

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Remaja

2.1.1.1 Pengertian Remaja

Menurut psikologi (dalam Irianto 2015) remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakter seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan suara. Menurut Rumini & Sundari (dalam Irianto 2015) remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Remaja merupakan seseorang yang berumur 10-19 tahun dengan kematangan organ reproduksi dan secara biologis siap untuk menikah. Pada masa remaja fungsi organ seksual mengalami perkembangan, tanda perkembangan terutama pada perempuan adalah rahimnya sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama. (Mansur, 2009).

2.1.1.2 Tahap-Tahap Masa Remaja

Menurut Soetjiningsih & Ranuh (2012), tahap-tahap masa remaja yaitu:

- a. Remaja awal 10-13 tahun (*early puberty*)
- b. Remaja pertengahan 14-17 tahun (*middle puberty*)
- c. Remaja akhir 18-20 tahun (*late puberty*)

2.1.1.3 Tumbuh Kembang Remaja

Menurut Soetjiningsih & Ranuh (2012), tumbuh kembang remaja menurut tahapnya yaitu:

Tabel 2.1 Tumbuh Kembang Remaja

Variabel	Remaja Awal	Remaja Pertengahan	Remaja Akhir
Usia	10-13	14-17	18-20
Tingkat Maturitas Kelamin (TMK)	1-2	3-5	5
Somatik	<ul style="list-style-type: none"> Karakteristik sekunder (mulai sejak pertumbuhan payudara pada perempuan) Pertumbuhan testis pada laki-laki) 	<ul style="list-style-type: none"> Tinggi badan puncak Bentuk tubuh dan perubahan komposisi jerawat dan bau badan Menarche/spermathe 	<ul style="list-style-type: none"> Matang secara fisik Pertumbuhan lebih lambat Pada laki-laki dilanjutkan pertumbuhan masa otot dan pertumbuhan rambut diseluruh tubuh
Kognitif dan Moral	<ul style="list-style-type: none"> Jalan pikiran konkret Tidak mampu melihat akibat jangka panjang dari suatu keputusan yang dibuat sekarang Moralitas yang konvensional 	<ul style="list-style-type: none"> Berpikir abstrak (jalan pikiran formal) Dapat melihat implikasi kedepan, tetapi tidak bisa mengambil keputusan Banyak bertanya 	<ul style="list-style-type: none"> Orientasi masa depan dengan pandangan perpspektif Idealisme, absolutisme Dapat berpikir secara bebas
Konsep diri (formasi identitas)	<ul style="list-style-type: none"> Asyik dengan perubahan tubuh Kesadaran diri akan penampilan dan daya tarik Khayalan dan orientasi masa kini 	<ul style="list-style-type: none"> Perhatian dengan penampilan yang atraktif Peningkatan introspeksi "<i>stereotypical adolescent</i>" 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih stabil terhadap <i>body image</i> Penampilan yang menarik masih menjadi pemikiran <i>Emancipation complete</i> Identitas yang kuat
Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Peningkatan kebutuhan akan privasi Peningkatan keinginan akan kebebasan 	<ul style="list-style-type: none"> Komplik seputar kontrol dan kebebasan Berjuang untuk mendapatkan autonomi yang lebih besar 	<ul style="list-style-type: none"> Permasalahan emosional dan fisik dari keluarga Peningkatan ekonomi
Teman sebaya	<ul style="list-style-type: none"> Mencari teman sebaya yang berjenis kelamin sama untuk 	<ul style="list-style-type: none"> Intens terhadap keterlibatan teman sebaya Preokupasi dengan 	<ul style="list-style-type: none"> Berkurangnya kepentingan kelompok sebaya dan nilainya

	mengatasi ketidakstabilan	budaya kelompok sebaya • Lingkungan sekitar menyediakan contoh perilaku	• Keintiman/Intimitas didahulukan
Seksual	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan ketertarikan pada anatomi seksual • Kecemasan dan pertanyaan mengenai perubahan alat kelamin dan ukurannya • Kencan dan keintiman yang terbatas 	<ul style="list-style-type: none"> • Uji kemampuan untuk menarik lawan jenis • Permulaan hubungan dan aktivitas seksual • Pertanyaan mengenai orientasi seksual 	<ul style="list-style-type: none"> • Konsolidasi identitas sosial • Fokus pada keintiman dan pembentukan hubungan yang stabil • Merencanakan komitmen dan masa depan
Hubungan dengan lingkungan	• Penyesuaian sekolah tingkat menengah	• Pengukuran kemampuan dan kesempatan	• Keputusan karir (contoh: kuliah, bekerja)

