



Pengaruh Konseling Prenatal Dengan Metode *GATHER* Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Beresiko Tinggi di Puskesmas Moropelang

Hidayatul Fadillah¹, Diah Eko Martini¹, Heny Ekawati¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

INFORMASI

Korespondensi:
diahekomartini@gmail.com,
hidayatulfadillah19@gmail.com

Keywords:
High-Risk Pregnancy, *GATHER*
Counselling Method, Stress
Levels, Knowledge Reality

ABSTRACT

Background: High-risk pregnancy conditions can lead to stress during pregnancy and childbirth. Maternal stress is often associated with limited knowledge, the necessity of taking medication regularly, and fears of maternal mortality post-delivery. This study aimed to determine the effect of prenatal counseling using the GATHER approach on the knowledge and stress levels of high-risk pregnant women

Method: This quasi-experimental study employed a control group design, with a total of 40 respondents selected through consecutive sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Wilcoxon and paired t-tests. Prior to the intervention, 80% of women in the intervention group experienced moderate stress, while 75% in the control group experienced mild stress. Regarding knowledge, 80% in the intervention group and 85% in the control group had low knowledge levels. After the intervention, 55% of the intervention group reported mild stress, compared to 60% in the control group. Additionally, 80% of the intervention group had good knowledge, while 80% of the control group had sufficient knowledge.

Results: The statistical tests showed a significant difference before and after prenatal counseling using the GATHER method in both the intervention and control groups ($p = 0.000$; $p < 0.05$).

Conclusions: These findings indicate that the GATHER-based prenatal counseling method can serve as a guideline for counseling high-risk pregnant women.

PENDAHULUAN

Kondisi ibu hamil resiko tinggi dapat menyebabkan stres selama kehamilan dan persalinan dan stres pada ibu hamil berkaitan dengan kurangnya pengetahuan, ketakutan yang mendalam termasuk ketakutan akan kemungkinan kematian saat atau setelah melahirkan, persiapan biaya persalinan dirumah sakit dan cara menjaga bayi setelah lahir, mengharuskan untuk meminum obat secara rutin (Tati Nuryati & Handayani, 2022).

Menurut penelitian (Val & Míguez, 2023) which countries are the most and least prevalent in terms of anxiety within pregnant women, and which are the most common tools used to assess anxiety during this stage. As such, a literature review was conducted regarding the studies that were published in the last twenty years in the PsycInfo, Medline, and SCOPUS databases. Thirty-eight studies were selected for the purposes of this review. The prevalence of anxiety in pregnancy and generalized anxiety disorder (GAD) Stress sangat umum terjadi pada populasi ibu hamil di seluruh dunia. Misalnya, di Australia menemukan bahwa antara 6,8% dan 59,5% wanita hamil mengalami gejala Stress ringan, sebagai tambahan, antara 2,6% dan 39% stress sedang, Penelitian di Thailand prevalensi stress ibu hamil antenatal 23,6% dari 403 ibu hamil. Penelitian di Jeddah terdapat prevalensi 37,5% stress ringan dan 25% stress berat ibu hamil resiko tinggi. Penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil yang menderita stress serta cemas sebanyak 70%. Penelitian lain menyebutkan bahwa di sumatra sebanyak 142 ibu hamil 48% menderita stress berat, 17% stress sedang, dan 35,4% menderita stress ringan (Velga & Suryani, 2022).

Study pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 juni 2024 di Puskesmas Moropelang didapatkan data dari bidang KIA banyaknya ibu hamil di Puskesmas Moropelang dalam 10 desa dengan jumlah ibu hamil pada bulan januari – juni sebanyak 50 orang dan rata rata di setiap desa terdapat 3-9 orang ibu hamil resiko tinggi dengan diagnosis kekurangan energy kronis (KEK), usia yang terlalu tua, Tinggi badan kurang dari 145cm, jarak kehamilan terlalu dekat, grande multi parah dan BSC (Bekas Section Caesarea) Hasil kuisioner dari ibu hamil resiko tinggi dalam satu desa yang terdiri dari 10 % didapatkan 6 % ibu hamil dengan kriteria stress ringan dan 4 % ibu hamil dengan kriteria stress sedang bahwa data seluruh ibu hamil atau insiden stress yang terjadi pada ibu hamil masih cukup tinggi.

