

Pengaruh Sugesti Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin

1st Murdingsih
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia
murdingsih@poltekkespalembang.ac.id

2nd Rochmah
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia
rochmah@poltekkespalembang.ac.id

3rd Shinta Prilisia
Anggraini
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes
Palembang
Palembang, Indonesia
shintaprilisia@gmail.com

ABSTRACT

95% of pregnant women around the world experience anxiety, 8-10% of anxiety is felt during pregnancy, and increases to 13% when it comes to delivery. Anxiety before delivery in pregnant women is a physiological thing, but in the process of labor will occur a series of physical and psychological changes. Anxiety arises from the fear of labor. Hypnobirthing is a natural attempt to prepare for labor by way of reprogramming pain records that have been embedded in the subconscious with positive suggestions. The purpose of this study was to determine the effect of positive suggestion in reducing maternal anxiety level. The research type is pre experiment with one group pretest posttest design. The samples of the research were 30 respondents, the sampling technique used was non random sampling with Accidental sampling method. Research instruments to measure anxiety levels using HARS. The intervention has given in 10-20 minutes. From the research results there is a decrease in anxiety levels before and after. Levels of anxiety before intervention were easy anxiety as many as 4 respondents (13.3%), medium anxiety as much as 20 respondents (66.7%), hard anxiety as much as 6 respondents (20%). Levels of anxiety after intervention were easy anxiety as much as 19 respondents (63.3%), medium anxiety as much as 2 respondents (6.7%), no anxiety as much as 9 respondents (30%). Data analysis using statistical test of wilcoxon which is decreasing of anxiety level before and after intervention with result p value = 0,001 < α 0,05 it means existence of positive suggestion effect in decreasing maternal anxiety level at BPM Soraya Palembang City 2018.

Keyword: labor, anxiety level, positive suggestion.

ABSTRAK

95% ibu hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan, 8-10% kecemasan dirasakan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 13% saat akan melahirkan. Kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil merupakan hal fisiologis, namun dalam proses persalinan akan terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikis. Kecemasan muncul dari rasa takut akan persalinan. Hypnobirthing adalah upaya alami untuk mempersiapkan persalinan dengan cara memprogram ulang catatan nyeri yang telah tertanam di alam bawah sadar dengan sugesti positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sugesti positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan one group pretest posttest design. Sampel penelitian sebanyak 30 responden, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non random sampling dengan metode Accidental sampling. Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan HARS. Intervensi telah diberikan dalam 10-20 menit. Dari hasil penelitian terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah. Tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah kecemasan mudah sebanyak 4 responden (13,3%), kecemasan sedang sebanyak 20 responden (66,7%), kecemasan keras sebanyak 6 responden (20%). Tingkat kecemasan setelah intervensi adalah kecemasan mudah sebanyak 19 responden (63,3%), kecemasan sedang sebanyak 2 responden (6,7%), tidak cemas sebanyak 9 responden (30%). Analisis data menggunakan uji statistik wilcoxon yaitu terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan hasil p value = 0,001 < α 0,05 artinya adanya pengaruh sugesti positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu di BPM Soraya Kota Palembang 2018.

Kata kunci: persalinan, tingkat kecemasan, sugesti positif.

I. PENDAHULUAN

Persalinan dimaknai sebagai proses pengeluaran hasil konsepsi, yaitu janin dan plasenta yang telah cukup bulan atau yang dirasa telah dapat untuk hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan ataupun tanpa bantuan (kekuatan sendiri) [1].

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan persalinan, antara lain : *Passage* (jalan lahir), *Passanger* (janin dan plasenta), *Power* (kekuatan/his), Posisi, dan Psikologis, dimana tingkat kecemasan wanita selama bersalin akan meningkat jika ia tidak memahami apa yang terjadi pada dirinya atau yang disampaikan kepadanya [2].

Psikologi ibu hamil yang merasakan cemas dapat mempengaruhi power, dalam hal ini kontraksi uterus. Kecemasan yang muncul pada ibu hamil jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan memicu hormon stress pada hipotalamus yang nantinya dapat menyebabkan ketegangan otot tubuh termasuk ketegangan pada otot uterus sehingga kontraksi uterus menjadi inadkuat.

