ibu hamil, termasuk stres. Namun, fokus pelayanan antenatal di tingkat Puskesmas masih lebih menekankan pada aspek fisik dibandingkan aspek psikologis. Penulis akan mendalami strategi *coping* yang digunakan. Pemahaman dan pengetahuan

yang baik tentang kesehatan mental, individu akan lebih mampu menerapkan strategi *coping* stres yang efektif dan melakukan pencarian bantuan dengan tepat.

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Gambaran *Coping* Stres pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Tempirai Kabupaten PALI Tahun 2026”**.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran informasi yang mengenai gambaran *coping* stres pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Tempirai Kabupaten PALI tahun 2026.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran *coping* stres pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Tempirai Kabupaten PALI Tahun 2026.

### **2. Tujuan Khusus**

Menganalisis bagaimana mekanisme *coping* pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Tempirai Kabupaten PALI Tahun 2026.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis mengenai gambaran *coping* stres pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dan kerangka fikir bagi penelitian selanjutnya.
- b. Memberikan informasi bagi pihak penyedia layanan kesehatan untuk lebih memperhatikan kesehatan psikologis ibu hamil terutama pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.
- c. Memberikan informasi bagi ibu hamil untuk mengenali, memahami timbulnya situasi stres akibat kehamilan pertama di trimester III dalam menghadapi persalinan dan upaya-upaya untuk mengatasinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Miraza, A. R. 2021. *Strategi Koping, Stres, dan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara dalam Massa New Normal COVID-19* . Skripsi Universitas Sumatera Utara.
- Alshowkan, A., et al. 2023. *Coping strategies in postpartum women: Demographic and maternity influences using the Brief COPE inventory*. *BMC Women's Health*, 23, 582. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-###>
- Anggraini T, Leny, Defa Putri Fitriyana dan Novita Sari. 2021. *Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid - 19 di Wilayah Kelurahan Sukajaya Palembang Tahun 2020*. Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang.
- Astuti, W. 2020. *Hubungan Self Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Oleh : Widya Astuti Fakultas Psikologi*.
- Azis, N. A dan Margaretha. 2017. *Strategi Coping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Riwayat Keguguran Di Kehamilan Sebelumnya*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Astari, M. D., Istikhomah, H., & Murwati. 2023. *Hubungan Strategi Koping dengan Persepsi Stres pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karanganyar Klaten*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.  
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/206>
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta
- Carver, C. S. 1997. *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*.
- Deflorian, A. L., Birman, Y., dan A. R. 2024. *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Pada Masa Pandemi Covid19 Di Puskesmas Air Dingin Kota Padang*. 4(1), 33–43
- Devita, R., & Riyanti, N. 2022. *Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang persiapan persalinan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(1).

- Fatmasanti, A.U., Bakri, K. R. R., dan Asrianti Safitri Muchtar. 2022. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada, 7(1), 93–104. <https://doi.org/10.37362/jkph.v7i1.777>
- Fatimah, N. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah, Jakarta.
- Hidayat, S. dkk. 2013. *Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan*. Jurnal Kesehatan.
- Ilmiyah, I. 2015. *Coping Stress Pada Kehamilan Pertama Ibu Muda*. 1.
- Lazarus, R. S dan Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*.
- Lubis, N. L. dkk. 2016. *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi Dtinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Meilinda, R., Studi, P., Islam, P., Psikologi, F., Islam, U., & Raden, N. 2019. *Kecemasan Dan Coping Pada Wanita*
- Melba, F.K. M. 2023. *Strategi Coping Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Menjelang Persalinan*. Skripsi, UIN AR-RANIRY, Banda Aceh.
- Niapulina, R., & Nurwany, R. 2022. *Hubungan antara prenatal maternal stress dan kualitas tidur ibu hamil di Kota Palembang* [Undergraduate thesis]. Sriwijaya University Repository.
- Nursalam. 2019. *Uji Validitas Dan Reliabilitas Kecemasan Ibu Hamil*.
- Nurmala, S. 2016. *Coping Stress Peneliti Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016*. Repository Universitas Sanata Dharma.
- Nurodin dan Kusnawan, A. 2021. *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Oktya, T., Wijaya, P., & Rusyanti, E. 2024. *Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil trimester III dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan di TPMB Bidan M Bogor Tahun 2023*. Jurnal Ilmiah Bidan, 8(1).

- Papadopoulos, A. 2025. *Coping styles, strategies and psychological distress amongst perinatal individuals during the COVID-19 pandemic: A rapid review*. *Frontiers in Global Women's Health*, 2025.
- Pusdiknakes. 2003. *Asuhan Antenatal*. Jakarta: Pusdiknakes WHO JHPIGO.
- Rahayu. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (Issue July).
- Rahman, F. 2013. *Emotion Focused Coping Dengan Tipe Kepribadian Di Panti Asuhan Adz- Zikra*. Skripsi UIN Malang.
- Savitri, W., Baskah, D. Y., & Heni, D. E. N. (2023). Pengaruh aplikasi Bidan-Ku terhadap persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(2).
- Sarafino, Edward P. 2006. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 5<sup>th</sup> Edition. United States of America. GTS Companies.
- Sembiring, R.B. 2016. *Strategi Coping Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas II B Pekanbaru*. Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sitepu, J. M. dan Nasution, M. 2018. *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu*. Skripsi UMSU Sumatera Utara.
- Sugiyono. 2022. *Metode penelitian kualitatif (3rd ed.)*. Bandung: Alfabeta.
- Veftisia, V., dan Afriyani, L. D. 2021. *Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di PMB Ibu Alam Kota Salatiga*. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 4(1), 62.
- Wilda, I. 2023. *Hubungan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ANC dengan kepatuhan kunjungan ANC*. *Journal of Midwifery Sempena Negeri*.
- Yasin Zakiyah, Sumarni Sri, M. N. D. 2019. *Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto*. Prosiding 1st Seminar Nasional “Arah Kebijakan Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,” 162–168.
- Yusmutia, A, dkk. 2020. *Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Palembang*.  
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.20061>

- Yousriatin, F., Anggreini, Y. D., & Kirana, W. 2022. *Hubungan Spiritual Self-Care dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Khatulistiwa Nursing Journal. <https://doi.org/10.53399/knj.v4i0.178>
- Yuni Asih, NW, dkk. 2021. *Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021*. <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/259/157>
- Zulpadjri. 2019. *Perbedaan Coping Stress Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Penderita Kanker*. Skripsi.