

The Influence of Affirmation Techniques on the Level of Anxiety of Pregnant Women in The Iii Trimester in Facing Labor at the Duren Sawit Healthy Pregnancy Clinic Year 2020

Tuty Yanuarti¹, Lia Idealistiana²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Keywords: Affirmation techniques, anxiety, pregnant women</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2022 Direvisi : 10 Juni 2022 Diterima : 10 Juni 2022</p> <p> Tuty Yanuarti  tutyyanuarti@gmail.com  https://orcid.org/0000-0003-0660-8108</p>	<p>Kehamilan merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita. Pada kehamilan trimester ketiga, sejumlah ketakutan ibu akan muncul. Teknik Afirmasi dinilai positif dalam memperbaiki permasalahan psikologis ibu hamil seperti stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil trimester ketiga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen, dengan rencana penelitian pretest dan posttest dengan kelompok kontrol. sampel sebanyak 34 responden dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data menggunakan uji T dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Tahun 2023 ($p=0,000$). Hal ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi instansi pelayanan kesehatan khususnya Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Jakarta Timur mengenai manfaat teknik afirmasi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.</p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita, terutama pada trimester terakhir. Pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil seringkali mengalami kecemasan yang tinggi terkait proses persalinan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin serta mengganggu pengalaman melahirkan

yang positif. Pada kehamilan trimester ketiga, sejumlah ketakutan ibu akan muncul. Saat hamil, wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri. Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga), antara lain memikirkan penampilan, takut melahirkan, dan takut melahirkan anak cacat lahir dan batin. Selain kekhawatiran tersebut, ibu hamil juga akan mengalami gangguan tidur yang berdampak pada buruknya kualitas tidur ibu hamil karena semakin meningkatnya keluhan dan kecemasan yang dirasakan (Wardani, 2018). Relaksasi Kehamilan Merupakan teknik afirmasi yang digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta mempersiapkan persalinan secara alami, tenang dan nyaman, serta mempersiapkan kesehatan mental janin. Berdasarkan latar belakang diatas maka diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh Teknik Afirmasi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan, sehingga jika efektif dapat menjadi bukti yang dapat diterapkan dalam pelayanan perawatan kehamilan. (Dian Puspitasari, Ratih Kumorojati 2019). Teknik afirmasi positif dinilai mampu memperbaiki permasalahan psikologis ibu hamil seperti stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil trimester ketiga saat menghadapi persalinan. Afirmasi akan membantu ibu hamil untuk melakukan perubahan sikap dan perilaku, respon dan lain sebagainya (Mila et al., 2021). Proses terapi afirmasi merupakan aktivitas seseorang untuk memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengatasi permasalahan dengan lebih baik (Kusumastuti et al., 2017). Afirmasi merupakan kalimat positif dari suatu pemikiran yang diungkapkan secara tertulis kemudian diucapkan kepada orang lain yang berisi kalimat positif untuk memberikan motivasi atau semangat (Wijaya & Rahayu, 2019). Menurut penelitian (Zainiyah, 2018), pada penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stress Mahasiswa Pengambilan Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Jember terdapat pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa pengambilan Skripsi. skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Pada hasil penelitian mengenai stres pada siswa sebelum diberikan tindakan relaksasi afirmatif, kelompok yang melakukan tindakan menunjukkan bahwa stres siswa tergolong stres ringan. Stres siswa yang melakukan tindakan afirmatif mengalami penurunan rata-rata stres yaitu dari 19,2 menjadi 10,9 dengan kategori stres sebanyak 12 siswa (80%) mengalami stres normal (Zainiyah et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

2. Method

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen, dengan rencana penelitian pretest dan posttest dengan kelompok kontrol. sampel berjumlah 34 responden dengan purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Klinik Kehamilan

Sehat Duren Sawit. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data menggunakan uji Dependent T test.

3. Result

UNIVARIATE ANALYSIS

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil Trimester Ketiga di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Tahun 2020

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Berisiko <18 tahun dan >35 tahun	18	50
2	Tidak berisiko	18	50

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh data TM 3 ibu hamil dengan usia risiko <18 tahun dan >35 tahun berjumlah 18 (50%) dan TM 3 ibu hamil dengan usia tidak berisiko berjumlah 18 (50%).

Tabel 2. Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Teknik Afirmasi.