Ibu hamil yang cemas dan takut akan proses persalinan, dapat mengeluarkan adrenalin. Adrenalin yang akan menghambat pelepasan oksitosin yang diperlukan untuk kemajuan persalinan. Pemberian sugesti positif dalam *hypnobirthing* dapat membantu ibu rileks dan siap menghadapi persalinan [3]

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010, menunjukkan bahwa sekitar 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, 8-10% selama kehamilan, dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Dalam menghadapi proses persalinan, biasanya akan terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis. Salah satu metode yang dipakai untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah *hypnobirthing* [4]

Terapi *hypnobirthing* dapat membangkitkan sugesti positif pada pikiran bawah sadar ibu. Pikiran alam bawah sadar manusia memiliki peranan yang lebih besar daripada pikiran sadar, maka dari itu dengan memberikannya sugesti positif, ibu tidak akan merasa cemas dalam menghadapi persalinan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen atau percobaan adalah suatu penelitian yang menggunakan kegiatan percobaan dengan tujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul yang diakibatkan dari adanya perlakuan tertentu atau sebuah eksperimen. Tujuannya adalah,

dengan melakukan eksperimen pada penelitian ini untuk menyelidiki kemungkinan adanya keterhubungan sebab akibat dengan cara mengadakan intervensi atau mengenakan perlakuan satu atau lebih kelompok eksperimen. Kemudian hasil (akibat) dari intervensi tersebut dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol) [5].

Desain penelitian menggunakan Pra Eksperimen dengan Rancangan *one group pretest posttest*

Tabel 2.1
Desain Penelitian One Group Pretest Posttest

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : tes awal (pretest) kelompok eksperimen

O₂ : tes akhir (posttest) kelompok eksperimen

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen

yaitu dengan menerapkan yoga

2.1 Variabel

1. Variabel Bebas (*independent variable*)
Variabel bebas atau yang biasa disebut dengan] variabel prediktor, stimulus, input, atau variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat (*dependent*). Variabel yang menjadi variabel bebas pada penelitian ini adalah sugesti positif.
2. Variabel terikat (*dependent variable*)
Variabel dependen atau variabel terikat sering juga disebut variabel kriteria, respon, dan output (hasil). Variabel dependen ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel independen (bebas) dalam penelitian ini, variabel yang menjadi variabel terikat adalah tingkat kecemasan.

2.2 Teknik Pengolahan Data [6]

1. *Editing*

Hasil wawancara, angket atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum *editing* adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi formulir

atau kuesioner tersebut. *Editing* meliputi kegiatan dan meneliti kembali cara pengumpulan data

2. *Coding*
Setelah semua data yang telah melalui proses *editing*, selanjutnya yang akan dilakukan terhadap data tersebut adalah pengkodean atau *coding*. Proses *coding* ini adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
3. *Processing*
Setelah jawaban-jawaban dari masing-masing responden diproses menjadi bentuk kode (angka atau huruf), lalu data tersebut dimasukkan ke dalam program komputer, yaitu paket program *SPSS for window*.
4. *Cleaning*
Apabila semua data dari sumber data atau responden selesai diproses dalam program komputer, kemudian diperlukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian apabila terdapat ada yang belum sesuai, maka dilakukan perbaikan .

2.3 Analisis Data

1. Analisis Univariat
Analisis univariat merupakan jenis analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan tiap-tiap katagori dari variabel penelitian. Variabel yang dianalisis adalah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Dalam penelitian ini, analisis univariatnya menggunakan distribusi frekuensi.
2. Analisis Bivariat
Analisis bivariat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik nonparametrik yaitu *Wilcoxon* karena jenis hipotesis komparatif kategorik berpasangan, dimana dilakukan dua kali intervensi dan jumlah kategori lebih dari dua (tabel yang akan digunakan adalah $2 \times >2$).

2.4 Langkah-Langkah Penelitian

1. Melakukan tinjauan pustaka, terutama pada buku, jurnal, atau tulisan yang memiliki hubungan dengan masalah yang akan diteliti.
2. Mengidentifikasi dan membatasi masalah penelitian.

3. Merumuskan hipotesis-hipotesis penelitian.
4. Menyusun rancangan eksperimen, yang biasa mencakup :
 - a. Menentukan variabel bebas dan variabel terikat, yakni variabel yang akan diukur perubahannya setelah adanya intervensi atau perlakuan.
 - b. Memilih desain atau model eksperimen yang akan digunakan.
 - c. Menentukan sampel.
 - d. Menyusun metode atau model eksperimen dan alat ukur.
 - e. Menyusun *outline* prosedur pengumpulan data.
 - f. Menyusun hipotesis statistik.
5. Melakukan pengumpulan data tahap pertama (pretest).
6. Melakukan eksperimen atau percobaan.
7. Mengumpulkan data tahap kedua (posttest).
8. Mengolah dan menganalisis data.
9. Menyusun laporan.