Stress yang dialami ibu hamil resiko tinggi kemu-

ngkinan disebabkan oleh faktor-faktor antara lain internal (jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan,) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis, cara mengakses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan), peran keluarga, peran suami, tingkat kesiapan personal ibu dan frekuensi aktivitas fisik (Siswanto et al., 2021). Menurut penelitian terbaru tingginya stress pada ibu hamil dapat memperbesar kemungkinan terjadinya gangguan risiko anak dengan masalah emosional (ADHD), keterlambatan dalam bahasa, perdarahan, preklamsi dan infeksi (Pusparini et al., 2021). Untuk menurunkan stress pada ibu hamil dilakukan upaya diantaranya dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil, yoga, terapi dzikir, relaksasi aromaterapi (Isnaniar et al., 2020). Salah satu tindakan untuk mencegah stress pada ibu hamil dengan prenatal education atau konseling kesehatan yang mengikut sertakan pasangan karena didampingi oleh pasangan dapat membawa ketenangan bagi istri, penyemangat bagi istri dan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan fisik serta dukungan moral pada istri (Djami et al., 2020).

Dengan demikian peneliti akan menggunakan konseling prenatal berbasis pasangan sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu dan suami tentang manajemen stress pada ibu hamil resiko tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan yg di lakukan pada puskesmas moropelang didapatkan bahwa sebanyak 10 ibu hamil yang diberi kuisioner oleh peneliti mengatakan tidak mengetahui tentang perubahan mental dan fisiologis selama kehamilan, kehamilan resiko tinggi, faktor resiko kehamilan dan manajemen stress maka perlu dilakukan konseling dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh konseling prenatal dengan metode gather terhadap tingkat stress ibu hamil resiko tinggi di Puskesmas Moropelang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif menggunakan desain penelitian Quasy Eksperimental with control grup design. untuk melihat pengaruh antara variabel yang diteliti. Penelitian dilakukan di Puskesmas Moropelang. Babat Lamongan. Populasi pada penelitian ini adalah 40 ibu hamil resiko tinggi. Sampel penelitian terdiri dari ibu hamil resiko tinggi yang berjumlah 40. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *consecutive sampling*. Waktu penelitian dilaksanakan pada Februari 2025 hingga Maret 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS -42.

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Ibu hamil resiko tinggi dengan skor KSPR lebih besar (>6),

dan Ibu hamil risiko tinggi pada trimester 1,2, dan 3, mampu membaca dan menulis. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden yang Ibu hamil atau pasangan memiliki gangguan psikologis berat.

Uji normalitas post test pada kesejahteraan diperoleh nilai signifikan (p) yaitu $> 0,50$, sehingga data berdistribusi menunjukkan normal. Uji T-paired Test menunjukkan hasil kelompok intervensi dan kontrol nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yaitu terdapat pengaruh konseling prenatal metode *GATHER* terhadap tingkat stress.

Penelitian ini telah melewati telaah etik dan mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik penelitian kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan Nomor 189/EC/KEPK – S1/05/2025.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa ibu hamil resiko tinggi pada kelompok intervensi di Poli KIA didapatkan hasil bahwa sebagian besar usia responden pada kelompok intervensi dan kontrol (75%) dan (85%) ibu hamil berusia 20 sampai 35 tahun. Sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kontrol (70%) dan (55%) ibu hamil dengan usia kehamilan 27 sampai 40 minggu, Sebagian besar responden (60%) ibu hamil dengan riwayat persalinan SC, sedangkan dari ibu hamil resiko tinggi pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya (80%) ibu hamil dengan riwayat persalinan spontan. Sebagian besar responden kelompok intervensi dan kontrol (65 %) dan (70%) ibu hamil dengan riwayat pendidikan SMA. Hampir seluruhnya responden pada kelompok kontrol dan intervensi (85%) dan sebagian (80%) ibu hamil dengan riwayat pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Bahwa hampir seluruhnya responden kelompok intervensi dan kontrol (90%) dan (80%) ibu hamil dengan riwayat paritas multipara, bahwa ibu hamil resiko tinggi pada kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa sebagian besar (70%) ibu hamil dengan riwayat abortus, sedangkan ibu hamil resiko tinggi pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa sebagian besar (65%) ibu hamil belum pernah abortus.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Usia ibu hamil				
< 20 Tahun	1	5%	1	5%
20-35 Tahun	15	75%	17	85%
>35 Tahun	4	20%	2	10%