2.1.2 Kehamilan diusia Remaja

Menurut Rohan & Siyoto (2013) pada saat ini banyak sekali menemui kejadian atau kasus kehamilan pada remaja, padahal kehamilan diusia remaja memiliki resiko yang tinggi, tidak hanya merusak masa depan remaja yang bersangkutan, tetapi juga sangat berbahaya untuk kesehatannya. Remaja memiliki organ reproduksi yang belum kuat untuk berhubungan intim dan melahirkan sehingga remaja memiliki resiko 4 kali lipat mengalami luka serius dan meninggal akibat melahirkan. Emosional ibu belum stabil dan ibu menjadi mudah tegang sehingga kecacatan kelahiran bisa muncul akibat saat dalam kandungan adanya rasa penolakan secara emosional ketika ibu mengandung bayinya.

Menurut Rohan & Siyoto (2013) resiko kehamilan usia remaja adalah sebagai berikut:

2.1.2.1 Dampak secara fisik yaitu sebagai berikut:

- a. Secara ilmu kedokteran, organ reproduksi remaja belum siap untuk berhubungan seks atau mengandung, sehingga jika terjadi kehamilan, maka beresiko mengalami tekanan darah tinggi (karena tubuhnya tidak kuat). Kondisi ini biasanya tidak terdeteksi pada tahap-tahap awal, tapi

nantinya menyebabkan kejang-kejang, perdarahan bahkan kematian pada ibu atau bayinya.

- b. Kondisi sel telur remaja belum begitu sempurna sehingga dikhawatirkan bayi yang dilahirkan mengalami cacat fisik.
- c. Beresiko mengalami kanker serviks (kanker leher rahim), karena semakin muda usia pertama kali seseorang berhubungan seks, maka semakin besar resiko daerah reproduksi terkontaminasi virus.
- d. Kurangnya perawatan kehamilan yang baik selama kehamilan maupun sebelum melahirkan sehingga dapat terjadi berbagai komplikasi kehamilan
- e. Kelahiran bayi prematur karena kurangnya kematangan alat reproduksi terutama rahim.
- f. Remaja perempuan yang hamil beresiko tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah. Hal tersebut karena bayi memiliki waktu yang kurang dalam rahim untuk tumbuh.
- g. Anemia pada kehamilan diakibatkan karena kurangnya pengetahuan akan pentingnya gizi selama kehamilan
- h. Untuk remaja perempuan yang berhubungan seks selama kehamilan, penyakit menular seksual seperti klamidia dan HIV adalah perhatian utama. Hal ini sangat penting PMS ini dapat naik melalui serviks (mulut rahim) dan menginfeksi rahim dan pertumbuhan bayi.
- i. Keguguran pada usia remaja dapat terjadi secara tidak sengaja, misalnya karena cemas, takut dan stres.
- j. Remaja perempuan yang hamil mungkin lebih beresiko mengalami depresi postpartum, yaitu depresi yang dimulai setelah melahirkan bayi. Remaja perempuan merasa down dan sedih, baik saat hamil atau melahirkan, harus berbicara secara terbuka dengan dokter atau orang lain yang mereka

percaya. Depresi dapat mengganggu merawat bayi yang baru lahir.

2.1.2.2 Dampak secara psikologis yaitu sebagai berikut:

Dampak secara psikologis seperti stres, cemas, depresi juga terjadi pada kehamilan remaja. Stres pada hamil merupakan hal biasa, walaupun demikian harus direduksi, agar tidak mengganggu pertumbuhan janin dalam kandungan. Karena masa hamil merupakan masa kritis bagi seorang wanita, baik dari segi fisik maupun psikologis. Kegagalan wanita dalam mengelola diri ketika hamil, tidak saja akan mempengaruhi kesehatan dirinya tetapi juga kesehatan janin yang dikandungnya. Selain asupan makanan yang rendah nutrisi dan tidak seimbang, stres saat hamil menjadi variabel yang membawa efek negatif pada kehamilan. Stres yang terjadi pada kehamilan di usia remaja dapat disebabkan karena tidak dapat beradaptasi secara fisik maupun psikologis selama masa kehamilan. Perubahan fisik selama kehamilan diakibatkan karena meningkatnya hormon-hormon selama kehamilan yang menyebabkan terjadinya perubahan seperti perubahan bentuk tubuh, pembengkakan pada kaki, dan badan yang semakin membesar. Peningkatan hormon-hormon pada saat hamil juga mengakibatkan gangguan psikologis yang menyebabkan ibu hamil merasa tidak sehat, takut menghadapi kehamilan, stres menghadapi persalinan, stres karena adanya keterbatasan fisik dan sering kali membenci kehamilannya sehingga menyebabkan stres (Mansur, 2009)

