

Analisis Pelaksanaan Keselamatan Pasien Terkait Akreditasi di Puskesmas (Literature Review) Bernadeta Lintang Hardy ^{1*} , Sutopo Patria Jati ² , Yuliani Setyaningsih ²	1-11
Dukungan Sosial dan Stress Reduction pada Ibu Hamil di Era Pandemi COVID-19: Studi Pendekatan Literature Review Hery Setiawan ^{1*} , Hadi Pratomo ² , Ikrimah Nafilata ³ , Roma Yuliana ⁴	12-19
Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas Putri Maulidiyah ^{1*} , Ratih Kurniasari ²	20-23
Analisis Perilaku dan Kebutuhan Remaja dalam Peningkatan Kesehatan Remaja di Kota Makassar Muliani Ratnaningsih ^{1*} , Muhammad Rustam ² , Munadhir ¹ , Hajra ¹	24-39
Tantangan dan Dukungan dalam Kesiapan Penerapan Rekam Medis Elektronik di Rumah Sakit Inda Wulansari ^{1*} , Cahya Tri Purnami ¹ , Agung Budi Prasetyo ²	40-48
Analisis Penemuan Kasus Tuberkulosis Dan Hasil Pengobatan Tuberkulosis Sebelum Covid-19 (2019) Dengan Saat Covid-19 (2020) di Balkesmas Wilayah Semarang Anandya Serviana Putri ^{1*} , Sri Handayani S.KM, M.Kes ²	49-65
Differences in Levels of Knowledge and Attitudes about Reproductive Health among Students of the Faculty of Health and Non-Health Faculties in Semarang City Respati Wulandari ¹ , Aprianti ^{1*} , Dwi Eko Waluyo ²	66-73
Kajian Faktor Utama User Experience dan Usability Mahasiswa Dalam Menggunakan Sistem Desain Formulir Elektronik Evina Widianawati ^{1*} , Oki Setiono ² , Widya Ratna Wulan ³ , Fitriana Wulandari ⁴	74-80
Penerapan Teori Planned Behavior Dalam Mempengaruhi Niat Remaja Jalanan Menjadi Peer educator Meliantha Asmarani Kusumawardani ^{1*} , Syamsulhuda Budi Musthofa ² , Antono Suryoputro ³	81-89
Perbedaan Mental Health Remaja Pada Sma Negeri 3 dan SMA Mataram Berbasis Strenght And Difficulties Questionnaire (SDQ) di Kota Semarang Nor Amalia Muthoharoh ^{1*} , Vilda Ana Veria Setyawati ² , Aprianti ³ , Fitriana Dewi Puspita Anggraini ⁴	90-96
Ability To Pay dan Willingness To Pay Iuran BPJS Kesehatan Pada Pedagang Pasar Bulu Semarang di Era Pandemi Agnes Oktavi Maharani ¹ , Ririn Nurmandhani ^{1*} , Agus Perry Kusuma ¹ , Muhammad Iqbal ¹	97-103
Strategi Pengelolaan Limbah Padat Infeksius di Rumah Sakit Ibu dan Anak Family Jakarta Utara Yulius Bria ^{1*} , Iman Basriman ² , Ninin Gusdini ³	104-112
Gambaran Tingkat Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Pada Era Globalisasi di Klinik Utama "X" Kota Semarang F.X. Sulistiyanto W.S. ^{1*} , A. Barry Anggoro ² , Erwin Indriyanti ³	113-120
Hambatan Penemuan Kasus Tuberkulosis di Masa Pandemi Covid-19 Mita Praba Kinanti ^{1*} , Risma Nur Hakiki ² , Yolanda Handayani, M.K.M. ³	121-131
Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Pengelolaan Keuangan Untuk Pelayanan di Rumah Sakit Indah Mutiara Puspitas Sari ¹	132-138
Hubungan Literasi TB Dengan Stigma Tuberkulosis Masyarakat di Kelurahan Pekunden Semarang Yusthin M. Manglapy ^{1*} , Tiara Fani ² , Lice Sabata ³ , Dani Miarso ⁴	139-147
Analisis Pendekatan Perilaku Organisasi Dalam Kendali Mutu dan Kendali Biaya Selama Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit (RS) Swasta X Kota Semarang Indah Mutiara Puspitas Sari ¹ , Sutopo Patria Jati ² , Septo Pawelas Arso ³	148-163
Kajian Indeks Kepuasan Masyarakat (IKM) Puskesmas Miroto Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Arif Kurniadi ^{1*} , Agus Perry Kusuma ² , Jaka Prasetya ³ , Dyah Ernawati ⁴	164-171
Pengaruh Faktor Agent, Faktor Lingkungan dan Faktor Pejamu Terhadap Jumlah Kasus Penyakit Tuberkulosis di Era Pandemi Covid-19: Literatur Review Riza Triasfitri ¹ , Lice Sabata ^{2*}	172-178
Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan COVID-19 di Bagian Pendaftaran Rawat Jalan BRSUD Tabanan Putu Chrisdayanti Suada Putri ^{1*} , Luh Yulia Adiningsih ² , I B Putra Mahardika ³	179-185
Penerapan Higiene Sanitasi Makanan Jajanan Pada Kantin di Kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021 Indah Nofita ^{1*} , Mustakim ²	186-194
Pengaruh Penyuluhan dan Sweeping Door to Door Terhadap Minat Orang Tua Dalam Memberikan Imunisasi Dasar Pada Bayi Masyudi ^{1*} , T. M. Rafsanjani ² , Husna ³ , Evi dewi Yani ⁴ , Susanti ⁵ , Yusrawati ⁶ , Muhammad Ridhwan ⁷	195-205
Berbagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Evi Dewi Yani ¹ , Nurul Maulina ¹ , T.M. Rafsanjani ^{1*}	206-214
Analisis Kebutuhan Petugas Pendaftaran di Rumah Sakit Panti Waluyo Surakarta Nopita Cahyaningrum ^{1*} , Rahaju Muljo Wulandari ¹	215-226
Hubungan Beberapa Indikator PHBS Ibu Rumah Tangga Dengan Kejadian Diare Pada Balita di Gampong Blang Krueng Kabupaten Aceh Besar Riski Muhammad ¹ , Burhanuddin Syam ¹ , T.M. Rafsanjani ^{1*}	227-235

