

HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BAHU KOTA MANADO

Herlina Wungouw
Jill Lolong

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
herlinawungouw@yahoo.com

Abstract: *The relationship of stress with incidence of insomnia in pregnant mother in Puskesmas (Society Health Service Center) Bahu, city of Manado. Stress is a dynamic condition with a sense of tension and anxiety in individuals due to the imbalance between demand and response capabilities are faced with opportunities and desired barrier marked by emotional tension that affect the mental and physical condition. Insomnia is the inability to meet the needs sleep, both in quality and quantity. The reason could be due to a physical disorder or due to mental factors such as depressed or anxious because of stress. The purpose of this study to analyze the relationship of stress with the incidence of insomnia in pregnant women at health service centers at Bahu city of Manado. The research method using purposive sampling design with cross sectional design. Sampling technique that is non probability sampling with 68 samples. Data is collected using a questionnaire. The results showed based on the statistical test Chi-Square test with a significance level of 95% ($\alpha = 0.05$) are presented in the table 2x3 obtained by value $p = 0.036$ which is smaller than $\alpha (0.05)$ with H_0 rejected and H_a accepted. The Conclusion there is a relationship between stress and the incidence of insomnia in pregnant women at health centers Manado Bahu. The Suggestions that a pregnant woman can understand the conditions that passed during pregnancy so that a better mother during pregnancy and regulate sleep patterns for the health of mothers and babies.*

Keywords: *stress, insomnia*

Abstrak: **Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado.** Stress adalah kondisi dinamis dengan rasa tegang dan cemas pada individu dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dihadapkan dengan kesempatan dan pembatas yang diinginkan ditandai oleh ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik. Insomnia adalah keridakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti gundah atau gelisah karena stres. **Tujuan** penelitian ini untuk menganalisa hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado. **Metode penelitian** menggunakan desain *purposive sampling* dengan rancangan *cross sectional*. **Teknik pengambilan sampel** yaitu *non probability sampling* dengan jumlah 68 sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. **Hasil penelitian** berdasarkan uji statistik *Pearson Chi-Square test* Berdasarkan uji statistik *Chi-Square test* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) disajikan dalam tabel 2x3 diperoleh nilai $p = 0,036$ yakni lebih kecil dibandingkan $\alpha (0,05)$ dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan** terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado. **Saran** agar ibu hamil dapat memahami kondisi yang dilalui selama masa kehamilan sehingga ibu lebih baik selama proses kehamilan dan mengatur pola tidur untuk kesehatan ibu dan bayi.

Kata kunci: Kata kunci : stres, insomnia.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi perubahan fisik, psikis dan sosial. Seorang wanita dewasa yang sedang mengalami kehamilan dituntut harus siap secara fisik, tetapi juga harus siap secara mental (Psikologis). Hal inilah yang perlu diperhatikan ibu hamil yang umumnya terjadi pada setiap kehamilan, seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi mental (Psikologis) ibu hamil sehingga perubahan ini pula yang dapat dengan mudah mempengaruhi stabilitas emosi ibu yang dapat berujung pada stres (Musbikin, 2006)

Penelitian yang dilakukan oleh Rina Rahmatika (2014) tentang, Hubungan Antara *Emotion-Focused Coping* dan Stres Kehamilan, dengan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *emotion-focused coping* dan stres kehamilan pada ibu hamil diterima. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *emotion-focused coping* yang digunakan oleh para wanita hamil maka semakin rendah stres yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian Field, dkk (2007) mengatakan ibu hamil yang mengalami stres yang tinggi sehingga mengakibatkan insomnia dapat meningkatkan tekanan darah ibu, dapat meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran. Ibu yang mengalami stress mungkin mengalami tekanan yang sangat berat saat melahirkan, faktor lainnya yaitu karena proses persalinan yang membuat trauma, kurangnya dukungan pada saat kehamilan dan persalinan, perasaan belum siap menjadi ibu misalnya karena usia terlalu muda.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang, dari total angka kejadian insomnia tersebut, 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis.

