

**PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III
DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT
KOTA BENGKULU**



S K R I P S I

OLEH

ANGGUN BUNGA PRATAMI
NPM. 2014201029

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
2024**

**PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III
DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT
KOTA BENGKULU**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

OLEH

**ANGGUN BUNGA PRATAMI
NPM. 2014201029**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
2024**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III
DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT
KOTA BENGKULU**

OLEH

ANGGUN BUNGA PRATAMI

NPM. 2014201029

DISETUJUI

PEMBIMBING



Ns. LENI ROZANI, S.Kep., M.Kep

NIND. 0204098301

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU

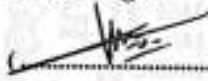
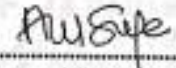
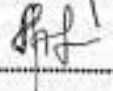
Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Hari : Sabtu
Tanggal : 31 Agustus 2024
Tempat : Perpustakaan Fikes Gedung HD

OLEH

ANGGUN BUNGA PRATAMI
NPM. 2014201029

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji	Tanda Tangan
1. Ns. Leni Rozani, S.Kep.,M.Kep Ketua	()
2. Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep.,M.Kep Anggota	()
3. Ns. Susilawati, S.Kep.,M.Kep Anggota	()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB

()
Dr. Eva Oktaviani, M. Si
NIP. 19681005 199402 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggun Bunga Pratami
NPM : 2014201029
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III DALAM
PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU**

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, Agustus 2024
Hormat Saya



ANGGUN BUNGA PRATAMI
NPM. 2014201029

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Anggun Bunga Pratami
NPM	: 2014201029
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengalaman Ibu Hamil Primipara Trimester III Dalam Penanganan *Stress* Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalihmedia/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bengkulu, Agustus 2024
Hormat Saya


ANGGUN BUNGA PRATAMI
NPM. 2014201029

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Slow progress is better than no progress”

PERSEMBAHAN :

1. Terima kasih kepada cinta pertama Ayah **“Eko Pranata”** dan pintu surga Ibunda **“Rika Puspita”**. Terima kasih kepada kedua orang tua hebat yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terima kasih Ayah dan Bunda telah membuktikan kepada dunia bahwa anak petani bisa menjadi sarjana.
2. Terima kasih kepada Adik-adik tersayang **“Albert Hidayatullah, Al-Ghaly Fathul Islam, dan Syakina Pharisya”** kalian bertiga menjadi salah satu alasan penulis untuk lebih keras lagi dalam berjuang.
4. Terima kasih kepada my best partner **“Bima Satria Yudha”** yang tak kalah penting kehadirannya, telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, berkontribusi banyak dalam proses ini baik tenaga, waktu, maupun materi.
3. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri **“Anggun Bunga Pratami”** yang telah berjuang dan bertahan dari banyaknya ketidakpercayaan, ketakutan, ketidakberanian hingga sampai dititik ini, berbahagialah berbanggalah, kamu hebat.

RIWAYAT HIDUP



Nama : Anggun Bunga Pratami

NPM : 2014201029

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Lawang Agung, 31 Agustus 2003

Agama : Islam

Alamat Asal : Desa Lawang Agung, Kec. Pasemah Air
Keruh, Kab. Empat Lawang, Prov.
Sumatera Selatan

Orang Tua

Nama Ayah : Eko Pranata

Nama Ibu : Rika Puspita

Riwayat Pendidikan

2008 – 2014 : SDN 17 Pasemah Air Keruh

2014 – 2018 : SMPN 01 Pasemah Air Keruh

2018 – 2020 : SMKS Widya Yahya Lampung

2020 – 2024 : Universitas Muhammadiyah Bengkulu

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2024

ANGGUN BUNGA PRATAMI
Ns. LENI ROZANI, S.Kep.,M.Kep

PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III
DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT
KOTA BENGKULU

