

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori tiap Variabel

2.1.1 Konsep Dasar pengetahuan Pernikahan

Usia pernikahan merujuk pada usia yang dianggap ideal atau legal untuk seseorang melangsungkan pernikahan atau pada usia yang dianjurkan untuk memulai persiapan pranikah. usia ini dapat bervariasi tergantung pada budaya, agama dan peraturan hukum yang berlaku di masing-masing negara atau daerah. usia ideal untuk menikah merupakan topik yang sering menjadi perdebatan, karena bergantung pada berbagai faktor.

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita yang diatur oleh hukum agama dan/atau hukum negara untuk membentuk keluarga yang bahagia, abadi dan sejahtera berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernikahan bertujuan untuk menghalalkan hubungan seksual dan mengikatkan diri dalam rumah tangga yang penuh kasih, tanggung jawab, serta untuk memiliki keturunan. Menikah adalah ikatan hukum yang mengikat dua orang menjadi suami dan istri dengan tujuan menciptakan keluarga yang bahagia dan abadi, memiliki keturunan, dan mencegah perzinahan. Pernikahan dalam Islam dipandang sebagai ibadah yang melaksanakan perintah Allah dan sunah Rasul, serta untuk menyempurnakan separuh agama. Pernikahan bentuk lain adalah Pernikahan selain sebagai ikatan hukum dan agama, pernikahan juga bisa menjadi kontrak sosial atau budaya, di mana hubungan dan pasangan bisa diatur oleh keluarga atau dipilih sendiri oleh individu.

Perkawinan, menurut Pasal 1 Undang-Undang No. 1 tahun 1974, adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita

dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa.

Meskipun ada banyak faktor eksternal yang memengaruhi pernikahan seorang anak, pendidikan tetap menjadi salah satu faktor utama. Studi global menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan pernikahan dini anak perempuan (Kanji et al., 2024), sementara anak perempuan yang tidak bersekolah lebih cenderung menikah. Menurut penelitian lain, ada korelasi negatif antara pernikahan anak dan capaian pendidikan (Aychiluhm et al., 2021; Laksono et al., 2021). Khususnya, Rumble et al. (2018) dan Barrow et al. (2022) menunjukkan bahwa pendidikan formal dan paparan media memiliki dampak perlindungan pada pernikahan anak. Sebaliknya, anak perempuan dengan pendidikan rendah cenderung memiliki lebih sedikit kesempatan kerja. Ini menyebabkan mereka kehilangan potensi pendapatan dan memilih untuk menikah lebih awal (Barrow et al., 2022). Informasi dan pola pengetahuan menjadi lebih mudah diakses seiring dengan tingkat pendidikan seseorang. Oleh karena itu, informasi dan pola pengetahuan yang baik dapat membantu mengontrol stres dan melakukan mekanisme koping yang adaptif (Kuntjoroningrat dalam Kurniawan, 2020).

Syariah mengatur pernikahan dalam Islam untuk memenuhi tuntutan tabiat secara manusia, membentuk hubungan antara laki-laki dan perempuan, membangun keluarga yang bahagia dengan dasar cinta dan kasih sayang, dan memperoleh keturunan yang sah. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang paling umum untuk menikah

1. Menghalalkan suatu hubungan
2. Mewujudkan suatu keluarga dengan dasar cinta kasih.
3. Memperoleh keturunan yang sah.
4. Menjaga manusia dari kerusakan dan kejahatan
5. Menumbuhkan aktifitas dalam berusaha mencari rezeki yang halal dan memperbesar rasa tanggung jawab.

Menurut beberapa ahli psikologi, batasan usia dewasa Elizabeth Lee Vincent menyatakan bahwa usia dewasa muda adalah 21 tahun hingga empat puluhan, dan zakiah daradjad menyatakan bahwa berakhirnya masa remaja adalah saat memasuki usia 21 tahun. Namun, jika berkaitan dengan kematangan agama, batasan usianya dinaikkan menjadi 24 atau 25 tahun. Memiliki pendapat yang sama, Mapiare mengatakan bahwa ketika seseorang berusia 21 atau 22 tahun, mereka dianggap memasuki fase dewasa dan meninggalkan masa remajanya. Menurut ahli psikologi Indonesia, seseorang dianggap memasuki usia kedewasaan pada usia 21 tahun (Atiek Winanti 2021).

Banyak ahli berpendapat bahwa usia yang ideal untuk menikah adalah sekitar usia 20-an akhir hingga awal 30-an. pada usia ini, banyak individu dianggap cukup matang secara emosional dan finansial untuk menjalani pernikahan (Atiek Winanti 2021)

1. Rentang usia ideal untuk menikah

a. Usia 20-25

Biasanya dianggap sebagai usia yang baik jika seseorang sudah cukup matang secara emosional dan finansial, rentang ini memungkinkan pasangan untuk tumbuh bersama dalam pernikahan

b. Usia 26-30

Banyak orang memilih menikah pada usia ini karena telah menyelesaikan pendidikan dan memiliki stabilitas dalam pekerjaan dan pasangan pada usia ini cenderung lebih siap dalam menghadapi tantangan pernikahan.

c. Usia 30 tahun ke atas

Menikah di usia ini sering dikaitkan dengan kematangan yang lebih tinggi dalam pengambilan keputusan. namun perlu mempertimbangkan faktor biologis terutama bagi pasangan yang ingin memiliki anak.

2. Usia Legal untuk menikah

Di banyak negara terdapat batasan usia minimum untuk menikah yang dapat bervariasi, misalnya 19 tahun di Indonesia. Sebagai dasar Undang-Undang Perkawinan dan Pernikahan Nomor 16 Tahun 2019 digunakan. Ada pengecualian: Permohonan izin kawin dapat diajukan ke pengadilan untuk orang yang berusia di bawah 19 tahun jika ada alasan mendesak. Usia legal untuk menikah berbeda-beda di setiap negara dan sering kali diatur dalam hukum pernikahan nasional masing-masing. Berikut adalah beberapa faktor yang menentukan usia legal pernikahan.

- a. Ketentuan Hukum Nasional. Di banyak negara, usia legal untuk menikah biasanya berkisar antara 18 hingga 21 tahun, tergantung pada hukum yang berlaku.
- b. Persetujuan Orang Tua. Beberapa negara mengizinkan pernikahan di bawah usia legal dengan syarat adanya persetujuan dari orang tua atau wali.
- c. Pengecualian kasus. Dalam beberapa kasus tertentu, seperti alasan budaya atau kondisi sosial tertentu, terdapat pengecualian terhadap batas usia legal untuk menikah.
- d. Konsekuensi hukum. Menikah di bawah usia legal tanpa persetujuan atau pengecualian yang sah dapat mengakibatkan konsekuensi hukum, termasuk pembatalan pernikahan atau sanksi hukum lainnya.

