

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka Penelitian**

##### **1. Covid-19**

Organisasi Kesehatan Dunia dalam (Handayani et al, 2020) definisi dari pandemi adalah penyebaran Tipe penyakit baru / wabah sampai pada di seluruh dunia. Virus corona adalah zoonosis karena bisa ditularkan dari satwa pada manusia dan memiliki terbukti dalam penelitian yang dilakukan pada virus SARS. COVID-19 bisa di tularkan melalui cairan lendir (*droplet*).

Beberapa yang memici menjadi gejala permulaan munculnya terinfeksi virus covid-19 seperti terjangkitnya bagian dari sistem pernafasan munculnya demam tinggi, batuk, serta sakit kepala yang berkepanjangan, jika pada tahap dengan virus semakin menjangkit dengan di tandainnya nyeri dada.

Pencegahan dari virus ini adalah dengan menghindari faktor alasan terinfeksi virus. Dapat dilakukan dengan menjaga jarak satu sama lain dan rajin menjaga jarak serta mencuci tangan dengan baik dan benar (Sciences, 2021).

##### **2. Kehamilan**

###### **a. Definisi**

Kehamilan merupakan waktu ketika ada janin dalam rahim seseorang wanita. Masa kehamilan di mulai dengan bertemunya

sperma pria bertemunya sel telur yang telah dihasiikan ovarium dari perempuan kemudia dibuahi sehingga memicu munculnya kehidupan baru pada rahim

Kehamilan adalah titik di mana terjadi mengubah kondisi fisik wanita disertai dengan perubahan psikologi. proses kehamilan yang di alami wanita sejalan dengan rantai sebuah persatuan dari masa kehamilan hingga masa melahirkan, dilanjutkan dengan menjaga dan merawat bayi

b. Perubahan Psikologi Ibu Hamil

Dengan dipicu munculnya tingkat hormon pada estrogen serta progesteron yang dadi tubuh kemdian menjadi tipe kondisi yang di rasakan Ibu Hamil contohnya mual, muntah, kelelahan dan pembengkakan payudara. Hal dapat pemicu mengubah psikologis pada ibu hamil:

1.) Triemester 1

- a) Ibu benci kehamilan, perasaan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan
- b) keinginan untuk melakukan seks berbeda ada yang mengalami peningkatan gairah namun ada pula yang sebaliknya.
- c) Untuk suami yang segera menjadi ayah akan merasa bangga namun juga khawatir dengan kebutuhan hidup untuk keluarganya.

## 2.) Trimester 2

- a) ibu merasakan penerimaan atas kehamilannya sehingga kondisi psikologis ibu kondusif.
- b) ibu hamil sudah tidak secemas pada trimester satu.

## 3.) Trimester 3

- a) ibu menantikan kelahiran
- b) ibu khawatir akan waktu HPL
- c) kecemasan saat ibu akan merasakan kehamilan tidak normal

## b. Tanda- Tanda Kehamilan

Kehamilan dapat di tandai dengan:

### 1.) Tanda aman kehamilan

- a) adanya pergerakan pergerakan janin yang dapat dirasakan
- b) Denyut jantung terasa
- c) Jika dilakukan usg terlihat adanya pembentukan tulang dijanin

### 2.) Tanda praduga kehamilan

- a) Ameneora
- b) Mual-Mual dan muntah
- c) Menginginkan makanan tertentu
- d) Pingsan
- e) Tidak ada nafsu makan.
- f) kelelahan

c. Pengaruh Covid-19 Pada Ibu Hamil

Secara umum terjadi perbedaan fisiologis maupun mekanis saat kehamilan. Ibu hamil rentan terinfeksi karena saat hamil ada mengubah sistem kardiorespirasi serta peningkatan diafragma kapasitas total paru-paru berkurang. Kondisi ini bisa untuk memicu peristiwa gagal napas pada ibu hamil

