

**LITERATURE REVIEW HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI
STRESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL SELAMA
MASA PANDEMI**

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH:

ANISA RIZDA NABILA

1811102413020

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2022

**Literature Review Hubungan Aktivitas Fisik dan Kondisi Stress
terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH:

Anisa Rizda Nabila

1811102413020

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anisa Rizda Nabila
NIM : 1811102413020
Program Studi : S1 Kesehatan Masrakat
Judul Penelitian : Literature Review Hubungan Aktifitas fisik dan Kondisi Stres Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundangan-undangan (Permendiknas No, 17, tahun 2010).

Samarinda, 2 Juni 2022



Anisa Rizda Nabila
1811102413020

LEMBAR PERSETUJUAN

LITERATURE REVIEW HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI STRES
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL SELAMA MASA PANDEMI

SKRIPSI

DISUSUN

OLEH :

Anisa Rizda Nabila
1811102413020

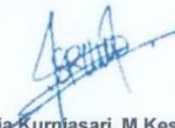
Disetujui untuk di ujikan
Pada tanggal, 11 Juli 2022

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi,



Atsya Febrivanto, M.PH
NIDN. 1120029301

Pembimbing,



Lia Kurniasari, M.Kes
NIDN.1130098601

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI
STRESTERHADAPTINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL SELAMA MASA
PANDEMI

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Anisa Rizda Nabila
1811102413020

Disetujui dan Diujikan
Pada tanggal 11 Juli 2022

Penguji I



Ghozali, M.H, Ph.D
NIDN.1114077102

Penguji II



Lia Kurniasari, M.Kes
NIDN.1130098601

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN.1101119301

Literature Review Hubungan Aktivitas Fisik dan Kondisi Stress terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil selama Masa Pandemi

Anisa Rizda Nabila¹, Lia Kurniasari²

¹Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

²Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: Anisarizdabila@gmail.com

INTISARI

Tujuan studi: Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas fisik dan kondisi stres terhadap tingkat kecemasan ibu Hamil selama pandemi.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode Literature Review Sederhana dengan pendekatan Sistematis Tinjauan dalam literatur dilakukan pada jurnal nasional dan jurnal internasional Sedangkan untuk penelitian artikel diperoleh dari beberapa database Google Scholar, Elsevier, PubMed, dan Willey Library.

Hasil: Dapat disimpulkan berdasarkan analisis artikel pada pencari menganggap ini ada Hubungan Di antara aktivitas fisik pada tingkat Kecemasan ibu Hamil selama pandemi dan ada Hubungan antara kondisi stres untuk tingkat kecemasan ibu Hamil selama pandemi. Aktifitas fisik ibu hamil selama pandemi memiliki pengaruh penting untuk menekan rendah kecemasan. Ada banyak faktor yang mendorong ibu Hamil untuk stress salah satunya pola hidup, konflik keluarga juga tidak ekonomi dan ketakutan akan Tidak prestasi Pelayanan kesehatan untuk ibu hamil, hal itu berawan peristiwa kecemasan ibu hamil.

Manfaat: Manfaat dari penelitian Ini adalah untuk menambahkan pandangan peneliti dan pembaca, serta dapat dibuat sebagai referensi untuk belajar berikutnya.

Kata kunci: *Aktifitas Fisik, stres, kecemasan, Ibu Hamil*

Literature Review Corelation of Physical and stress Conditions to Anxiety Levels of Pregnant Women during a Pandemic

Anisa Rizda Nabila¹, Lia Kurniasari²

¹Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

²Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: Anisarizdabila@gmail.com

ABSTRACT

Purpose of study: *This study aims to determine the relationship between physical activity and stress conditions on the level of anxiety of pregnant women during the pandemic.*

Methodology: *This research uses a Simple Literature Review method with a systematic approach. Reviews in the literature were carried out in national and international journals. As for the research, articles were obtained from several databases of Google Scholar, Elsevier, PubMed, and Willey Library.*

Results: *It can be concluded based on the analysis of the article on the searcher that there is a relationship between physical activity on the level of anxiety of pregnant women during the pandemic and there is a relationship between stress conditions for the level of anxiety of pregnant women during the pandemic. The physical activity of pregnant women during the pandemic has an important influence on reducing anxiety. There are many factors that encourage pregnant women to stress, one of which is lifestyle, family conflicts are also not economic and fear of not being able to achieve health services for pregnant women, it is cloudy about anxiety events for pregnant women.*

Benefit: *The benefit of this research is to add the views of researchers and readers, and can be used as a reference for future studies.*

Keywords: *physical activity, stress, anxiety, pregnant women*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas Rahmat, kebaikan dan hidayah - Nya serta junjungan Nabi Muhammad SAW, penulisnya dapat menyelesaikan skripsi berjudul "Hubungan Aktivitas fisik dan Kondisi stres pada tingkat kecemasan ibu hamil Selama masa pandemi".

Penulis juga ingin mengatakan terima kasih kepada pihak yang telah membantu memberi masukan, saran untuk mendukung menyelesaikan skripsi ini Ucapkan terima kasih ini tertuju pada:

Pak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

1. Bapak Ghozali M.H, M Kes, Ph. D sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Sri Sunarti, SKM., M.PH sebagai Wakil Dekan 1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Nida Amalia, SKM., M.PH sebagai Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Kresna Febriyanto, SKM., M.PH sebagai koordinator mata ajar skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah, Kalimantan Timur
5. Ibu Lia Kurniasari, M. Kes sebagai pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran kepada penulis.

6. Kedua orang tua saya, Bapak Muhammad Nursalim dan Ibu Nikmatun yang telah mendidik dan memberikan Mendukung nasehat dan doa sehingga bisa terselesaikan menulis laporan penelitian ini
7. Rekan Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat 2018 ke atas kerja sama selama menuntut ilmu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
8. Sahabat- Sahabat saya Tropas BWK, Dewi Safitri, Cindy Atika Sari, dan Rina Sulastri yang saling membantu, bekerja sama, dan saling memotivasi selama proses penyusunan laporan penelitian ini.
9. *Last but not least, I wanna Thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me never quitting, for just being me at all times.*

Penulis menyadari dalam skripsi ini ada sangat banyak kekurangan. Sehingga ulasan dan saran yang bermanfaat akan sangat diterima. Dengan demikian skripsi ini saya tulis, semoga bisa bermanfaat dan menjadi inspirasi untuk belajar pendaatang baru dan berguna untuk pembaca.

Bontang, 11 juni 2022



Anisa Rizda Nabila

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Secara Teoritis	6
2. Manfaat Secara Praktis	6
E. Keaslian Peneliti.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Pustaka Penelitian	11
1. Covid-19.....	11
2. Kehamilan	11
3. Aktifitas Fisik.....	15
4. Kecemasan	18
5. Stres	28
B. Tinjauan Sudut Pandang Islami	34

C. Kerangka Teori Penelitian	36
D. Kerangka Konsep Penelitian	36
E. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian	37
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	39
C. Strategi Pencarian Lieratur Review.....	39
D. Penyeleksian Literatur	39
E. Sintesis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Literatur Review	41
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. KESIMPULAN	64
B. SARAN	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2 Kriteria Inklusi dan eksklusi.....	39
Tabel 3 Hasil Review Stres dan Kecemasan	43
Tabel 4 Hasil Penelitian Aktifitas Fisik dan Kecemasan	50

DAFTAR GAMBAR

Figure 1 Kerangka Teori Penelitian.....	36
Figure 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	36
Figure 3 seleksi literatur dengan diagram Prisma	42