

Hubungan dukungan sosial dan stres ibu hamil usia dini di Puskesmas Totoli Kabupaten Majene

Social support and stress among adolescent pregnant in Totoli public health center, Majene Regency

Immawanti^{1*}, Pattola¹, Imran Yaman¹, Wahida Munir¹, Lusiana¹

¹STIKes Marendeng Majene, Indonesia

Abstrak

Article history

Received date: 9 Agustus 2025

Revised date: 6 Desember 2025

Accepted date: 18 Desember 2025

*Corresponding author:

Immawanti
STIKes Marendeng Majene,
Indonesia
immawanti.ch@gmail.com

Stres pada ibu hamil usia dini merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu dan janin. Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun sering disertai dengan ketidaksiapan fisik, psikologis, dan sosial sehingga meningkatkan risiko stres selama kehamilan. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini di wilayah kerja Puskesmas Totoli, Kabupaten Majene. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 57 ibu hamil usia <20 tahun yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) dan *Perceived Stress Scale* (PSS), kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial tinggi (63,2%) dan tingkat stres rendah (75,4%). Proporsi stres tinggi lebih banyak ditemukan pada ibu dengan dukungan sosial rendah dibandingkan ibu dengan dukungan sosial tinggi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini ($p < 0,001$). Penguatan dukungan keluarga dan lingkungan sosial penting dalam upaya pencegahan stres prenatal.

Kata Kunci: Dukungan sosial, stres, ibu hamil, usia dini

Abstract

Stress among adolescent pregnant women is a health concern that can negatively affect the well-being of both the mother and the fetus. Pregnancy at an age younger than 20 years is often accompanied by physical, psychological, and social unpreparedness, thereby increasing the risk of stress during pregnancy. Social support plays a protective role in reducing stress levels among adolescent pregnant women. This study aimed to analyze the relationship between social support and stress levels among adolescent pregnant women in the working area of Totoli Public Health Center, Majene Regency. This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 57 pregnant women aged <20 years selected using a total sampling technique. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Perceived Stress Scale (PSS), and analyzed using the Chi-square test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had high social support (63.2%) and low stress levels (75.4%). High stress levels were more frequently found among mothers with low social support compared to those with high social support. Bivariate analysis indicated a significant relationship between social support and stress levels among adolescent pregnant women ($p < 0.001$). Strengthening family and social support is therefore important in preventing prenatal stress.

Keywords: Social support, stress, adolescent pregnant



Copyright: © 2025 by the authors.
This is an open access article distributed under the terms and conditions of the CC BY-SA. 4.0.

PENDAHULUAN

Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun masih menjadi salah satu isu penting dalam kesehatan reproduksi di Indonesia. Ibu hamil usia dini umumnya belum memiliki kesiapan fisik, psikologis, dan sosial yang memadai untuk menjalani kehamilan, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan ibu hamil usia dewasa ('t Hart & van Uijen, 2023). Perubahan fisik, fluktuasi hormonal, serta transisi peran menjadi ibu yang terjadi secara tiba-tiba dapat menimbulkan stres selama masa kehamilan.

Stres pada ibu hamil merupakan respons terhadap ketidakpastian dan kekhawatiran yang berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, serta peran pengasuhan yang akan dijalani. Pada usia remaja, keterbatasan pengalaman hidup, ketergantungan pada keluarga, serta kematangan emosional yang belum optimal dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres (Kusumasari et al., 2024). Stres kehamilan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis ibu, munculnya kecemasan berlebih, serta gangguan adaptasi selama periode prenatal (Salakory, 2024).

Salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil adalah dukungan sosial. Dukungan yang diberikan oleh pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar dapat membantu ibu hamil dalam aspek emosional, informasional, dan instrumental, sehingga meningkatkan kemampuan coping dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan (Kowalska, Dulnik, & Guzek, 2022). Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial sering dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi serta rasa tidak aman dalam menjalani kehamilan (Zannah et al., 2024).

Kabupaten Majene merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi angka kehamilan usia dini yang relatif tinggi. Kondisi sosial dan lingkungan setempat berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu hamil usia <20 tahun. Namun, hingga saat ini penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini di Puskesmas Totoli Kabupaten Majene masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini (<20 tahun) di Puskesmas Totoli Kabupaten Majene.

METODE

Desain dan setting

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Puskesmas Totoli, Kecamatan Banggae, Kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia dini (<20 tahun) yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Totoli. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh ibu hamil usia dini yang memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan sebagai responden, dengan jumlah total 57 orang. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu hamil dengan usia <20 tahun dan (2) bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi: (1) ibu hamil dengan komplikasi kehamilan, (2) ibu yang tidak kooperatif selama proses pengumpulan data, dan (3) ibu yang tidak berada di tempat saat pengambilan data.