Total	20	100%	20	100%
Usia Kehamilan ibu				
Trimester 1 (1-13 minggu)	-	-	-	-
Trimester 2 (14-26 minggu)	6	30%	11	55%
Trimester 3 (27-40 minggu)	14	70%	9	45%
Total	20	100%	20	100%
Riwayat Persalinan				
Belum pernah	2	10%	2	10%
Spontan	6	30%	3	15%
Sectio Caesarea	12	60%	15	75%
Total	20	100%	20	100%
Karakteristik Responden				
	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Riwayat pendidikan				
SD	-	-	-	-
SMP	3	15%	2	10%
SMA	13	65%	14	70%
D3	-	-	-	-
S1	4	20%	4	40%
Total	20	100%		100%
Pekerjaan				
Ibu rumah tangga	17	85%	15	80%
Petani	2	5%	-	-
Buruh pabrik	-	-	2	10%
Guru	4	10%	2	10%
Dll	-	-	-	-
Total	20	100%	20	100%
Riwayat paritas				
Primipara	1	5%	3	15%
Multipara	18	90%	16	80%
Grandemultipara	1	5%	1	5%
Total	20	100%	20	100%
Riwayat Abortus				
Pernah	14	70%	7	35%
belum pernah	6	30%	13	65%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 2 dijelaskan bahwa dari ibu hamil resiko tinggi pada kelompok intervensi di Poli KIA sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya (80%) ibu hamil memiliki tingkat stress sedang. Sedangkan ibu hamil resiko tinggi pada

kelompok kontrol di Poli KIA didapatkan hasil bahwa sebagian besar (75%) ibu hamil memiliki tingkat stress sedang. Berdasarkan tabel 2 dijelaskan bahwa ibu hamil resiko tinggi pada kelompok intervensi di Poli KIA sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil bahwa sebagian besar (55%) ibu hamil memiliki tingkat stress ringan, dan hampir sebagian (45%) ibu hamil memiliki tingkat stress normal, sedangkan ibu hamil resiko tinggi pada kelompok kontrol di Poli KIA didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%) ibu hamil memiliki tingkat stress ringan, dan hampir sebagian (40%) ibu hamil memiliki tingkat stress sedang dan ibu hamil memiliki tingkat stress normal.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress Diberikan Konseling Prenatal Dengan Metode *GATHER* Di Puskesmas Moropelang Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan.

Tingkat Stress	Pre Test				Post Test			
	Intervensi		Kontrol		Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	-	-	-	-	9	45%	2	10%
Ringan	-	-	3	15%	11	55%	12	60%
Sedang	16	80%	15	75%	-	-	6	30%
Berat	4	20%	2	10%	-	-	-	-
sangat berat	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	20	100%	20	100%	20	100%	20	100%

Tabel 3. Hasil Analisis Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.

	Tingkat stress	N	Mean $\pm$ SD	Nilai Min	Nilai Max	p value Uji T-Paired
Intervensi Post-Test	Pre-Test	20	23.80 $\pm$ 1.642	21	27	0,000
	20	14.45 $\pm$ 1.356	12	18		
Kontrol Post-Test	Pre-Test	20	21.70 $\pm$ 3.063	16	27	0,000
	20	16.95 $\pm$ 1.701	13	19		

Berdasarkan tabel 3 dari tabel penelitian dapat diketahui bahwa responden memiliki tingkat stress pada kelompok intervensi memiliki tingkat pengetahuan sebelum konseling prenatal dengan metode *GATHER* memiliki rerata 23.80 ($\pm$ SD 1.642) dengan nilai yang terendah memiliki nilai 21 sedang dan tertinggi memiliki nilai 27 parah. Sedangkan setelah diberikan konseling prenatal dengan metode *GATHER* didapatkan nilai rata-rata sebesar 14.45 ($\pm$ SD 1.356) dengan nilai terendah 12 normal dan tertinggi 18 ringan. Dan kelompok kontrol *Pretest* memiliki rerata 21.70 ($\pm$ SD

