ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENGARUH *PERSONAL SUPPORT* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN

The Effect of Personal Support on Anxiety of Pregnant Women in Facing Labor

Ari Sulistyawati, S.SiT., M.Kes
STIKes Madani Yogyakarta
Jl. Wonosari Km 10 Yogyakarta, DIY
arisulistyawati@stikesmadani.ac.id
Tanggal Submission : 30 Maret 2021, Tanggal diterima : 29 Juni 2021

Abstrak

Kecemasan ibu hamil trimester III berdampak besar terhadap kualitas proses dan lama persalinan. Masalah ini memerlukan intervensi khusus agar proses persalinan berlangsung lancar tanpa komplikasi. Dukungan personal diyakini mampu menurunkan kecemasan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *personal support* dalam penurunan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Intervensi berupa edukasi cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, identifikasi tanda bahaya kehamilan, proses dan tahapan persalinan, teknik relaksasi, aktivitas positif selama proses persalinan, dukungan sosial dan spiritual sebelum dan selama persalinan. Komunikasi edukasi dan dukungan personal dilaksanakan empat minggu menggunakan aplikasi *whatsapps*. Penelitian kuasi eksperimen ini menggunakan 53 subjek penelitian yang dipilih secara *purposive sampling* melalui rekruitmen yang dilaksanakan secara terbuka menggunakan media sosial. Kriteria inklusi subjek adalah ibu hamil 29-36 minggu, bersedia aktif mengikuti program pendampingan *online* secara klasikal dan pribadi selama empat minggu, dan memiliki akun aplikasi *whatsapps*. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *PRAQ (Pregnancy-Related Anxiety Questionairre-R2)* yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test.* Hasil penelitian menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0.003<0.05, dan nilai t hitung lebih besar dari t tabel (3.146>2.011), yang artinya ada perbedaan kondisi sebelum dan sesudah intervensi p*ersonal support* pra-persalinan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk mendampingi ibu hamil secara personal dengan memanfaatkan media *online* dalam rangka mengantisipasi komplikasi persalinan yang disebabkan oleh kecemasan selama masa kehamilan.

Kata Kunci: kehamilan, persalinan, trimester III, kecemasan persalinan

Abstract

The anxiety of third trimester pregnant women has a big impact on the quality of delivery. This problem requires special intervention so that the delivery process goes smoothly without complications. Personal support is believed to be able to reduce a person's anxiety. This study aims to determine the effect of personal support in reducing the anxiety of third trimester pregnant women in facing childbirth. The intervention is in the form of education on how to deal with pregnancy discomforts, identification of danger signs of pregnancy, the process and stages of labor, relaxation techniques, positive activities during childbirth, social and spiritual support before and during childbirth. Educational communication and support using the WhatsApp application, and all research subjects joined in a group. This quasi-experimental study used 53 research subjects selected by purposive sampling through recruitment which was carried out openly using social media. The subject's inclusion criteria were pregnant women from 29-36 weeks, willing to actively participate in a personal mentoring program for four weeks, and have a WhatsApp account. Anxiety was measured using the PRAQ (Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-R2) questionnaire given before and after the intervention. Data were analyzed using paired sample t-test. The results showed the sig. (2-tailed) is 0.003 <0.05, and the t value is greater than t table (3.146> 2.011), which means that personal support has an effect on reducing maternal anxiety in facing childbirth. It is hoped that health workers will personally assist pregnant women by utilizing online media in order to anticipate childbirth complications caused by anxiety during pregnancy.