Terjadinya modifikasi pada fisiologi dan biasanya terjadi pada ibuyang hamil, pemicu terjadinya modifikasi dari imunitas Th1 ke reponsif th2 dan th2 menjadi sebuah sel limfosit sehingga menghasilkan zat racun anti peradangan. Kemudian memiliki pemicu kearah infeksi yang dimana menjadi sumber paparan virus covid-19 yang memicu terjadi sebuah kenaikan kinerja zat racun anti peradangan yang dapat berakibat pada pemicu terjadinya kerusakan pada organ paru-paru (Mi et al., 2020). Selain kerusakan pada paru-paru yang di alami ibu , perkembangan janin dan organogenesis dapat terganggu meskipun sampai saat ini Penularan COVID - 19 dari ibu pada janin belum terbukti (Puspitasari et al., 2022).

d. 14 Kebutuhan Dasar Ibu hamil

14 kebutuhan dasar pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

- 1) Bernapaslah dengan normal
- 2) Teraturnya dalam makanan dan minuman
- 3) kebutuhan eliminasi.
- 4) melakukan aktivitas yang memperthankan sistem tubuh

- 5) beristirahat dengan cukup
- 6) menggunakan baju yang nyaman
- 7) menyeimbangkan kondisi suhu dalam tubuh sesuai dengan kisaran suhu yang normal berdasarkan lingkungan sekitar
- 8) Jaga agar tubuh tetap bersih dan terawat dan lindungi
- 9) Mengindari hazard pada lingkungan sekitar
- 10) Mewujudkan komunikasi terhadap lingkungan sosial sehingga mengurangi kecemasan dan melatih kestabilan emosi
- 11) beribadah sesuai iman
- 12) melakukan pekerjaan secukupnya
- 13) Melakukan rekreasi dengan bermain Bersama keluarga

Mencari ilmu tambahan yang baru agar menambah wawasan dan keinginan untuk menjamin terjalannya perkembangan kesehatan dan mengaplikasikan semua fasilitas kesehatan yang disediakan Di mana memuaskan nafsu pengetahuan.

### **3. Aktifitas Fisik**

#### **a. Definisi**

Organisasi Kesehatan Dunia di tahun 2020 mengartikan aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh untuk menghabiskan tenaga bisa menjadi acuan untuk melakukan aktifitas di lingkungan rumah seperti menyapu, menuruni tangga selain itu bisa juga melakukan perjalanan keluar rumah seperti berlibur dan melakukan aktivitas hal lainnya yang positif.

## b. Tingkatan Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik di kelompokkan menjadi tiga tingkat yaitu:

- 1.) Aktivitas fisik ringan, kegiatan fisik ringan bisa menjadi selaras berdasarkan kegiatan dengan kegiatan aerobik lainnya membuat nafas berlebihan. Contoh aktivitas ini adalah bangun, berjalan lambat Di mana Jalan santai, kerja rumah, bermain singkat, termasuk duduk kerja di kantor. Periode waktu kegiatan yang dilakukan tidak sampai 1 jam.
- 2.) Aktivitas fisik sedang, kegiatan pemicu seperti mengerjakan kegiatan senam yang tidak berat dan tidak sampai terengah-rengah, contoh dengan melakukan perjalanan sejauh 3 setengah kilo perjam ataupun melakukan olahraga ringan lainnya.
- 3.) Aktivitas fisik berat, aktivitas selalu dilaksanakan lebih dari sepekan dengan intensitas yang kurang dari tujuh puluh lima menit sebanyak 5 sampai 6 kali seperti jalan kaki dan menaiki tangga.

## c. Manfaat Aktifitas Fisik

Aturan yang tepat sebagai bentuk peningkatan imunitas tubuh yang baik dengan melakukan berbagai aktivitas fisik dan tidur yang teratur. Aktifitas yang ringan memicu dalam meregenerasi sel-sel dalam tubuh untuk kekebalan tubuh serta sirkulasi darah. Mengerjakan aktivitas fisik ideal selama 30 menit. Aktivitas fisik

adalah faktor yang paling penting di menjaga sehat oleh keseluruhan. Menjadi aset oleh fisik memiliki manfaat untuk kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi potensi terkena penyakit kronik, tolong kontrol berat badan, menjaga kesehatan mental dan melancarkan kelahiran.

d. Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil

Aktivitas fisik bertujuan mengamankan dan memenuhi kebugaran fisik secara mental dan fisikis seera menjaga kualitas tubuh dengan baik serta stabil. Kegiatan fisik yang dapat dilakukan oleh si ibu hamil secara terus menerus sehingga memberikan dampak yang baik pada proses (Elsanti & Yulistika, 2016).

e. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Ibu Hamil

1) Usia saat ibu Hamil

Usia ibu hamil mempengaruhi keinginan untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terarah

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu memepengaruhi kinerja otak untuk berpikir kritis. Ibu yang memiliki tingkat Pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pola piker yang terbuka dan melek informasi sedangkan ibu dengan Pendidikan kurang cenderung berikir kolot dan kurang mendapatkan informasi.

