



**ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA
IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA PALEMBANG**

TESIS

OLEH

NAMA : ANNISA YUSMUTIA

NIM 10012611822008

**PROGRAM MAGISTER (S2)
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**



**ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA
IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA PALEMBANG**

TESIS

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapat Gelar (S2)
Magister Kesehatan Masyarakat (M.KM)
Pada Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA : ANNISA YUSMUTIA

NIM 10012611822008

**PROGRAM MAGISTER (S2)
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

**ANALISIS AKTIFITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU
HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU PALEMBANG**

TESIS


Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Magister Kesehatan Masyarakat (M.KM)

Oleh :


ANNISA YUSMUTIA
10012611822008

Palembang, November 2019

Pembimbing I


Dr. Novrikasari, SKM., M.Kes
NIP. 197811212001122002

Pembimbing II


Dr. Yuanita Windusari, S.Si., M.Si
NIP. 196909141998032002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi, SKM., M.Kes
NIP. 19771206 200312 1 003

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa dengan judul "Analisis Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Kota Palembang" telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Tesis pada tanggal 19 November 2019 telah diperbaiki, diperiksa dan disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Tesis Program Studi Magister (S2) Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Palembang, November 2019

Panitia Sidang Ujian Tesis

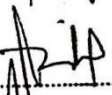
Ketua

1. Dr. Novrikasari, S.K.M.,M.Kes
NIP. 1978111212001122002

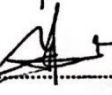
(.....)

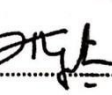

Anggota

2. Dr. Yuanita Windusari, S.Si., M.Si
NIP. 196909141998032002
3. Dr. Rico J.Sitorus, S.K.M., M.Kes(Epid)
NIP. 198101212003121002
4. Dr. Pitri Noviadi, S.Pd., M.Kes
NIP. 197011301993031001
5. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

(.....)


(.....)


(.....)


(.....)


Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi, SKM., M.Kes
NIP. 19771206 200312 1 003

Koordinator Program Studi
S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat



Dr. Rostika Flora, S.Kep, M.Kes
NIP. 19710927 199403 2 004

PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Yusmutia
NIM : 10012611822008
Judul : Analisis Aktivitas Fisik terhadap Tingkat
Stres pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang

Menyatakan bahwa tesis saya merupakan hasil karya sendiri didampingi Tim Pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam tesis ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, 29 November 2019



Annisa Yusmutia

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Yusmutia
NIM : 10012611822008
Program Studi : S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Hak Bebas royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmu saya yang berjudul:

ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS PLAJU KOTA PALEMBANG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Noneksklusif ini, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*dabase*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya dan dalam keadaan sadar serta tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di : Palembang
Pada Tanggal : 29 November 2019

Yang menyatakan



Annisa Yusmutia

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayahNya lah penulis dapat menyelesaikan tesis ini tepat pada waktunya.

Adapun judul dari hasil penelitian ini adalah "Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang". Hasil penelitian ini merupakan salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan kewajiban pembuatan tesis penelitian pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi S2 Ilmu kesehatan Masyarakat, Bidang Kajian Kesehatan Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan.