Volume 22, Nomor 1, April 2023

Ketua Redaksi

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Editorial

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

Admin

Lice Sabata, SKM

IT

Oki Setiono, M.Kom

Layout

Puput Nur Fajri, SKM

Reviewer

Enny Rachmani, SKM, M.Kom, Ph.D

Dr. Ir. Trijoko, M.Si

Dr. dr. Zaenal Sugiyanto M.Kes

Eti Rimawati SKM, M.Kes

Prof. Drs. Achmad Binadja Apt, MS, Ph.D

Dr. Adian Khoironi ST, M.Si

Kismi Mubarokah, M.Kes

Prof. Dr. Yuanita Windusari, S.Si, M.Si

Dr. Laila Fitria, SKM, M.Kes

Prof. Dr. Dwi Susilaningsih, M.Pharm

Prof. Dr. Hari Sutrisno, MSc

Dr. Poerna Sri Oetari, S.Si, M.Si.Ling

Vilda Ana Veria, S.Gz, M.Gizi

Suharyo, M.Kes

Dr. Eni Mahawati, M.Kes

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Dr. MG Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Alamat Redaksi

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/Fax. (024) 3549948

Email : visikes@fkes.dinus.ac.id

Website : [Http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex](http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex)

Visikes Diterbitkan Mulai Maret 2002

Oleh Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Dukungan Sosial dan *Stress Reduction* pada Ibu Hamil di Era Pandemi COVID-19: Studi Pendekatan *Literature Review*

Hery Setiawan^{1*}, Hadi Pratomo², Ikrimah Nafilata³, Roma Yuliana⁴

^{1*,2}Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

³Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

⁴Departemen Biostatistika dan Ilmu Kependudukan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