xviii + 49 Halaman + 2 Tabel + 2 Gambar + 20 Lampiran

ABSTRAK

Stres kehamilan merupakan suatu fenomena yang dialami setiap ibu primipara atau ibu yang hamil pertama kali dan belum ada pengalaman yang dapat memicu pikiran. Trimester III perubahan psikologis kembali meningkat menjelang proses persalinan, hal-hal yang akan terjadi saat persalinan, dan kondisi bayi saat lahir. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan *stress* selama kehamilan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan rencana penelitian menggunakan metode fenomenologi. Sampel penelitian ini berjumlah 3 orang ibu primipara. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Hasil penelitian didapatkan 7 tema, yaitu (1) Persepsi ibu tentang kehamilan pertama, (2) Stes meningkat selama kehamilan, (3) Upaya penanganan stres yang dilakukan ibu hamil, (4) Dukungan orang sekitar, (5) Mengalami beberapa hambatan selama kehamilan, (6) Upaya ibu hamil dalam mengatasi hambatan selama kehamilan, (7) Belajar dari beberapa sumber untuk mempersiapkan diri menjadi orang tua baru. Kesimpulan yang didapat dari hasil wawancara dianalisis tergambar pada 7 tema penelitian yang menjawab setiap tujuan penelitian, dan penelitian ini didapatkan tema utama yaitu upaya penanganan *stress* yang dilakukan ibu hamil, ibu primipara telah menggambarkan pengalaman dalam penanganan *stress* selama kehamilan.

Kata kunci : *Stress, Primipara, Trimester III*

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 2024

ANGGUN BUNGA PRATAMI
Ns. LENI ROZANI, S.Kep.,M.Kep

**EXPERIENCES OF THIRD TRIMESTER PRIMIPAROUS
PREGNANT WOMEN IN MANAGING STRESS DURING
PREGNANCY IN THE WORKING AREA OF LINGKAR BARAT
PUBLIC HEALTH CENTER, BENGKULU CITY**

xviii + 49 Pages + 2 Tables + 2 Figures + 20 Appendices

ABSTRACT

Pregnancy stress is a phenomenon experienced by every primiparous mother, or first-time pregnant woman, who lacks prior experience, which can trigger anxious thoughts. In the third trimester, psychological changes intensify as labor approaches, with concerns about the childbirth process and the baby's condition at birth. This study aims to explore the experiences of third-trimester primiparous pregnant women in managing stress during pregnancy. This research uses a qualitative study design with a phenomenological approach. The study sample consisted of 3 primiparous mothers. Data were collected through interviews. The results of the study identified 7 themes: (1) Mothers' perceptions of their first pregnancy, (2) Increased stress during pregnancy, (3) Efforts made by pregnant women to manage stress, (4) Support from people around them, (5) Experiencing several challenges during pregnancy, (6) Efforts to overcome those challenges, and (7) Learning from various sources to prepare for parenthood. The conclusions from the interviews, analyzed through these 7 themes, address each research objective. The primary theme identified is the stress management efforts made by pregnant women, with primiparous mothers describing their personal experiences in managing stress throughout pregnancy.

Keywords: *Stress, Primiparous, and Third Trimester.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur Peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, serta tak lupa kita kirimkan sholawat beserta salam kepada nabi besar kita yakni Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **"PENGALAMAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III DALAM PENANGANAN *STRESS* SELAMA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU"**

Adapun tujuan dari penyusunan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan peneliti dalam menempuh jenjang pendidikan Si Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak. Pada kesempatan ini berkenaan peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, guna mendukung kelancaran penyusunan Skripsi ini. Peneliti dengan rasa hormat yang mendalam mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Susianto, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
3. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep selaku Kepala Prodi Ilmu Keperawatan serta selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan pengarahan selama masa penyusunan skripsi.
4. Ibu Ns. Leni Rozani, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi.

6. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf yang telah sabar mendidik, mencurahkan semua kasih sayang kepada penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu
7. Teman-teman angkatan 2020 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Hanya ucapan terimakasih yang dapat penulis sampaikan, semoga Allah memberikan balasan yang baik terhadap amal-amal kebaikan mereka semua. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua, peneliti mengharapkan kritikan beserta saran untuk memperbaiki kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Bengkulu, 31 Agustus 2024
Hormat Saya

ANGGUN BUNGA PRATAMI
NPM. 2014201029

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	6
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Pertanyaan Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
E. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori	10

1. Definisi Ibu Hamil Primipara.....	10
2. Definisi Trimester III	11
3. Definisi Stress	12
4. Definisi Kehamilan	17
B. Kerangka Fikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Dan Rencana Penelitian	19
1. Jenis Penelitian.....	19
2. Rencana Penelitian	19
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	19
C. Sumber Informasi	19
1. Populasi	19
2. Sampel.....	20
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
1. Prosedur Pengumpulan Data	21
E. Keabsahan Data	22
1. Triangulasi Sumber Data.....	22
2. Triangulasi Metode	23
3. Triangulasi Teori.....	23
F. Pengolahan Data	23
1. Koding.....	23
2. Mengkategorikan Data	23
3. Penulisan Memo (Memoring)	24
BAB IV HASIL PENELITIAN	25
A. Deskripsi Tempat Penelitian	25
B. Jalannya Penelitian.....	26
C. Kerangka Tema Hasil Penelitian.....	27
D. Karakteristik Informan.....	29
E. Hasil Wawancara	29