3. Usia dan Kesiapan Mental

Usia dalam konteks pernikahan tidak hanya tentang angka, tetapi juga tentang kesiapan mental dan emosional. Sementara beberapa pasangan mungkin lebih siap untuk menikah pada usia muda, yang lain mungkin lebih stabil dalam hal kehidupan pribadi dan profesional mereka. Kesiapan mental sebelum menikah merupakan aspek penting yang harus diperhatikan sebelum memutuskan menikah. Kesiapan ini mencakup beberapa

aspek psikologis dan emosional yang akan membantu pasangan dalam menghadapi kehidupan berumah tangga (Afiatunnisa, 2023).

4. Faktor pernikahan secara umum di Indonesia

Faktor pernikahan secara umum di Indonesia meliputi kesiapan emosi, sosial, finansial dan spiritual serta dipengaruhi oleh faktor sosial budaya seperti norma masyarakat dan tekanan keluarga, pendidikan yang rendah serta faktor ekonomi. Selain itu, faktor modern seperti paparan media sosial yang menunjukkan masalah pernikahan dan tren menunda nikah karena fokus pada karier dan pencapaian kemandirian finansial juga memengaruhi keputusan generasi muda. Faktor pernikahan secara umum yaitu:

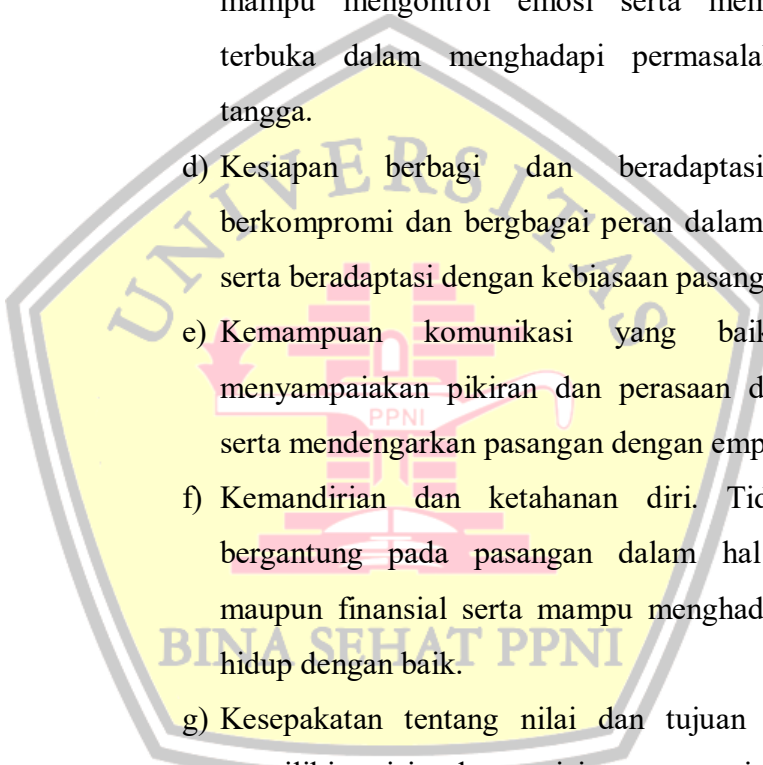
a. Faktor pribadi

- 1) Kesiapan mental dan emosional: Stabilitas emosional, kematangan psikososial, dan kemampuan mengelola diri merupakan faktor penting.
- 2) Kesiapan finansial: Kemandirian secara ekonomi dan kesiapan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga menjadi pertimbangan utama.
- 3) Kesiapan spiritual: Keyakinan dan nilai-nilai spiritual memainkan peran dalam keputusan untuk menikah.
- 4) Kematangan usia: Usia yang matang diyakini sejalan dengan kematangan fisik, mental dan sosial untuk mengemban tanggung jawab rumah tangga.

b. Faktor sosial dan budaya

- 1) Norma dan tradisi: Norma sosial, budaya dan adat istiadat di masyarakat dapat mendorong atau bahkan memaksa terjadinya pernikahan, termasuk pernikahan dini.

- 2) Pendidikan: Karena kurangnya pemahaman tentang pentingnya pendidikan dan persiapan menikah, tingkat pendidikan yang rendah seringkali dikaitkan dengan pernikahan usia muda.
 - 3) Peran orang tua: Sikap orang tua, termasuk pengaruh, harapan dan dukungan mereka, memiliki peran signifikan dalam keputusan menikah.
 - 4) Pengaruh media: Paparan informasi melalui media massa dan media sosial, termasuk cerita-cerita negatif tentang pernikahan, bisa mempengaruhi persepsi dan membuat sebagian orang menunda pernikahan.
 - 5) Pergaulan: Seks bebas pada remaja dapat menjadi pemicu terjadinya pernikahan usia dini.
- c. Faktor ekonomi
- 1) Kondisi ekonomi keluarga: Kondisi ekonomi yang sulit dan kebutuhan untuk mengurangi beban ekonomi keluarga dapat menjadi faktor pendorong.
 - 2) Ketersediaan lapangan kerja: Kurangnya lapangan pekerjaan dapat membuat sebagian pemuda memilih menikah karena anggapan tidak ada lagi yang bisa dilakukan selain berkeluarga.
- d. Faktor lain
- 1) Kesiapan pasangan: Kesepakatan dan kecocokan antara calon mempelai sangat penting untuk kelancaran pernikahan.
 - 2) Pengalaman buruk di masa lalu: Pengalaman negatif atau trauma melihat pernikahan yang gagal di lingkungan sekitar dapat membuat sebagian orang lebih berhati-hati atau menunda pernikahan. Faktor-faktor kesiapan mental pranikah

- 
- a) Kesadaran akan tanggung jawab. menyadari bahwa pernikahan bukan hanya tentang cinta, tetapi juga tanggung jawab terhadap pasangan dan keluarga.
 - b) Kemampuan pengola konflik. pasangan harus memiliki keterampilan dalam menyelesaikan perbedaan pendapat dan mengatasi konflik dengan cara yang sehat.
 - c) Kematangan emosional. tidak mudah tersinggung mampu mengontrol emosi serta memiliki sikap terbuka dalam menghadapi permasalahan rumah tangga.
 - d) Kesiapan berbagi dan beradaptasi. Mampu berkompromi dan bergbagai peran dalam pernikahan serta beradaptasi dengan kebiasaan pasangan.
 - e) Kemampuan komunikasi yang baik. mampu menyampaikan pikiran dan perasaan dengan jelas serta mendengarkan pasangan dengan empati.
 - f) Kemandirian dan ketahanan diri. Tidak Terlalu bergantung pada pasangan dalam hal emosional maupun finansial serta mampu menghadapi tekanan hidup dengan baik.
 - g) Kesepakatan tentang nilai dan tujuan pernikahan. memiliki visi dan misi yang sejalan dalam membangun rumah tangga, termasuk dalam hal keuangan, anak dan kehidupan sosial.