### 3) Informasi untuk ibu hamil

Infomasi mengenai kehamilan saat ini lebih mudah untuk di akses sehingga dapat memudahkan para ibu yang ingin mencari informasi.

### 4) Lingkungan

Lingkungan yang nyaman yang baik dapat memberikan dampak psikologis yang baik pada ibu dan janin. Lingkungan yang di maksud tidak hanya lingkungan tempat tinggal tetapi juga keluarga.

## **4. Kecemasan**

### a. Definisi

Menurut KBBI kecemasan bermula dari kata “cemas” yang artinya khawatir hati (karena khawatir, takut); gelisah. cemas merupakan perasaan tidak nyaman dan tenang karena khawatir, takut dan gelisah. Sedangkan arti umum dari kecemasan menurut kamus psikologi adalah kondisi buram umum dan tidak menyenangkan disertai fitur karakteristik takut pada Sesuatu benda, getar, tekan dan tak nyaman.

Kecemasan merupakan Sesuatu rasa takut akan peristiwa sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan adalah sinyal yang berguna untuk menerima ancaman. Tututan, persaingan, dan bencana dapat memberi dampak pada



kesehatan fisik dan psikologis contohnya kecemasan (Kusumawati, 2021).

Penyebab kecemasan yaitu merasa bersalah karna suatu tindakan tidak direncanakan. Rasa ketakutan berlebih yang mendalam dan berkelanjutan inilah yang di sebut kecemasan (Wulandari & Wantini, 2021).

b. Kecemasan pada ibu hamil

Melahirkan atau persalinan merupakan tahap mengeluarkan antara janin dan uruin yang masa nya telah mencukupi atau bahkan dpat menjadi janin yang dapat hidup di luar kandungann melalui vagina atau jalan lahir dengan bantuan atau tanpa bantuan (operasi). Persalinan merupakan bagian dari peristiwa yang secara nalurian adalah normal, namu tidak menutup kemungkinan bisa menjadi sebuah yang tidak abnormal jika dari sebuah proses persalinan mengalami kondisi gangguan mental ataupun psikologis dapat berdampak pada perasaan ibu saat masanya persalinan.

kecemasan merupakan hal yang rutin dialami oleh ibu hamil jika pada fase dalam menghadapi masa persalinan, jika munculnya ketakutan secara tiba-tiba membuat seorang ibu merasa tidak paham mengenai persalinan itu seperti apa. Biasanya penyebab terjadinya kecemasann pada ibu hamil yang itu karena kurangnya pemahaman yang tepat mengenai proses persalinan. Seharusnya pada masa menuju persalinan harus sedemikian rupa dipersiapkan

semaksimal mungkin sehingga tidak menimbulkan ketakutan dan keraguan terutama pada kelahiran anak pertama yang biasanya seorang ibu minimnya pengalaman mengenai persalinan.

Kondisi cemas yang biasa dialami ibu hamil saat kehamilan anak pertama, menuju persalinan menurut Keswamas yaitu mulai dari kecemasan bayi lahir premature, kecemasan merasa bayi akan lahir dalam keadaan cacat, kecemasan saat akan proses persalinan, kecemasan saat persalinan terjadi komplikasi dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan yang ada maka ditarik kesimpulan bahwasanya kecemasan menghadapi persalinan yaitu merupakan pengalaman emosional yang tidak stabil yang dialami oleh ibu sehingga membuat adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya dan kemudian berpengaruh pada proses persalinan yang akan dihadapi oleh ibu hamil (Kusumawati, 2021b).