Dilihat dari perspektif psikobiologi, setiap tekanan atau stimulus negatif sebagai bahan baku stres akan diterima oleh bagian otak yang disebut sistem limbik, yang terdiri dari amigdala, thalamus dan hipotalamus. Sistem limbik ini memiliki peranan penting dalam sistem tubuh manusia. Ia

berhubungan langsung dengan sistem otomatis dan bagian-bagian lain dalam otak.

Biasanya informasi berupa emosi negatif tersebut akan masuk ke thalamus, yang kemudian me-relay informasi tersebut keseluruh bagian otak, seperti pada bagian pengatur motorik, bagian pengatur kognisi, dan juga pada pengatur bagian budi luhur yang dipakai untuk beribadah. Akibatnya, emosi negatif ini menimbulkan kecemasan dan ketegangan untuk kemudian melahirkan kemudian berantai dalam mekaanisme tubuh. Pada saat bersamaan, otak akan memicu hipotalamus, kelenjar pituitari dan adrenal untuk mengeluarkan hormon tertentu seperti adrenalin. Ketika tubuh memproduksi adrenalin, ia juga mengeluarkan hormon-hormon kortisol. Naiknya kortisol akan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh sehingga ibu hamil rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan, seperti gangguan jantung, hipertensi, gangguan saluran pencernaan, dan sebagainya. Tidak hanya itu, hormol kortisol akan sampai ke plasenta dan akhirnya sampai ke janin melalui pembuluh darah. Akibatnya, janin pun akan terkena imbah dari stres, karena itu ibu hamil stres pada kehamilannya jika tidak melahirkan bayi yang terganggu tumbuh kembang fisiknya, besar kemungkinan akan melahirkan bayi yang terganggu kondisi psikisnya, seperti penuh ketakutan dan kecemasan, bblr dan prematur. Berikut adalah pemicu stres pada ibu hamil menurut Rohan & Sitoyo (2013) :

a. Kondisi tubuh tidak nyaman

Terkadang ketika mengalami pengalaman pertama hamil, terutama bulan-bulan pertama. Kondisi tubuh tiba-tiba turun drastis, perut terasa mual-mual hari. Kehilangan nafsu makan dan tubuh terasa lemah tak bergairah. Stres bisa muncul ketika dia masih bekerja. Tuntutan pekerjaan

yang harus menyelesaikan pekerjaan dalam waktu cepat, tetapi tubuh tidak fit karena sedang beradaptasi dengan kehamilan pertama. Kasus seperti ini kalau tidak cepat dibicarakan dengan atasan/manajemen ditempat kerja, akibatnya bisa menimbulkan konflik yang akhirnya dapat menimbulkan stres.

b. Berat badan naik

Ketika hamil pasti ada banyak perubahan yang terjadi pada diri ibu hamil. Salah satunya adalah berat badan meningkat, perutnya membuncit sehingga mengganggu pergerakan tubuhnya. Sehingga pekerjaan kecilpun terganggu. Gangguan kecilpun bisa menimbulkan stres baginya. Ada sebagian wanita yang semasa remaja sangat memperhatikan penampilan dan berat badannya. Tapi ketika menikah dan hamil pertama ia akan terkejut ketika berat badannya naik dan ini bisa menimbulkan stres.

c. Kurang berkomunikasi dengan suami

Faktor komunikasi pun bisa menimbulkan stres bagi ibu hamil. Terkadang wanita hamil perasaannya terlalu sensitive. Sedikit sang suami salah bicara, bisa memicu emosi. Demikian juga kurangnya komunikasi dengan suami, mungkin kesibukan ia kerja sampai malam. Sehingga perhatian kepada istri kurang banyak.

