

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pandanwangi Malang

The Relationship Between Coping Strategies and Stress Levels Among Pregnant Women at the Pandanwangi Community Health Center, Malang

Naurah Nazhifah[1*], Sunaeni[2]

[*1]*Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang*
[2]*Program Studi Profesi Bidan Malang, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang*

zhifa.naurah08@gmail.com* , sunaeni1281@gmail.com

Resive : 30 September 2026 Revised : 07 Oktober 2026 Accept :07 Oktober 2026 Publish : 07 Oktober 2026

Abstract

Pregnancy is a vulnerable period for psychological problems due to physical, hormonal, and social changes. As many as 36.52% of pregnant women in Makassar were reported to experience ongoing psychosocial stress, and a preliminary study at Pandanwangi Community Health Center, Malang City, found that 17 of 152 pregnant women (11.2%) had EPDS scores above 13, indicating a risk of psychological disorders. Unmanaged prenatal stress may lead to obstetric complications, preterm birth, and low birth weight. Coping strategies play an important role as an adaptive mechanism against pregnancy stressors. This study aimed to determine the relationship between coping strategies and stress levels among pregnant women at Pandanwangi Community Health Center. A correlational analytic design with a cross-sectional approach was used, involving 60 pregnant women in their first to third trimesters who were attending prenatal check-ups and selected through purposive sampling. Coping strategies were measured using Brief COPE and stress levels using the Revised Prenatal Distress Questionnaire (NuPDQ). Data were analyzed using the Chi-Square test and Fisher's Exact Test (alpha = 0.05). Results showed 78.3% of respondents had moderate coping and 85.0% experienced mild stress. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.802, while Fisher's Exact indicating no significant relationship between coping strategies and stress levels. Pregnant women are advised to apply adaptive coping strategies, such as seeking social support and joining pregnancy classes, to better manage stress during pregnancy.

Keywords **:** *Brief COPE, Coping Strategies, NuPDQ, Pregnant Women, Stress Levels*

Abstrak

Kehamilan merupakan periode rentan terhadap masalah psikologis yang terjadi akibat perubahan fisik, hormonal, dan sosial. Sebanyak 36,52% ibu hamil di Makassar dilaporkan mengalami stres psikososial berkelanjutan, dan studi pendahuluan di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang menemukan 17 dari 152 ibu hamil (11,2%) memiliki skor EPDS lebih dari 13 yang mengindikasikan risiko gangguan psikologis. Stres prenatal yang tidak tertangani berisiko menimbulkan komplikasi obstetrik, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Strategi koping berperan penting sebagai mekanisme adaptasi terhadap stresor kehamilan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 60 ibu hamil trimester I-III yang sedang memeriksakan kehamilan dan dipilih secara purposive sampling. Strategi koping diukur menggunakan *Brief* COPE dan tingkat stres menggunakan *Revised Prenatal Distress Questionnaire* (NuPDQ). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact Test* (α = 0,05). Hasil menunjukkan 78,3% responden memiliki strategi koping sedang dan 85,0% mengalami stres ringan. Uji *Chi-Square* memperoleh p-value 0,802, sedangkan *Fisher's Exact Test* memperoleh p-value 1,000 (p > 0,05), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

bermakna antara strategi koping dengan tingkat stres. Ibu hamil disarankan untuk menerapkan strategi koping yang adaptif seperti mencari dukungan sosial, mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengelola stress selama kehamilan dengan lebih baik.

Kata Kunci: Brief COPE, Ibu Hamil, NuPDQ, Strategi Koping, Tingkat Stres

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan perempuan yang disertai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan hormonal selama kehamilan memengaruhi regulasi emosi, suasana hati, dan respons terhadap stres, sehingga ibu hamil rentan mengalami kecemasan, stres, hingga depresi apabila mengalami kesulitan beradaptasi (Prastiwi *et al.*, 2024). Stres selama kehamilan dipicu oleh faktor fisik, psikologis, dan sosial, seperti keluhan kehamilan, kekhawatiran terhadap kesehatan ibu dan janin, ketakutan menghadapi persalinan, kurangnya dukungan keluarga, serta masalah ekonomi (Dava, 2025). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sekitar 10–15,6% ibu hamil mengalami gangguan mental seperti kecemasan atau depresi (Amelia, Febriyani *and* Amelia, 2025).