2.1.2 Konsep Dasar Pengetahuan Stres ibu hamil

1. Stres ibu hamil

Stres ibu hamil adalah reaksi emosional dan fisik terhadap tekanan selama kehamilan, akibat perubahan tubuh, hormon serta faktor eksternal seperti masalah keuangan, pekerjaan atau hubungan yang jika berlebihan bisa berbahaya bagi ibu (tekanan

darah tinggi) dan janin (Bayi terlahir terlalu dini/risiko prematur, berat badan lahir rendah (BBLR)) (Yazia dan Suryani, 2022).

Teori psikologi stres menurut Richard Lazarus adalah model transaksional yang menekankan bahwa stres bukanlah peristiwa eksternal semata, melainkan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya. Stres terjadi saat individu menilai tuntutan lingkungan melampaui sumber daya mereka, yang melibatkan proses kognitif penilaian primer (bahaya) dan sekunder (coping). Coping stress merupakan salah satu bentuk pemecahan masalah yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi serta mengatasi dampak dari stress yang di alami (Lazarus, 1984). Lazarus & Folkman (dalam Evany, 2025) mengatakan bahwa coping stress merupakan suatu proses ataupun tantangan yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengelola tuntutan yang terjadi dalam peristiwa stress yang dinilai melebihi kemampuan individu.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam victoriana, 2025), coping adalah sebuah proses mengelola tuntutan internal atau eksternal yang ditaksir sebagai beban karena diluar dari kemampuan individu. Coping terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola konflik. Perilaku coping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan).

Stres pada ibu hamil adalah reaksi emosional dan fisik normal terhadap perubahan besar selama kehamilan, namun jika berlebihan bisa berbahaya, memicu hormon stres seperti kortisol yang memengaruhi ibu (hipertensi, sulit tidur, mood swing) dan janin (Bayi terlahir terlalu dini/risiko prematur, berat badan lahir rendah (BBLR)). Ini terjadi karena tekanan fisik, emosional

(kecemasan, takut) atau masalah hubungan/keuangan dan penting untuk dikelola agar tidak berdampak buruk pada kesehatan ibu dan perkembangan bayi (Widiani dan Noviani, 2020).

Stres secara umum merupakan reaksi tubuh seseorang akan situasi yang memicu tekanan, ketegangan emosi, perubahan dan sebagainya.

Stres ibu hamil dapat timbul karena kehamilan itu sendiri, hal lain karena masa kehamilan merupakan krisis maternitas namun kondisi ini merupakan masa berharga bagi wanita. Stres pada ibu hamil terjadi karena perubahan psikis dan fisik yang disertai gejala penyerta yang mencetuskan stres tersebut. Selain fisik dan psikis kehamilan juga menyebabkan perubahan kondisi psikososial yang disebabkan karena pertumbuhan serta perkembangan alat reproduksi dan janin (fourianalistyawati, 2020).

Strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern menekankan pendekatan multidimensional yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, dan sosial. Secara fisiologis, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan latihan otot progresif terbukti efektif meredakan ketegangan fisik dan mental akibat stres. Teknik ini membantu menurunkan respons fisiologis stres yang berlebihan sehingga individu dapat lebih tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan hidup (Sujarwo & Puspita, 2025). Dari sisi psikologis, pendekatan kognitif-behavioral menjadi salah satu strategi utama dalam mengelola stres. Terapi ini berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih adaptif dan positif. Individu diajarkan untuk mengenali pemicu stres, mengubah persepsi negatif, serta mengembangkan keterampilan coping yang sehat. Pendekatan ini juga meningkatkan self-efficacy, yaitu keyakinan diri dalam menghadapi tantangan,

yang secara signifikan menurunkan tingkat stres terutama pada konteks akademik dan pekerjaan (Husnah et al., 2025).

Stres adalah pengalaman emosi negatif yang diprediksi akibat perubahan pada biokimia, kegiatan psikologis, kognitif dan perilaku yang secara langsung menyebabkan peristiwa yang penuh tekanan atau yang mengakomodasi dampak tersebut. Hal-hal yang menyebabkan timbulnya stres disebut sebagai stresor. Stresor dapat timbul dari manusia, masalah kesehatan, masalah keluarga, ekonomi, pekerjaan dan sebagainya. Terdapat tiga fase respon stres berdasarkan waktu, yaitu *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan) dan *exhaustion* (kelelahan). Stres juga dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental, ketidakstabilan emosi (mudah marah atau tersinggung), sulit tidur, kehilangan nafsu makan dan menurunkan libido. Seperti yang ditunjukkan oleh banyak penelitian, preeklampsia, kelahiran dini (persalinan yang terjadi sebelum waktunya) dan masalah pertumbuhan janin yang terhambat semuanya terkait dengan peningkatan risiko stres selama kehamilan (Selfiana et al., 2023).

Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil, ibu hamil primigravida cenderung lebih cemas daripada ibu hamil kedua. Mungkin karena ibu hamil primigravida tidak tahu banyak tentang kehamilan, cara mengatasi kecemasan, skrining dan pencegahan dini. Pendidikan kesehatan sangat penting bagi ibu hamil, terutama ibu hamil primigravida. Pendidikan kesehatan tentang kecemasan ibu hamil akan memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih mendalam untuk mencegah terjadinya stres pada ibu hamil (Sari et al., 2023).

2. Penyebab stres pada ibu hamil

Selama kehamilan wanita mengalami respon emosional yang bergantung pada beberapa faktor yaitu antara lain:

a. Stressor internal

Stressor internal merupakan pencetus stres yang bersumber dari ibu hamil sendiri. Wanita yang mengalami stres bersumber dari internal adalah wanita yang memiliki hubungan personal yang lemah serta ketidakstabilan emosi.

b. Stressor eksternal

Stres yang berasal dari luar ibu hamil disebut sebagai stresor eksternal, dan ada banyak jenisnya. Contohnya seperti problem ekonomi, pertikaian dengan suami, konflik dengan keluarga, tekanan lingkungan, rasa kecewa yang tidak selesai dan lain-lain.

3. Gejala stres ibu hamil

Menurut Amberg (2020) yang diungkapkan oleh prof. Dadang Hawari stres memiliki beberapa tahapan yaitu:

a. Tahap pertama

Tahapan yang paling ringan diiringi perasaan besar serta napsu kerja yang berlebihan, dapat mengerjakan pekerjaan tanpa memikirkan tenaga yang dimiliki serta terjadi peningkatan ketajaman penglihatan.

b. Tahap kedua

Tahap yang diiringi keluhan, perasaan tidak segar ketika bangun tidur mudah lelah ketika mendekati sore, cepat lelah setelah makan, tidak mampu rileks, ketidaknyamanan lambung, jantung berdebar, otot menjadi tengkuruk, ketegangan punggung.

c. Tahap ketiga

Tahapan disertai keluhan ketidakteraturan defekasi ketegangan otot meningkat, emosional, insomnia, middle insomnia, late insomnia, terganggunya kondisi tubuh dan mau jatuh pingsan.

d. Tahap keempat

Memiliki keluhan lemas, perasaan jenuh serta sulit terhadap aktivitas pekerjaan, ketidakadekuatan respon, terganggunya aktivitas rutin, pola tidur mengalami gangguan, penolakan terhadap ajakan, penurunan kemampuan mengingat dan konsentrasi serta munculnya perasaan cemas dan takut.

e. Tahap kelima

Tahap kelima mempunyai keluhan kelelahan mental serta fisik, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang mudah, pencernaan mengalami gangguan berat, peningkatan rasa cemas serta takut, kebingungan dan panik.

f. Tahap keenam

Tahap ini memiliki gejala debaran jantung yang keras, dyspneu, tubuh bergetar, dingin, pengeluaran keringat yang banyak, lemas dan pingsan.