d. Sakit

Sakit ketika hamil adalah masalah besar bagi ibu hamil. Apalagi ketika ia hamil ia mengalami kecelakaan, sehingga perlu dirawat dirumah sakit. Kasus seperti ini bisa menimbulkan stres, karena ia memikirkan kondisi janin dikandungannya. Ada juga sakit karena infeksi virus atau terkena demam berdarah yang tidak bisa diprediksi. Supaya selama hamil tidak sakit sebaiknya mengkonsumsi

makanan bergizi tinggi, ditambah minum susu dan suplemen. Konsultasikan kesehatan dan kondisi kandungan pada dokter spesialis kandungan.

e. Faktor lingkungan

Selain sederetan penyebab diatas, faktor lingkunganpun bisa membuat stres saat hamil. Lingkungan yang nyamandihuni seperti dekat dengan pabrik sehingga menimbulkan polusi suara karena efek suara mesin. Rumah dekat lingkungan proyek tengah dibangunpun sbenarnya bisa menimbulkan gangguan psikologis, pada siapa saja termasuk wanita hamil.

2.1.2.3 Perubahan Psikologis pada trimester 1

Perubahan psikologis pada trimester 1 disebabkan karena adaptasi tubuh terhadap peningkatan hormon progesteron dan esterogen. Segera setelah terjadi perubahan, hormon progesteron dan esterogen dalam tubuh akan meningkat dan ini menyebabkan timbulnya mual muntah, lemah, lelah sehingga ibu merasa tidak sehat dan seringkali membenci kehamilannya sehingga menimbulkan stres, cemas, dan kesedihan. Trimester 1 adalah periode penyesuaian diri, seringkali ibu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Ibu sering merasa dirinya ambivalen, bingung, sekitar 80% ibu melewati kekecawaan , menolak, gelisah, stres, cemas. Stres dan kegelisan timbul akibat adanya perasaan takut, takut abortus atau kehamilan dengan adanya penyulit, kecacatan, kematian bayi, kematian saat persalinan, takut rumah sakit dan lain-lain (Indrayani, 2011)

2.2.2.3 Perubahan psikologis pada trimester 2

Pada trimester 2, tubuh ibu sudah beradaptasi dengan kadar hormon yang lebih tinggi, sehingga merasa lebih sehat dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Selama periode

ini, ibu sudah mengharapkan bayi. Dengan adanya gerakan janin, rahim yang semakin membesar, terlihat janin saat diUSG semakin meyakinkan bahwa bayinya ada dan ia sedang hamil. Ibu menyadari bahwa bayinya adalah individu yang terpisah dari dirinya, oleh karena itu sekarang ia lebih fokus untuk memperhatikan bayinya. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif (Indrayani, 2011)

2.3.2.3 Perubahan psikologis pada trimester 3

Trimester 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orangtua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi. Pada periode ini ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, menunggu tanda-tanda persalinan, perhatian ibu berfokus pada bayinya, gerakan janin dan membesarnya uterus mengingatkannya pada bayinya. Sehingga ibu selalu waspada untuk melindungi bayinya dari bahaya, cedera, dan akan menghindari dari hal/benda yang dianggap membahayakan bayinya. persiapan aktif dilakukan untuk menyambut kelahiran bayinya. Pada trimester ini juga biasanya ibu merasa khawatir dan stres karena takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayi, persalinan, nyeri persalinan dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan. Ketidaknyaman pada trimester ini juga meningkat, ibu merasa dirinya aneh dan jelek, menjadi lebih ketergantungan, malas dan mudah tersinggung serta merasa sedih akan terpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterimanya selama hamil (Indrayani, 2011)

2.1.3 Konsep Stres

2.1.3.1 Pengertian Stres

Menurut Potter dan Perry (2005, dalam Donsu 2017) stres adalah segala sesuatu dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merepons atau melakukan tindakan. Menurut Anggota IKAPI (2007, dalam Donsu 2017) Stres merupakan reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Menurut Cranwell-Ward (1987 dalam Donsu 2017) stres adalah reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempresepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu.