Seseorang dapat mengalami insomnia transien (cepat berlalu) akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, *jet lag*, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti jumlah ibu yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado berjumlah 228 orang. Dari hasil observasi dan hasil wawancara informal yang dilakukan peneliti terhadap 10 ibu hamil, didapatkan bahwa 8 ibu hamil mengalami stres dan insomnia, 1 ibu hamil mengalami stres dan tidak mengalami insomnia, 1 ibu hamil tidak mengalami stres dan tidak mengalami insomnia. Berdasarkan Dari fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Ibu Hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado".

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik, untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Nursalam, 2008). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan potong lintang (*Cross Sectional*), dimana variabel sebab yaitu stress dan variabel akibat yaitu insomnia pada ibu hamil diukur dalam waktu yang bersamaan dan sesaat (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang memeriksakan diri di Puskesmas Bahu Kota Manado. Jumlah sampel pada penelitian ini diambil dari 30% dari 228 yaitu sebesar 68 orang ibu hamil. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *purpsive sampling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil

Umur	n	%
17-25 Tahun	20	29,4
26-35 Tahun	36	52,9
36-45 Tahun	12	17,6
Jumlah	68	100

Sumber : data primer (diolah tahun 2016)

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan usia kehamilan

Usia kehamilan	n	%
1-3 bulan	17	25,0%
4-6 bulan	20	29,4%
7-9 bulan	31	45,6%
Total	68	100

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2016)

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan jenis paritas kehamilan

Paritas kehamilan	n	%
Primigravida	21	30,9
Multigravida	47	69,1
Jumlah	68	100

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2016)

Tabel 4 Distribusi responden menurut stres

Stres	n	%
Stres	44	64,7
Tidak stres	24	35,30
Jumlah	68	100%

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2016)

Tabel 5 Distribusi responden menurut kejadian insomnia

Kejadian Insomnia	n	%
Insomnia berat	19	27,9
Insomnia ringan	32	47,1
Tidak insomnia	17	25,0
Jumlah	68	100%

Sumber: Data Primer (diolah 2016)

Tabel 11 Hubungan stres dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas Bahu Kota Manado

Kejadian insomnia

Stres	Insomnia Berat	Insomnia Ringan	Tidak Insomnia	Total	p
	n %	n %	n %	n %	
Stres	12 63,2	25 78,1	7 41,2	44 64,7	0.036
Tidak stres	7 36,8	7 21,9	10 58,8	24 35,3	
Jumlah	19 27,9	32 47,1	17 25,0	68 100 %	

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2016)

Berdasarkan hasil uji statistik lebih lanjut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas Bahu Kota Manado ($p = 0,036$).

A. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kategori umur yang paling banyak terdapat pada umur 26-35, tahun yaitu berjumlah 36 responden (52.9%), dan kategori umur paling sedikit berjumlah 12 responden (17.6%) berumur 36-45 tahun.

Berdasarkan usia kehamilan terlihat bahwa kategori usia kehamilan terbanyak terdapat pada ibu hamil usia kehamilan 7-9 bulan, yaitu berjumlah 31 responden (45,6%) dan paling sedikit berjumlah 17 ibu hamil (25.0%) usia kehamilan 1-3 bulan

Berdasarkan paritas kehamilan, distribusi karakteristik berdasarkan paritas kehamilan terbanyak berjumlah 47 (69.1%) yaitu paritas kehamilan multigravida dan yang paling sedikit berjumlah 21 (30.9%) yaitu paritas kehamilan primigravida

Berdasarkan stres terlihat bahwa distribusi berdasarkan stres terbanyak adalah responden dengan stres yaitu berjumlah 44 responden (64,7%) dan tidak stres berjumlah 24 responden (35,30%).

Berdasarkan kejadian insomnia terlihat bahwa distribusi berdasarkan kejadian insomnia terbanyak terdapat pada kejadian insomnia ringan, yaitu berjumlah 32 responden (47, 1).