III. HASIL PENELITIAN

Sampel pada penelitian ini adalah ibu bersalin normal selama pengambilan data di BPM Soraya sebanyak 30 Responden pada bulan Maret-April 2018 yang sesuai dengan kriteria inklusi

3.1 Analisis Karakteristik

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Ibu Bersalin Di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018

No	Karakteristik	f	%
	Usia		
	<20	2	6,7
	21-25	8	26,7
	26-30	10	33,3
	31-35	8	26,7
	>35	2	6,7
	Total	30	100,0

sumber: Data primer yang diolah

Keterangan:

Dari 30 responden, mayoritas berusia antara 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (33,3%). Umur antara 21-25 tahun sebanyak 8 responden (26,7%), umur antara 31-35 sebanyak 8 responden (26,7%), umur terendah <20 tahun sebanyak 2 responden(6,7%), umur

tertinggi >35 tahun sebanyak 2 responden (6,7%).

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Ibu Bersalin Di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018

No	Pendidikan	f	%
	SD	2	6.7
	SMP	3	10.0
	SMA	23	76.7
	S1	2	6.7
Total		30	100.0

sumber: Data primer yang diolah

Keterangan:

Dari 30 responden, mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 23 responden (76,7%). Berpendidikan SD sebanyak 2 responden (6,7%), berpendidikan SMP sebanyak 3 responden (10%), berpendidikan S1 sebanyak 2 responden (6,7%).

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Ibu Bersalin Di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018

No	Pekerjaan	f	%
	IRT	28	93.3
	WIRASWASTA	2	6.7
Total		30	100.0

sumber: Data primer yang diolah

Keterangan:

Dari 30 responden, mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 28 responden (93,3%). Pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 2 responden (6,7%).

Tabel 3.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Responden Ibu Bersalin Di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018

No	Pekerjaan	f	%
	Primigravida	3	10.0
	Multigravida	27	90.0
Total		30	100.0

sumber: Data primer yang diolah

Keterangan:

Dari 30 responden, mayoritas paritas responden adalah multigravida yaitu sebanyak 27 responden(90%). Sedangkan primigravida sebanyak 3 responden (10%).

3.2 Analisis Univariat

Analisis data ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Tabel 3.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Sebelum Intervensi Di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018

Tingkat Kecemasan	F	%
Ringan	4	13,3
Sedang	20	66,7
Berat	6	20.0
Total	30	100,0

sumber: Data primer yang diolah

Keterangan:

Dari 30 responden sebelum dilakukan intervensi, mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Kecemasan ringan sebanyak 4 responden (13,3%), kecemasan berat sebanyak 6 responden (20%).

Tabel 3.6
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Sesudah Intervensi Di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018

Tingkat Kecemasan	F	%
Ringan	9	30.0
Sedang	19	63.3
Berat	2	6.7
Total	30	100,0

sumber: Data primer yang diolah

Keterangan:

Dari 30 responden sesudah dilakukan intervensi, mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Kecemasan sedang sebanyak 2 responden (6,7%), tidak ada kecemasan sebanyak 9 responden (30%).

3.3 Analisis Bivariat

Analisis ini perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, tujuannya untuk mengetahui adanya efek pemberian sugesti positif untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin. Analisis ini menggunakan uji wilcoxon. Adapun hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.8
Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi
Pada Ibu Bersalin Di BPM Soraya Kota
Palembang Tahun 2018

		Setelah dilakukan			Total	p-value
		Intervensi				
		Tidak Cemas	Ringan	Sedang		
Sebelum dilakukan intervensi	Ringan	4	0	0	4	0,001
	Sedang	5	15	0	20	
	Berat	0	4	2	6	
Total		9	19	2	30	

Sumber: uji wilcoxon

Keterangan:

Bersumber dari tabel diatas, bahwa dari 30 responden terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi. Sebanyak 20 responden sebelum dilakukan intervensi memiliki tingkat kecemasan sedang, namun setelah dilakukan intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan menjadi cemas ringan sebanyak 15 reponden dan tidak cemas sebanyak 5 responden. Sebelumnya kecemasan ringan sebanyak 4 responden semuanya didapatkan penurunan menjadi tidak cemas setelah dilakukan intervensi. Sebelumnya kecemasan berat 6 responden, mengalami penurunan menjadi 4 responden cemas ringan dan 2 responden cemas sedang. Dari uji wilcoxon diperoleh nilai $p\ value = 0,001 < \alpha 0,05$. Dengan demikian disimpulkan adanya efek sugesti positif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin di BPM Soraya kota Palembang tahun 2018.

IV. PEMBAHASAN

4.1 Analisis Karakteristik

Dari hasil analisa karakteristik usia, didapatkan mayoritas berusia antara 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 orang, berusia antara 21-25 tahun sebanyak 8 orang, berusia antara 31-35

sebanyak 8 orang, berusia <20 tahun sebanyak 2 orang dan berusia >35 tahun sebanyak 2 orang.