#### c. Faktor penyebab Kecemasan

Dari 2 faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan, faktor utama yaitu adanya pengalaman yang buruk mengenai masa lalu, kejadian masa lalu ini menjadi faktor pendukung penyebab kecemasan, mulai dari hal yang tidak menyenangkan terhadap masa lalu. Faktor berikutnya yaitu adanya pikiran yang tidak rasional atau tidak mempertimbangkan sesuatu hal secara logis.

Aspek yang menjadi salah satu pendukung timbulnya cemas biasanya berasal dari hubungan dari kondisi kenyamanan ibu dan calon bayi yang akan dilahirkan. Kondisi saat pertama kehamilannya maupun saat pengalaman keguguran, perasaan aman dan tentram saat kehamilan, terbentuknya perasaan untuk siap menjadi orang tua, adanya empati serta dukungan yang baik dari keluarga. Munculnya faktor penyebab kecemasan biasanya menyebabkan membesarnya janin sehingga muncul lah perasaan tidak nyaman sehingga sering mengalami sesak saat bernafas dan kondisi lainnya yang menyebabkan calon ibu menjadi cemas (Meihartati, dkk.,2018).

Faktor yang menyebabkan ibu hamil anak pertama merasa cemas biasanya disebabkan oleh faktor fisik, pengalaman, traumatik, dan lingkungan. Rinata & Andiyani (2018) Aspek-aspek yang menjadi faktor pengaruh dari cemas saat ibu hamil pada masa kehamilan trimester III faktor menuju prosedur persalinan yaitu umur, peritas, empati keluarga, pendidikan. Berdasarkan aspek tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa aspek atau faktor penyebab timbulnya cemas adalah dari diri sendiri, lingkungan sekitar, dukungan keluarga, traumatik, serta pengalaman (Fahrudin & Ad, 2021)

#### d. Aspek Kecemasan

Aspek–aspek kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

- 1.) Kerisauan (*worry*) adalah bagian dari pemikiran yang negatif mengenai diri ataupun perasaan yang membandingkan diri dengan orang lain
- 2.) Emosionalitas (*imisionality*) merupakan bagian dari rangsanagan saraf otonom, seperti merasa tegang, cemas, tubuh bergetasr, dan jantung yang berdebar-debar
- 3.) Rintangan dan hambatan saat melaksanakan tugas (*task generated interference*) adalaha bagian dari kebiasaan seseorang yang selaiy merasa tertekan akan sesuatu hal yang berasal dari pemikiran rasional.

Lalu aspek cemasan dibagi jadi 3 aspek yakni:

- 1.) Faktor fisik, yakni terasa mual, badan gemetaran, kepala pusing, grogi berlebihan dan sebagainya.
- 2.) Faktor emosional, kepanikan yang berlebihan sehingga munculnya rasa ketakutan.
- 3.) Faktor mental atau kognitif, mengenai adanya gangguan pada memori otak sehingga terjadi pengurangan daya ingat.

Gejala aspek-aspek kecemasan

- 1.) Faktor kognitif: kesulitan dalam berfiikir fokus atau berkonsentrasi yangcukup dan munculnya pemikiran yang berulang

2.) Faktor afektif: kegelisahan, Khawatir, Ketakutan

3.) Faktor motorik: panic attack, berkeringat yang berlebih, gemetaran

Dari beberapa faktor-faktor yang ada dapat ditarik kesimpulan bahwasanya faktor beberapa kecemasan yang menjadi sumber kekhawatiran yakni tidak terkontrolnya emosi stabil, yang menjadi hambatan dalam menanggulangi masalah. Kurangnya kemampuan dalam berkonsentrasi, pikiran yang kurang baik serta kondisi tubuh yang menurun sehingga menyebabkan tidak stabilnya badan dan tangan.

a. Gejala

Gejala kecemasan dapat berupa:

- 1) Perasaan ansietas, merupakan perasaan cemas yang disebabkan karena emosi seorang individu yang tidak dapat dikendalikan dan mudah tersinggung
- 2) Ketegangan (tension), kondisi tegang dan selalu merasa emosi
- 3) Ketakutan, kondisi yang tidak terkendali seperti takut terhadap orang lain, ketakutan terhadap binatang buas dan sebagainya
- 4) Gangguan tidur, kondisi gangguan yang terjadi saat tidur seperti terdapat mimpi buruk
- 5) Gangguan kecerdasan, kondisi sulit berkonsentrasi
- 6) Perasaan depresi, kekurangan minat akan aktivitas sehari-hari

seperti hobi-hobi dan kesukaan lainnya

- 7) Gejala somatik (otot), kondisi kesakitan dibagian tubuh tertentu
- 8) Gejala somatik (sensorik), kondisi penglihatan yang kabur dan agak buram
- 9) Gejala kardiovaskular, kondisi yang terjadi adanya gangguan pada bagian pembuluh darah seperti nadi melemah sehingga memicu terjadinya pingsan
- 10)Gejala gastrointestinal, kondisi kehilangan berat badan secara drastis, penurunan nafsu makanan, kesulitan bernafas
- 11)Gejala urogenital, kondisi keinginan untuk buang air kecil secara terus menerus
- 12)Gejala otonom, kondisi yang dialami seperti mulut kering dan pusing-pusing
- 13)Tingkah laku pada saat wawancara, sering mengalami kegelisahan

#### b. Tingkat Kecemasan

Terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu:

- 1.) Ansietas ringan, saling berkorelasi dengan keteganga yang ada di aktivitas sehari-hari dan merupakan bagian dari perasaan yang membutuhkan perhatian khusus

- 2.) Ansietas sedang, merupakan kondisi yang membuat seseorang merasakan gangguan terhadap suatu hal yang dapat menyebabkan terjadinya gup berlebihan.
- 3.) Ansietas berat, kondisi yang dialami saat seseorang merasakan acaman yang dikarenakan terjadinya perbedaan terhadap sesuatu sehingga pola pikirnya berbeda dan sedikit menyimpang
- 4.) Ansietas sangat berat, kondisi yang menjadikan seseorang merasakan ketidakpedulian terhadap sosial sehingga berujung pada tidak ingin melakukan sesuatu dikarenakan ketakutanyang berlebihan.

c. Upaya meredakan kecemasan

Pada dasarnya kecemasan secara umum dapat diredakan dengan relaksasi fisiologis, meditasi, rutin berolah raga. Selain itu kecemasan bisa dikendalikan dengan cara kontrol pikiran *thought stopp*, bahkan dapat diatasi melalui konselor. Terdapat berbagai macam cara untuk meredakan kecemasan dapat dikendalikan atau dicegah melalui pemberian promosikesehatan secara virtual ataupun media cetak yaitu:

1.) Dukungan suami

Dukungan keluarga bahkan pasangan hidup kita sangat diperlukan dalam pncegahan dan mengurangi kondisi kecemasan saat mengalami kehamilan. Support dari

padangan berupa motivasi yang baik dan dukungan-dukungan secara moral maupun materi. Adanya dukungan dari pasangan dapat memberikan energi yang baik sehingga mengurangi beban pikiran dan perasaan cemas pada ibu hamil. Saat mengalami kehamilan biasanya kondisi mental tidak stabil maka dari itu pentingnya dukungan dari suami yang dapat membantu mengendalikan mood serta kenyamanan ibu hamil.

## 2.) Konseling

Konseling tenaga kesehatan bagian dari keprofesional dari dokter maupun bidan, Begitu pun halnya pada saat pemeriksaan kehamilan, pada masa kehamilan trimester I-III, bimbingan yang biasa dilaksanakan dengan baik dapat berdampak baik pada si Ibu bayi karena dapat menimbulkan kepercayaan pada diri sendiri baik itu berdampak pada turunya rasa cemas, bimbingan yang diarahkan oleh Lembaga kesehatan baik langsung dari instansi kesehatan maupun swasta sangat berpengaruh dalam upaya pencegahan serta penurunan tingkat dari kecemasan ibu yang sedang hamil yang berkelanjutan selama masa kehamilan



### 3.) *EFT (Emotional Freedom Techniques)*

*EFT (Emotional Freedom Techniques)* adalah bagian dari kiat yang berfungsi sebagai penurunan cemas, bisa dilakukan dengan cara memberikan tekanan ringan pada area atau titik tertentu di bagian wajah, tangan, serta bisa dilakukan secara sendiri yang dapat digantikan atau didampingi suami ataupun keluarga. Tekanan yang dilakukan secara berkesinambungan kemudian diselingi dengan doa agar merangsang sistem otak serta dapat menyeimbangkan kepercayaan diri dengan menghadpi secara persalinan.