Dikirim : 29-12-2021

Diterima : 05-08-2022

Direvisi : 04-04-2023

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has restricted human activities or a person's mobilization. Activity restrictions can make people experience psychological disorders, including pregnant women. This certainly makes it easier for pregnant women to experience stress and the lack of direct social support by those closest to them during the pandemic. The purpose of this study is to examine social support and stress reduction for pregnant women in maintaining health during the COVID-19 pandemic era. Search literature using journal databases, namely Science Direct, Scopus, and Proquest. The journal search strategy aims to retrieve research articles that are by the research topic so that 9 journal articles are discussed in this study. The results of this research study found that social support is important for pregnant women by the closest people such as husbands, family, and friends. Social support can be provided through virtual support to improve the quality of life of pregnant women. Activities for pregnant women that can reduce stress include communicating with others, physical activity, seeking entertainment, rest, alternative therapy, nature recreation, doing home activities such as cooking, doing favorite hobbies, organizing (including studying, preparing for the arrival of the baby), and controlled eating/drinking activities.

Keywords: Pregnant Mother; Support; Stress

*Corresponding Author: hery180698@gmail.com

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2)*. Virus ini menyerang saluran pernafasan sehingga menimbulkan tanda atau gejala umum seperti

demam, batuk dan sesak napas.¹ Virus COVID-19 ditularkan melalui kontak langsung dengan percikan dahak yang terinfeksi (melalui batuk dan bersin), dan jika menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus.²

COVID-19 menyerang 225 negara dengan jumlah terkonfirmasi pertanggal 2 oktober 2021

sebanyak 233,5 juta kasus dan 4,7 juta kasus kematian. Sedangkan di Indonesia jumlah kasus positif sebanyak 4,2 juta dan kasus meninggal sebanyak 142 ribu. Virus COVID-19 juga bermutasi menjadi beberapa varian. Varian COVID-19 yang sudah ada di Indonesia diantaranya Varian Alpha, Beta dan Delta. Berdasarkan Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI total sekuens varian baru berjumlah 5.815 kasus.^{3,4}

Virus dengan varian baru seperti varian delta yang tingkat penularan sangat cepat dan dapat menyerang berbagai kelompok umur salah satunya ibu hamil.³ Ibu hamil atau wanita yang sedang mengandung janin, harus mendapat perhatian dan perawatan yang benar selama pandemi COVID-19. Perhatian yang didapatkan seperti dukungan sosial dari suami, keluarga maupun lingkungan sosial. Dukungan sosial yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil diantaranya dukungan emosional dan penghargaan serta dukungan instrumental secara optimal.⁵

Pandemi COVID-19 membuat segala aktifitas dibatasi untuk berkumpul atau berkerumun ditempat tertentu. Selain itu, penerapan protokol kesehatan secara ketat seperti menggunakan masker ketika berada diluar rumah, mencuci tangan dengan sabun, mengurangi mobilisasi menjadi kebiasaan atau adaptasi baru bagi masyarakat Indonesia.^{6,7} Pembatasan aktivitas selama masa pandemi dapat membuat orang mudah mengalami gangguan psikologis seperti stres karena tidak dapat berinteraksi sosial secara leluasa.⁸

Masa kehamilan dan persalinan pada ibu menempatkan mereka pada kondisi rentan

terjadinya gangguan psikologis. Selama pandemi keterbatasan ibu hamil untuk mendapatkan pelayanan kehamilan dan kurangnya dukungan sosial dan keluarga secara langsung dapat meningkatkan masalah kesehatan mental atau psikologis pada ibu hamil seperti stres. Stres pada ibu hamil tentu dapat mengganggu kesehatan janin dan ibu hamil itu sendiri yang bisa berdampak fatal seperti mengarah pada morbiditas atau mortalitas. Oleh karena itu, ibu hamil perlu menjaga kondisi kesehatan psikis dengan mengelola stres dan selalu mendapat dukungan positif di masa pandemi COVID-19.⁹

Studi *literature review* ini bertujuan untuk menelaah terkait dukungan sosial dan stress reduction atau kelola stres pada ibu hamil dalam menjalani kehamilan selama era pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