4. Dampak stres pada ibu hamil

Stres dapat menimbulkan dampak pada ibu hamil. Dampak yang dapat muncul pada ibu hamil yaitu jantung berdebar-debar, peningkatan tekanan darah, peningkatan asam lambung, pernapasan terasa berat serta sesak, ada perubahan emosi yang dapat menyebabkan kontraksi kehamilan dini, hiperemesis gravidarum, abortus, dan eklamsi, yang semuanya berpotensi fatal.

Stres kehamilan dapat menjadi pencetus komplikasi kehamilan yang menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas ibu dan perinatal. Komplikasi persalinan meliputi persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hipertensi kehamilan, serta keterlambatan perkembangan neuropsikologis anak, serta kelemahan, kekebalan tubuh terhadap infeksi.

Dampak kedepan yang dapat ditimbulkan pada ibu hamil yang mengalami stres berlebihan yaitu janin yang di lahirkan

anak memiliki peluang lebih besar menjadi anak dengan cemas karena hormon yang dihasilkan ketika stres memiliki pengaruh pada perkembangan syaraf janin, selain itu dapat berdampak pula pada tingkat inteligensi quotient (IQ) yang rendah pada anak.

5. **Macam-macam Stres.**

a. Stres fisik

Stres fisik dapat berasal dari kurang tidur, terlalu banyak bekerja, terlalu banyak berolahraga, luka atau trauma fisik, seperti yang disebabkan oleh kecelakaan lalu lintas, operasi, infeksi, gangguan kesehatan dan nyeri jangka panjang (Colbert, 2021).

b. Stres emosional dan mental.

Stres ini, yang juga disebut sebagai stres psikologi, dapat disebabkan oleh beberapa jenis emosi, seperti marah, agresif, depresi, kekhawatiran, dan ketakutan.

c. Stres kimiawi

Stres dapat berasal dari konsumsi berlebihan berbagai bahan seperti gula, kafein, perangsangan atau stimulan, minuman alkohol, nikotin dan aditif makanan. (Colbert, 2021)

6. **Tingkat stres**

Naurhidayat (2021) pada instrument *Depression Axiety Stres Scale* (DASS) 42 menyatakan bahwa tingkat stres dibagi menjadi lima yaitu :

a. Stres Normal

Stres yang dihadapi setiap harinya telah menjadi komponen alami pada kehidupannya ciri-ciri dari stres ringan adalah jantung berdebar lebih kencang.

b. Stres Ringan

Stres ringan dialami secara periodik dalam keadaan menit atau jam yang bisa menaikkan resiko penyakit. Gejala pada stres ringan seperti bibir kering, sulit bernapas, lemas dan

berkeringat dingin.

c. Stress Sedang

Stress sedang ini dialami dalam waktu beberapa jam atau hari pada stress sedang akan memunculkan beberapa gejala seperti mudah marah, bersikap berlebihan, merasa lelah, menjadi tidak sabar apabila mengalami gangguan ini, mudah tersinggung serta gelisah.

d. Stress Berat

Berjalan dalam kurun waktu berminggu minggu bahkan sampai tahun, stress berat dapat timbul karena konflik berkelanjutan. Pada stress berat akan menimbulkan gejala sulit untuk berfikir positif, merasa malas dan tidak bertenaga untuk menjalani aktivitas, merasa minder dan berfikir bahwa hidup tidak berguna.

e. Stress sangat berat

Stress yang berlangsung pada masa yang berkepanjangan. Pada fase ini akan menimbulkan sudah tidak mempunyai semangat untuk melanjutkan hidup.

7. Penilaian Tingkat stress

Terdapat cara untuk menilai stress menggunakan penilaian stress dengan K10 (*Kessler Psychological Distress Scale*) adalah metode skrining sederhana yang menggunakan 10 pertanyaan untuk mengukur Tingkat distress psikologis. Cara penilaian dan interpretasi skor Setiap pertanyaan dalam K10 memiliki lima pilihan jawaban yang masing-masing diberi skor dari 1 hingga 5.

Tidak pernah	(skor 1)
Jarang	(skor 2)
Beberapa kali	(skor 3)
Sering	(skor 4)
Selalu	(skor 5)

Sekor total di dapat dengan menjumlahkan jawaban dari 10 pertanyaan, menghasilkan rentang skor minimum 10 dan maksimum 50

Interpretasi skor dikategorikan sebagai beriku Kessler RC (2003)

Rentang skor K10	Kemungkinan mengalami gangguan mental (Gangguan psikologis)
10 – 19	Normal (Sehat)
20 – 24	Ringan
25 – 29	Sedang
30 – 50	Berat

Penting K10 adalah alat skrining, skor tinggi menunjukkan perlunya evaluasi lebih lanjut oleh professional Kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater untuk diagnose dan penanganan yang tepat.

8. Manajemen stress pada ibu hamil

Penanganan stress pada ibu hamil diantaranya, berikut beberapa management yang dapat dilakukan pada ibu hamil:

- a. Kaji apa yang menyebabkan ibu hamil stres, berikan penjelasan agar ibu memahami serta sadar penyebab stresnya, kemudian mencari tahu penanganan terbaik mengatasi stres.
- b. Kaji ibu hamil untuk menemukan kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sehingga menjadikan ibu senang.
- c. Menganjurkan ibu terlibat dalam grup sesama ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi rasa khawatir terhadap masalah yang dihadapi
- d. Anjurkan ibu mempunyai diari, serta menuliskan permasalahan yang dialami. Tujuan yang diharapkan dengan teknik ini yaitu

agar ibu menjadi rileks setelah menuliskan isi pikiran baik ketakutan, kecemasan maupun kekhawatiran.