3.063) dengan nilai yang terendah memiliki nilai 16 (stress ringan) dan tertinggi memiliki nilai 27 stress parah. Sedangkan *Posttest* pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata sebesar 16.95 $\pm$ SD 1.701 dengan nilai terendah 13 Stress normal dan tertinggi 19 stress sedang.

Hasil perhitungan dengan program SPSS *windows* versi 25.0 dengan uji statistik Uji T-paired yang dilakukan peneliti didapatkan hasil nilai tingkat stress dengan taraf signifikansi 0.000 dimana ($p < 0.05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat diartikan terdapat terdapat yang signifikan konseling prenatal dengan metode *GATHER* terhadap tingkat stress pada ibu hamil resiko tinggi dipuskesmas moropelang.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Pada Ibu Hamil Resiko Tinggi Di Puskesmas Moropelang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan konseling prenatal dengan metode *GATHER* yang dilakukan di Poli KIA Puskesmas Moropelang Babat. Didapatkan dari kedua kelompok intervensi dan kontrol ibu hamil resiko tinggi memiliki tingkat stress sedang. Berdasarkan fakta adanya stress sedang pada ibu hamil

resiko tinggi disebabkan ibu yang tidak sabaran, mudah marah, cenderung bereaksi berlebihan, dan cemas. Sedangkan hasil penelitian setelah dilakukan konseling prenatal *GATHER*. Didapatkan dari kedua kelompok intervensi dan kontrol pada ibu hamil resiko tinggi terdapat penurunan pada tingkat stress yang awalnya stress sedang menjadi stress ringan.

Berdasarkan Tabel 2 Menyatakan bahwa hampir sebagian besar dari kedua kelompok sebelum diberikan intervensi memiliki tingkat stress sedang hal ini berdasarkan hasil kuisioner DASS-42 dipengaruhi oleh kondisi ibu hamil dimana ibu menjadi tidak sabaran, mudah marah, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, dan cemas. Sifat tersebut dapat meningkatkan tingkat stres pada ibu hamil. Hal ini karena kehamilan merupakan periode yang penuh perubahan fisik dan emosional, sehingga memerlukan kemampuan adaptasi dan pengelolaan emosi yang baik.

Menurut penelitian (Christian, 2012) secara fisiologis, ibu hamil yang mengalami sifat tidak sabaran, cemas, dan mudah marah lebih rentan terhadap stres akibat perubahan hormonal dan aktivitas sistem saraf selama kehamilan. Sedangkan menurut penelitian (Susanti et al., 2021) selama kehamilan, terjadi peningkatan signifikan hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati. Fluktuasi hormon ini dapat menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Van Den Bergh et al., 2015) ketika terjadi ketidakseimbangan ibu hamil menjadi lebih sensitif/bereaksi berlebihan, mudah tersinggung, cemas, dan kehilangan kesabaran. Respons emosional ini memicu aktivasi sistem saraf simpatik, yang menyebabkan tubuh melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Jika hal itu terjadi terus-menerus secara berlebihan dapat memicu stres kronis. Kemudian penelitian ini diperkuat oleh (Aricak et al. 2019) dan (Rashidi Fakari et al. 2020) menyebutkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian dan ketidakmampuan mengelola emosi (seperti tidak sabaran, mudah marah, cemas dan bereaksi berlebihan) menjadi prediktor kuat terhadap stres psikologis dan meningkatkan persepsi stress selama kehamilan hal ini memperburuk respons stress pada ibu hamil, peningkatan stres akibat hal itu dapat berdampak negatif terhadap kehamilan, termasuk gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan bahkan risiko komplikasi seperti kelahiran prematur dan gangguan perkembangan janin.