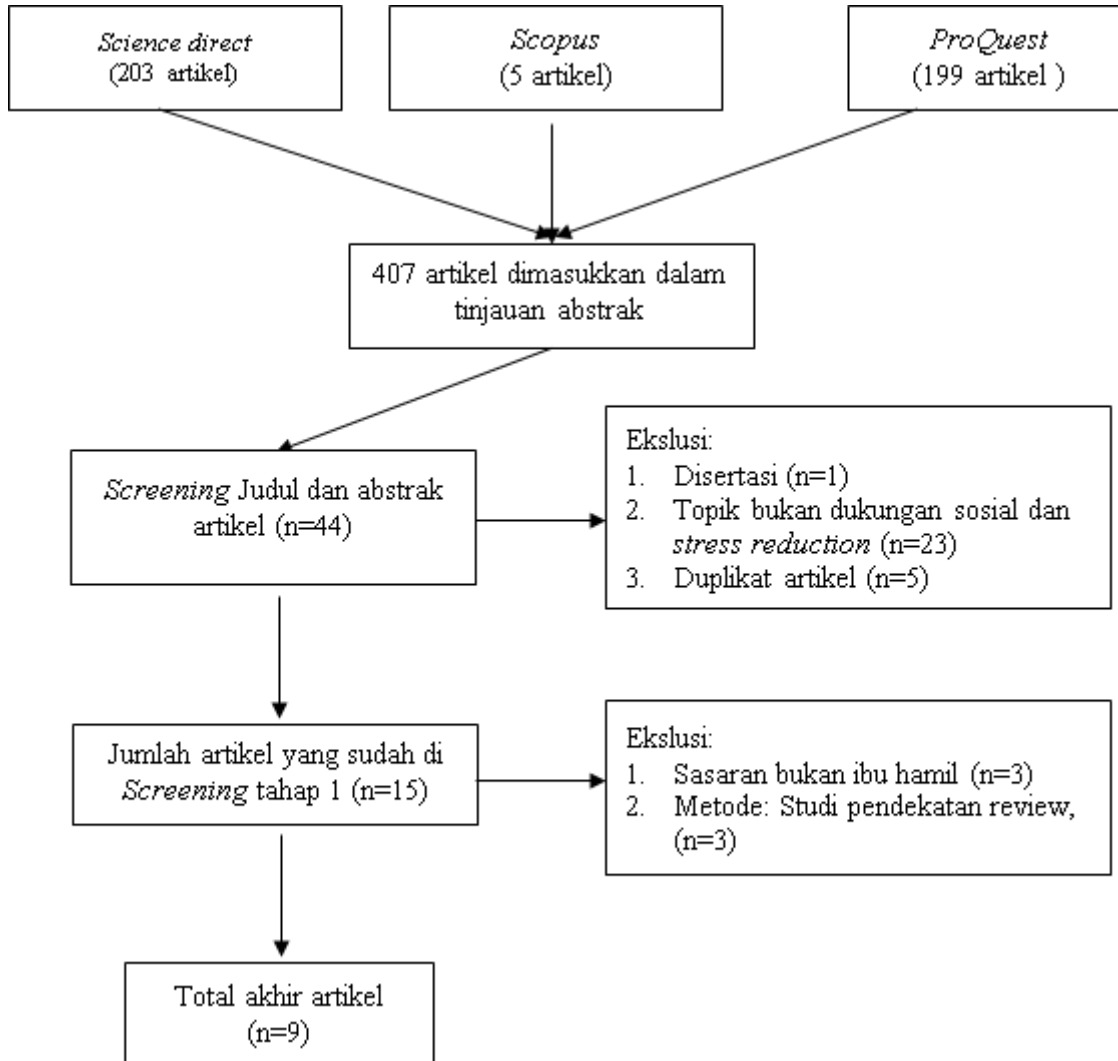
Metode dalam penulisan artikel ini merupakan literature review dengan menggunakan referensi dari jurnal dan artikel mengenai dukungan sosial dan masalah kesehatan psikologis pada ibu hamil selama pandemi COVID-19. Database jurnal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Science Direct*, *Scopus*, dan *Proquest*. Strategi pencarian jurnal bertujuan untuk mengambil artikel penelitian yang sesuai dengan topik penelitian. Pencarian artikel jurnal dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa kriteria inklusi diantaranya Free Full Text, Open Access, Research Articles, berbahasa inggris, topik berkaitan dengan dukungan sosial dan stress reduction pada ibu hamil, dan diterbitkan pada tahun 2020-2021. Seleksi artikel menggunakan keywords atau kata kunci pada pencarian di database jurnal yakni "*Social Support*",

