

Perbedaan Kecemasan Primigravida Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling

Anxiety Different Primigravida Trimester I Before and After Given Counseling

Erike Septa Prautami

Program Studi DIII Kebidanan STIKes Pondok Pesantren Assanadiyah, Indonesia

Email : erikeseptaprautami@gmail.com

Submisi: 29 Juni 2021; penerimaan: 8 Juli 2021; publikasi 30 Agustus 2021

Abstrak

Kecemasan pada primigravida salah satunya terjadi karena proses melahirkan dianggap identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan dan lebih menegangkan dibanding peristiwa manapun dalam kehidupan. Kecemasan lebih banyak dialami oleh ibu primigravida dibandingkan multigravida sebesar 66,2%. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan primigravida trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan konseling. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimental melalui pendekatan pre test- post tests group design. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida di Klinik Abi Ummi DW Sarmadi Palembang sebanyak 35 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Accidental Sampling, dan instrument penelitian ini menggunakan skala kecemasan Z-SAS. Rata – rata kecemasan sebelum diberikan konseling adalah 61,94, rata – rata kecemasan setelah diberikan konseling adalah 47,63. Dari hasil uji t dependen didapatkan hasil ada perbedaan kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah konseling dengan p value = 0,00. Pemberian konseling pada ibu hamil dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida.

Kata Kunci : Kecemasan, Primigravida, Konseling

ABSTRACT

Anxiety on primigravida one based on deliveries considered synonymous with act it, painful and more erratic than any other events in life. Anxiety more experienced by mother primigravida compared multigravida as much as 66,2%. Aim to know the counseling about pregnancy of anxiety primigravida first trimester. The research is by using this method quasi experimental with pre test- post tests group design. Sample in this research was primigravida pregnant women in Abi Ummi DW Sarmadi Clinic Palembang with 35 respondent, The sample collection technique use Accidental Sampling, and instrument This research using a scale of anxiety Z-SAS. Show average anxiety before was given counseling, 61,94 average anxiety after was given counseling 47.63. Dependent t test of the results obtained the results of no distinction of anxiety before and after primigravida pregnant mothers with counseling p value = 0,00. Providing counseling for pregnant women can reduce anxiety for pregnant women primigravida.

Key words : Anxiety, Primigravida, Counseling

Pendahuluan

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis dalam kehidupan. Menurut Reva Rubin selama hamil perubahan-perubahan tidak semata terjadi pada perubahan fisik, tetapi juga terjadi perubahan psikososial seperti rasa tidak nyaman, rasa kecewa, sikap penolakan, cemas dan sedih (Janiwarty and Pieter, 2013). Organisasi kesehatan duni *World Health Organization* (WHO) menjelaskan angka kematian ibu atau AKI/100.000 kelahiran bayi hidup masih terlalu lamban untuk mencapai target tujuan pembangunan millenium dalam rangka mengurangi $\frac{3}{4}$ jumlah perempuan yang meninggal selama hamil. Kematian pada ibu bersalin sebesar 99% terjadi di negara berkembang. Di Indonesia sebesar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan lebih banyak dialami oleh ibu primigravida dibandingkan multigravida sebesar 66,2% (Ratnawati, 2014). Kecemasan pada primigravida salah satunya terjadi karena proses melahirkan dianggap identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan dan lebih menegangkan dibanding peristiwa manapun dalam kehidupan. Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif yang keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar. Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil sering mengalami kecemasan. Setiap ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dan tergantung pada sejauh mana ibu mempersepsikan kehamilannya (Corey, 2013). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil untuk menjaga kehamilan dan proses persalinan yaitu dilakukan konseling pra persalinan (Husen *et al*, 2017).

Menurut *American Counseling Association* konseling membantu orang membuat perubahan yang mereka butuhkan misalnya cara berpikir, perasaan dan

berperilaku. Beberapa tujuan konseling menurut Corey adalah sebagai pereda kecemasan, penyembuhan gangguan emosional, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, aktualisasi diri, serta penghapusan tingkah laku maladaptif dengan belajar pola-pola tingkah laku adaptif (Rahmadani *et al*, 2019). Penelitian Rahmadhani, 2019 tentang Pengaruh Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Hj. Sri Lumintu menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan kecemasan secara signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,000$. Berdasarkan penjelasan diatas, menarik untuk mengkaji penelitian tentang, "Perbedaan Kecemasan Primigravida Trimester I Sebelum Dan Sesudah Diberikan Konseling" Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-rata kecemasan primigravida trimester pertama sebelum diberikan konseling tentang kehamilan, diketahui rata-rata kecemasan primigravida trimester pertama sesudah diberikan konseling tentang kehamilan dan diketahuinya perbedaan rata-rata kecemasan primigravida trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan konseling tentang kehamilan.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *pre test-post tests group design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan kembali (pengamatan akhir). Variable dalam penelitian ini yaitu kecemasan pada ibu hamil merupakan suatu kondisi ibu hamil merasakan takut atau cemas dalam