Keywords: pregnancy, childbirth, third trimester, labor anxiety

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENDAHULUAN

Persalinan adalah fenomena yang paling berpotensi memunculkan kecemasan dan ketakutan bagi wanita (Firouzbakht *et al.*, 2014). Proses ini juga seperti pertarungan antara hidup dan mati. Anggapan ini mungkin abadi tersimpan dalam persepsi semua orang, akibatnya, cemas karena takut akan melahirkan selalu mewarnai pikiran wanita hamil (Bayrampour *et al.*, 2016). Berdasarkan sebuah studi di Kota Langsa, mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang untuk multigravida, dan berat untuk primigravida dan grandemultipara (Sukmadewi, 2016). Sumber ketakutan utama wanita hamil adalah rasa sakit pada proses persalinan (Striebich, Mattern and Ayerle, 2018). Trauma psikologis persalinan merupakan prediktor yang paling berpengaruh terhadap status efikasi diri dan temperamen ibu terhadap bayi dalam 3-12 bulan *postpartum* (Stire, 2014). Beberapa wanita merasa ragu terhadap kemampuannya untuk melahirkan yang disebabkan kecemasan pada masa kehamilan (Andersson *et al.*, 2004). *Self-efficacy* secara signifikan berhubungan dengan ketakutan untuk melahirkan (Lowe, 2000;Schwartz *et al.*, 2015). Sydsjö *et al* (2013) menemukan bahwa wanita yang memiliki rasa takut melahirkan mengalami perpanjangan fase aktif persalinan selama 40 menit. Sunarno dan Ariastuti (2013) menemukan bahwa wanita yang menderita kecemasan menjelang persalinan memiliki peluang mengalami persalinan lama sebesar 12.5 kali. Berdasarkan laporan RISKESDAS 2018, partus lama menempati peringkat kedua komplikasi persalinan setelah Ketuban Pecah Dini (Balitbangkes, 2018).

Pencegahan komplikasi persalinan sangat penting, agar setiap ibu memiliki pengalaman yang positif dengan persalinannya. Pemerintah telah membuat indikator ANC minimal empat kali kunjungan agar ibu hamil mengakses layanan kesehatan, termasuk persiapan persalinannya (Balitbangkes, 2018). Frekuensi minimal kunjungan *antenatal care* dihubungkan dengan akses ibu hamil terhadap informasi seputar persalinan. Sebagian besar wanita yang mengalami penurunan rasa takut melahirkan justru lebih baik dalam mengakses informasi seputar persalinan (Stoll, Edmonds and Hall, 2015). Edukasi prapersalinan dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan ibu hamil (Firouzbakht *et al.*, 2014). Terkini, (Zarenejad *et al.*, 2020) melakukan penelitian berupa intervensi penurunan stres ibu bersalin berbasis kesadaran (*mindfulness*). Sebanyak enam sesi pelatihan prapersalinan dan konseling mingguan diberikan kepada 30 ibu hamil trimester III. Sayangnya, intervensi ini terbukti tidak signifikan menurunkan kecemasan dan juga tidak meningkatkan *self-efficacy* persalinan. Konseling yang terjadual rupanya membuat ibu hamil kurang leluasa menyampaikan keluhan atau keingintahuannya tentang hal yang terjadi pada dirinya.

Toohill *et al* (2014) melakukan intervensi psiko-edukasi konseling melalui telepon kepada 170 wanita hamil trimester II ke atas. Intervensi ini bertujuan mereview status stres pra-persalinan, memfasilitasi ekspresi perasaan, memberi dukungan psikis, dan membantu wanita menyusun rencana pemecahan masalah kecemasannya. Meskipun subjek mengalami penurunan kecemasan dan *self-efficacy* mengalami peningkatan, namun intervensi memiliki kelemahan karena komunikasi hanya menggunakan media telepon sehingga terbatas dalam mengarsip pengetahuan yang didapatkan. Meskipun kecemasan menjelang persalinan diyakini sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kualitas persalinan, namun hanya sebagian kecil saja penelitian yang mengkaji hal ini (Gökçe İsbir *et al.*, 2016). Sebagian besar tenaga kesehatan memperhitungkan aspek psikis dan sosial ibu hamil dalam tahap pengkajian data subyektif, namun kurang dalam pemberian dukungan secara individu (Munkhondya *et al.*, 2020).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *personal support* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil terhadap persalinan.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test dan post-test*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil di Indonesia. Sampel berjumlah 53 orang yang diperoleh melalui metode *purposive sampling.* Rekruitmen sampel dilakukan secara terbuka melalui media sosial selama seminggu. Kriteria inklusi responden adalah ibu hamil 29-36 minggu, bersedia aktif mengikuti program pendampingan secara klasikal dan pribadi selama empat minggu, dan memiliki akun aplikasi *whatsapps.* Penelitian dilaksanakan mulai Mei-Agustus 2020.