Studi pendahuluan di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang mencatat 152 ibu hamil trimester I–III yang aktif, dan 17 di antaranya memperoleh skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) lebih dari 13 dalam satu tahun terakhir yang mengindikasikan risiko gangguan psikologis. Puskesmas Pandanwangi telah menerapkan skrining psikologis dengan EPDS, pemeriksaan *Heart Rate Variability* (HRV) sebagai tindak lanjut, dan konseling bagi ibu hamil yang memiliki keluhan psikologis.

Strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani (Rusdiana, 2022). Koping yang efektif diharapkan membantu ibu hamil mengelola stres sehingga mendukung kehamilan yang lebih sehat. Beberapa penelitian melaporkan adanya hubungan antara strategi koping dan tingkat stres. Penelitian lain melaporkan bahwa penggunaan *problem-focused coping* yang lebih tinggi berkaitan dengan stres yang lebih rendah pada ibu primipara pasca melahirkan, sedangkan penggunaan *emotion-focused coping* yang lebih tinggi berkaitan dengan stres yang lebih tinggi (Atikah, Lestari *and* Dewi, 2024). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang kesehatan ibu, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental selama kehamilan dengan pendekatan psikososial yang tepat.

II. METODE

Pada penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang artinya pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu, yaitu pada saat ibu hamil melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan (ANC) di Puskesmas Pandanwangi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang pada bulan Maret - April 2026. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 60 ibu hamil.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang pada rentang waktu dibulan Maret-April 2026, ibu hamil yang memiliki buku KIA dan dibawa pada saat ANC, ibu hamil yang bersedia mengisi kuesioner. Sedangkan kriteria ekslusi pada penelitian ini meliputi ibu hamil yang tidak kooperatif dan ibu hamil yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat stres yang diukur menggunakan instrumen NUPDQ dan dikategorikan menjadi tingkat stres ringan, sedang, tinggi. Sedangkan variabel independen adalah strategi koping stres yang diukur menggunakan *Brief* COPE dan dikategorikan menjadi koping rendah, sedang dan tinggi.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar data karakteristik dan dua kuesioner yaitu kuesioner Brief Cope dan NuPDQ. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dalam bentuk persentase dari karakteristik responden uji statistik *chi-square* karena kedua variabel dikategorikan secara ordinal. Apabila lebih dari 20% sel memiliki *expected count* kurang dari 5 atau terdapat sel dengan nilai harapan kurang dari 1, digunakan *Fisher's Exact Test* sebagai uji alternatif yang tidak bergantung pada nilai harapan sel.

.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karestik Responden (n=60)

Variabel	Frekuensi	%
Paritas		
Primigravida	18	30
Multigravida	42	70
Usia		
<20 tahun	1	1,67
20-35 tahun	53	88,3
>35	6	10
Pekerjaan		
Bekerja	17	28,3
Tidak bekerja	43	71,67
Pendidikan		
D3/S1/S2/S3	14	23,3
SMA	35	58,3
SMP	5	8,3
SD	6	10
Usia kehamilan		
Trimester I (1-12 Minggu)	7	11,7
Trimester II (13-24 Minggu)	27	45
Trimester III (25-40 Minggu)	26	43,3
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa pada karakteristik paritas 70% merupakan ibu multigravida. Pada karakteristik usia 88,3% berada pada kelompok usia 20-35 tahun. Pada karakteristik pekerjaan 71,67% ibu hamil tidak bekerja. Pada karakteristik pendidikan, 58,3% responden memiliki tingkat pendidikan SMA. Sedangkan usia kehamilan 45% didominasi pada trimester II.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kompenen Faktor Risiko Kehamilan di Puskesmas Pandanwangi Tahun 2026