menghadapi kehamilan dan persalinan yang diukur menggunakan skala Z-SAS.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 01 Maret sampai dengan 30 April 2021 yaitu melakukan pengukuran tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester I yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan, setelah itu dilakukan konseling pada ibu hamil. Kemudian, di kunjungan selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat kecemasan setelah diberikan konseling.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester pertama di Klinik Abi Umami DW Sarmadi sebanyak 35 ibu hamil. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 35 responden, yang di

ambil dengan teknik *Total Sampling* yaitu seluruh ibu hamil yang memeriksakan kandungan pada saat dilakukan penelitian. Data yang di ambil merupakan data primer yang dikumpulkan menggunakan skala Z-SAS. Kemudian data hasil penelitian dilakukan pengolahan data secara univariat guna mengetahui rata – rata kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan konseling, kemudian dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis uji yang akan dilakukan. Dalam hal ini, hasil uji normalitas didapatkan bahwa distribusi data normal, sehingga analisis bivariate menggunakan uji t dependen untuk mengetahui perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan konseling.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Konseling

Variabel	Mean	SD	95% CI
Kecemasan sebelum konseling	61,94	8,77	58,93-64,96
Kecemasan setelah konseling	47,63	8,37	44,75-50,50

Dari tabel dapat dilihat rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan konseling adalah 61,94 dan setelah konseling adalah 47,63.

Tabel 2. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling

	Variabel	Mean	SD	p Value
Kecemasan	Sebelum	61,94	8,77	0,000
	Setelah	47,63	8,37	

Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji t dependen dengan batas nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,000$, karena nilai $p < \alpha$ maka menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata kecemasan sebelum dan setelah diberikan konseling.

Pembahasan

Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji t dependen dengan batas nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,000$, karena nilai $p < \alpha$ maka menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata kecemasan sebelum dan setelah diberikan konseling. Dimana kecemasan responden sebelum diberikan konseling dan setelah diberikan konseling menurun dari 61,94 menjadi 47,63. Kehamilan adalah periode kritis dalam kehidupan perempuan, selama periode ini, perubahan fisik serta psikologis dan perubahan sosial menjadi sebuah pengalaman bagi wanita hamil (Rubbertson et al, 2014). Kehamilan dan persalinan merupakan serangkaian proses alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita dipengaruhi oleh rasa panik dan stress sehingga mengakibatkan mereka merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya. Hal tersebut disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana ketegangan dan kepanikan ditimbulkan oleh rasa takut sehingga menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Rahmadani et al, 2019). Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menyakitkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Kehamilan anak pertama merupakan tahap terjadinya ketidakseimbangan dalam kepribadian seorang wanita dimana

seorang yang dihadapkan dengan tugas dan peran baru menjadi seorang ibu. Hal inilah yang dapat menimbulkan cemas, takut, gelisah, tegang bercampur was-was (Febrianti, 2019).

Kecemasan pada ibu hamil trimester I lazim terjadi. Selama proses adaptasi peran baru dan berbeda sangat diperluka dan menyebabkan reaksi emosional. Reaksi yang paling penting atau masalah yang diketahui selama kehamilan adalah kecemasan, penelitian menemukan bahwa hampir 70% dari wanita hamil mengalami kecemasan (Duman dan Kocak 2013). Kecemasan akan berdampak negatif pada wanita sejak masa kehamilan sampai persalinan. Secara psikologis, ibu yang tidak tenang dapat menurunkan kondisi tersebut kepada bayinya sehingga bayi mudah merasa gelisah, yang akhirnya berdampak pada kesehatannya seiring ia tumbuh besar. Kecemasan juga memicu percepatan detak jantung dan meningkatkan sekresi adrenalin yang akan menyebabkan penurunan aliran darah yang menghasilkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada memanjangnya proses persalinan (Novitasari et al, 2013). Kondisi pengetahuan ibu yang kurang karena belum adanya pengalaman dan kurangnya informasi akan keluhan yang mungkin terjadi pada trimester I dan belum tahu bagaimana menanganinya (Patimah, 2017). Bidan mempunyai peranan penting dalam pemberian informasi terhadap klien untuk memberikan pengetahuan dan mengurangi kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil pada saat menghadapi hari persalinannya. Konseling merupakan suatu bentuk komunikasi interpersonal khusus yaitu suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan orang lain dalam membuat suatu keputusan atau memecahkan

suatu masalah melalui pemahaman terhadap klien meliputi fakta-fakta harapan, kebutuhan, dan perasaan klien (Febrianti, 2019).