- e. Mengajarkan ibu melakukan yoga ringan ibu hamil maupun kegiatan fisik ringan yang dapat menurunkan stres.
 - f. Libatkan keluarga, teman dalam memberikan dukungan pada ibu hamil.
 - g. Informasikan kepada ibu untuk menghindari pertikaian kecil dengan orang yang berbeda di lingkungan sekitar, agar tidak menambah beban pikiran.
 - h. Mengajarkan berfikir positif karena membuat hati ibu menjadi senang.
 - i. Anjurkan kepada ibu untuk memenuhi kebutuhan istirahat, cukup istirahat membantu melenyapkan rasa stres ibu hamil serta dapat mencegah keguguran.
 - j. Mengajarkan ibu berkomunikasi dengan janin setelah berusia 22 minggu ketika sedang istirahat, karena janin sudah dapat mendengar.
 - k. Menyarankan ibu untuk refreking dengan berkunjung ketempat yang indah dan segar sehingga ibu menjadi tenang dan bahagia (dewani ,2020).
9. Terapi stres pada ibu hamil
- a. Terapi musik
Terapi musik merupakan proses interpersonal dengan menggunakan media musik untuk melakukan terapi aspek fisik, mental, emosional, estetika, sosial serta spiritual yang bertujuan mempertahankan atau meningkatkan kesehatan. Pelaksanaan terapi musik dilaksanakan secara grup, dengan maksimal anggota grup adalah delapan orang.
 - b. Yoga ibu hamil
Praktik yoga selama kehamilan dapat memberikan efek dalam jangka panjang, kerutinan pernapasan, relaksasi serta meditasi

yang di latih saat yoga dapat memberi kesempatan untuk memantau perubahan emosi serta beradaptasi dengan perubahan keseimbangan mental.

c. Aroma terapi

Aroma terapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial. Salah satu aroma yang dapat mengatasi stres adalah lavender. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan serta dapat menurunkan rasa gelisah, stres serta ketegangan. Lavender mampu menciptakan suasana yang tenang dan santai.

d. Teknik masase

Masase/pijat kehamilan salah satu terapi yang bermanfaat untuk menurunkan tingkat stres sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

e. Hypnobirthing

Hypnobirthing adalah metode persiapan persalinan yang menggabungkan teknik relaksasi, pernapasan dalam, visualisasi dan afirmasi positif untuk membantu ibu melahirkan dengan lebih tenang, nyaman dan percaya diri. Metode ini bertujuan untuk menghilangkan rasa takut dan ketegangan yang bisa memperburuk nyeri persalinan, bukan untuk menghilangkan rasa sakit sepenuhnya dan ibu tetap sadar serta terkendali selama proses persalinan. Dapat mulai dilakukan pada trimester pertama kehamilan.

10. Bentuk- bentuk Coping Stress

Menurut Lazarus & Folkam (dalam Evany, 2025), secara umum coping stress di bagi menjadi dua bentuk :

1. Problem Focused Coping

Problem Focused Coping merupakan bentuk coping stress yang berpusat pada pemecahan masalah, meliputi usaha-usaha untuk mengataur atau merubah kondisi objektif sumber

kecemasan. Orientasi utama dalam problem focused coping adalah mencari dan melengkapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan untuk mengurangi stress.

2. Emotional focused coping

Emotional focused coping merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan sumber stress. Emotional focused coping merupakan bentuk coping stress yang bersifat internal. Bentuk coping stress ini memiliki kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus kekecewaan ataupun distes (stress yang berdampak negatif) dalam rangka melepaskan emosi.

11. Aspek Coping Stress

Terdapat beberapa aspek menurut jenis coping dari Lazarus dan Folkman (dalam Evany, 2025) diantaranya yaitu, aspek dari *problem-focused coping* terbagi atas:

a. Confrontative (Konfrontasi).

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.

b. Seeking Social Support (Pencarian Dukungan Sosial).

Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.

c. Planful Problem Solving (Perencanaan Penyelesaian Masalah).

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

Aspek dari emotion focused coping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Evany, 2025) yaitu:

a. Self Control (Kontrol Diri).

Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.

b. Distancing (Menjauh).

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

c. Positive Reappraisal (Penilaian Kembali Secara Positif).

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.

d. Accepting Responsibility (Penerimaan Tanggung Jawab).

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

e. Escape atau Avoidance (Melarikan Diri atau Menghindar).

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

12. Mekanisme Koping.

Cara seseorang mengatasi kondisi perubahan yang diterima dikenal sebagai mekanisme koping. Belajar adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan pengaruh faktor internal dan eksternal (Winarni, 2023).

Ada 5 teknik koping dalam mengatasi stres

a. Meningkatkan sumber daya psikologis Anda (potensi diri Anda).

Kemampuan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk menangani stres yang disebabkan oleh keadaan dan lingkungannya.

b. Pikiran yang positif tentang dirinya (harga diri).

perasaan percaya diri dan kemampuan, serta keinginan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah.

c. Mengontrol diri sendiri.

kemampuan dan keyakinan untuk mengendalikan diri sendiri dan situasi (internal control) dan kontrol luar (bahwa keberuntungan dan nasib dari luar mengendalikan kondisi kehidupannya), sehingga pasien dapat mengambil hikmah dari sakitnya.

d. Rasionalisasi (teknik kognitif)

upaya untuk memahami dan menginterpretasikan situasi stres secara khusus untuk menentukan arti dan maknanya. Salah satu cara yang paling logis bagi seseorang untuk menangani situasi yang menantang adalah dengan menghadapi masalah secara langsung, mengabaikannya, atau memberitahukan kepada diri sendiri bahwa masalah itu tidak perlu dipertimbangkan, dan bahwa semuanya akan berakhir dengan sendirinya. Sebagian orang percaya bahwa setiap peristiwa akan membawa masalah dalam hidup. Beberapa orang melakukan aktivitas spiritual, mendekatkan diri kepada Tuhan untuk mencari makna dan pelajaran dari apa yang terjadi.

e. Teknik perilaku.

Teknik perilaku dapat membantu orang mengatasi situasi stres. Berolahraga dan berpartisipasi dalam aktivitas yang dapat membantu Anda pulih. Melakukan aktivitas yang dapat membantu meningkatkan daya tubuhnya, seperti tidur

secara teratur, makan makanan yang seimbang, minum obat anti retroviral dan obat untuk infeksi sekunder secara teratur, tidur dan tidur yang cukup, dan menghindari mengonsumsi obat yang memperparah keadaan sakit.

Koping yang berfokus pada masalah, di sisi lain, melibatkan pengembangan keterampilan yang dapat membantu mengatasi masalah seperti menetapkan prioritas pekerjaan, mengelola waktu, dan mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar. Metode relaksasi dan meditasi antara lain, adalah cara lain untuk mengurangi stres. (Damayanti, 2023).

2.1.3 Konsep Dasar Pengetahuan ibu hamil

Seorang ibu hamil mengandung dari saat konsepsi hingga saat janin lahir. Kehamilan merupakan masa transisi yaitu kehidupan di mana kondisi seorang wanita sebelum hamil dan kondisi kehidupan ibu setelah hamil (melahirkan) (Ratnawati, 2020).

Penyatuan sel sperma dan sel telur (konsepsi) dan nidasi adalah tanda kehamilan. Kehamilan biasanya berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan berdasarkan kalender internasional, dari konsepsi hingga kelahiran bayi.