Proses penulisan dan penyelesaian tesis ini dapat berjalan dengan baik karena adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Anis Saggaff, MSCE., selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Iwan Stia Budi, SKM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat.
4. Ibu Dr. Novrikasari, SKM, M.Kes, selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Yuanita Windusari, S.Si., M.Si, selaku pembimbing II.
5. Bapak Dr. Rico J.Sitorus, SKM., M.Kes(Epid), Bapak Dr. Ir. HM. Hatta Dahlan, M.Eng,Dr. Pitri Noviandi, S.Pd.,M.Kes., Ibu Dr. Misnaniarti, SKM.,MKM.selaku penguji Ujian Tesis.
6. Ibu Fitri Khalya dari Program Studi S2 IKM yang telah banyak membantu selama pendidikan dan penulisan tesis ini.
7. Rekan-rekan angkatan 2017 Program Studi S2 IKM Unsri.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih banyak mempunyai kekurangan. Sehingga, penulis mengharapkan masukan bagi hasil penelitian ini dan penulis tetap berharap kiranya hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
<u>KATA PENGANTAR.....</u>	<u>ix</u>
ABSTRACK.....	x
ABSTRAK.....	xi
MATRIK PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	xii
<u>DAFTAR ISI.....</u>	<u>xv</u>
<u>DAFTAR GAMBAR.....</u>	<u>xix</u>
<u>DAFTAR TABEL.....</u>	<u>xx</u>
<u>DAFTAR SINGKATAN.....</u>	<u>xxiii</u>
<u>DAFTAR LAMPIRAN.....</u>	<u>xxv</u>
<u>BAB I PENDAHULUAN.....</u>	<u>1</u>
Latar Belakang.....	1
Rumusan Masalah.....	4
Batasan Masalah.....	4
Tujuan Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Kehamilan.....	6
Pengertian Kehamilan.....	6
Tanda-tanda Kehamilan.....	6
Faktor-faktor yang Memengaruhi Kehamilan.....	7
Bentuk-bentuk Kehamilan.....	9
Tanda-tanda Bahaya Ibu Hamil.....	9
2.2 Psikologis Ibu Hamil.....	10
Pengertian Psikologi Ibu Hamil.....	10
Bentuk Perubahan Psikologis Ibu Hamil.....	10
Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kehamilan.....	13
Bentuk-bentuk Gangguan Psikologis pada Masa Kehamilan.....	15
2.3 Stress.....	18
Patofisiologi Stress.....	18
Jenis Stress.....	19
Tahapan Stres Pada Ibu Hamil.....	20
Dampak Stres.....	21
Teknik Managemen Stress.....	21
Hubungan Stress dengan Kehamilan.....	23
2.4 Aktifvitas fisik.....	23
Penjelasan Aktivitas Fisik.....	24
Intensitas Aktivitas Fisik.....	25
Kaitan Aktivitas Fisik dalam Kehamilan.....	26
Pengukuran Aktivitas Fisik.....	27
Hubungan AKTivitas Fisik dengan Stres.....	28
Kerangka Teori.....	30
Hipotesis Penelitian.....	31
Kerangka Konsep.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
Desain Penelitian.....	33
Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
Lokasi Penelitian.....	33
Waktu Penelitian.....	33

Populasi dan Sampel.....	33
Populasi.....	33
Sampel.....	34
Definisi Operasional.....	35
Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	36
Pengolahan Data.....	37
Analisis Data Kuantitatif.....	38
Ethical Clearance.....	39
BAB IV PEMBAHASAN.....	40
4.1 Analisis Data.....	40
4.1.1 Analisis Univariat.....	40
Tingkat Stres.....	40
Aktivitas Fisik.....	40
Usia Ibu Hamil.....	42
Usia Kehamilan.....	42
Pekerjaan.....	43
Pendapatan.....	43
Paritas.....	43
Riwayat Penyakit.....	44
Senam Hamil.....	44
4.1.2 Analisis Bivariat.....	45
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres.....	45
Hubungan Usia Ibu Hamil dengan Tingkat Stres.....	45
Hubungan Usia Kehamilan dengan Tingkat Stres.....	46
Hubungan Pekerjaan dengan Tingkat Stres.....	47
Hubungan Pendapatan dengan Tingkat Stres.....	47
Hubungan Status Paritas dengan Tingkat Stres.....	48
Hubungan Riwayat Penyakit dengan Tingkat Stres.....	48
Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Stres.....	49
4.1.3 Analisis Multivariat.....	49
4.1.3.1 Pemodelan Awal (Full Model).....	50
4.1.3.2 Uji Confounding.....	50
4.1.3.1 Model Akhir (Final Model).....	51