Variabel dan pengukuran

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu dukungan sosial sebagai variabel independen dan tingkat stres sebagai variabel dependen. Selain itu, karakteristik responden berupa usia dan jumlah kehamilan digunakan untuk mendeskripsikan populasi penelitian. Tingkat stres didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami ibu selama kehamilan akibat perubahan fisik, hormonal, maupun faktor lingkungan. Variabel ini dianalisis sebagai data kategorik berdasarkan skor total instrumen, dengan kategori stres tinggi (skor 30–40) dan stres rendah (skor 10–29). Dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh orang terdekat dalam membantu ibu menghadapi tekanan atau masalah selama kehamilan. Variabel ini dianalisis sebagai data kategorik berdasarkan skor total instrumen, dengan kategori dukungan sosial tinggi (skor 60–80) dan dukungan sosial rendah (skor 20–59).

Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan terdiri dari tiga bagian, yaitu kuesioner karakteristik demografi, kuesioner tingkat stres, dan kuesioner dukungan sosial. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived stress scale* (PSS) yang terdiri dari 10 item pertanyaan dengan skala Likert 5 poin (0–4). Instrumen ini telah banyak digunakan pada populasi ibu hamil dan pascapersalinan, dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha >0,86. Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) yang terdiri dari 12 item pertanyaan dengan skala Likert 1–7. Kuesioner ini mencakup tiga dimensi dukungan, yaitu dukungan keluarga, teman, dan orang lain yang dianggap signifikan. Instrumen MSPSS telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,92.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran kuesioner kepada ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Totoli dan memenuhi kriteria inklusi. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner, serta memastikan responden memahami setiap pertanyaan. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dan dikumpulkan kembali pada hari yang sama setelah selesai diisi.

Analisis data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi kategori setiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres menggunakan uji Chi-Square, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Etika penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik STIKes Marendeng Majene (Nomor: 052.STIKMAR.MN/KE/2025). Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menandatangani lembar persetujuan tertulis (informed consent). Penelitian dilaksanakan dengan menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi otonomi, *beneficence, justice*, dan kerahasiaan data responden.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
14 – 17	22	38,6
18	15	26,3
19 – 20	20	35,1
Jumlah kehamilan		
Primigravida	36	63,2
Multigravida	21	36,8
Total	57	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentang usia 14–17 tahun (38,6%), diikuti usia 19–20 tahun (35,1%) dan usia 18 tahun (26,3%). Berdasarkan jumlah kehamilan, mayoritas responden merupakan primigravida (63,2%), sedangkan sisanya merupakan multigravida (36,8%).

Tabel 2. Distribusi kategori dukungan sosial dan tingkat stres (n = 57)

Variabel	n	%
Dukungan sosial		
Tinggi	36	63,2
Rendah	21	36,8
Tingkat stres		
Tinggi	14	24,6
Rendah	43	75,4
Total	57	100

Tabel 3. Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada ibu hamil usia dini

Dukungan sosial	Tingkat stres		Total, n (%)	Nilai p
	Stres tinggi, n (%)	Stres rendah, n (%)		
Tinggi	2 (3,5)	34 (59,6)	36 (63,2)	<0,001
Rendah	12 (21,1)	9 (15,8)	21 (36,8)	
Total	14 (24,6)	43 (75,4)	57 (100)	

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki dukungan sosial tinggi (63,2%), sementara 36,8% berada pada kategori dukungan sosial rendah. Untuk tingkat stres, mayoritas responden berada pada kategori stres rendah (75,4%), sedangkan 24,6% mengalami stres tinggi. Berdasarkan Tabel 3, proporsi responden dengan stres rendah lebih tinggi pada kelompok yang memiliki dukungan sosial tinggi (59,6%) dibandingkan kelompok dengan dukungan sosial rendah (15,8%). Sebaliknya, proporsi stres tinggi lebih banyak ditemukan pada responden dengan dukungan sosial rendah (21,1%) dibandingkan dukungan sosial tinggi (3,5%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini ($p < 0,001$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini di wilayah kerja Puskesmas Totoli Kabupaten Majene, di mana stres tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan dukungan sosial rendah dibandingkan dukungan sosial tinggi ($p < 0,001$). Temuan ini mendukung pandangan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap stres selama kehamilan, khususnya pada ibu hamil usia <20 tahun yang masih berada pada tahap perkembangan psikososial yang belum matang.

Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga stres (*stress-buffering*) melalui dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh pasangan, keluarga, serta lingkungan sekitar. Dukungan tersebut membantu mengurangi persepsi ancaman, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kemampuan koping ibu terhadap perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan temuan 't Hart & van Uijen (2023) serta Masthura, Hafizhah, dan Jubir (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kesehatan mental ibu hamil dan menurunkan risiko gangguan psikologis pada periode perinatal,

serta didukung oleh penelitian Nurmah dan Rusman (2020) yang menegaskan bahwa dukungan emosional dan psikologis dari keluarga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan keterlibatan mereka dalam perilaku kesehatan yang adaptif selama masa kehamilan.