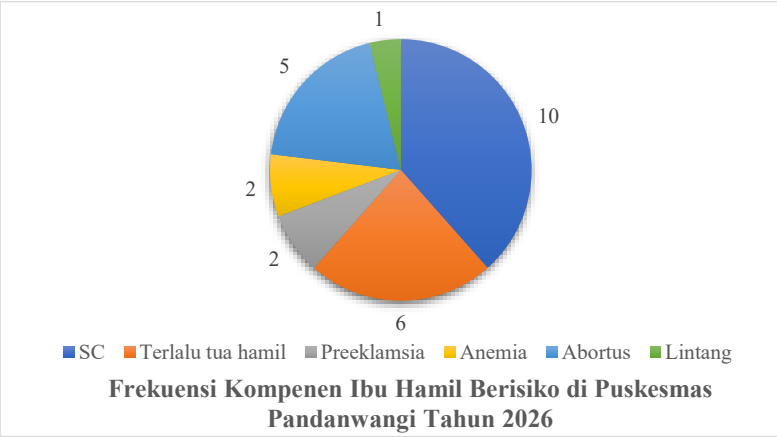
Variabel	Frekuensi	%
Tidak Berisiko	34	56,7

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Berisiko	26	44,3
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa pada karakteristik faktor tidak berisiko kehamilan sebesar 56,7%. Pada gambar 1 ditunjukkan bahwa 10 orang ibu hamil memiliki risiko kehamilan riwayat persalinan SC pada kehamilan sebelumnya.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Kompenen Ibu Hamil Berisiko di Puskesmas Pandanwangi Tahun 2026

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Strategi Koping Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pandanwangi Tahun 2026

Tingkat Strategi Koping	Frekuensi	%
Rendah <57	11	18.3
Sedang 57-76	47	78.3
Tinggi >76	2	3.3
Total	**60**	**100**

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa pada karakteristik tingkat strategi koping ibu hamil sebagian besar ibu hamil 78,3% memiliki strategi koping di tingkat sedang berdasarkan hasil perhitungan menggunakan kuesioner *Brief COPE.*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pandanwangi

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Ringan 0-10	51	85
Sedang 11-12	9	15
Tinggi 23-34	0	0
Total	**60**	**100**

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa pada karakteristik tingkat stres ibu hamil sebagian besar ibu hamil 85% memiliki stres di tingkat ringan.

Tabel 5. Analisis Hubungan Srategi Koping Dengan Stres Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pandanwangi Pada Tahun 2026

Tingkat Strategi Koping	Tingkat Stres						Total		*p-value*
	Ringan		Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%	f	%	1,000[a]
Rendah	9	81.8	2	18.2	0	0	11	18,3	
Sedang	40	85.1	7	14.9	0	0	47	78,4	

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Tinggi	2	100	0	0	0	0	2	3,3
Total	51	85	9	15	0	0	60	100

Hasil uji *Pearson chi-square* menghasilkan p = 0,802. Ditemukan 3 dari 6 sel (50%) memiliki nilai harapan kurang dari 5 (nilai harapan minimum 0,30), syarat uji *chi-square* tidak terpenuhi dan keputusan uji mengacu pada *Fisher's exact test* yang menghasilkan p = 1,000. Dengan demikian, hipotesis nol diterima dan tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara strategi koping dan tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki strategi koping pada tingkat sedang sebanyak 47 responden (78,3%), sedangkan 11 responden (18,3%) memiliki strategi koping rendah, dan hanya 2 responden (3,3%) yang memiliki strategi koping tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi mampu menggunakan mekanisme koping dalam menghadapi berbagai stresor selama kehamilan, meskipun penggunaan mekanisme koping belum secara optimal.