4.2	Pembahasan.....	52
4.2.1	Tingkat Stres dengan Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	52
4.2.2	Tingkat Stres dengan Usia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	54
4.2.3	Tingkat Stres dengan Usia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	55
4.2.4	Tingkat Stres dengan Pekerjaan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	56
4.2.5	Tingkat Stres dengan Pendapatan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	57
4.2.6	Tingkat Stres dengan Status Paritas Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	59
4.2.7	Tingkat Stres dengan Riwayat Penyakit Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	59
4.2.6	Tingkat Stres dengan Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang.....	61
4.2.9	Analisis Multivariat.....	92
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	64
	DAFTAR PUSTAKA.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Matriks Penelitian.....	33
Tabel 3.4	Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang	40
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang	41
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan kategori aktivitas fisik Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang	41
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	42
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	42
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang	43
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Pendapatan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	43
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Paritas Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	43
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	44
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Senam Hamil Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	44
Tabel 4.11	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	45
Tabel 4.12	Hubungan Usia Ibu Hamil dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	46

Tabel 4.13	Hubungan Usia Kehamilan dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	46
Tabel 4.14	Hubungan Pekerjaan dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	47
Tabel 4.15	Hubungan Pendapatan dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	47
Tabel 4.16	Hubungan Paritas dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	48
Tabel 4.17	Hubungan Riwayat Penyakit dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	48
Tabel 4.18	Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang.....	49
Tabel 4.19	Pemodelan Awal (Full Model) Analisis Multivariat	50
Tabel 4.20	Uji Confounding.....	51
Tabel 4.21	Model Akhir (Final Model) Analisis Multivariat.....	51

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
PPAQ	: <i>Pregnancy Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
SDG'S	: <i>Sustainable Development Goals</i>
RPJMN	: Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional
CRF	: <i>Corcicotropin Relasing Factor</i>
ACTH	: <i>Adenocorticotropin</i>
Met	: <i>Metabolic Equivalent</i>
CI	: <i>Confident Interval</i>
PR	: <i>Prevalence Rate</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Informed Consent* dan Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 : *Output SPSS*
- Lampiran 3 : Sertifikat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Photo Kegiatan di lapangan

ABSTRAK

KESEHATAN KESELAMATAN KERJA
S2 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Karya tulis ilmiah berupa tesis, 19 November 2019

Annisa Yusmutia, Novrika Sari, Yuanita Windusari

Analisis Aktifitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang

xxv + 69 halaman, 23 tabel , 1 Gambar, 6 lampiran

RINGKASAN

Pengeluaran energi oleh gerakan otot-otot skeletal mencakup aktifitas ringan, sedang, berat, menetap, rumah tangga, pekerjaan dan olahraga. Ibu hamil dengan aktifitas fisik berlebih sehingga lelah, berpengaruh terhadap tingkat stres. Ditambah dengan kondisi kecemasan, kegelisahan hingga rasa tertekan selama kehamilan dapat mengaktifkan hormon kortisol di dalam tubuh dan mengakibatkan komplikasi-komplikasi pada kehamilan dan tumbuh kembang bayi. Tujuan Penelitian menganalisis aktifitas fisik ibu hamil terhadap tingkat stres di Puskesmas Plaju Palembang. Penelitian kuantitatif ini dengan desain studi *cross sectional*. 156 ibu hamil trimester II dan III diambil secara *purposive sampling* di Puskesmas Plaju. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara aktifitas fisik ($p\text{-value} = 0,035$), usia kehamilan ($p\text{-value} 0,002$), pekerjaan ($p\text{-value} 0,001$), pendapatan ($p\text{-value} 0,018$) dan riwayat penyakit ($p\text{-value} 0,000$) terhadap tingkat stres pada ibu hamil. Hasil analisis multivariat didapatkan variabel yang paling dominan yang mempengaruhi tingkat stres pada ibu hamil adalah aktifitas fisik yang telah dikontrol oleh variabel *confounding* yaitu usia kehamilan, pekerjaan, dan riwayat penyakit (PR = 2,225, 95% CI = 1,096 – 4,776). Dari hasil penelitian menunjukkan ibu hamil bekerja dengan aktifitas fisik berlebih pada usia kehamilan trimester III yang memiliki riwayat penyakit mempunyai risiko lebih tinggi untuk terkena stres pada kehamilan. Puskesmas Plaju diharapkan untuk membuka konseling terutama ibu hamil yang bekerja mengenai keseimbangan aktifitas fisik dengan memperhatikan usia kehamilan, riwayat penyakit untuk menurunkan tingkat stres.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Tingkat Stres
Kepustakaan : 75 (1997-2019)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) menggambarkan jumlah wanita yang meninggal terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas yaitu 42 hari setelah melahirkan. (Kemenkes, 2015)