BAB V PEMBAHASAN.....	38
A. Interpretasi Hasil Penelitian	38
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 4.1 Karakteristik Informan	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penelitian	18
Gambar 4.1 Kerangka Tema.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matrik Wawancara.....	51
Lampiran 2. Pedoman Wawancara.....	55
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	57
Lampiran 4. Penjelasan Tentang Penelitian	58
Lampiran 5. Permohonan Menjadi Partisipan.....	59
Lampiran 6. Permohonan Persetujuan Partisipan	60
Lampiran 7. Member Check.....	61
Lampiran 8. SK Pembimbing.....	62
Lampiran 9. SK Seminar Proposal	63
Lampiran 10. SK Seminar Hasil.....	64
Lampiran 11. Surat Izin Pra Penelitian Dinkes Kota Bengkulu.....	65
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian Kesbangpol Kota Bengkulu	66
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dinkes Kota Bengkulu	67
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu	68
Lampiran 15. Surat Rekomendasi Pra Penelitian Dinkes Kota Bengkulu	69
Lampiran 16. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Kota Bengkulu.....	70
Lampiran 17. Surat Rekomendasi Dinkes Kota Bengkulu	71
Lampiran 18. Persetujuan Proposal Penelitian.....	72
Lampiran 19. Daftar Hadir Seminar Proposal.....	73
Lampiran 20. Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	74

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ibu hamil primipara adalah wanita yang belum pernah melahirkan bayi yang hidup dan ini adalah pertama kalinya. Salah satu capaian peran ibu primipara ialah pengaruhnya terhadap keterikatan antara ibu dan bayi, serta perilaku dan keterampilan ibu dalam menyusui (Sanny, 2022). Kehamilan diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan terjadi karena pembuahan sel telur wanita oleh sel telur laki-laki pada saat coitus dialurkan telur pada tubuh wanita (Fitri 2023).

Menurut (Andriani *et al.*, 2023) Kehamilan terbagi menjadi 3 triwulan (trimester), yaitu trimester I usia kehamilan 0-12 minggu, trimester II usia kehamilan 12-28 minggu, dan trimester III usia kehamilan 28-40 minggu. Menurut (Usman *et al.*, 2019). Kecemasan yang muncul selama masa kehamilan dapat memberikan dampak negatif bagi ibu yang mendekati waktu persalinan, terutama saat memasuki trimester ketiga. Pada fase ini, kegelisahan ibu biasanya meningkat seiring dengan semakin dekatnya hari kelahiran, karena mereka mulai memikirkan proses persalinan yang akan dijalani dan kondisi bayi yang akan lahir. Rasa cemas yang meningkat pada trimester ketiga ini sering kali diakibatkan oleh pelepasan hormon stres, yang dapat mengganggu aliran darah di rahim dan memicu terjadinya kontraksi.

Walyani (2021) mengungkapkan bahwa ibu hamil di trimester ketiga sering mengalami peningkatan kecemasan. Di negara-negara maju, tingkat kecemasan ini berkisar antara 7-20%, sedangkan di negara-negara berkembang, angkanya bisa lebih dari 20% (Biaggi et al. , 2019). Menurut penelitian Puspitasari dan Wahyuntari (2021), prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara menunjukkan angka yang beragam, yaitu 18% di Bangladesh, 20,6% di Cina, dan 18% di Pakistan. Di Indonesia, menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), sekitar 28,7% ibu hamil di trimester III juga mengalami kecemasan.

Stres atau kecemasan yang berlebihan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III biasanya muncul akibat rasa takut menghadapi proses persalinan. Ketakutan ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti kekhawatiran tentang kematian, rasa sakit yang akan dialami, ketidakmampuan dalam menghadapi proses persalinan, serta kekhawatiran terhadap kondisi janin, termasuk risiko kecacatan atau kematian janin. Selain itu, ibu hamil juga mungkin merasa takut kehilangan kontrol diri, merasa tidak berdaya, atau merasa sendirian, serta khawatir akan penolakan dari orang-orang di sekitarnya. Mereka juga sering kali cemas tentang kemungkinan adanya komplikasi saat persalinan, yang dapat mengharuskan mereka dirujuk ke fasilitas yang lebih lengkap atau harus menjalani operasi caesar (Yuniarsih, 2018). Ketakutan tersebut tidak hanya mempengaruhi durasi proses persalinan (yang bisa menjadi lebih lama), tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya operasi caesar dan penggunaan alat bantu selama persalinan. Selain dampak pada proses persalinan itu sendiri, kecemasan ini juga dapat berdampak

negatif pada bayi, seperti kemungkinan kelahiran prematur atau lahir dengan berat badan rendah (BBLR), serta dapat terjadi kegawatan (fetal distress) (Usman *et al.*, 2019). Efek jangka panjang gangguan kesehatan mental menjadi depresi yang tidak terobati juga akan mempengaruhi perawatan kesehatan diri dan janin selama kehamilan sehingga sangat diperlukan strategi untuk mempromosikan tindakan pencegahan dan perawatan sedini mungkin (Cameron, 2020).