”*Pregnancy or Maternal*”, “*Stress*”, “*Reduction*”, “*COVID-19*”. Penelusuran artikel melalui database menemukan 5 artikel jurnal dari Scopus, 203 dari *Science Direct* dan 199 dari *Proquest*.

HASIL

Artikel yang terpilih telah melalui tahapan seleksi atau screening dengan 3 tahapan eksklusi yaitu

tahapan screening judul dan abstrak, kemudian ditemukan artikel yang duplikat, tulisan dalam bentuk disertasi, topik tidak sesuai, sasaran bukan ibu hamil dan adanya artikel dalam bentuk review. Setelah melalui tahapan seleksi, hasil akhir yang didapatkan ada 9 artikel yang akan dibahas dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram alir review yang menunjukkan jumlah judul dan abstrak yang dinilai kelayakan dan alasan eksklusi

Tabel 1. Matriks Artikel Review

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Kesimpulan
1	Sikar, et.all	2021	<i>Differences in levels of stress, social support, health behaviours, and stress-reduction strategies for women pregnant before and during the COVID-19 pandemic, and based on phases of pandemic restrictions, in ireland</i>	Ibu hamil selama pandemi mengalami kekurangan dukungan termasuk dukungan yang berasal dari orang penting, teman dan keluarga selama pandemi COVID-19. Hal ini dimungkinkan karena adanya pembatasan sosial dan fisik terkait pandemi. Sedangkan terkait pengurangan stres selama pandemi, wanita cenderung melaporkan adanya interaksi dengan orang lain sebagai strategi pengurangan stres pada ibu hamil.
2	Zhou, judy, et.all	2021	<i>Changes in Social Support of Pregnant and Postnatal Motehrs during the COVID-19 Pandemic</i>	Sarana virtual (obrolan atau komunikasi dengan menggunakan video memiliki efek terbesar pada dukungan sosial yang dirasakan. Dukungan virtual merupakan metode yang paling efektif dalam melakukan intervensi kepada ibu hamil dalam peningkatan dukungan sosial selama pandemi
3	Meaney, Sarah, et.all	2021	<i>The impact of COVID-19 on pregnant women's experiences and perceptions of antenatal martenity care, social support, and stress-reduction strategies</i>	Wanita mengalami kekurangan dukungan sosial dari pasangan selama masa kehamilan karena adanya pembatasan yang diberlakukan dirumah sakit bersalin selama pemeriksaan antenatal. Sedangkan dalam pengurangan stres beberapa kegiatan yang dilakukan oleh wanita hamil diantaranya berkomunikasi dengan orang lain, aktifitas fisik, hiburan, istirahat dan relaksasi, alternatif terapi, rekreasi alam, melakukan kegiatan dirumah (memasak, bersih-bersih), hobi, organisasi (termasuk didalamnya belajar, mempersiapkan kedatangan bayi), ekspresi emosional dan kegiatan makan/minum. Selama pandemi COVID-19 aktivitas umum dalam pengurangan stres diantaranya berinteraksi dengan orang lain dan olahraga. Namun, dukungan yang diberikan masih terbatas sehingga wanita menginginkan adanya akses dukungan formal yang lebih baik seperti orang lain yang dapat dihubungi dan mampu memberikan dukungan dan kepastian kepada wanita selama kehamilan.
4	Briko, Maia, et.all	2020	<i>Psychological impact and social support in pregnant women during lockdown due to SARS-CoV2 pandemic: A cohort study</i>	Situasi yang meningkatkan stres pada ibu hamil karena adanya situasi pandemi global dan menerapkan skenario <i>lockdown</i> atau pembatasan sosial. Dukungan sosial yang rendah juga menjadi faktor risiko peningkatan gejala stres dan depresi pada ibu hamil.
5	Davis, Jacqueline A.,	2021	<i>Can Positive Mindsets Be Protective agains</i>	Pola pikir (perhatian dan welas asih) mengungkapkan hubungan antara kesehatan