Variabel terikat adalah kecemasan menghadapi persalinan, sedangkan *personal support* adalah variabel bebas. Alat ukur berupa kuesioner *PRAQ (Pregnancy-Related Anxiety Questionairre-R2),* yang valid digunakan untuk semua paritas. Hasil uji reliabititas menggunakan *alpha Cronbach* sebesar 0.83-0.91 (Huizink *et al.*, 2016). Ketiga aspek dalam kuesioner ini terkonfirmasi dapat menjelaskan semua aspek sebesar 68% (Mudra *et al.*, 2019). Kuesioner ini terdiri dari 10 aitem pertanyaan, yang terbagi dalam tiga aspek kecemasan, yaitu cemas terhadap proses persalinan, kecacatan janin, dan bentuk tubuh pasca bersalin. Tiap aitem memiliki bobot skor lima (5), sehingga total skor 50.

Intervensi berupa edukasi dan support secara personal. Edukasi berupa pemberian materi secara klasikal di grup whatsapps, meliputi: cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, identifikasi tanda bahaya kehamilan, proses dan tahapan persalinan, teknik relaksasi, aktivitas positif selama proses persalinan, dukungan sosial dan spiritual sebelum dan selama persalinan, dan tanda bahaya kehamilan. Support personal dilaksanakan kepada tiap subjek melalui sambungan pribadi whatsapps. Komunikasi pribadi kepada tiap subjek dilaksanakan sejak mulai program hingga proses persalinan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah subjek sebanyak 53 orang telah berhasil menyelesaikan program mulai dari rekruitmen hingga intervensi selama empat minggu.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Umur :		
20-25 tahun	20	37.7
26-30 tahun	16	30.2
31-35 tahun	14	26.3
36-40 tahun	2	3.8
Pekerjaan ibu :		
Bekerja di dalam rumah	8	15.1
Bekerja di luar rumah	16	30.2
Ibu rumah tangga	29	54.7
Pendidikan :		
SMA	24	45.3
Sarjana	25	47.2
Magister	4	7.5
Daerah asal :		
DKI	12	18.8
DIY	13	18.8
Jawa Tengah	14	13.3
Jawa Timur	7	13.3

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Sumatera Selatan	5	9.4
Jawa Barat	7	13.3
Bali	1	1.9
Kalimantan Barat	3	5.6
Bangka Belitung	2	3.7
Sulawesi Selatan	1	1.9
Paritas :		
Satu	26	49.2
Dua	11	20.8
Tiga	9	17
Empat	3	5.7
Lima	1	1.9
Enam	3	5.7

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek adalah ibu rumah tangga, hamil yang kedua, usia 20-25 tahun, dan pendidikan sarjana dan SMA, dan daerah asal subjek bervariasi dari 10 propinsi.

Tabel 2. Pengaruh *Personal Support* terhadap penurunan kecemasan menghadap persalinan

Mean	Std. Dev	Lower	Upper	t	df	Sig.(2-tailed)
2.792	6.461	1.011	4.573	3.146	52	0.003

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0.003<0.05, dan nilai t hitung lebih besar dari t tabel (3.146>2.011). temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa *Personal Support* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu menghadapi persalinan.

Kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan bukan sebuah situasi yang bisa diabaikan karena situasi ini merupakan salah satu faktor risiko rendahnya kualitas ibu dan anak pasca persalinan dan kelahiran (Fadzil *et al.*, 2013). Faktor sosiodemografi diyakini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Ali *et al.*, (2012) menemukan bahwa umur dan suku berhubungan dengan kecemasan menghadapi persalinan, namun status pekerjaan dan tingkat pendidikan tidak ditemukan hubungannya. Sementara itu, Jeong *et al.*, (2013) menemukan bahwa ibu hamil primi dan kehamilan yang tidak terencana berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara ibu hamil dan supporter melalui komunikasi baik secar klasikan maupun pribadi menghasilkan sebuah suasana yang positif. Wanita merasa tak sendiri. Salomonsson, Berterö and Alehagen, (2013) melakukan studi kualitatif terhadap 17 wanita hamil yang mengalami ketakutan terhadap persalinan. Studi ini mengkaji tujuh aspek yang berhubungan dengan *coping* ibu hamil terhadap ketakutannya, yaitu: konsentrasi, *support*, kontrol diri, relaksasi, dorongan diri, dan teknik pernapasan. Penelitian ini mendapatkan bahwa dukungan secara personal yang dilakukan bidan terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil. Melalui komunikasi personal ini seorang wanita akan dengan mudah menerima dan melakukan apa yang diarahkan oleh bidan, termasuk juga bisa dengan bebas melakukan apa yang diinginkan dan yang tidak melalui hasil diskusi secara personal. Duncan *et al.*, (2017) melalui proyek pelatihan *mindfulness* terhadap ibu hamil yang mengalami ketakutan terhadap persalinan juga mendapatkan fakta bahwa edukasi dan komunikasi dukungan mampu meningkatkan kepuasan ibu pasca bersalin.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Personal support membantu ibu hamil menurunkan kecemasannya menghadapi persalinan.

Saran

Disarankan kepada ibu hamil untuk berani menyampaikan kecemasannya kepada tenaga kesehatan agar mendapatkan perhatian hingga pendampingan secara personal. Kepada tenaga kesehatan penolong persalinan diharapkan mengalokasikan waktu untuk memberikan dukungan secara pribadi agar tingkat kecemasan ibu hamil menurun dan komplikasi persalinan bisa dicegah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua STIKes Madani yang telah memberikan dukungan berupa pendanaan untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Rita Dewi Sunarno, Ni Luh Putu Ariastuti, N. M. (2013) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Lama Persalinan Kala I-Kala II pada Ibu Proimigravida di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.

Ali, N. S. *et al.* (2012) 'Frequency and associated factors for anxiety and depression in pregnant women: A hospital-based cross-sectional study', *The Scientific World Journal*, 2012. doi: 10.1100/2012/653098.

Andersson, L. *et al.* (2004) 'Implications of antenatal depression and anxiety for obstetric outcome', *Obstetrics and Gynecology*, pp. 467–476. doi: 10.1097/01.AOG.0000135277.04565.e9.

Balitbangkes (2018) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Bayrampour, H. *et al.* (2016) 'Pregnancy-related anxiety: A concept analysis', *International Journal of Nursing Studies*. Elsevier Ltd, pp. 115–130. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2015.10.023.

Duncan, L. G. *et al.* (2017) 'Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison', *BMC Pregnancy and Childbirth*. BioMed Central Ltd., 17(1), p. 140. doi: 10.1186/s12884-017-1319-3.

Fadzil, A. *et al.* (2013) 'Risk factors for depression and anxiety among pregnant women in Hospital Tuanku Bainun, Ipoh, Malaysia', *Asia-Pacific Psychiatry*, 5(SUPPL. 1), pp. 7–13. doi: 10.1111/appy.12036.

Firouzbakht, M. *et al.* (2014) 'The effect of perinatal education on Iranian mothers' stress and labor pain', *Global journal of health science*, 6(1), pp. 61–68. doi: 10.5539/gjhs.v6n1p61.