Kecemasan pada ibu hamil untuk yang pertama kali atau primigravida dan ibu hamil yang sudah pernah melahirkan atau multigravida memiliki tingkat kecemasan yang berbeda. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Nurhasanah, (2021) bahwa kecemasan yang dialami ibu disebabkan beberapa faktor. Hal ini berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan pada janinnya. Efek yang akan terjadi, ibu akan mengalami persalinan prematur dan depresi pasca persalinan.

Beberapa pengertian kesehatan reproduksi

Menurut Undang Undang Republik Indonesia no. 36 tahun 2009, kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental

dan sosial secara utuh yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi pada laki – laki dan perempuan

Kesehatan reproduksi adalah sekumpulan metode, tehnik, dan pelayanan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan reproduksi melalui pencegahan dan penyelesaian masalah kesehatan reproduksi yang mencakup kesehatan seksual, status kehidupan dan hubungan perorangan bukan semata konsultasi dan perawatan yang berkaitan dengan reproduksi dan penyakit yang di tularkan melalui hubungan seks (Paramita, 2023)

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 61 tahun 2014, kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata – mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi

Kesehatan reproduksi mencakup semua kondisi yang berhubungan dengan sistem reproduksi baik dari segi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial dan lebih dari sekedar bebas dari penyakit atau kelemahan (Sertsu *et al.* 2023)

Kesehatan reproduksi bukan hanya kondisi bebas dari penyakit, melainkan bagaimana seseorang dapat memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan sebelum menikah dan sesudah menikah (Retnaningsih, 2023)

Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi

Kualitas kesehatan reproduksi, secara garis besar di pengaruhi oleh :

1. Faktor Ekonomi

Kemiskinan, tingkat pengetahuan, pendidikan yang rendah, usia pertama menikah, dan usia pertama hamil.

2. Faktor Demografis

Jarak dan medan yang sulit merupakan faktor yang membuat masyarakat tidak mau memeriksakan kesehatannya.

3. Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi, misalnya depresi yang di hadapi pada kehamilan tidak di inginkan. Perasaan malu dan rendah diri, adanya tekanan dari keluarga dan lingkungan sekitar, menyebabkan tidak mau melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksinya.

4. Faktor budaya dan lingkungan

Adanya tradisi atau kebiasaan budaya yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, contohnya ibu hamil di larang makan daging karena akan menyebabkan perdarahan banyak. Hal ini akan berpengaruh pada kecukupan kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

5. Faktor biologis

Cacat pada organ reproduksi sejak lahir, gangguan kecukupan gizi, dan gaya hidup juga dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi (Wardani dkk, 2022).

Sebagian besar perempuan yang telah memasuki kehidupan rumah tangga mengharapkan kehamilan sebagai suatu proses pertumbuhan. Proses menjadi seorang ibu adalah peristiwa yang mendebarkan, menakutkan dan sulit. Wanita hamil yang paling bahagia juga khawatir dan gelisah. Hal ini terutama disebabkan oleh kekhawatiran tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai perubahan dan peran yang terjadi selama sembilan bulan, serta peran baru sebagai ibu (Ernawati, 2021).

3. Proses kehamilan

Proses pembuahan terjadi ketika sel mani laki-laki bergabung dengan sel telur wanita di tuba fallopi. Selama proses kapasitasi, satu-satunya sperma yang dapat melewati zona pelusida dan masuk ke vitellus ovum. Setelah itu, zona pelusida berubah, sehingga sperma lain tidak dapat melewatinya. Zigot, penyatuan kedua pronuklei, terdiri dari acuan genetik wanita dan pria. Kehamilan

adalah rantai yang terus berlanjut yang terdiri dari

a. Ovum

Meiosis, proses yang terjadi di dalam ovarium, menghasilkan sebuah telur atau ovum. Khususnya pada folikel ovarium, ovarium dianggap subur selama 24 jam setelah ovulasi.

b. Sperma

Sperma merupakan sel reproduksi yang mengandung kromosom pada pria. Jumlah sperma normal umumnya berkisar 15-120 juta sperma permililiter air mani, air mani normalnya berjumlah 2-5 ml atau setara dengan satu sendok teh setiap ejakulasi.

c. Fertilisasi

Sebuah konsepsi berlangsung dan zigot terbentuk jika satu sperma dapat menembus membran ovum, yang terjadi di ampulla tuba.

d. Pembelahan

e. Nidasi

f. Pertumbuhan dan perkembangan embrio

4. Tanda Kehamilan

Menurut Manuaba (2010), tanda-tanda kehamilan dibagi menjadi tiga bagian, di antaranya adalah:

1. Tanda tidak pasti kehamilan

1) Amenorea (tidak dapat haid)

Karena sebagian besar wanita hamil tidak dapat mengalami haid lagi, gejala ini sangat penting. Untuk menaksir kehamilan secara umum, perlu diketahui tanggal haid terakhir untuk menentukan tanggal persalinan, menggunakan rumus Neagie: $HT-3$ (bulan +7).

2) Mual dan muntah

Kondisi ini umumnya muncul selama trimester pertama, atau dari awal kehamilan hingga akhir triwulan pertama. Ini disebut "sakit pagi" jika ibu hamil sering

mengalaminya pada pagi hari.

3) Mengidam (ingin makanan khusus)

Seringkali, kondisi ini muncul pada trimester pertama kehamilan atau bulan-bulan awal, tetapi hilang seiring bertambahnya usia kehamilan.

4) Pingsan

Jika berada di tempat ramai dan padat, biasanya hilang setelah kehamilan 16 minggu.

5) Anoreksia (tidak ada selera makan)

Nafsu makan kembali muncul setelah triwulan pertama kehamilan berakhir.

6) Mamae menjadi tegang dan membesar

Semua hal ini disebabkan oleh hormon estrogen dan progesterone yang merangsang alveoli dan duktus payudara wanita.

7) Miksi sering

Uterus yang mulai membesar menekan kandung kemih terus-menerus, menyebabkan sering buang air kecil. Namun, gejala ini akan hilang pada triwulan kedua kehamilan, tetapi pada akhir kehamilan, kepala janin menekan kembali kandung kemih.

8) Konstipasi atau obstipasi

Ini terjadi karena hormone steroid mempengaruhi ketegangan otot usus, yang dapat menyebabkan masalah buang air besar.

9) Pigmentasi (perubahan warna kulit)

Seiring berjalannya waktu, areola mamae, genital, cloasma dan linea alba pada bagian bawah perut akan menjadi lebih gelap, tegas dan melebar.

10) Epulis

Gusi berdarah yang biasanya terjadi pada triwulan

pertama dan memiliki papilla gingivae yang membesar.

11) Varises (pemekaran vena-vena)

Disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone, pembuluh darah vena muncul di sekitar genetalia eksterna, kaki, betis dan payudara.

2. Tanda Kemungkinan Kehamilan

1) Perut membesar

Setelah kehamilan 14 minggu, bagian luar rahim dapat diraba dan perut mulai membesar.

2) Uterus membesar

Rahim mengalami perubahan dalam bentuk, ukuran, besar, dan konsistensi. Selama pemeriksaan, dapat dilihat bahwa uterus membesar dan menjadi lebih bundar seiring berjalannya waktu.