Berdasarkan analisa katagori pendidikan responden, didapatkan hasil mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 23 orang, SMP sebanyak 3 orang, SD sebanyak 2 orang, S1 sebanyak 2 orang. Pendidikan dan pengalaman dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam menghadapi persalinan. Pendidikan membantu ibu untuk lebih bisa memahami penjelasan yang diberikan. Tingkat kecemasan yang dirasakan ibu bersalin akan meningkat jika ia tidak memahami apa yang terjadi pada dirinya atau apa yang disampaikan pada dirinya.

Berdasarkan analisa karakteristik pekerjaan, didapatkan mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 28 orang dan wiraswasta sebanyak 2 orang. Sosial ekonomi masyarakat dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Meskipun ibu mengetahui proses persalinan dengan baik, jika ia merasa belum memiliki kesiapan secara sosial ekonomi yang dikarenakan tidak memiliki biaya untuk proses persalinan, dapat menimbulkan cemas bagi yang semulanya tidak cemas dan yang sudah cemas akan menjadi lebih cemas.

Berdasarkan analisa karakteristik paritas didapatkan hasil mayoritas adalah multigravida sebanyak 27 orang, sedangkan primigravida sebanyak 3 orang. Kecemasan pada primigravida dapat disebabkan karena perasaan takut menghadapi persalinan dan belum memiliki pengalaman dalam menghadapi persalinan. Sedangkan pada multigravida kecemasan dapat dikarenakan pengalaman buruk pada persalinan sebelumnya yang mengakibatkan trauma dalam menghadapi persalinan.

4.2 Analisis Univariat

Berdasarkan analisis univariat. Sebelum dilakukan intervensi, didapatkan hasil mayoritas adalah cemas sedang sebanyak 20 orang, dan cemas berat 6 orang cemas ringan 4 orang. Sedangkan, sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil mayoritas adalah cemas ringan sebanyak 19 orang, cemas sedang sebanyak 2 orang, dan tidak cemas sebanyak 9 orang.

Dari analisis hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, peneliti berpendapat bahwa terdapat penurunan pada tingkat kecemasan yang dirasakan ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa sugesti positif.

4.3 Analisis Bivariat

Berdasarkan analisis bivariat, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi. Mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi sebanyak 20 responden memiliki tingkat kecemasan sedang, setelah dilakukan intervensi didapatkan penurunan menjadi cemas ringan sebanyak 15 responden dan tidak cemas sebanyak 5 responden. Sebelumnya kecemasan ringan sebanyak 4 responden semuanya didapatkan penurunan menjadi tidak cemas setelah dilakukan intervensi. Sebelumnya kecemasan berat 6 responden, mengalami penurunan menjadi 4 responden cemas ringan dan 2 responden cemas sedang. Dari uji wilcoxon diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa ada efek sugesti positif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin di BPM Soraya kota Palembang tahun 2018.

Dari hasil penelitian, teori dan penelitian terkait yang dilakukan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti berpendapat bahwa terdapat efek dari pemberian sugesti positif terhadap ibu bersalin sehingga memberikan kesiapan yang lebih dalam menghadapi persalinan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik wilcoxon. Dengan demikian penelitian ini telah selesai dilaksanakan.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efek sugesti positif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin di BPM Soraya kota Palembang tahun 2018, penelitian dilakukan pada 30 responden ibu bersalin. Setelah dilakukan pengambilan dan analisis data, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi adalah kecemasan sedang 20 orang, kecemasan berat 6 orang dan kecemasan ringan 4 orang.
2. Tingkat kecemasan ibu bersalin sesudah dilakukan intervensi adalah kecemasan ringan 19 orang, tidak ada kecemasan 9 orang dan kecemasan sedang 2 orang.
3. Pemberian sugesti positif terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin di BPM Soraya kota Palembang tahun 2018. Ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan oleh ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan hasil uji statistik wilcoxon $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti adanya efek sugesti positif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin di BPM Soraya Kota Palembang Tahun 2018.

VI. PENGAKUAN

Penulis berterima kasih kepada Journal Complementary Of Health atas diberikannya kesempatan kepada penulis untuk mempublikasikan hasil penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Manuaba IBG. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- [2] Sumarah. 2009. *Perawatan Ibu Bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya.
- [3] Fitri, Elza., Isri Nasifa., Indri Mulyasari. (2016). *Efek Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- [4] Imannura, P.S.U., Uki R.B., Eti P. (2016). *The Effectiveness Of Hypnobirthing In Reducing Anxiety Level During Delivery*. Journal of Maternal and Child Health. 1(3).200-204
- [5] Notoatmodjo, Soekidjo.(2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [6] Notoatmodjo, Soekidjo.(2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.