Berdasarkan penjelasan diatas, Peneliti berpendapat bahwa Stres pada ibu hamil yang tidak sabaran, mudah marah, cemas, dan bereaksi berlebihan tidak

hanya disebabkan oleh perubahan fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Gangguan afektif, kurangnya dukungan sosial, dan interaksi sosial yang negatif dapat memperburuk kondisi emosional ibu hamil.

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian setelah dilakukan konseling prenatal *GATHER* didapatkan dari kedua kelompok intervensi dan kontrol yang berjumlah 40 orang ibu hamil resiko tinggi terdapat penurunan pada tingkat stress yang awalnya stress sedang menjadi stress ringan. Penurunan presentase disebabkan karena intervensi yang dilakukan oleh peneliti sehingga tingkat stress ibu hamil resiko tinggi berkurang.

Menurut penelitian (Oktafiani et al., 2023) Konseling adalah metode intervensi tanpa dampak negatif baik pada ibu dan janin yang dikandungnya. Dan merupakan metode yang efektif, murah dan layak. Sedangkan menurut (Eriani, 2019) berkonsultasi juga berarti menyampaikan nasehat atau memberi nasehat bagi individu berbeda dengan bicara langsung (face-toface). Dan menurut penelitian (Eppang, 2020) dan (Herliani, 2017) Menyatakan bahwa konseling metode *GATHER* dianggap lebih sesuai untuk konseling ibu hamil karena mendukung komunikasi yang lebih terbuka dan personal yang penting dalam proses kehamilan dan persiapan persalinan. Penelitian ini sejalan dengan (Hariyanto & Rahayuningsih, 2023) mengatakan bahwa konseling yang baik akan menyebabkan mekanisme coping ibu tercapai dan tingkat stress menjadi menurun, sehingga ibu merasa aman dan nyaman.

Berdasarkan penjelasan teori diatas, Peneliti berpendapat intervensi konseling metode *GATHER* efektif dalam menurunkan tingkat stress. Dengan adanya konseling maka responden yang semula mempunyai tingkat stress sedang akan kehamilan resiko tinggi. Tingkat stress menurun sesuai dengan informasi yang diterimanya.

Perbedaan Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Diberikan Konseling Prenatal Dengan Metode *GATHER* Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Di Puskesmas Moropelang.

Berdasarkan hasil analisis tabel 3 dari dapat diketahui pada kelompok intervensi didapatkan hasil *pretest* yaitu sebagian besar stress sedang, sedangkan hasil *posttest* didapatkan sebagian besar stress ringan. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil *pretest* yaitu sebagian besar stress ringan, sedangkan hasil *posttest* didapatkan sebagian besar stress ringan.

Sebelum diberikan intervensi, kedua kelompok

menunjukkan tingkat stres sedang yang dipicu oleh kondisi diantaranya tidak sabaran, mudah marah, cemas, dan cenderung bereaksi berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Guardino et al., 2015); (Leigh & Milgrom, 2018); (Fourie et al., 2020) menjelaskan gejala-gejala tersebut mencerminkan ketidakmampuan ibu hamil dalam mengelola tekanan selama masa kehamilan, yang pada akhirnya membuat ibu hamil merasa tertekan secara emosional atau fisiologis dan memperburuk kesejahteraan mental ibu secara keseluruhan. Penelitian ini juga diperkuat menurut (Takács et al., 2021); (Glover et al., 2018); (Lancaster et al., 2010); (Halbreich, 2015) stres bukan hanya disebabkan oleh perubahan fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. diantaranya gangguan afektif, kurangnya dukungan sosial, status ekonomi rendah, kurangnya dukungan pasangan, konflik rumah tangga, dan interaksi sosial yang negatif dapat memperburuk kondisi emosional ibu hamil.