Penyebab kematian ibu paling umum di Indonesia adalah obstetri langsung yaitu perdarahan 28%, hipertensi 24%, infeksi 11%, sedangkan penyebab tidak langsung adalah trauma obstetri 5% dan 11% (Profil Kesehatan 2017, 2012).

Masalah kematian ibu ini, masyarakat menggugat bahwa target *Sustainable Development Goals* (SDG's) tahun 2030 perlu mendapat perhatian khusus dari seluruh pihak baik pemerintah maupun sektor swasta, yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di bawah 70 ibu hamil per 100.000 kelahiran hidup. Data dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) pada tahun 2010 AKI sebesar 346 per 100.000 kelahiran hidup, target RPJMN pada tahun 2019 yaitu 306 per 100.000 kelahiran hidup menurut Direktorat Bina Kesehatan Ibu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (Riset Kesehatan Dasar, 2018)

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok di dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan. Selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis (perasaan cemas, takut, tertekan, hingga stress) (Guiton, 2008). Stress adalah proses dimana tuntutan lingkungan melebihi kemampuan atau sumber yang dimiliki individu untuk mengatasinya yang mengakibatkan perubahan psikologis (*Perceived Stress*). *Perceived Stress* merupakan kemampuan otak dalam menerima stimulus atau rangsang terhadap tekanan atau beban yang melebihi kemampuan dalam kehidupan seseorang, yang berasal dari pengetahuan dan pengalaman untuk di persepsikan sebagai stress (Bruce, 1998). Sumber stress disebut stressor, dapat berasal dari faktor psikologis

seperti hubungan sosial atau perubahan kehidupan seperti kehamilan atau aktivitas fisik sehari-hari hingga masalah kehidupan (Folkman, S., & Lazarus, 1985).

Aktivitas fisik di klasifikasikan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, berat, rumah tangga, menetap, pekerjaan dan olahraga. Gabungan dari klasifikasi aktivitas tersebut disebut sebagai aktivitas fisik total. Aktivitas fisik ringan didefinisikan sebagai gerakan tubuh pada aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga dan berjalan. Aktivitas fisik sedang didefinisikan sebagai gerakan tubuh seperti bersepeda, berlari kecil, dan berjalan cepat. Aktivitas fisik berat adalah gerakan tubuh yang membutuhkan pembakaran kalori besar seperti berenang, naik gunung dan angkat beban (Schuster, Kokić and Sindik, 2016).

Perubahan fisik, emosional dan sosial pada kehamilan dapat menjadi pemicu stress, serta kekhawatiran dalam menghadapi persalinan termasuk umur pada saat kehamilan, perubahan fisik, penampilan, hubungan inter personal, pekerjaan atau aktivitas fisik sehari-hari, kondisi medis selama kehamilan atau kondisi tertekan dan kelelahan sehingga ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan emosional yang memicu peningkatan stress (Lobel & Dunkel Schetter, 2016).