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Kesimpulan
	et.all		<i>Stress and Isolation Experienced during the COVID-19 Pandemic? A Mixed Methods Approach to Understanding Emosional Health and Wellbeing Needs of Perinatal Women</i>	mental yang positif, tingkat perhatian dan <i>self-compassion</i> dalam meningkatkan ketahanan pada wanita hamil. <i>Self-compassion</i> dan <i>mindfulness</i> menghasilkan kesehatan mental yang baik dan stres yang dirasakan berkurang sehingga berpotensi menjadi target intervensi yang berguna untuk mempromosikan kesehatan mental pada wanita perinatal.
6	Dule, Aman	2021	<i>Health-related Quality of Life among Ethiopian Pregnant Women during COVID-19 Pandemic</i>	Dukungan sosial yang dirasakan memiliki hubungan yang positif terhadap <i>Quality of Life</i> diantara wanita hamil yang harus didukung dan didorong untuk mendapatkan kualitas hidup dan kepuasan yang lebih baik selama perubahan fisiologis. Selama pandemi COVID-19, mendapatkan dukungan psikologis dan emosional dari anggota keluarga, teman dan orang terdekat dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi dampak pandemi dan mampu mendapatkan hasil yang lebih baik dalam kualitas hidup.
7	Puertas-Gonzalez, Jose A., et.all	2021	<i>Stress and Psychopathology Reduction in Pregnant Women through Online Cognitive Behavioural Therapy during COVID-19: A feasibility Study</i>	Penerapan terapi o-CBT berbasis online mampu berkontribusi pada penurunan tingkat stres pada wanita hamil secara signifikan. Komponen utama o-CBT adalah manajemen stres, sehingga adanya pengurangan ini berdampak langsung pada kesehatan ibu dan janin, karena stres khusus kehamilan telah dianggap sebagai prediktor kuat.
8	He, Dongning, et.all	2021	<i>Women's Psychological Health, Family Function, and Social Support during Their Third Trimester of Pregnancy within the COVID-19 Epidemic: A Cross-Sectional Survey</i>	Fungsi keluarga yang positif dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam mendukung ibu hamil. Keterbatasan akses layanan kesehatan, membuat staf medis harus mempertimbangkan untuk menggunakan dukungan keluarga dan sumber daya sosial untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dan secara positif merangsang kesehatan psikologis.
9	Wyszynski, Diego F., et.all	2021	<i>Stress Level among International Sample of Pregnant and Postpartum Women during The COVID-19 Pandemic</i>	Stres dan kecemasan terkait pandemi diantara wanita hamil terkait dengan hambatan kehadiran dan janji bertemu dengan layanan medis (dokter), seringnya paparan media seperti televisi dan surat kabar tentang pandemi COVID-19.

PEMBAHASAN

A. Dukungan Sosial

Pandemi COVID-19 membuat akses sosial terhambat karena adanya pembatasan sosial dan fisik seperti

bercengkrama diluar rumah dengan saudara, teman, dan keluarga lainnya. Dukungan sosial yang berkurang dan tentunya ini dapat berdampak stres pada ibu hamil.^{10,11} Dukungan sosial yang

diperlukan tidak hanya berasal dari keluarga dan teman dekat, melainkan petugas kesehatan juga menjadi salah satu hal penting dalam memberikan dukungan pada ibu hamil. Namun, pembatasan sosial juga berdampak pada akses ibu hamil terhadap layanan kesehatan. Terbatasnya layanan kesehatan kehamilan ini sebagai pemicu pada peningkatan kecemasan pada kondisi kehamilan ibu itu sendiri dan pastinya bisa berakibat pada kesehatan janinnya. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh ibu hamil selama masa pandemi sebagai penguatan diri dan peningkatan psikologis.¹²