Menurut Manuaba (2020), paritas yang mempengaruhi munculnya stres dapat berhubungan dengan aspek psikologis. Hal ini sering dialami oleh ibu primipara, yang belum memiliki gambaran atau pengalaman mengenai apa yang akan mereka alami saat proses persalinan. Ketakutan ini kerap muncul karena mereka sering mendengar cerita-cerita menakutkan dari keluarga dan teman-teman yang telah mengalami persalinan, yang dapat berdampak pada kondisi psikologis ibu menjelang hari H. Penelitian yang dilakukan oleh Gary *et al.* (2020) menunjukkan adanya hubungan antara paritas dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III menjelang persalinan.

Sama halnya dengan umur ibu dimana ibu yang hamil dengan umur yang lebih muda dapat menda menjadi salah satu faktor terjadinya rasa cemas. Hal tersebut berhubungan dengan kondisi psikologi ibu hamil. Ibu dengan umur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun lebih sering mengalami kecemasan. Kehamilan di umur kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal dari segi emosionalnya yang cenderung labil sedangkan diatas Usia 35 tahun sering dikaitkan dengan penurunan kesehatan, penurunan kebugaran,

dan munculnya berbagai penyakit mudah masuk di umur ini (Muchtar, 2019). Hasil penelitian Jannah (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara usia ($p=0,002$) dengan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Ini menunjukkan bahwa paritas salah satu yang dapat kesecemasan pada ibu hamil.

Hubungan antara tingkat pendidikan seseorang dan pemahaman yang dimilikinya tentang masalah tertentu sangat erat, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang, kecenderungannya untuk merasa cemas pun semakin berkurang. Hasil penelitian Sari (2022) dan Suryani (2020) pendidikan berhubungan dengan kecemasan menghadapi persalinan.

(Kusumawati *et al.* 2022) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan mental ibu hamil yaitu antara lain dukungan keluarga, status ekonomi, lingkungan sosial, pengalaman dan pengetahuan. dukungan suami, tingkat kesiapan personal, tingkat aktifitas perubahan peran maternal dari ibu sebagai seorang istri ke seorang ibu membawa kepada perubahan dalam hubungan dengan pasangan dan keluarga (tiger). Self efficacy merupakan kepercayaan diri dalam mampu melakukan suatu tindakan, yang dapat mempengaruhi stres pada ibu (Widyah, 2020). Wanita yang sedang hamil membutuhkan perawatan dan dukungan keluarga yang lebih besar, tanpa dukungan tersebut mereka lebih mungkin mengalami stres prenatal. Stres ini disebabkan oleh prasangka negatif tentang apa yang akan terjadi dan pengalaman sebelumnya dalam kehidupan dan selama proses kehamilan. (Fitrah *et al.*, 2020).

Dalam konteks ini, peran bidan sangatlah krusial dalam mengatasi permasalahan yang muncul. Tugas bidan meliputi pengenalan dan penanganan gangguan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, melalui penyampaian informasi yang komprehensif mengenai kehamilan, persalinan, serta dampak yang mungkin terjadi pada ibu dan janin. Dengan demikian, dukungan emosional yang diberikan oleh bidan menjadi sangat penting bagi ibu hamil dalam mempersiapkan diri, baik secara fisik maupun mental, untuk menghadapi proses kehamilan dan persalinan yang alami. Hal ini diharapkan dapat mencegah timbulnya kecemasan yang berlebihan. (Varney, 2019).

Berdasarkan survei awal di Puskesmas Lingkar Barat yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Februari 2024 pihak puskesmas sudah melakukan edukasi berupa penyuluhan tentang fakto-faktor yang dapat mencegah stres pada ibu hamil tapi masih saja angka stres tinggi, dimana ditemukan data ibu hamil yang mengalami stres ringan, stres berat dan sama sekali tidak mengalami stres di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu, pada tahun 2024 bulan Januari - Februari di dapatkan sebanyak 30 orang ibu hamil, 10 diantaranya ibu hamil primipara.