Faktor pekerjaan pada ibu hamil adalah salah satu faktor yang dapat membuat ibu hamil lebih stress dikarenakan peran ganda dalam pekerjaan maupun keluarga. Ibu hamil bekerja yang memiliki durasi lama juga berpengaruh terhadap stress. Semakin lama ibu hamil bekerja, maka semakin besar untuk terjadi gangguan kesehatan seperti stress kerja. Dalam hal ini stress dapat dikaitkan dengan status pekerjaan atau aktivitas fisik dalam sehari hari dimana status pekerjaan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat stress di dalam tubuh seseorang dikaitkan dengan beban dalam pekerjaan tersebut tetapi stress selama kehamilan dapat terjadi pula secara langsung ataupun tidak langsung dapat menyebabkan komplikasi kehamilan. Stress meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis. Stress menyebabkan aktifnya sistem saraf simpatis untuk menstimulasi hipotalamus agar melepaskan hormon corticotropin-releasing-faktor (CRF), hipofisis melepaskan hormon adenocorticotropin (ACTH) dan ACTH menstimulasi kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin (epinefrin) untuk menghasilkan kortisol. Overaktif sistem saraf simpatis menjadi faktor risiko preeklampsia hingga hipertensi.

(Kordi *et al.*, 2017).

Ibu hamil yang mengalami stress dapat menyebabkan keluarnya hormon kortisol. Hormon kortisol sendiri memiliki efek dalam menghambat aliran darah ke janin yang dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan bayi (Annemarie Hennessy, S. Ananth Karumanchi, 2017).

Stres selama hamil meningkatkan risiko 1,6 kali lebih besar untuk terjadi hipertensi dan 2,9 kali berisiko preeklampsia pada kehamilannya (Leeners *et al.*, 2007; Vahed *et al.*, 2017). Ibu hamil yang mengalami depresi berat akan berisiko preeklampsia lebih besar (OR = 3,2) dibandingkan dengan ibu hamil yang depresi sedang (OR = 2,3) (Qiu *et al.*, 2008).

Selama tahun 2006 sampai tahun 2017 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung meningkat. Jika dibandingkan dengan target Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan tahun 2017 yang sebesar 76%, capaian tahun 2017 telah mencapai target. Cakupan K4 tertinggi berada di provinsi DKI Jakarta sedangkan Sumatera Selatan berada di urutan kelima (Kemenkes, 2015). Puskesmas Plaju adalah salah satu Puskesmas yang memiliki angka kunjungan ibu hamil tertinggi di kota Palembang yaitu mencapai 1.682 ibu hamil yang berkunjung (Profil Kesehatan Palembang, 2017). Berdasarkan survey awal pada puskesmas Plaju didapatkan angka kunjungan ibu hamil pada tahun 2018 adalah 1082 kemudian terjadi peningkatan angka kunjungan ibu hamil dari bulan januari hingga maret 2019 adalah 1050 ibu hamil.

Berdasarkan pada pernyataan diatas diketahui bahwa aktivitas fisik berperan dalam timbulnya tingkat stress pada ibu hamil yang memungkinkan menyebabkan indikasi komplikasi-komplikasi pada kehamilan. Aktivitas fisik yang berlebih pada ibu hamil hingga mengalami kelelahan, cemas, tertekan, gelisah bisa disebut indikasi stres berisiko terjadinya hipoksia plasenta atau terganggunya aliran darah uteroplasenta sehingga volume darah ke plasenta berkurang dan kadar oksigen yang dibawa ke uterus menurun sehingga terjadi perfusi arteri spiral yang menyebabkan hipertensi pada kehamilan, perdarahan pre eklamsi hingga kondisi eklamsi pada ibu hamil yang menyebabkan kematian merupakan permasalahan yang selalu terjadi dalam kehamilan maka dari itu penjelasan diatas menjadi

indikasi pentingnya melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Palembang”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana aktivitas fisik sehari-hari mempengaruhi tingkat stress pada ibu hamil di puskesmas Plaju Palembang, mengingat berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2017 salah satu gangguan kesehatan yang menyebabkan kematian ibu di Indonesia adalah hipertensi (24%). Stress yang dipengaruhi aktivitas fisik atau pekerjaan sehari-hari berisiko menyebabkan terjadinya komplikasi pada kehamilan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis Aktivitas fisik terhadap tingkat stres ibu hamil di Puskesmas Plaju Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada ibu hamil di puskesmas Plaju
2. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada ibu hamil di puskesmas Plaju
3. Untuk mengkaji faktor utama yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres pada ibu hamil di puskesmas Plaju