### 4.) Senam hamil

Senam kehamilan adalah aturan yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan mempermudah dalam proses partus. Senam ini berfungsi dengan baik dan dapat digabungkan dengan gerakan yang lain sehingga mempermudah gerakan senam nya dan lebih mempermudah

Usaha mengurangi kecemasan ibu hamil anak pertama antara lain yaitu, berfikir positif, banyak berdoa, membaca buku, menonton televisi, berdiam diri, berbaring, berbagi cerita dengan orang lain, memikirkan sesuatu yang membuat hati senang Berdasarkan dari beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di atas maka dapat

disimpulkan bahwa salah satu cara meredakan kecemasan yaitu dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan sekitar. Diri sendiri dan dukungan dari lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam peredaan menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

## **5. Stres**

### **a. Definisi**

Stres bagian dari kondisi jiwa baik secara psikologis dan kejiwaan terhadap perubahan mood. Stres merupakan keadaan internal yang disebabkan lingkungan sosial yang dapat berdampak potensi merusak dan terkontrol

Stres merupakan tekanan batin yang dapat dari lingkungan internal dan eksternal yang berada dalam keadaan psikologis. Berdasarkan penyampaian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tekanan batin atau stress adalah kondisi ketegangan, baik dari fisik maupun psikis yang terjadi sebagai reaksi penyesuaian akibat adanya stimulus yang bersifat menekan, baik stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Rina & Tambunan, n.d.).

### **b. Faktor yang Mempengaruhi stress**

3 aspek yang menjadi utama yang bisa menjadi penyebab timbul stres yaitu:

1.) Faktor Lingkungan menjadi keadaan yang menentukan aspek lingkungan dapat menjadi faktor penentu kondisi stress muncul

- 2.) Faktor Organisasi disebuah organisasi ada beberapa faktor yang menjadi faktor pendukung timbulnya stress atau tekanan batin seperti struktur organisasi.
- 3.) Faktor Individu merupakan aspek yang sanagat terkait yang berhubungan langsung dan tertuju dalam keluarga dan memicu munculnya berbagai masalah seperti kieuangan dan masalah pribadi lainnya.

Faktor lain yang mempengaruhi stres yaitu:

- 1.) Faktor Eksternal (lingkungan) lingkungan yang mejadi faktor fisik dalam hal perubahan suasana hati seperti adanya suasana lingkungan yang sepi dan keadaan rumah yang berantakan.
- 2.) Faktor Sosial Hubungan yang menjadi stessor seperti mengalami adanya tindakan kekerasan, kekuasaan yang menjaddi penindasan.
- 3.) Peristiwa Besar (mayor life event) Apakah bertambahnya kematian, berkurangnya kelahiran, kehilangan pekerjaan maupun perubahan status perkawinan.

Untuk melatih emosi dengan baik terhadap kondisi stress yang ada dalam diri seseorang. Jika seseorang memiliki sebuah keyakinan dapat memgontrol perllaku sehingga dapat berpengaruh pula dengan kondisi stress.

### c. Aspek- Aspek stress

Stress bisa memicu dan memunculkan adanya respon beberapa penelitian membuktikan bahwa adanya berbagai respon yang dapat berfungsi sebagai penilaian dan tolak ukur tingkat stress. Respon stress dapat terlihat dalam berbagai aspek yaitu:

- 1.) Aspek fisiologis, bisa dilihat dengan dan tandai seperti adanya peningkatan dari dalam diri yaitu tekanan dan denyut nadi meningkat
- 2.) Aspek kognitif, terlihat seperti adanya pemikiran yang kacau dan kurang stabil
- 3.) Aspek emosi, terlihat dari adanya kemunculan ketakutan yang berlebihan dari dalam diri
- 4.) Aspek tingkah laku, bisa menjadi pembanding dengan aspek lain karena dapat menekan pada situasi yang genting

aspek-aspek stress di bagi menjadi dua yaitu:

- 1.) Aspek Biologis Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang stress, antara lain sakit kepala berlebihan, kurang tidur, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan keringat berlebih di sekujur tubuh.
- 2.) Aspek Psikologis Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang mengalami stress. Jika gejala-gejala tersebut merupakan gejala kognitif, yaitu gangguan daya ingat (daya

ingat menurun, mudah melupakan sesuatu), perhatian dan konsentrasi berkurang sehingga seseorang tidak konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu, maka gejala tersebut tampak pada aspek gejala kognitif. gejala emosional adalah kecemasan. Perilaku berlebihan terhadap segala sesuatu, perasaan sedih dan depresi merupakan gejala yang tampak pada aspek emosional dari gejalanya yaitu gejala perilaku, suka melanggar aturan karena tidak bisa mengontrol tindakannya dan acuh terhadap lingkungan, serta suka menunda pekerjaan dan gejala perilaku.

d. Dampak

Sosiady & Ermansyah (2020) menyatakan bahwa dampak stress dapat dibagi menjadi 4 yaitu, dampak perilaku, kognitif, psikologis dan organisasi. Dampak perilaku yang dapat terjadi yaitu penyalahgunaan obat terlarang, perasaan hati yang kurang terkontrol, nafsu makan yang tidak terkontrol, mudah merasa gugup dan berlebihannya dalam merokok.

Dampak kognitif yang dapat terjadi adalah tidak dapat menentukan pilihan yang tepat, kurang dalam berkonsentrasi. Dampak psikologis yang dapat terjadi pada seseorang yang mengalami stress adalah menjadi lebih cepat berkeringat, melebarnya pupil mata dan peningkatan denyut jantung secara berlebihan.

Resiko terjadinya kehilangan bayi dan turunnya berat badan saat lahir meningkat pada ibu hamil yang mengalami stres. Stres yang dialami selama masa kehamilan juga dapat berdampak pada perubahan fisiologis, yaitu terjadinya peningkatan kadar hormonal dan retensi aliran darah arteri yang mengakibatkan terjadinya gangguan pada aliran darah yang menuju plasenta.

e. Tingkat stress

Dalam Purba (2020) mengatakan bahwa stress ada 3 tingkatan, yaitu:

- 1.) Stres ringan Stres ringan merupakan suatu keadaan dimana mengalami stress dengan tidak teratur seperti tejabak di mecetnya lalulintas, kurang baiknya ingatan, berlebihan dalam tidur, namun ini masih dalam kondisi stress renda dan tidak berdampak ke fisiologinya
- 2.) Stres sedang Stres sedang adalah efek stress yang dapat menyebabkan pusing secara terus menerus selama beberapa jam hingga beberapa hari yang dipicu oleh masalah baik dari pihak keluarga maupun dari aspek pekerjaan.
- 3.) Stres berat Stres berat adalah efek stress yang disebabkan dari waktu kewaktu yang di iringin dengan beberapa penyakit lain sebab muncul nya karena dari masalah keluarga.

#### f. Cara Menghadapi Stres

Strategi menghadapi stress (*strategi coping*) Lazarus Folman dalam (Fahrezi et al., 2020) mengungkapkan bahwa strategi yang dapat dilakukan dalam menghadapi stress ada 2, yaitu:

##### 1.) Koping yang berfokus pada emosi (Emotion Focused Coping)

Fokus dari coping ini adalah untuk mengurangi terjadinya dampak stressor pada individu dengan cara menangkal adanya stressor dan menarik diri dari sumber stress tersebut.

##### 2.) Koping yang berfokus pada masalah (Problem Focused Coping)

Fokus pada coping ini adalah untuk mengurangi dampak yang akan ditimbulkan oleh stressor. Ada 3 cara dalam meminimalkan dampak yang ditimbulkan oleh stressor, yaitu:

a) *Cofrontataive Coping* Usaha yang dilakukan dengan cara mengubah keadaan secara agresif dengan segala resiko yang dihadapi.

b) *Seeking Social Support* Cara untuk menyelesaikan suatu masalah dengan mencari pihak luar sebagai bantuan seperti keluarga, teman dan seseorang yang ahli di bidang dukungan emosional.

c) *Planful Problem Solving* Suatu usaha yang dilakukan dengan pendekatan analistis dalam menyelesaikan masalahnya, dengan penuh perhitungan, dan resiko yang akan dihadapi jika menyelesaikan masalah tersebut.