Dalam konteks sosial budaya Indonesia, termasuk di Kabupaten Majene, peran keluarga inti dan keluarga besar menjadi sumber dukungan yang penting bagi ibu hamil usia dini. Dukungan suami dan keluarga tidak hanya berkontribusi pada stabilitas emosional, tetapi juga membantu ibu menerima kondisi kehamilan yang terjadi di usia muda dan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Temuan ini konsisten dengan penelitian Immawanti et al. (2024) dan Novianti & Suparmi (2021) yang menekankan bahwa kualitas dukungan keluarga dan pendampingan komunitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil remaja.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya variasi respons stres, di mana sebagian kecil ibu tetap mengalami stres tinggi meskipun memiliki dukungan sosial yang baik, serta sebaliknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya determinan stres kehamilan. Faktor lain seperti stresor spesifik (masalah ekonomi, konflik relasi, ketakutan terhadap persalinan), self-efficacy, dan strategi coping individu turut memengaruhi tingkat stres. Temuan ini sejalan dengan Effendi & Tjahjono (2018) serta Kartini et al. (2024) yang menyatakan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memanfaatkan dukungan tersebut secara adaptif.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis keluarga dan komunitas dalam pelayanan kesehatan ibu hamil usia dini. Penguatan dukungan sosial melalui edukasi keluarga, keterlibatan pasangan, serta kelompok pendukung ibu hamil remaja berpotensi menjadi strategi preventif untuk menurunkan stres prenatal dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu selama kehamilan.

IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan stres prenatal pada ibu hamil usia dini. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pelayanan kesehatan ibu, khususnya perlunya penguatan intervensi berbasis keluarga, pasangan, dan komunitas dalam program kesehatan ibu remaja. Pendekatan tersebut dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil usia dini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain potong lintang (cross-sectional) membatasi kemampuan penelitian dalam menjelaskan hubungan sebab akibat antara dukungan sosial dan tingkat stres. Selain itu, pengukuran dukungan sosial dan stres dilakukan satu kali, sehingga perubahan dinamika psikologis dan dukungan sosial selama masa kehamilan tidak dapat dievaluasi secara longitudinal.

KESIMPULAN

Stres pada ibu hamil usia dini di Puskesmas Totoli Kabupaten Majene sebagian besar berada pada kategori rendah, sementara dukungan sosial mayoritas berada pada kategori tinggi. Analisis menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu hamil usia dini, di mana dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Totoli Kabupaten Majene atas izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.

REFERENSI

- Abdiani, B. T. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap depresi postpartum pasca gempa Lombok. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 10(2), 62–67. <https://doi.org/10.51673/jikf.v10i2.1396>
- Afrino, A., & Janah, R. (2019). Penurunan tingkat stres ibu hamil melalui dukungan keluarga di Puskesmas Budilatama. *Jurnal Keperawatan*,
- Ahmad, M., Agusalim, N. Q., Ruqiq, F. H., Erna, N., Basri, N., Masdianti, M., & Asriani, R. (2024). Peningkatan kesehatan mental ibu hamil trimester 1 hingga 3 melalui program dukungan psikologis dan edukasi. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
- Immawanti, I., Latif, A., Yaman, I., & Mutmainnah. (2024). Dukungan suami dengan perilaku penerimaan diri ibu hamil usia dini. *Journal of Health Education and Literacy*, 6(2), 103–109. <https://doi.org/10.31605/jhealt.v6i2.3534>
- Kowalska, M., Dulnik, A., & Guzek, D. (2022). Social support and mental health of pregnant women: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3553. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063553>
- Masthura, S., Hafizhah, C. N., & Jubir, J. (2025). Dukungan sosial terhadap kesehatan jiwa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Peulumat Aceh Selatan. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 239–247. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i2.1790>

- Novianti, & Suparmi. (2021). Peran dukungan sosial dalam pelaksanaan program pendampingan ibu hamil di 7 kabupaten/kota di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 111–119. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i2.24>
- Nurmah, R., & Rusman, D. I. (2020). Dukungan keluarga dalam kunjungan pemeriksaan antenatal care di wilayah kerja Puskesmas Sentani, Jayapura. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 3(2), 161–165
- Ramadhani, A., & Maharani, A. (2023). Strategi coping ibu hamil dalam menghadapi perubahan selama kehamilan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 14–22. <https://doi.org/10.26714/jkj.v11i1>
- Sitorus, N., & Yanti, M. (2023). Faktor psikososial yang memengaruhi stres pada ibu hamil remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 89–97. <https://doi.org/10.36417/jks.v14i2>
- Utami, S. I., & Pratiwi, H. (2022). Stigma sosial dan kesejahteraan emosional pada kehamilan remaja: Studi kualitatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.24854/jpu.v5i1>
- Wulandari, E., Kurniasih, D., & Friyani, M. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–20. <https://doi.org/10.33860/jik.v10i1.1228>
- 't Hart, J., & van Uijen, S. (2023). The impact of social support and pregnancy on subjective well-being. *International Journal of Women's Health*, 15, 133–145. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8459714/>