2.1.3.2 Tanda dan Gejala Stres

Tabel 2.2 Stres menurut beberapa tokoh penting :

Tokoh	Aspek	Keterangan
Cary Cooper & Alison Straw	Fisik	Mulut dan tenggorokan kering, tangan lembab, panas, otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih, dan gelisah.
	Perilaku	Bingung, cemas, sedih, jengkel, salah paham, gagal, tidak mnarik, tidak bersemangat, dan susah berkonsentrasi.
	Watak & kepribadian	Hati-hati yang berlebihan, panik, pemaarah, dan kurang percaya diri.
Bram	Fisik	Insomnia, sakit kepala, sulit BAB, gangguan pencernaan, radang usus, dan gatal-gatal.
	Emosional	Pemaarah, mudah tersinggung, sensitif, gelisah, cemas, sedih, cengeng dan <i>mood</i> berubah-ubah.
	Intelektual	Pelupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, dan melamun.
	Interpersonal	Acuh tak acuh, kurang percaya pada orang lain, mengingkari janji, suka mencari irang lain, <i>introvert</i> , dan mudah menyalahkan orang lain.

Sebagaimana kecemasan menstimulasi kita untuk memahami jati diri kita, maka stres pun demikian. Stres dapat membantu kita meningkatkan kedewasaan sebagaimana api diperlukan untuk memasak makanan. Namun apabila stres itu berjalan lama karena proses coping (mekanisme untuk mengatasi perubahan yang terjadi) yang gagal, tidak hanya akan mengganggu jiwa tetapi keadaan fisik.

2.1.3.3 Jenis Stres

Menurut Donsu (2017) ada dua tipe stres yaitu :

a. Stres akut

Stres ini dikenal juga dengan *fight or flight respons*. Stres akut adalah respons tubuh anda terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan, dapat menimbulkan gemetaran.

b. Stres Kronis

Stres akut kecil dapat memberikan keuntungan, dimana dapat membantu anda untuk melakukan sesuatu, memotivasi dan memberi semangat. Namun masalah terjadi ketika stres akut menimbun, hal ini akan mendorong terjadinya masalah kesehatan seperti sakit kepala dan insomnia. Stres kronis lebih sulit dipisahkan atau diatasi daripada stres akut, tapi efeknya lebih panjang dan problematis.

2.1.3.4 Dampak Stres

Pada dosis kecil, stres dapat memberikan dampak yang positif pada diri individu. Ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Pada stres dengan level yang tinggi, dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respons imun dan kanker. Menurut

Donsu (2017) dampak lain yang dipengaruhi oleh stres adalah sebagai berikut :

- a. Dampak bagi spiritual adalah dapat menghilangkan keyakinan dan keimanan yang terdapat didalam diri kita. Stres yang tidak terkontrolkan mengganggu spiritualitas berupa kemahan kepada Tuhan yang berujung pada sifat-sifat negatif yang muncul pada individu. Dalam hal ini stres sangat berbahaya karena dapat menurunkan derajat keimanan manusia, sehingga akan menurunkan derajat manusia itu sendiri dengan makhluk lainnya.
- b. Dampak bagi tubuh yaitu orang-orang yang mudah terserang stres sangat mudah terserang berbagai penyakit fisik. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak seperti terganggunya sistem hormonal, kerusakan vitamin dan mineral serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Keadaan stres yang merangsang pengeluaran hormon adrenalin secara berlebihan, sehingga jantung akan berdebar lebih cepat dan keras.
- c. Efek bagi imunitas, yakni stresor dapat menjadi stimulus yang menyebabkan aktivasi, resisten dan ekshausi. Sinyal stres dirambatkan mulai dari sel otak (hipotalamus dan pituitari), sel di adrenal (korteks dan medula) yang akhirnya disampaikan ke sel imun. Tingkat stres yang terjadi pada jenis dan subsel sel imun, akan menentukan kualitas modulasi imunitas, baik alami maupun adaptif. Efek stresor ini sangat ditentukan oleh proses pembelajaran individu terhadap stresor yang diterima dan menghasilkan persepsi stres. kualitas persepsi stres ini akan diketahui akan diketahui pada respons stres.