3) Tanda Hegar

Selama kehamilan, konsistensi rahim menjadi lebih lunak, yang dikenal sebagai adaerah ismus. Selama triwulan pertama, ismus uteri tumbuh serupa dengan korpus uteri dan menjadi lebih panjang dan lebih lunak.

4) Tanda Chadwick

Perubahan warna menjadi kebiruan atau keungunan pada vulva, vagina dan serviks. Perubahan warna ini disebabkan oleh pengaruh hormone estrogen.

5) Tanda Piscaseck

Dalam situasi di mana uterus membesar, kadang-kadang pembesarannya tidak rata tetapi daerah telur bernidasi lebih cepat. Akibatnya, uterus membesar ke salah satu jurusan, menimbulkan tanda yang jelas dari arah pembesarannya.

6) Tanda Braxton-Hicks

Saat dirangsang, uterus dapat kontraksi dengan

mudah. tanda-tanda Braxton-Hicks tidak ditemukan dalam kasus di mana uterus membesar tetapi tidak ada kehamilan pada mioma uteri.

7) Tanda ballotemen

Bandul atau pantulan balik, adalah tanda janin dalam rahim.

8) Reaksi kehamilan positif

Pada kehamilan muda, pengukuran human chorionic gonadotropin biasanya dilakukan dengan mengambil air kencing pertama pada pagi hari. Tes ini dapat dilakukan segera setelah Anda melakukannya untuk mengetahui apakah Anda hamil atau tidak.

3. Tanda pasti kehamilan

- 1) Gerakan janin dan bagian-bagiannya dapat diamati, dirasakan, atau dirasakan.
- 2) Denyut jantung janin
 - a) Ditemukan melalui stetoskop-monoral Laennec
 - b) Dicatat dan didengar melalui instrumen Doppler
 - c) Dicatat melalui elektrokardiogram fetu
- 3) Tulang-tulang janin dapat dilihat pada foto rontgen melalui ultrasonografi.

Proses Perubahan Fisiologis

1. Trimester I

a. Sistem kardiovaskular

- 1) Curah jantung meningkat
- 2) Tekanan Pada trimester pertama, pengaruh hormone progesterone menyebabkan relaksasi otot polos yang mengakibatkan penurunan tekanan darah.

b. Metabolisme zat besi

Selama trimester pertama, ibu memerlukan lebih banyak zat besi.

c. Sirkulasi

Mulai dari usia kehamilan sepuluh minggu, volume plasma meningkat, serta volume sel darah merah, sel darah putih, dan trombosit.

2. Trimester II

a. Sistem kardiovaskular

- 1) Meningkatnya Curah jantung pada trimester kedua ini
- 2) Tekanan darah seseorang meningkat kembali pada saat ini, terutama selama 24 minggu kehamilan, seperti saat sebelum hamil.

b. Metabolisme zat besi

Karena kebutuhan zat besi menurun selama trimester kedua, Anda harus lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi.

c. Sirkulasi

Pada saat ini, volume trombosit, sel darah putih, sel darah merah dan plasma terus meningkat.

3. Trimester III

a. Sistem kardiovaskular

- 1) Selama trimester pertama kehamilan, curah jantung turun antara 30 dan 50 persen.
- 2) Pada Tekanan darah tetap berada di kisaran yang sama dengan tekanan darah sebelum hamil saat ini.

b. Metabolisme zat besi

Kebutuhan zat besi meningkat selama trimester ini, terutama dua belas minggu sebelum persalinan.

c. Sirkulasi

Volume plasma maksimum meningkat pada usia kehamilan 30-34 minggu.

Proses Perubahan Psikologis

1) Trimester I

Setelah konsepsi kadar hormon progesterone dan estrogen dalam kehamilan akan meningkat. Hal ini akan menyebabkan timbulnya mual dan muntah pada pagi hari, lemas, Lelah dan payudara membesar. Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya. Banyak ibu yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan. Pada trimester pertama seorang ibu akan mencari tanda–tanda untuk memastikan bahwa dirinya memang sedang hamil (Rodiyah. 2023).