Konseling adalah suatu proses pemberian informasi obyektif dan lengkap, dilakukan secara sistematis dengan panduan komunikasi interpersonal, teknik bimbingan dan penguasaan pengetahuan klinik, bertujuan untuk membantu seseorang menghadapi dan menentukan jalan keluar dan upaya mengatasi masalah tersebut (Sunarmi, 2017). Pemberian konseling merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada ibu, yaitu dengan membantu memecahkan masalah yang dialami saat itu melalui pengkajian simtoma biologis dan psikologis (Kenwa *et al*, 2015).

Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan. Kecemasan pada ibu hamil dialami karena persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Nyeri selama persalinan juga merupakan salah satu faktor yang ditakuti oleh ibu hamil sehingga menyebabkan kecemasan saat menjelang persalinan (Patimah, 2017). Menurut analisis peneliti pemberian konseling pada ibu hamil merupakan cara penyelesaian masalah kecemasan yang dialami *primigravida* pada trimester pertama dengan memberikan

informasi kepada ibu hamil mengenai proses kehamilan dan persalinan. Penurunan kecemasan juga disebabkan karena bertambahnya pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan dan proses persalinan, sehingga ibu tidak merasa takut dengan proses persalinan yang merupakan suatu proses fisiologis. Selain itu Penurunan kecemasan primigravida setelah mengikuti konseling terjadi karena saat konseling primigravida telah mampu mengungkapkan semua perasaan yang mengganggu dan merasa lega serta menciptakan kondisi relaks pada primigravida. Diharapkan dengan kondisi relaks baik pada tubuh dan pikiran dapat memicu pelepasan hormon yang akan membantu menurunkan kecemasan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan konseling yaitu dari 61,94 menjadi 47,63. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa konseling dapat menurunkan rata-rata kecemasan pada ibu hamil primigravida, oleh karena itu diharapkan pada petugas Klinik Abi Ummi DW Sarmadi Palembang dapat memberikan konseling pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya agar dapat meminimalisir angka kecemasan yang dapat berdampak pada ibu dan janin.

Referens

Apria Wilinda Sumantri (2021) "Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Hamil dengan Anemia di rt 10 rw 8 Wilayah Kerja Puskesmas Kemalaraja Baturaja", Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP),

4(1), pp. 51-56. doi: 10.32524/jksp.v4i1.15.

Corey G. (2013) 'Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi', Bandung : PT Refika Aditama.

Duman, N.B. dan Kocak, C., (2013) 'The effect of social support on

- stage anxiety levels during pregnancy’, *Social, Behavior and Personality*.
- Febrianti, F. (2019) ‘Pengaruh Konseling Persiapan Persalinan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gamping II Sleman’.
- Janiwarty, B., Pieter, H. Z. (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan. *Yogyakarta: Andi*
- Husen, K., Wardani, N. D. and Puspitasari, V. D. (2017) ‘Pengaruh Pemberian Konseling Individu Sebelum Melahirkan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum’, *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), pp. 682–691.
- Kenwa, P., Karkata, M. K. and Triyani, I. G. A. (2015) ‘pengaruh pemberian konseling terhadap depresi post partum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan.’, *Coping Ners Journal*, 3(2), pp. 1–6.
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E. and Mabruhi, M. I. (2013) ‘Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan’, *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), pp. 62–70. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2578>.
- Patimah, M. (2017) ‘Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Primigravida Tentang Keluhan Pada Kehamilan Trimester I dan Penanganannya’, *Bimtas*.
- Rahmadani, L. N., Anggarini, S. and Mulyani, S. (2019) ‘Effect of Counseling on Primigravida Mothers’ Anxiety Level in Delivery at Hj . Sri Lumintu Independent Midwifery Practice’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(1).
- Ratnawati AE. (2014). Perbedaan Musik klasik Mozart dan Instrumental Modern Kitaro Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Tesis Program Pascasarjana Undip*.
- Rubertsson, C. et al., 2014. Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors. *Archives of Women’s Mental Health*.
- Sri Purnama Alam, Sukmawati and Nina Sumarni (2021) “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perdarahan Postpartum”, *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), pp. 79-84. doi: 10.32524/jksp.v4i1.36.
- Sulyana Dadan, Nanang Martono and Urip Tri Wijayanti (2021) “Perilaku Sehat Ibu Hamil dan Kematian Bayi: Perspektif Sosiologi Kesehatan”, *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), pp. 10-23. doi: 10.32524/jksp.v4i1.2.
- Sunarmi, A. (2017) ‘Pengaruh Pemberian Informasi Pada Ibu Hamil Trimester III Tentang Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di RSUD Kota Kendari Tahun 2017’, *Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari*.