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan wawasan digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan masyarakat khususnya lingkup kajian kesehatan dan keselamatan kerja serta epidemiologi yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai salah satu data yang dapat digunakan bahan evaluasi dalam program dalam penanggulangan tingkat stres pada ibu hamil. Karena pada ibu hamil sering mengalami ketegangan hingga stres pada saat kehamilannya, akibatnya tekanan darah ibu saat hamil meningkat atau

biasa disebut kejadian hipertensi dan pre eklampsia sehingga dapat memberi tindakan Promotive hingga Preventive dalam menanggulangi kejadian Stres pada ibu hamil terutama ibu hamil di Puskesmas Plaju Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

ACOG, C. on P. B.--G. (2012) 'Premenstrual syndrome.', p. ACOG Committee on Practice Bulletins--Gynecology.

Annemarie Hennessy, S. Ananth Karumanchi, M. (2017) *Pregnancy Hypertension: An International Journal of Women's Cardiovascular Health*.

Available at: www.journals.elsevier.com/pregnancy-hypertension/%0D.

Aprilia, e (2011) *Hubungan Stres dengan Kejadian Akne Vulgaris*. Fakultas Kedokteran Sumatra Utara.

Arikunto (2016) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

De Barros Leite Carvalhaes, M. A. *et al.* (2013) 'Physical activity in pregnant women receiving care in primary health care units', *Revista de Saude Publica*, 47(5), pp. 958–967. doi: 10.1590/S0034-8910.2013047004689.

Bobak, L. (2014) *Keperawatan Maternitas*. Edited by EGC. Jakarta.

Bruce, M. (1998) 'Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load', *The New York Academy For Science*. Available at: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x?sid=nlm%3Apubmed>.

Çırak, Y. *et al.* (2015) 'Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): Reliability and validity of Turkish version', *Journal of Physical Therapy Science*, 27(12), pp. 3703–3709. doi: 10.1589/jpts.27.3703.

Corwin, J. E. (2001) *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.

Department of Sports Training Physical Education Institute Laboratory OPAPS (2016) "Exercise or Physical Activity.", *edicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7): 133.

Devi Indrawati, N., Damayanti, F. N. and Nurjanah, S. (2018) 'Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Resiko Tinggi Dengan Penyuluhan Berbasis Media', *Jurnal Kebidanan*, 7(1), p. 69. doi: 10.26714/jk.7.1.2018.69-79.

Ekasari, R. (2015) 'NYERI PUNGGUNG DENGAN TINGKAT STRES IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III', *Kebidanan*.

Faraz, M. (2016) 'ANALISIS FAKTOR RISIKO OBESITAS', *Universitas*

Semarang, 22010.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985) 'f it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination.', *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), pp. 150–170. Available at: <https://psycnet.apa.org/record/1985-18642-001>.

Grace, S. (2003) 'The effect of postpartum depression on child cognitive development and behavior: A review and critical analysis of the literature', *Achievy Mental Health*.

Guiton (2008) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta.

Hawari, D. (2011) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Idalia Garza Veloz (2017) 'Maternal distress and the development of hypertensive disorders of pregnancy', *Journal of Obstetrics and Gynaecology*.

iskandar (2019) 'CONTRIBUTION INDICATORS OF WORK STRESS AND EMPLOYEE ORGANIZATIONAL COMMITMENTS CASE STUDY', *mental health*.