B. Gambaran Stres Pada Ibu Hamil

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa jumlah ibu hamil yang memeriksakan diri di Puskesmas Bahu Kota Manado lebih banyak mengalami stres dibandingkan tidak

mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bahu Kota Manado dengan jumlah 68 responden, menunjukkan bahwa kejadian stres sebanyak 44 responden (64,7%), dan yang tidak stres sebanyak 24 responden (35,3%).

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik, stres membutuhkan coping dan adaptasi (Yosep, 2007). Stress adalah kondisi dinamis dengan rasa tegang dan cemas pada individu atau kumpulan individu dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dihadapkan dengan kesempatan dan pembatas yang diinginkan dengan ditandai oleh ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologi, psikologis dan sosial dari seseorang (Suliswati, Payopo, Maruhawa, dkk (2005).

Hal tersebut sesuai dengan keadaan pada saat peneliti melakukan penelitian terlihat mimik wajah begitu tegang pada saat peneliti ingin membagikan kuesioner penelitian. Menurut pendapat peneliti keadaan stres seseorang dalam hal ini ibu hamil dapat dilihat dari bagaimana reaksi terhadap hal-hal yang dianggap mengganggu atau memberatkan. Peneliti berpendapat salah satu dampak penting terjadinya stres adalah diproduksinya adrenalin dan nonadrenalin yang memberi dampak pada bayi berupa abortus, kelahiran bayi prematur sampai pada kematian janin dan ibu saat melahirkan

C. Gambaran Insomnia Pada Ibu Hamil

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa kategori insomnia ringan lebih banyak dari kategori insomnia berat dan tidak insomnia.

Erry, (2000) mengatakan insomnia adalah ketidakmampuan penderita untuk memperoleh jumlah tidur yang diperlukan agar dapat menjalankan fungsi pada siang hari secara efisien. Insomnia pada dasarnya hanya mempunyai dua keluhan utama, yaitu

seseorang sulit masuk tidur, atau kesulitan mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu, sehingga menimbulkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai fungsi sosial, pekerjaan ataupun fungsi-fungsi kehidupan lainnya. Berdasarkan penelitian Field, dkk (2007), diperkirakan 78 persen wanita mengalami kesulitan tidur saat hamil. Perubahan hormon yang menimbulkan ketidaknyamanan menjadi penyebab berkurangnya jam tidur. Meningkatnya progesteron membuat ibu hamil lebih mengantuk pada siang hari terutama pada trimester pertama. Hal ini akan bergantung pada usia saat ibu menjalani kehamilan. Tidur cukup akan menjamin ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan. Penelitian yang dilakukan *University of California di San Francisco* menemukan fakta, wanita yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki kemungkinan menjalani operasi caesar 4,5 kali lebih besar.

Berdasarkan penelitian, peneliti mendapatkan keluhan insomnia yang beragam, yakni kesulitan untuk memulai tidur ataupun kesulitan untuk mempertahankan tidur yang artinya klien mengungkapkan sering terbangun pada dini hari dan sulit untuk memulai tidur kembali. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan oleh Musbikin (2005), istirahat yang cukup merupakan kebutuhan ibu hamil, tidak jarang ibu hamil terserang insomnia atau gangguan tidur yang disebabkan oleh masalah emosional selama hamil. Bentuk insomnia pun bervariasi, yaitu mulai dari tidur yang tidak tenang, kurang tidur atau sama sekali tidak bisa tidur.

D. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado

Dari hasil analisa data diketahui bahwa 68 responden dengan stres dan mengalami kejadian insomnia berat sebanyak 12 responden (63,2%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 25 responden (78,1%) dan kejadian stres dan tidak menderita insomnia berjumlah 7 responden (41,2%). Sedangkan untuk kejadian tidak stres dengan menderita insomnia berat sebanyak 7 responden (36,8%), yang mengaami insomnia ringan sebanyak (21,9%)

dan tidak mengalami insomnia sebanyak 24 responden (58,8%). Dari hasil analisa data juga diketahui $p\text{-value}$ (0.036) < taraf kekeliruan ($\alpha = 0,05$). Dari hasil perbandingan dalam analisis data, apabila nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima, sehingga dengan demikian terdapat nilai yang berarti/bermakna antar stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado.

Stres merupakan realitas kehidupan sehari-hari yang selalu ada dalam tiap tumbuh kembang manusia sejak bayi, anak-anak, dewasa dan lanjut usia. Berdasarkan usianya masing-masing individu mengalami tingkat stres yang berbeda-beda (Hidayat, 2004). Berat ringannya stres yang dihadapi tidaklah selalu sama, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: faktor lingkungan misalnya suara bising, sisik misalnya perubahan suhu terlalu tinggi atau terlalu rendah, dan psikologis misalnya penyesuaian diri dalam hubungan interpersonal, sosial budaya atau keagamaan (Alimul, 2004). Reaksi seseorang terhadap peristiwa stres sangat berbeda, sebagian orang yang menghadapi peristiwa stres mengalami masalah psikologis atau fisik serius, sedangkan oranglain yang berhadapan dengan peristiwa stres yang sama, tidak mengalami masalah apa-apa dan bahkan mungkin merasa peristiwa itu sebagai sesuatu yang menantang dan menarik (Liluk & Bandiyah, 2008)

Field, dkk (2007) juga berpendapat ibu yang mengalami stres akibat gangguan tidur memiliki sedikit waktu tidur yang dalam yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang tergolong berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif.

Peneliti berpendapat dalam penelitian ini, ibu yang mengalami stres juga mengalami insomnia. Stres yang dialami ibu hamil berhubungan dengan faktor fisiologis seperti nyeri punggung saat kehamilan semakin membesar, peningkatan urinari yang mengakibatkan ibu sering BAK, proses kelahiran yang semakin dekat serta berbagai faktor lain yang mengakibatkan ibu menjadi stres sehingga mengalami insomnia. Stres yang dialami ibu juga dipengaruhi oleh

tuntutan yang ditanggung oleh ibu seperti bertambahnya anak maka akan bertambahnya jumlah kebutuhan yang harus dipenuhi berhubungan dengan jumlah pendapatan keluarga yang tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga, berbagai faktor stres juga diakibatkan oleh ibu hamil yang bekerja di siang hari, tuntutan pekerjaan yang menumpuk dan jadwal yang padat sehingga mengakibatkan ibu menjadi stres sehingga menimbulkan insomnia, dan berbagai faktor pencetus lainnya yang peneliti dapatkan di tempat penelitian. Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian Ridha (2013), menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres pada ibu hamil, yaitu riwayat resiko kehamilan, nilai religiusitas dan dukungan keluarga. Hasil penelitian tentang stres ibu yang mengalami kehamilan, yang memberikan kontribusi stres kategori ringan 6,3% dan kategori berat 37,0%. Dalam Suliswati, Payopo, Maruhawa, dkk (2005) mengatakan stress adalah kondisi dinamis dengan rasa tegang dan cemas pada individu atau kumpulan individu dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dihadapkan dengan kesempatan dan pembatas yang diinginkan dengan ditandai oleh ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologi, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stres pada wanita hamil tidak hanya dimiliki oleh para wanita hamil resiko tinggi, namun juga pada wanita hamil resiko normal. Huizink, dkk (2002) mengemukakan bahwa para wanita dengan kehamilan resiko normal diketahui memiliki tingkat stres psikososial dalam taraf rata-rata, dan mayoritas wanita hamil masuk dalam kategori tersebut. Oleh karena itu mereka harus melakukan penyesuaian diri yang dibutuhkan terhadap perubahan kondisi kehidupan selama hamil dan keinginan menjadi sosok orang tua yang diinginkan. Setiap individu memiliki caranya sendiri-sendiri untuk mengatasi permasalahan, dalam hal ini adalah kondisi stres saat hamil. Dalam ilmu psikologi cara