No	Grup		Mean	elementary school	Min	Max
1	Control	Pre Test	39.83	6,195	30	53
		Post Test	34.22	4,152	28	43
2	Intervensi	Pre Test	42.06	5,139	35	54
		Post Test	23.78	4,008	16	34

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh data pada kelompok kontrol sebelum dilakukan teknik afirmasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 39,83 dengan standar deviasi sebesar 6,195 dan nilai minimum sebesar 30 dan maksimum sebesar 53, serta setelah dilakukan teknik afirmasi. keluar diperoleh nilai rata-rata sebesar 34,22 dengan standar deviasi sebesar 4,152. dan nilai minimum 28 dan maksimum 43. Sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik afirmasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 42,06 dengan standar deviasi 5,139 dan nilai minimum 35 dan maksimum 54, dan setelah dilakukan teknik afirmasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 23,78. dengan standar deviasi 4,008 dan nilai minimum 16 dan maksimum 34.

Uji Bivariat

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui kepastian sebaran data. Apakah data tersebut memenuhi ciri-ciri berdistribusi normal atau tidak, Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Tahun 2023, dilakukan dengan menggunakan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui apakah datanya terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Karena sampel berjumlah kurang dari 50 responden maka hasil uji normalitas pada penelitian ini $>0,05$ hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. , kemudian uji pengaruhnya menggunakan Uji T.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Tahun 2020

Variabel	Mean±SD	<i>P-Value</i>
Grup kontrol	34.22 ± 4.152	0,000
Grup intervensi	23.78 4.008	

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit tahun 2020 ($p=0,000$).

4. Discussion

Diketahui data pada kelompok kontrol sebelum dilakukan teknik afirmasi memperoleh nilai rata-rata sebesar 39,83 dengan standar deviasi sebesar 6,195 dan nilai minimum sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 53, serta setelah dilakukan teknik afirmasi. diperoleh nilai rata-rata sebesar 34,22 dengan standar deviasi sebesar 4,152 dan nilai minimum. 28 dan maksimal 43, sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik afirmasi diperoleh skor rata-rata sebesar 42,06 dengan standar deviasi 5,139 dan nilai minimal 35 dan maksimal 54, serta setelah dilakukan teknik afirmasi dilakukan diperoleh skor rata-rata sebesar 23,78 dengan standar deviasi. 4,008 dan nilai minimal 16 dan maksimal 34. Dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Tahun 2023 ($p = 0,000$). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suristyawati dkk (2019) mengenai meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini lebih fokus pada pernafasan dan afirmasi positif selama 10-15 menit dengan hasil setelah meditasi ibu hamil merasa lebih tenang, nyaman dan mampu berpikir positif terhadap kehamilannya. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil kegiatan ini adalah

penelitian yang dilakukan oleh Laili & Wartini (2017) mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan. Pada akhirnya, rasa cemas akan membuat jantung memompa lebih cepat sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi lebih tinggi. (Victoriana Trivoni Parung SN, 2020). Gangguan kecemasan bisa terjadi pada usia berapapun. Pada usia ibu < 20 tahun dari > 35 tahun akan berdampak pada perasaan takut dan cemas menjelang proses persalinan. (Sri Hermayati, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,5% ibu bersalin mengalami kecemasan sedang dan 22,5% mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahimah (2015) di Klinik Umum Pelita Hati Banguntapan Bantul dengan hasil penelitian yaitu sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (36,1%), kemudian yang mengalami kecemasan ringan tingkat kecemasan (22,2%) dan kecemasan berat (16,7%). Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa 30 orang ibu bersalin mempunyai afirmasi positif yang baik dalam mengatasi kecemasan sebelum melahirkan yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan ibu yang melahirkan dengan afirmasi positif yang kurang baik dalam mengatasi kecemasan sebelum melahirkan, melahirkan yaitu 11 orang (36,7%). Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Triana Indrayani dan Wiji Sumarni, (2019) yang penelitiannya menunjukkan bahwa Self-affirmation diposisikan sebagai teknik untuk mengembangkan wawasan individu yang mengalami kecemasan psikologis, dimana ketika ibu mempunyai wawasan yang luas, maka ia akan mempunyai informasi yang nyata dan dapat melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang, sehingga dapat mengurangi rasa cemas saat melahirkan. (Indrayani dan Sumarni 2019). Para peneliti menggambarkan bagaimana afirmasi diri tidak hanya mempengaruhi respon kognitif individu terhadap informasi dan peristiwa yang mengancam, namun juga adaptasi fisiologis dan perilaku mereka yang sebenarnya (Sherman, 2008). Afirmasi positif bekerja melalui Reticular Activation System (RAS), yang menghubungkan pikiran ke alam bawah sadar dari sisi kiri otak. Selain menggunakan kata-kata seperti “bayangkan” dan “merasa”, ide yang ditanamkan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas dan spesifik. Mengulangi kata-kata, “Bismillah ya Allah, aku serahkan semuanya padamu, aku yakin aku kuat dan aku pasti bisa menjalani proses persalinan ini dengan sebaik-baiknya tanpa ada kendala apapun untuk diriku dan bayiku” adalah sebuah kalimat yang positif. penegasan yang diberikan. Pesan dikirim ke pikiran sadar setelah sampai di pikiran bawah sadar. Hal ini menghasilkan ingatan, perasaan, dan perilaku baru yang didasarkan pada pesan yang sudah ada di pikiran bawah sadar. Rangsangan dari luar berupa pesan-pesan yang ditanamkan pada pikiran bawah sadar, lingkungan dan emosi merupakan kekuatan sugesti (kekuatan kata-kata dalam sugesti) Indrayani dan Sumarni 2019). Peneliti berasumsi bahwa afirmasi positif sangat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu

multipara. Sebab, jika ibu mempunyai pikiran yang positif maka akan memperlancar aliran darah dan dapat mengurangi kecemasan akibat pengalaman, trauma melahirkan, atau pembicaraan negatif tentang proses persalinan. Tidak dapat dipungkiri bahwa pada saat persalinan, seluruh otot berkontraksi. Jika afirmasi berhasil maka dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan saat persalinan. Tingkat kecemasan tersebut dapat dihilangkan melalui afirmasi, dukungan keluarga dan petugas kesehatan, serta tempat bersalin yang nyaman. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai afirmasi positif baik dan buruk tentang dirinya adalah tentang bagaimana mengenal dirinya, mengetahui kemampuannya dalam memahami pengetahuan tentang proses persalinan dimulai dari mengetahui tanda-tanda persalinan, tahapan persalinan, apa yang harus dilakukan pada saat melahirkan. Pada setiap tahapan persalinan, tindakan untuk memberikan rasa nyaman dilakukan baik oleh ibu maupun pendamping persalinan, sehingga memperoleh pengalaman yang positif, bebas trauma selama melahirkan dan ibu mampu menghilangkan rasa cemasnya dengan memikirkan cara melakukan afirmasi positif yang baik. bagi dirinya sendiri "kamu adalah apa yang kamu pikirkan" adalah apa pun yang kamu pikirkan tentang. diwujudkan dalam perilaku kita dan bahkan kesehatan fisik kita.

5. Kesimpulan

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit Tahun 2023 ($p=0,000$). Sebagai masukan bagi instansi pelayanan kesehatan khususnya pihak Duren Klinik Kehamilan Sehat Sawit Jakarta Timur tentang Manfaat Teknik Afirmasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. Meningkatnya pengetahuan bidan tentang bagaimana teknik afirmasi yang dilakukan pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan kecemasan menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Duren Sawit.

6. Daftar Pustaka

- Afika Ira, Rahmawati, "*The effect of hypnobirthing in reducing anxiety levels of pregnant women.*" Thesis, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University (2018).
- Darmiyanti, Ni Made et al, ""Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Pregnant Women's Anxiety Levels in Facing Childbirth in Manggis Village, Karangasem Regency." Midwifery Research Publication Media, Vol 6, No 1 (2023) Page: 46-52
- Hidayati, Ulfah. "Systematic Review: Pregnancy Exercises for Pregnancy and Childbirth Preparation." Placentum: Scientific Journal of Health and Its Applications, (2019): 8-10

- Ika, Rachmawati et al., "The Effect of Relaxation and Meditation on the Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester." Research Report, Muhammadiyah University Surabaya, 2020.
- Indrayani, Triyana. "'Effectiveness of Health Workers' Affirmation on the Anxiety Level of Multiparous Mothers in Bula Regional Hospital, East Seram Regency." Journal of Cultural Sciences, 2019.
- Istiqomah, Annisa, "The Effect of Prenatal Yoga Exercises on the Anxiety of Primigravida Pregnant Women in the Third Trimester in Facing Childbirth." Thesis, Bengkulu Ministry of Health Health Polytechnic, 2020.
- Khasanah, Nur et al., "Effectiveness of hydrosone therapy in reducing anxiety of pregnant women at PMB Tutik Purwani Sleman Yogyakarta." Bhakti Husada Health Science Journal: Health Science Journal, VOL 14, No 1 (2023).
- Kurnia, Septi, "'The Effect of Hypnobirthing on Anxiety Levels in Pregnant Women Tm III in Pmb Bengkulu City." Thesis, Bengkulu Health Polytechnic, 2019.
- Puspitasari, Dian et al, "'The Effect of Hypnopregnancy on Pregnant Women's Anxiety in Facing Childbirth at the Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Clinic, Yogyakarta" Scientific Health Journal Vol 8, No 1 (2019).