Setelah diberikan intervensi berupa konseling, ibu hamil mengalami penurunan menjadi tingkat stres ringan, namun menunjukkan hasil konseling membantu ibu hamil memahami cara menghadapi emosi negatif ibunya dan membangun komunikasi yang lebih efektif. Berdasarkan teori (Tati Nuryati & Handayani, 2022); (Sriwenda, 2017); (Afandi, 2017); (Soltani et al., 2022). Konseling adalah salah satu media informasi untuk memberikan informasi baru yang sesuai dengan kebutuhan klien dan sebaiknya menggunakan media informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suroso & Sutrisno, 2020) ibu hamil memiliki waktu bertatap muka lebih lama dan konselor mendengarkan secara aktif dengan penuh perhatian sehingga mampu membantu pasien untuk mendefinisikan masalah kesehatannya. Hal ini diperkuat penelitian (Aliabadi et al., 2022) bahwa konseling dengan pendekatan metode *GATHER* membantu ibu menjadi lebih percaya diri dan aktif dalam menghadapi kehamilannya, dan menurunkan tingkat stress pada ibu hamil resiko tinggi.

Berdasarkan teori diatas peneliti menemukan keselarasan antara teori dan penelitian orang lain dengan hasil penelitian bahwa pemberian konseling prenatal dengan metode *GATHER* berpengaruh terhadap tingkat stress pada ibu hamil resiko tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stress dapat dipengaruhi oleh pemberian konseling prenatal metode *GATHER* tentang kehamilan resiko tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan antara konseling prenatal dengan metode *GATHER* terhadap tingkat

stress pada ibu hamil resiko tinggi dipuskesmas moropelang. Untuk penelitian selanjutnya bisa mengko-relasikan variable regulasi emosi pada ibu hamil.

SARAN

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dan mendukung terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada ibu hamil resiko tinggi yang telah bersedia menjadi responden peneliti, pihak puskesmas moropelang dan para bidan yang telah membantu dalam proses penelitian, serta keluarga dan teman-teman yang sudah memberikan dukungan moral, material, dan doa kepada peneliti. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang berkesan selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliabadi, S., Shayan, A., Refaei, M., Tapak, L., & Moradveisi, L. (2022). The effect of individual counseling based on the *GATHER* principles on perceived stress and empowerment of the mothers with high-risk pregnancies: an experimental study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04047-2>
- Christian, L. M. (2012). Physiological reactivity to psychological stress in human pregnancy: Current knowledge and future directions. *Progress in Neurobiology*, 99(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2012.07.003>
- Djami, S. M. Y., Damayanti, M. R., & Lismawati, S. M. (2020). Pengaruh Konseling Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prevention of Mother to Child Transmission Prong I. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5(2), 97–106.
- Eppang, Y. (2020). Pengaruh Konseling Saat Antenatal Care (ANC) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapasa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.6331>
- Fourie, M. M., Hortensius, R., & Decety, J. (2020). Parsing the components of forgiveness: Psychological and neural mechanisms. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 112(March 2019), 437–451. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.020>
- Hariyanto, C. A., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pola Hidup Sehat Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5803–5811. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21522>
- Isnaniar, I., Norlita, W., & Gusrita, S. (2020). Pengaruh Peran Suami Terhadap Tingkat Kecemasan

- Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 11(1), 32–44. <https://doi.org/10.37859/jp.v11i1.2144>
- Oktafiani, I., Kasim, E., & Limbong, M. (2023). Penatalaksanaan Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Madising Na Maupe (JMM)*, 1, 67–71. <https://jurnal.maupe.id/JMM/index>
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- Siswanto, A., Susaldi, S., Carolina Batu, A., Khafifah Wulandari, F., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.22>
- Susanti, N. M. D., Lainsamputty, F., & Ilestari, V. (2021). Stres dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 635–642. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.670>
- Takács, L., Štipl, J., Gartstein, M., Putnam, S. P., & Monk, C. (2021). Social support buffers the effects of maternal prenatal stress on infants' unpredictability. *Early Human Development*, 157(March). <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2021.105352>
- Tati Nuryati, & Handayani. (2022). Pelatihan Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(9), 2115–2124. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i9.1248>
- Val, A., & Míguez, M. C. (2023). Prevalence of Antenatal Anxiety in European Women: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021098>
- Van Den Bergh, B. R. H., Mulder, E. J. H., Mennes, M., & Glover, V. (2015). Antenatal maternal anxiety and stress and the neurobehavioural development of the fetus and child: Links and possible mechanisms. A review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 29(2), 237–258. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.10.007>
- Velga, Y., & Suryani, U. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 837–856.