Tingginya persentase strategi koping sedang pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang meneliti mengenai gambaran stres dan strategi koping ibu hamil selama pandemi COVID-19 di wilayah Puskesmas II Denpasar Barat, penelitian tersebut memperoleh sebagian besar ibu hamil menggunakan strategi koping yang cukup memadai untuk menghadapi tekanan kehamilan (Wulandari, Astuti *and* Yanti, 2022). Dominannya strategi koping tingkat sedang pada responden dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan beberapa karakteristik demografis yang ditemukan yaitu 70,0% multigravida yang telah memiliki pengalaman kehamilan, lebih dari 80% berpendidikan SMA atau lebih tinggi yang memudahkan akses informasi kehamilan, dan 88,3% berusia 20–35 tahun. Subdimensi yang paling sering dipilih responden adalah *religion*, *self-distraction*, *using instrumental support*, dan *active coping*, sehingga profil koping responden merupakan kombinasi strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan strategi menghindar.

Tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi diperoleh sebanyak 51 responden (85,0%), sedangkan 9 responden (15,0%) mengalami stres sedang, dan tidak ditemukan responden yang mengalami tingkat stres tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kondisi psikologis ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi tergolong dalam kategori yang relatif baik, meskipun jumlah responden yang mengalami stres sedang mencapai 15% tetap memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami prenatal distress ringan hingga sedang, dan bahwa dukungan pasangan dapat menurunkan stres tersebut (Ilmi, Jupriyono *and* Aryani, 2025). Perubahan hormonal dan ketidaknyamanan fisik selama kehamilan dapat menjadi sumber stres (Dava, 2025)

Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara strategi koping dan tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang yaitu diperoleh hasil hitung *Fisher's exact test* p = 1,000 begitupun *Pearson chi-square* p = 0,802. Proporsi stres ringan hampir sama pada kelompok koping rendah (81,8%) dan sedang (85,1%), sedangkan kelompok koping tinggi hanya terdiri atas 2 responden sehingga tidak dapat ditafsirkan sebagai suatu kecenderungan. Tidak ditemukannya hubungan pada penelitian ini tidak berarti koping tidak berperan terhadap stres kehamilan, melainkan bahwa hubungan tersebut tidak terdeteksi pada sampel dan pengukuran penelitian ini.

Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan terdapat hubungan antara jenis koping dan tingkat stres pada ibu primipara pasca melahirkan (Atikah, Lestari *and* Dewi, 2024). Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik populasi dan kondisi responden. Penelitian yang dilakukan Atikah et al. dilakukan pada ibu primipara pasca melahirkan, sedangkan penelitian ini melibatkan ibu hamil trimester I–III dengan karakteristik paritas yang lebih beragam.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Salah satu penyebab yang diduga adalah tingkat stres responden yang sangat homogen. Sebanyak 85,0% responden mengalami stres ringan dan tidak ada responden dengan stres tinggi, sehingga variasi variabel terikat terbatas dan perbedaan antar kelompok koping sulit terdeteksi. Selain itu, skor total Brief COPE menjumlahkan seluruh subskala. Kemudian kuesioner NuPDQ mengukur prenatal distress yang spesifik terhadap kehamilan, yaitu kekhawatiran tentang persalinan, kesehatan ibu dan janin, serta perubahan fisik, sosial, dan ekonomi (Santoso, 2018). Kekhawatiran ini bersifat situasional dan sebagian tidak dapat diubah oleh strategi koping, sedangkan Brief COPE mengukur kecenderungan koping secara umum. Tingkat stres ibu hamil juga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikendalikan dalam analisis, antara lain seperti dukungan pasangan dan tenaga kesehatan, jumlah paritas, serta usia.

Ukuran sampel yang kecil, dengan hanya 9 responden stres sedang dan 2 responden koping tinggi, membuat kekuatan uji rendah. Tiga dari enam sel (50%) memiliki nilai harapan kurang dari 5, sehingga keputusan uji mengacu pada Fisher's exact test. Uji eksak tidak bergantung pada nilai harapan sel, tetapi hasil non-signifikan pada sampel sekecil ini belum dapat dianggap sebagai bukti ketiadaan hubungan pada populasi yang lebih luas.