## B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Kehamilan adalah perkembangan dari kata “hamil” di KBBI “hamil” artinya sel telur dibuahi oleh sperma hingga membentuk sebuah janin dalam rahim. DS Soewito, M berpendapat bahwasanya Hamil adalah sebuah proses terjadi bayi sebagai hasil dari hubungan seks antar laki-laki dan perempuan.

Di bahasa arab dikatakan ini jika Sesuatu khawatir, dia akan pergerakan dari tempat. Sehingga dapat dikatakan cetur kecemasan adalah guncangan yang membuat tidak tenang yang Allah SWT gambarkan dalam firman -Nya Q.S Al-Fajr 89:27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ

Artinya: *“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku” (Q.S Al-Fajr 89:27-30)*

Sesuai persetujuan arti Qatadah, “Wahai jiwa yang tenang!”, ini mengartikan mukmin yang jiwanya yakin akan janji Allah SWT. Di riwayat lain , "Merasa yakin dan mempercayai dan mempercayai apa yang di firmankan Allah SWT " malaikat katakan" kembalilah pada Tuhan mu dengan hati yang puas lagi di ridhai Allah SWT “ (Yuwono, 2010).



Olahraga adalah Kebutuhan kehidupan manusia, ketika seseorang mengerjakan dengan rutin bisa membawa pada perkembangan fisik, rohani dan psikologis yang baik Kemudian Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رِبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.

*Artinya: "Orang mukmin yang kuat lebih disukai oleh Allah Swt dari pada orang mukmin yang lemah. Namun begitu, kedua-duanya sama-sama mempunyai kelebihan. Jagalah agar kamu dalam keadaan (situasi) yang bermanfaat bagi dirimu dan mohonlah selalu pertolongan kepada Allah Ta'ala, dan jangan bosan. Jika engkau mendapat cobaan, jangan berkata: "seandainya (tadi) aku perbuat begini dan begitu (tentu tidak akan begini jadinya)." Tetapi ucapkanlah "Allah Maha Kuasa berbuat sekehendak-Nya." Karena kata-kata "law" (seandainya) memberi peluang bagi syaitan."<sup>10</sup>*

Arti dari hadits ini adalah seorang mukmin yang jiwa dan raganya kuat akan menyukai Allah dari pada orang mukmin yang lemah. Sejumlah anggota Majelis Ulama Indonesia memiliki pandangan yang sama bahwasanya olahraga baik menurut ajaran Islam. Olahraga

adalah sunnah atau disarankan lakukan menurut ajaran Islam selama Penerapan mengikuti Ajaran Islam (Akbar, 2019).

### C. Kerangka Teori Penelitian

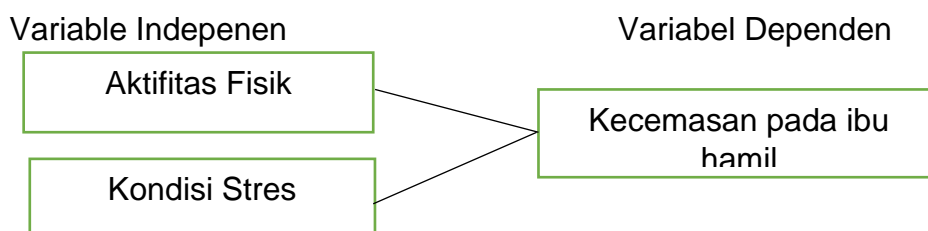


*kerangka teori Behavioral Theory: Operant Conditioning modifikasi dari Skinner 1938*

*Figure 1 Kerangka Teori Penelitian*

### D. Kerangka Konsep Penelitian

Dalam kerangka konsep peneliti fokus pada penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan kondisi stres sebagai variabel independen dengan Kecemasan pada ibu Hamil sebagai Variabel dependen.



*Figure 2 Kerangka Konsep Penelitian*

### E. Pertanyaan Penelitian

Dari tinjauan Pustaka, kerangka teori, serta kerangka konsep di atas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan aktivitas fisik dan kondisi stres terhadap tingkat kecemasan ibu Hamil selama pandemi.