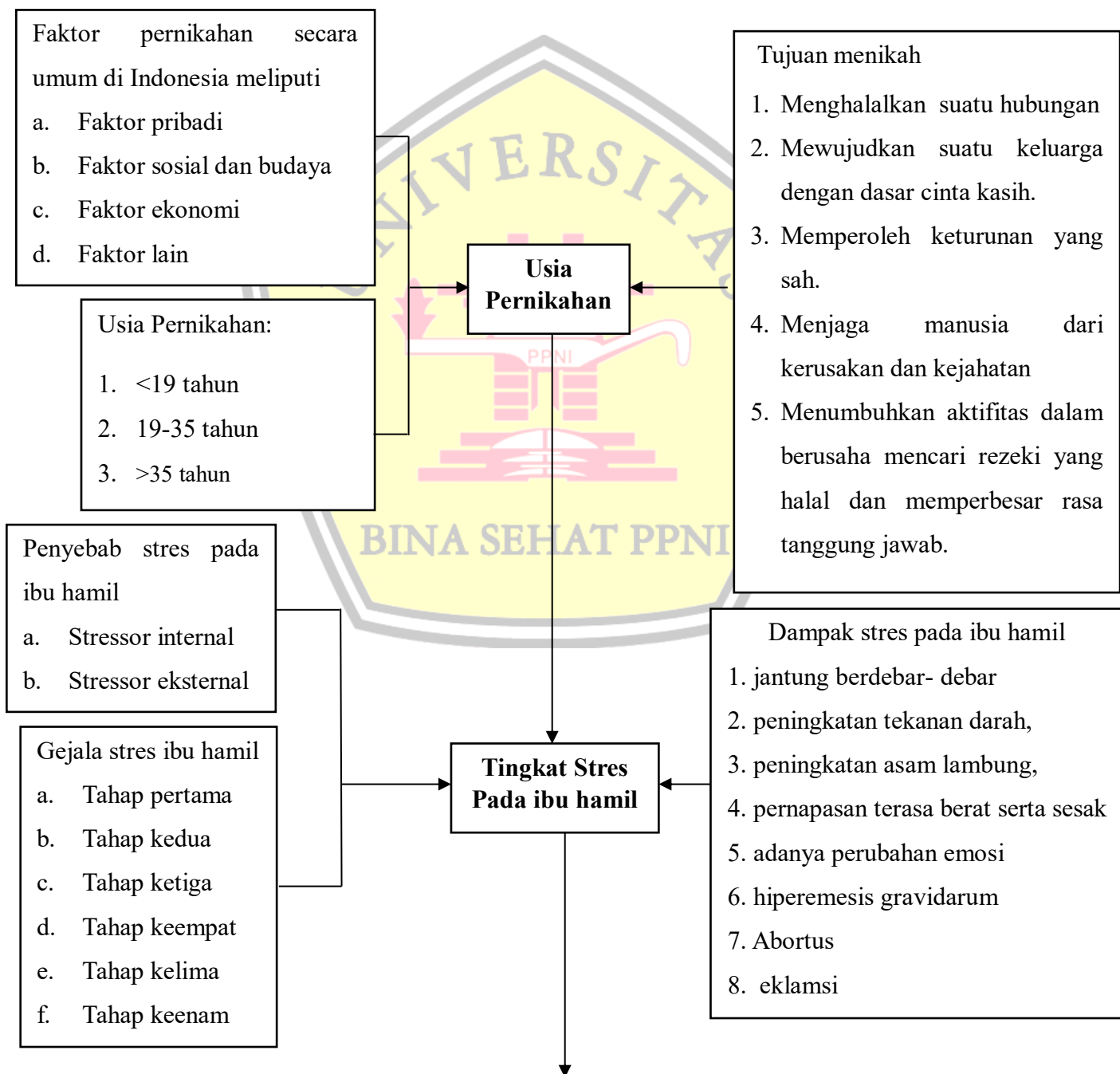
2) Trimester II

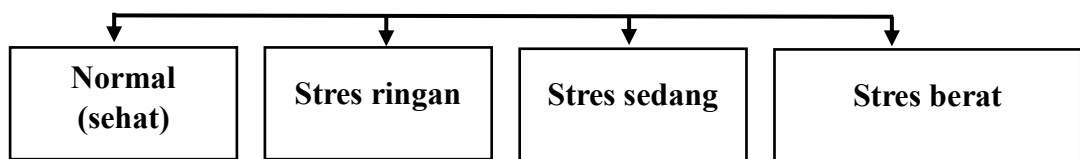
Pada trimester II biasanya ibu akan merasa lebih sehat, stabil dan kesangupan mengatur diri lebih baik. Tubuh ibu sudah terbiasa dengan hormon yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karena kehamilan sudah berkurang. Perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasakan sebagai beban. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara konstruktif. Pada trimester ini pula ibu dapat merasakan Gerakan bayinya dan mulai merasakan kehadiran bayinya (Rodiyah. 2023).

3) Trimester III

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu merasa dirinya aneh dan jelek. Di samping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang di terima selama hamil. Pada trimester inilah ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Pada trimester ini merupakan periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, terkadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu–waktu (Nurul. 2023).

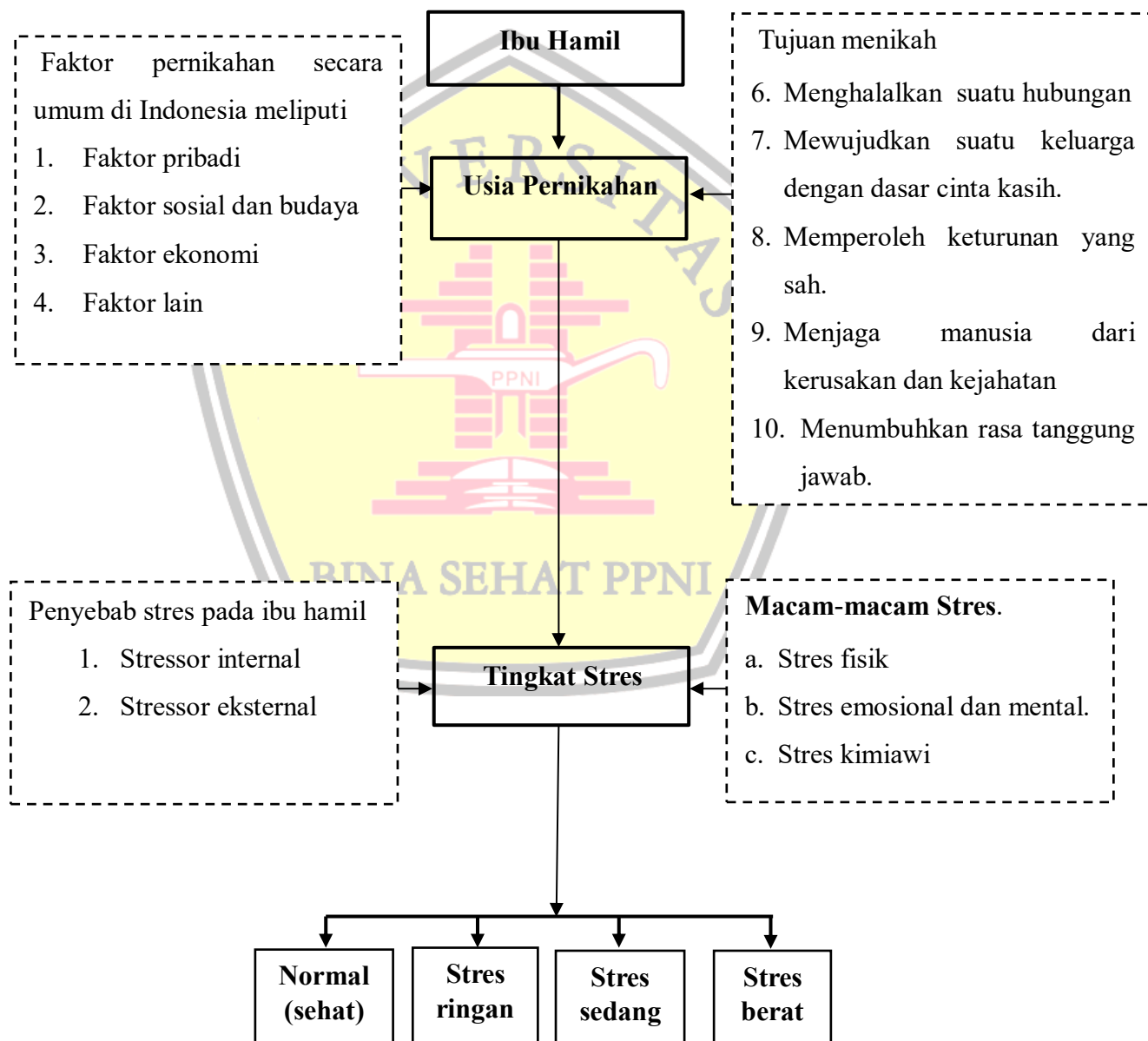
2.2 Kerangka teori





Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian tentang Hubungan Antara Usia Pernikahan Dan Tingkat Stres Ibu Hamil di UPT BLUD Puskesmas Santong di Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat.

2.3 Kerangka konseptual



Keterangan :

Diteliti : 

Tidak diteliti : 

Gambar 2.1 Kerangka konseptual penelitian hubungan antara usia pernikahan dengan tingkat stres ibu hamil di UPT BLUD Puskesmas Santong Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah solusi temporer untuk masalah penelitian sampai data yang sudah dikumpulkan dapat dibuktikan (Hardani et al., 2020). Hasil dari penelitian ini adalah:

Hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat hubungan signifikan antara usia pernikahan dengan tingkat stres ibu hamil di UPT BLUD Puskesmas Santong Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat.