Hasil ini memiliki implikasi praktis yang terbatas. Penelitian ini tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa penguatan koping menurunkan stres. Namun 18,3% responden memiliki koping rendah dan 15,0% mengalami stres sedang, sehingga skrining psikologis rutin dan konseling di puskesmas tetap perlu dilanjutkan. Penilaian strategi koping dapat dipertimbangkan sebagai informasi tambahan, bukan pengganti skrining yang telah berjalan.

Pengambilan data hanya dilakukan satu kali pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan strategi koping dan tingkat stres ibu hamil secara dinamis sepanjang trimester kehamilan. Waktu pengambilan data dilakukan saat Ibu hamil sedang memeriksakan kehamilannya, Sebagian ibu hamil menjawab kuesioner dengan terburu-buru karena ingin segera pulang. Peneliti tidak meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres ibu hamil, seperti dukungan sosial suami/keluarga, status ekonomi rumah tangga, usia kehamilan (trimester), riwayat gangguan mental sebelumnya, dan kondisi medis spesifik.

IV. KESIMPULAN

Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang memiliki strategi koping sedang (78,3%) dan mengalami stres ringan (85,0%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara strategi koping dan tingkat stres (*Fisher's exact test* p = 1,000; *Pearson chi-square* p = 0,802), yang kemungkinan dipengaruhi oleh distribusi stres yang homogen, ukuran sampel yang kecil, dan penggunaan skor total koping. Pemantauan tingkat stres dan skrining psikologis pada ibu hamil perlu dilanjutkan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dengan distribusi stres yang lebih bervariasi, menganalisis skor koping dan stres secara kontinu, membedakan koping adaptif dan disfungsional berdasarkan subskala Brief COPE, serta mengendalikan variabel dukungan sosial dan faktor risiko kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, C., Febriyani, P.A. and Amelia, F.V. (2025) "The Effect Of Psychoeducational Videos And Relaxation Techniques On Stress Reduction In Pregnant Women At The Pratama Larasati Clinic In 2025," 6(3), pp. 698–712.

Atikah, N., Lestari, W. and Dewi, Y.I. (2024) "Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Ibu Primipara Pasca Melahirkan," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, pp. 4913–4927.

Dava, A. (2025) *Menghadapi Stres di Masa Kehamilan: Panduan untuk Kesehatan Mental dan Reproduksi*. Edited by T. Elementa. Yogyakarta: Elementa Media Literasi.



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Ilmi, M., Jupriyono and Aryani, H.R. (2025) "HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT PRENATAL DISTRESSPADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA," *Malang Journal of Midwifery (MAJORY)*, 7(1) (2025), pp. 25–34. Available at: https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/MAJORY/article/view/5360/970 (Accessed: December 16, 2025).

Prastiwi, R.S. *et al.* (2024) *Asuhan Kehamilan dari Konsepsi hingga Kelahiran*. Edited by A.G. Stellata. Bandung: Kaizen Media Publishing. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kehamilan/G74WEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1.

Rusdiana (2022) "HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PROSES PERSALINAN PADA MASA PENDEMI COVID 19 DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SF MARTAPURA TAHUN 2022," *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2). Available at: http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis.

Santoso, J.B. (2018) *PENGEMBANGAN SKALA REVISED PRENATAL DISTRESS QUESTIONNAIRE (NuPDQ) VERSI BAHASA INDONESIA*, *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*.

Wulandari, I.A.M.W., Astuti, I.W. and Yanti, N.L.P.E. (2022) "GAMBARAN STRES DAN STRATEGI KOPING IBU HAMIL SELAMA PANDEMI CORONAVIRUS DISEASE 2019 DI WILAYAH PUSKESMAS II DENPASAR BARAT," *Community of Publishing in Nursing (COPING),* Volume 10, Nomor 1.