tersebut disebut dengan perilaku coping. Telah disebutkan diatas bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil saat kehamilan maupun saat proses persalinan nantinya. Oleh karena itu sangat penting untuk memahami bagaimana wanita melakukan coping untuk stres selama kehamilan berlangsung. Hal tersebut diperlukan karena stres dan perilaku coping memiliki hubungan satu sama lain, ketika coping tidak efektif maka tingkat stres akan meningkat, begitu juga sebaliknya.

Peneliti berpendapat ibu yang tidak mengalami stres tetapi mengalami insomnia, adalah ibu yang baik dalam pemenuhan coping terhadap stres sehingga dapat menangani faktor-faktor yang dapat menimbulkan terjadinya stres selama masa kehamilan. Perubahan fisik tentunya dialami oleh semua ibu hamil, tetapi dalam hal ini perubahan fisik tersebut tidak membuat ibu menjadi stres karena strategi pemenuhan coping stres ibu baik, sebaliknya perubahan tersebut menimbulkan kesulitan ibu dalam memulai tidur atau mempertahankan tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan :

1. Responden terbanyak dengan karakteristik umur ibu hamil yaitu umur 26-35, responden terbanyak dengan usia kehamilan ibu hamil yaitu usia 7-9 bulan, dan responden terbanyak dengan paritas kehamilan yaitu ibu dengan paritas kehamilan multigravida.
2. Responden yang memiliki stres dengan kejadian insomnia ringan lebih banyak dari responden yang memiliki stres dengan kejadian insomnia berat dan tidak mengalami insomnia.
3. Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia di Puskesmas Bahu Kota Manado

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. **Praktik Keperawatan**
Untuk praktik keperawatan diharapkan dengan penelitian ini agar dapat lebih tepat dalam pemberian

intervensi asuhan keperawatan untuk stres yaitu menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang untuk klien, membantu manajemen stres latihan napas dalam, dan relaksasi. Intervensi keperawatan untuk insomnia pada ibu hamil yaitu tidak menyarankan ibu untuk meminum air berlebihan pada malam hari, menyarankan agar ibu lebih rileks dan menentukan posisi yang nyaman agar dapat tertidur. Dan dapat melakukan penyuluhan berhubungan dengan stres dan insomnia pada ibu hamil.

2. Pendidikan Keperawatan

Diharapkan adanya penelitian lanjut yang lebih mendalam tentang variabel insomnia dan stres pada ibu hamil.

3. Ibu Hamil

Dalam penelitian ini agar ibu hamil dapat memahami kondisi yang dilalui selama masa kehamilan sehingga ibu lebih baik dalam menjalani proses kehamilan dan mengatur pola tidur untuk kesehatan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Erry. (2000). *Pengaruh Insomnia Dalam Aktivitas Sehari-hari*. Jakarta: Dexa Medika.
- Field, T. dkk. (2007). *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Woman and Their Newborns*.
(www.sciencedirect.com)
- Imam Musbikin (2010). *Panduan Bagi Ibu Hamil & Melahirkan*. Jakarta : Mitra Pustaka
- Ridha Wahyuni. (2013). *Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida dan Multigravida Selama Kehamilan di Rumah Sakit Umum Daerah dr.H Yuliddin Away*. Diakses pada 25 Okt 2016
- Notoadmodjo (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Selemba medika.

Rina Rahmatika (2014). *Hubungan Antara Emotion-Focused Coping Stres Kehamilan*. Diakses pada 25 Nov 2016.

Suliswati, Payapo, T.A., Maruhawa, J., Sianturi, Y., Sumijatun. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: ECG.

Yosep. I, S.Kp., M.Si. (2007). *Keperawatan Jiwa Edisi Revisi*. Bandung : PT. Revika Aditama.