Adapun dampak stres yang berkepanjangan ialah, dapat menimbulkan gangguan pada tubuh manusia seperti :

- 1) Penyakit jantung/penyakit arteri koroner: frekuensi jantung yang tidak teratur dan palpitasi, angina pectoris, infark miokardium, peningkatan blood maker penyakit arteri koroner.
- 2) Gangguan vaskuler atau sentral: hipertensi dan stroke.
- 3) Gangguan pernapasan: asma dan hiperventilasi.
- 4) Gangguan gastrointestinal: anoreksia atau obesitas, konstipasi atau diare, tukak lambung, dan penyakit inflamasi usus.
- 5) Gangguan muskuloskeletal: sakit kepala, nyeri punggung, penurunan pertumbuhan/gagal tumbuh.
- 6) Gangguan kulit: psoriasis dan jerawat.
- 7) Gangguan sistem imun: infeksi yang sering, disfungsi tiroid, akselerasi penyakit otoimun dan kanker.
- 8) Gangguan reproduksi; amenore, impotensi, sterilitas, dan keguguran.
- 9) Gangguan perilaku: makan tidak teratur, penggunaan obat agresif, dan tidak dapat tidur.
- 10) Gangguan psikologis: kelelahan, ansietas, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi/masalah memori.

2.1.3.5 Sumber Stres

Menurut Donsu (2017) sumber stres terdiri dari tiga (3) aspek, yaitu :

a. Diri sendiri

Sumber stres dalam diri sendiri, pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda. Mengingat bahwa manusia adalah makhluk rohani, dan makhluk jasmani, maka stresor dapat dibagi menjadi tiga yaitu stresor rohani (spiritual), stresor mental (psikologi), dan stresor jasmani (fisikal).

b. Keluarga

Stres yang berasal dari keluarga dapat terjadi karena adanya perselisihan masalahperselisihan keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda diantara anggota keluarga.

c. Masyarakat dan lingkungan

Masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu sumber stres. kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya penguatan dimasyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat.

2.1.3.6 Cara mengukur Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasilpenilaian terhadap berat ringatnya stres yang sedang seseorang alami. Tingkatan dapat diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Terdiri dari 42 pertanyaan mengenai kecemasan, depresi dan stres. Pertanyaan mengenai stres terdapat pada pertanyaan no. 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39.

Tabel 2.3 Kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42)

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				

24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Dari keseluruhan item kuisioner DASS yang berjumlah 42 pertanyaan, pertanyaan spesifik mengenai stres terdapat pada pertanyaan no. 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39.

Tabel 2.4 Kuisioner DASS dengan pertanyaan tentang stres:

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Tidak sabaran				
7.	Mudah tersinggung				
8.	Sulit untuk beristirahat				
9.	Mudah marah				
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12.	Berada pada keadaan tegang				
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
14.	Mudah gelisah				

Klasifikasi tingkat stres adalah sebagai berikut:

Tabel 2.5 Klasifikasi Tingkat Stres

No.	Nilai	Kategori
1.	0-14	Normal
2.	15-18	Ringan
3.	19-25	Sedang
4.	26-33	Parah
5.	>34	Sangat parah

2.1.3.7 Manajemen Stres

Hal termudah untuk dapat memanejemen stres adalah dengan cara berfikir positif. Cara yang sangat mudah ini ternyata sudah lama ditemukan. Sumber lain memberikan cara yang

berbeda dalam mengatasi atau mengurangi dampak stres, dan cara itu adalah sebagai berikut:

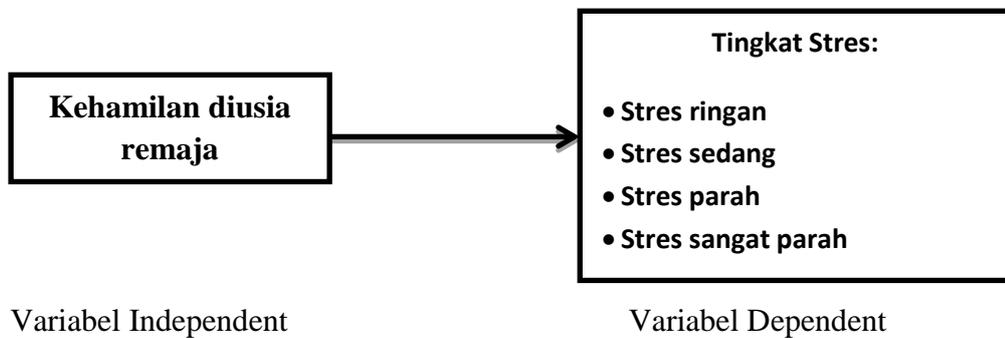
- a. Apabila stresor memiliki komponen psikologis, individu didorong untuk membicarakan tentang kekhawatirannya dengan keluarga, teman atau ahli terapi. Penelitian menunjukkan bahwa memiliki walau hanya satu orang untuk bergantung dan berbicara dapat mengurangi efek stres akut atau stres yang berkepanjangan pada kesehatan.
- b. Apabila stresornya adalah fisik. Intervensi untuk mengurangi nyeri dan mencegah infeksi sangat penting. Nyeri dan infeksi (gangguan pada fisik adalah stresor itu sendiri. Tanpa penghentian atau peredaan nyeri dan infeksi itu dapat memperburuk efek stimulus awal. Untuk stresor fisik atau fisiologis, teknik relaksasi, *biofeedback*, dan terapi visualisasi, dapat membantu individu mengurangi dampak stresor yang dialami. Olahraga teratur diketahui dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang dapat mengurangi dampak stresor.
- c. Cara lain yang dapat digunakan adalah dengan menilai stresor mana yang potensial dalam hidup. Dalam hal ini adalah kebutuhan yang paling prioritas. Bagi stresor potensial yang tidak dapat disingkirkan, dapat menggunakan berbagai teknik efektif untuk berurusan dengan stresor tersebut. Akan mendapat keuntungan lebih banyak dengan melatih keterampilan-keterampilan setiap hari.
- d. Relaksasi progresif merupakan suatu teknik yang berfokus pada relaksasi otot, yang dikembangkan oleh dr. Edmunds Jacobson. Teknik itu menyediakan cara yang terbukti sistematis bagi anda untuk mengatur ketegangan otot. Relaksasi progresif dapat dilakukan dengan cara telentang

- ditempat tidur atau bersandar pada kursi yang nyaman, tipe kursi yang dapat menyangga kepala anda, dan lain-lain.
- e. Sikap yang positif serta gaya hidup yang sehat termasuk didalamnya tidur yang cukup, diet yang cukup, buah-buahan dan sayur-sayuran.
 - f. Tingkatkan manajemen waktu. Bekerja melebihi waktu adalah suatu hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres. anda tidak akan mampu mengerjakan pekerjaan yang begitu banyak, namun anda dapat memanajemen waktu agar lebih efisien dalam mengerjakan tugas dan anda dapat semakin rileks dalam mengerjakannya.
 - g. *Set realistic goals*. Tentukan harapan yang ingin anda capai dan tentukan batas waktu untuk mengerjakannya, lalu buat *review* kemajuan yang telah dicapai.
 - h. *Make a priority list*, siapkan daftar keinginan dan urutkan dan urutkan berdasarkan prioritas. Setiap hari liat jadwal anda dan kerjakan berdasarkan prioritas yang telah ditentukan.
 - i. *Protect your time*. Jika ada pekerjaan yang khusus atau susah, tentukan waktu yang mana anda dapat mengerjakan pekerjaan tersebut tanpa gangguan.
 - j. Tertaplah perspektif. Ketika pekerjaan membuat anda merasa stres, ini akan membuat anda menghabiskan waktu. Cobalah untuk tetap perspektif.

2.2 Kerangka Konsep

Stres yang terjadi pada kehamilan diusia remaja dapat disebabkan karena tidak dapat beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikologis selama masa kehamilan. Perubahan fisik selama kehamilan diakibatkan karena meningkatnya hormon-hormon selama kehamilan yang menyebabkan terjadinya perubahan seperti perubahan bentuk tubuh, pembengkakan pada

kaki dan badan yang semakin membesar. Peningkatan hormon pada saat hamil juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang menyebabkan ibu hamil merasa tidak sehat, takut menghadapi kehamilan, stres menghadapi persalinan, stres karena adanya keterbatasan fisik dan sering kali membenci kehamilannya. Selain itu kehamilan pada usia remaja rentan menimbulkan stres karena pada usia tersebut, remaja masih dalam tahap pertumbuhan dan keadaan emosi masih labil serta kebanyakan tidak mampu memikirkan dan melihat akibat jangka panjang dari suatu keputusan dan perbuatan yang dilakukan (Mansur, 2009). Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut:



Ket : Cetak tebal = diteliti

2.3 Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan kehamilan diusia remaja dengan tingkat stres pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin tahun 2018.