Dukungan sosial dapat diberikan oleh orang terdekat seperti suami, dan orangtua serta sahabat seperti memberikan semangat, motivasi, mendengarkan curahan hati ibu hamil selama masa krusial pandemi COVID-19. Dukungan tidak harus bertatap muka secara langsung, dukungan sosial dapat diberikan melalui sarana virtual (video call, zoom meeting, atau sarana komunikasi lainnya). Dukungan virtual sebagai intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan kepedulian dan dukungan selama masa pandemic.^{13,14} Dukungan ini akan berhubungan dengan kualitas hidup (*Quality of Life*) ibu hamil, Jika dukungan ini tidak diberikan sepenuhnya maka akan mempengaruhi kualitas hidup dan kepuasan yang berpengaruh pada perubahan fisiologis. Oleh karena itu, peran dan fungsi keluarga, teman sangat dibutuhkan dan memiliki peranan penting

dalam mendukung ibu hamil agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan.¹⁵

B. *Stress Reduction* Ibu Hamil

Kecemasan dan stres pada ibu hamil yang terjadi pada masa pandemi, dikarenakan adanya pemberlakuan pembatasan sosial dan beberapa akses layanan kesehatan serta dukungan yang kurang. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stres agar mampu mengurangi stres yang timbul selama pandemi. Beberapa aktifitas yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam mengurangi tingkat stres diantaranya berkomunikasi dengan orang lain, melakukan aktifitas fisik, mencari hiburan, istirahat dan relaksasi, alternatif terapi, rekreasi alam, melakukan kegiatan dirumah seperti memasak, bersih-bersih dan lainnya, melakukan kegiatan hobi yang disukai, berorganisasi (termasuk didalamnya belajar, mempersiapkan kedatangan sang buah hati), mempersiapkan ekspresi emosional dan kegiatan makan/minum yang terkontrol. Stres dapat direduksi jika menerapkan pola pikir (perhatian dan welas asih) yang mengungkapkan hubungan antara kesehatan mental yang positif, tingkat perhatian dan *self-compassion* dalam meningkatkan ketahanan pada wanita hamil. 16–18

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa peranan keluarga, teman, dan petugas kesehatan dalam memberikan dukungan sosial kepada ibu hamil sangatlah penting di masa pandemi untuk menjaga

dan meningkatkan kesehatan ibu hamil. Dukungan dapat dilakukan melalui virtual mengingat pandemi memiliki aturan pembatasan sosial untuk berjumpa satu sama lain. Kegiatan atau aktifitas untuk mengurangi stres ibu hamil selama masa pandemi dapat dilakukan sesuai dengan kesukaan atau hobi sehingga waktu luang terisi dengan aktifitas tertentu yang diharapkan mampu membantu meningkatkan kesehatan psikologis.

Studi ini diharapkan mampu membantu para peneliti lain dalam mengembangkan dan mendalami penelitian lebih lanjut mengenai pentingnya dukungan sosial melalui virtual dan aktifitas yang membantu ibu hamil dalam mengelola stress selama masa pandemi.