Gökçe İsbir, G. *et al.* (2016) 'The effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms following childbirth: an experimental study', *Applied Nursing Research*, 32, pp. 227–232. doi: 10.1016/j.apnr.2016.07.013.

Huizink, A. C. *et al.* (2016) 'Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2', *Archives of Women's Mental Health*. Arch Womens Ment Health, 19(1), pp. 125–132. doi: 10.1007/s00737-015-0531-2.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Jeong, H. G. *et al.* (2013) 'The association of psychosocial factors and obstetric history with depression in pregnant women: Focus on the role of emotional support', *General Hospital Psychiatry*. Elsevier, 35(4), pp. 354–358. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2013.02.009.

Lowe, N. K. (2000) 'Self-efficacy for labor and childbirth fears in nulliparous pregnant women', *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*. Parthenon Publishing Group Ltd, 21(4), pp. 219–224. doi: 10.3109/01674820009085591.

Mudra, S. *et al.* (2019) 'Psychometric properties of the German version of the pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2 (PRAQ-R2) in the third trimester of pregnancy', *BMC Pregnancy and Childbirth*. BMC Pregnancy and Childbirth, 19(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12884-019-2368-6.

Munkhondya, B. M. J. *et al.* (2020) 'Efficacy of companion-integrated childbirth preparation for childbirth fear, self-efficacy, and maternal support in primigravid women in Malawi', *BMC Pregnancy and Childbirth*. BMC Pregnancy and Childbirth, 20(1), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12884-019-2717-5.

Salomonsson, B., Berterö, C. and Alehagen, S. (2013) 'Self-Efficacy in Pregnant Women with Severe Fear of Childbirth', *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 42(2), pp. 191–202. doi: 10.1111/1552-6909.12024.

Schwartz, L. *et al.* (2015) 'Factors associated with childbirth self-efficacy in Australian childbearing women', *BMC Pregnancy and Childbirth*. BioMed Central Ltd., 15(1), p. 29. doi: 10.1186/s12884-015-0465-8.

Stire, T. B. (2014) 'Examining childbirth-related trauma and its effect on maternal self-efficacy and appraisal of infant temperament', *ProQuest Dissertations and Theses*, p. 126. Available at: https://search.proquest.com/docview/1529401444?accountid=14504%250Ahttp://godot.lib.sfu.ca/GODOT/hold_tab.cgi?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%2526+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+%2526+Theses+A%2526I&a.

Stoll, K., Edmonds, J. K. and Hall, W. A. (2015) 'Fear of Childbirth and Preference for Cesarean Delivery Among Young American Women Before Childbirth: A Survey Study', *Birth*. Blackwell Publishing Inc., 42(3), pp. 270–276. doi: 10.1111/birt.12178.

Striebich, S., Mattern, E. and Ayerle, G. M. (2018) 'Support for pregnant women identified with fear of childbirth (FOC)/tokophobia – A systematic review of approaches and interventions', *Midwifery*. Elsevier Ltd, 61(February), pp. 97–115. doi: 10.1016/j.midw.2018.02.013.

Sukmadewi, M. (2016) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(1), pp. 6–13.

Sydsjö, G. *et al.* (2013) 'Secondary fear of childbirth prolongs the time to subsequent delivery', *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 92(2), pp. 210–214. doi: 10.1111/aogs.12034.

Toohill, J. *et al.* (2014) 'A Randomized Controlled Trial of a Psycho-Education Intervention by Midwives in Reducing Childbirth Fear in Pregnant Women', *Birth*. Blackwell Publishing Inc., 41(4), pp. 384–394. doi: 10.1111/birt.12136.

Zarenejad, M. *et al.* (2020) 'The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial', *Brain and Behavior*, (July 2019), pp. 1–7. doi: 10.1002/brb3.1561.