Fenomena stres yang dialami oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu masih tinggi. peneliti akan melakukan pengumpulan data dengan observasi partisipan untuk mengetahui pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan stres selama kehamilan di wilayah kerja Puskemasa Lingkar Barat Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan *stress* selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu ?

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana persepsi ibu terhadap kehamilan primipara trimester III ?
2. Hal apa saja yang membuat ibu mengalami stres di kehamilan primipara trimester III ?
3. Bagaimana ibu hamil primipara menangani stress selama kehamilan trimester III ?

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana persepsi ibu terhadap kehamilan primipara trimester III ?
2. Hal apa saja yang membuat ibu mengalami stres di kehamilan primipara trimester III ?
3. Bagaimana ibu hamil primipara menangani stress selama kehamilan trimester III ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengalaman ibu hamil primipara trimester III dalam penanganan stress selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu tahun 2023.

2. Tujuan khusus

- a. Mengeksplorasi secara mendalam tentang penanganan stress ibu hamil primipara trimester III secara mandiri.
- b. Diketahui adanya stress pada ibu hamil primipara di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pemahaman dalam melihat masalah kecemasan berlebihan atau stres yang dialami oleh ibu hamil primipara trimester III dan usaha yang diterapkan untuk mengatasi atau penanganan stres tersebut.
- b. Menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai penanganan stres ibu hamil primipara trimester III.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta pengetahuan bagi semua pihak baik itu perawat, maupun ibu hamil dalam penanganan stres pada kehamilan primipara trimester III.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	(Adelia <i>et al.</i> , 2019)	Pengalaman Postpartum Blues Pada Ibu Hamil Primipara	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif.	Hasil dari penelitian ini adalah Pengalaman ibu ketika mengalami postpartum blues diantaranya berupa perubahan tugas perkembangan yang meliputi proses adaptasi menjadi ibu dan kurangnya waktu untuk diri sendiri, selanjutnya faktor penyebab diantaranya merawat anak sendirian, perubahan mood yang tidak menyenangkan, dan keadaan bayi. Selanjutnya tanda gejala postpartum blues pada ibu primipara meliputi bentuk emosional, kondisi fisik ibu pada saat mengalami postpartum blues, dan lamanya ibu mengalami postpartum blues, dan untuk penanganan ketika ibu mengalami postpartum blues yaitu melakukan pengalihan pikiran, bercerita dengan orang terdekat, dan meningkatkan istirahat. Dukungan yang diterima ibu postpartum blues diantaranya orang yang memberikan dukungan dan juga bentuk dukungan.	Persamaan : Penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang sama-sama meneliti tentang pengalaman stres pada ibu hamil. Perbedaan : Penelitian sebelumnya meneliti ibu hamil primipara yang tidak berfokus ke ibu yang hamil di trimester ke III, sedangkan penelitian sekarang berfokus ke ibu hamil primipara trimester III.

2	(Dwi <i>et al.</i> , 2023)	Edukasi Pemberian Manajemen Stres Dan Relaksasi Pada Ibu Hamil Pertama di Desa Genaharjo.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim terhadap ibu hamil dengan kehamilan pertama dalam upaya menurunkan stres ibu hamil telah memberikan dampak yang baik bagi ibu hamil dengan melakukan evaluasi bahwa stres yang di alami oleh ibu hamil berangsur menurun. Dengan di adakanya edukasi dan pelatihan manajemen stres ibu hamil di desa Genaharjo di harapkan agar kader dan ibu hamil selalu melakukan latehan tersebut secara mandiri agar kesehatan ibu selalu terjaga.	Persamaan : Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti tentang penanganan stres kepada ibu hamil pertama. Perbedaan : Peneliti sebelumnya mengedukasi tentang pemberian manajemen atau penanganan dan relaksasi stres pada ibu hamil pertama. Sedangkan penelitian sekarang meneliti tentang mengalami ibu hamil pertama itu sendiri dalam penanganan stres selama kehamilan.
3	(Selfiana <i>et al.</i> , 2023)	Pengaruh Stres Pada Ibu Hamil	Penelitian ini menggunakan penelitian non eksperimen jenis deskriptif kualitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan salah satu akibat buruk yang diakibatkan oleh stres pada saat hamil adalah terjadinya keguguran atau bayi prematur	Persamaan : Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti tentang stres pada ibu hamil. Perbedaan : Penelitian sebelumnya meneliti adalah menunjukkan akibat buruk atau pengaruh stres pada ibu hamil. Sedangkan penelitian sekarang meneliti tentang penanganan stres pada ibu hamil.