KETERBATASAN STUDI

Studi ini tentunya memiliki keterbatasan dimana kami hanya berfokus pada dukungan sosial dan stress reduction yang tidak melihat dari sisi budaya lokal. Selain itu, kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan oleh peneliti tunggal sehingga tidak bisa melihat perspektif dari peneliti lainnya terkait artikel penelitian yang dibahas dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) [Internet]. Vol. 4. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020. 1–214 p. Available from: https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/KMK_No._HK.01.07-MENKES-413-2020_ttg_Pedoman_Pencegahan_dan_Pengendalian_COVID-19.pdf
2. Li, Xiandong, Daniel Lester, Gary Rosengarten, Craigh Aboltins, Milan Patel IC. A spatiotemporally resolved infection risk model for airborne transmission of COVID-19 variants in indoor spaces. *Sci Total Environ* [Internet]. 2021;131932. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.152592>
3. Satgas Covid-19. Pengendalian Covid-19. Vol. 53, Satuan Tugas Penanganan Covid-19. 2021. 84 p.
4. Indonesia C. Varian yang Diwaspadai WHO Capai 2.374 Kasus, Delta Dominan. *CNN Indonesia* [Internet]. 2021; Available from: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210907081706-20-690660/varian-yang-diwaspadai-who-capai-2374-kasus-delta-dominan>
5. Aditiawarman, Armini NKA, Kristanti YI. Manfaat dukungan sosial keluarga pada perilaku antisipasi tanda bahaya kehamilan pada ibu primigravida. *J Ners*. 2017;3.
6. Li KKF, Jarvis SA, Minhas F. Elementary effects analysis of factors controlling COVID-19 infections in computational simulation reveals the importance of social distancing and mask usage. *Comput Biol Med* [Internet]. 2021;134:104369. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.compbiomed.2021.104369>
7. BNPB. Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19. satgas Covid19 [Internet]. 2020;60. Available from: https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi_Edukasi/Pedoman_Perubahan_Perilaku_18102020.pdf
8. Argaheni NB. Efek Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Ibu Selama Kehamilan

- Systematic Review: The Covid-19 Pandemic Effects on Maternal Anxiety During Pregnancy. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl.* 2021;9:2021.
9. Arinda YD, Herdayati M. Masalah Kesehatan Mental pada Wanita Hamil Selama Pandemi COVID-19. *J Kesehat Vokasional.* 2021;6:32.
 10. Matvienko-Sikar K, Pope J, Cremin A, Carr H, Leitao S, Olander EK, et al. Differences in levels of stress, social support, health behaviours, and stress-reduction strategies for women pregnant before and during the COVID-19 pandemic, and based on phases of pandemic restrictions, in Ireland. *Women and Birth [Internet].* 2021;34:447–54. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.10.010>
 11. Brik M, Sandonis MA, Fernández S, Suy A, Parramon-Puig G, Maiz N, et al. Psychological impact and social support in pregnant women during lockdown due to SARS-CoV2 pandemic: A cohort study. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2021;100:1026–33.
 12. Wyszynski DF, Hernandez-Diaz S, Gordon-Dseagu V, Ramiro N, Koenen KC. Stress levels among an international sample of pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic. *J Matern Neonatal Med [Internet].* 2021;0:1–9. Available from: <https://doi.org/10.1080/14767058.2021.1936489>
 13. He D, Ren J, Luo B, Xiang J, Wang G, Gu L, et al. Women’s psychological health, family function, and social support during their third trimester of pregnancy within the COVID-19 epidemic: A cross-sectional survey. *Disaster Med Public Health Prep.* 2021;
 14. Zhou J, Havens KL, Starnes CP, Pickering TA, Brito NH, Hendrix CL, et al. Changes in social support of pregnant and postnatal mothers during the COVID-19 pandemic. *Midwifery [Internet].* 2021;103:103162. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103162>
 15. Dule A, Hajure M, Mohammedhussein M, Abdu Z. Health-related quality of life among Ethiopian pregnant women during COVID-19 pandemic. *Brain Behav.* 2021;11:1–10.
 16. Meaney S, Leitao S, Olander EK, Pope J, Matvienko-Sikar K. The impact of COVID-19 on pregnant womens’ experiences and perceptions of antenatal maternity care, social support, and stress-reduction strategies. *Women and Birth [Internet].* 2021; Available from: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2021.04.013>
 17. Davis JA, Gibson LY, Bear NL, Finlay-Jones AL, Ohan JL, Silva DT, et al. Can positive mindsets be protective against stress and isolation experienced during the covid-19 pandemic? A mixed methods approach to understanding emotional health and wellbeing needs of perinatal women. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18.
 18. Puertas-Gonzalez JA, Mariño-Narvaez C, Romero-Gonzalez B, Peralta-Ramirez MI. Stress and psychopathology reduction in pregnant women through online cognitive behavioural therapy during COVID-19: A feasibility study. *Behav Sci (Basel).* 2021;11.