

lajang, memiliki pendidikan yang kurang, dan tidak memiliki dukungan sosial (Marquis & Butler, 2001). Fenomena stres pada ibu hamil nampaknya masih banyak terjadi tidak hanya di daerah terpencil, daerah perkotaan khususnya daerah pesisir yang masih berada di kawasan perkotaan pun mengalami kejadian serupa. Ibu hamil mengalami stres yang tinggi di daerah perkotaan nampaknya lebih tinggi daripada ibu hamil yang mengalami stres di daerah pedesaan (Zust, B. Natwick, L. & Oldani, A., 2010). Hal tersebut juga ditemukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Mumford, dkk (1997) bahwa diperkirakan sekitar 66% ibu hamil yang berada di Pakistan mengalami stres dan cemas pada masa kehamilan mereka.

Sumber stres atau stressor sendiri ada beberapa macam. Stres dibagi menjadi tiga bagian yaitu stressor psikologi, stressor sosial, dan stressor fisik. Stressor fisik dapat ditandai dengan keadaan seseorang ketika merasakan ketidakpastian dalam masa depan atau pekerjaannya, bentuk dari stressor fisik dapat berupa polusi udara, suhu, suara bising, maupun obat-obatan. Sedangkan stressor psikologi dapat ditandai dengan perasaan gelisah, depresi, rasa takut. Biasanya stressor psikologi karena adanya trauma atau adanya ketidakpuasan dengan diri sendiri. Stressor yang ketiga adalah stressor sosial atau lingkungan. Lingkungan yang tidak nyaman dapat berpengaruh terhadap stres, seperti dukungan sosial (teman, masyarakat, keluarga) yang buruk (Priyoto, 2014).

Tiap semester selama kehamilan memiliki risiko gangguan psikologis masing-masing bergantung pada usia kehamilan dan situasi yang memungkinkan terjadi stres pada saat kehamilan. Usia kehamilan yang *high risk*, yakni pada saat trimester I dan III memiliki tingkat kecenderungan stres yang lebih tinggi daripada trimester II (*low risk*) (Kurniawan, 2010). Penelitian tersebut sesuai dengan studi tentang ibu hamil yang menunjukkan bahwa satu dari sepuluh ibu hamil memiliki tingkat stres yang tinggi dan sekitar 40% ibu hamil mengalami stres dalam kategori sedang.

Penelitian yang sudah dilakukan di beberapa Negara-negara Asia Timur menjelaskan bahwa stres pada masa kehamilan dihubungkan dengan *morning sick*; seperti mual, muntah, kelelahan di usia muda saat hamil, takut hamil, pendapatan yang rendah, dan kurangnya dukungan sosial dari sekitarnya (Schatz, dkk., 2012). Ibu hamil yang mengalami