Kang, Y. T. *et al.* (2016) 'Prevalence and risk factors of maternal anxiety in late pregnancy in China', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5). doi: 10.3390/ijerph13050468.

Kemenkes (2015) 'Profil Kesehatan Tahun 2014'. Jakarta.

Kordi, M. *et al.* (2017) 'Anxiety during pregnancy and preeclampsia: a case - control study', *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 5(1), pp. 814–820. doi: 10.22038/jmrh.2016.7881.

kristyanasari (2010) *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Nuha Medika.

Lobel & Dunkel Schetter, 2016 (2016) 'Pregnancy and Prenatal Stress', *FXCM*. Available at: https://www.researchgate.net/publication/301928603_Pregnancy_and_Prenatal_Stress.

Lockhart dan Lyndon, S. (2014) *Asuhan Kebidanan Fisiologis*. Jakarta: EGC.
marmi (2012) *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil edisi 7*. Edited by pelajar. Yogyakarta.

Mudigdo (2016) 'Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga', *Kesehatan Masyarakat Universitas Surakarta*.

Musbikin (2008) *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Nascimento, S. L. *et al.* (2015) 'Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: A cross sectional study', *PLoS ONE*, 10(6), pp. 1–14. doi: 10.1371/journal.pone.0128953.

NSW (2015) 'Australian Psychological Society Stress and wellbeing in Australia survey 2015. 2 ... Stress and wellness in 2015.', *NSW Institute of Psychiatry*.
Official American College of Sports Medicine (2004) 'Original investigations, clinical studies, reviews on sports medicine and exercise', *sports medicine*.

Pieter, H. Zan & Lumongga, N. (2010) *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

prawihardjo (2008) *Ilmu Kebidanan*. Edited by EGC.

Profil Kesehatan 2017 (2012) 'Profile Kesehatan Indonesia 2017', *Ministry of Health Indonesia*, 133(October), pp. 107–108. doi: 10.1002/qj.
Profil Kesehatan Palembang (2017) 'Profil Kesehatan Palembang'.

Qiu, J. L. *et al.* (2008) 'Arabidopsis mitogen-activated protein kinase kinases MKK1 and MKK2 have overlapping functions in defense signaling mediated by MEKK1, MPK4, and MKS1', *Plant Physiology*, 148(1), pp. 212–222. doi: 10.1104/pp.108.120006.

Riset Kesehatan Dasar (2018) 'Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional'. Jakarta.

Santos, P. C. *et al.* (2016) 'Physical activity patterns during pregnancy in a sample of Portuguese women: A longitudinal prospective study', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), pp. 0–7. doi: 10.5812/ircmj.22455.

Santoso, S. (2015) 'Pengaruh Budaya Organisasi dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja', *Ekonomi Universitas Diponegoro*.

Schuster, S., Kokić, I. Š. and Sindik, J. (2016) 'MEASURING PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY USING QUESTIONNAIRES', 55(3), pp. 440–452. doi: 10.20471/acc.2016.55.03.13.

Sembiring, R. L. *et al.* (2018) 'Pregnancy Induced Hypertension Accompanied With Anemia: Potential Stunting of Newborns', *Global Journal of Health Science*, 10(6), p. 164. doi: 10.5539/gjhs.v10n6p164.

Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

kualitatif, dan R&D. Alfabeta: Bandung.

Syahitdah, Rohmah and Nissa, C. (2017) 'HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN STRESS DENGAN TEKANAN DARAH PADA WANITA PREDIABETES USIA 35-50 TAHUN DI SEMARANG', *Universitas Diponegoro*. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>.

The IPAQ Group (2015) 'Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire.', *Scientific Research*.

Walyani, elizabeth S. (2015) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. ISBN : 978. Jakarta: Pustaka Baru Press.

Waters, T. R. *et al.* (2014) 'Provisional recommended weight limits for manual lifting during pregnancy', *Human Factors*, 56(1), pp. 203–214. doi: 10.1177/0018720813502223.