

PENGARUH SWASUGESTI TERHADAP KEYAKINAN DIRI IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN

The Effect of Self-Suggestion on Personal Confidence of Pregnant Mother in Facing Labor

Ari Sulistyawati^{1*}, Sumarni²

¹STIKes Madani Yogyakarta, Jl. Wonosari Km 10 Yogyakarta, DIY

²PMB Sumarni

²Piring, Srihardono, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, DIY

ari.sulistyawati@gmail.com, sumarni02@gmail.com

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 9 Juni 2022, Tanggal diterima: 29 Juni 2022

Abstrak

Bebas cemas dan merasa yakin menghadapi persalinan merupakan aspek penting mencapai keberhasilan ibu dalam menjalani proses persalinan. Dukungan melalui swasugesti diprediksi menyakinkan ibu hamil melewati tahap yang mendebarkan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh swasugesti terhadap kecemasan dan keyakinan diri ibu menghadapi persalinan. Penelitian dilaksanakan pada ibu hamil trimester III yang tergabung dalam komunitas ibu hamil "Persalinanku Menakjubkan" berjumlah 70 orang, terbagi dalam kelompok perlakuan dan kontrol. Kriteria inklusi subjek penelitian adalah: 1)ibu hamil trimester III 2)bersedia aktif mengikuti program swasugesti, 3)memiliki riwayat pendidikan minimal pendidikan dasar, mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik menggunakan Bahasa Indonesia, 4)memiliki komitmen untuk aktif menggunakan media komunikasi yang digunakan selama program. Penelitian ini merupakan quasi-eksperiment. Intervensi yang diberikan pada kelompok perlakuan berupa edukasi tentang persalinan dan swasugesti, dan pada kelompok kontrol berupa edukasi persalinan. Intervensi dilakukan selama empat minggu. Dua kuisioner yang digunakan adalah *Child Birth Efficacy Inventory-32 (CBSEI-32)*. Analisis data menggunakan *software Statistical Package for Sosial Science (SPSS)* versi 20.0. Uji analisa bivariat menggunakan *Chi-square* dan *independent t-test*. Pemberian swasugesti berpengaruh terhadap peningkatan keyakinan diri ibu hamil pada skor sebesar 21.43 dari rerata 111.94 (SD ± 32.429) menjadi 133.37 (SD ± 30.553). Dapat disimpulkan bahwa swasugesti berpengaruh terhadap keyakinan diri ibu menghadapi persalinan.

Kata kunci: kesiapan persalinan, persalinan, *keyakinan diri*, motivasi, kecemasan persalinan

Abstract

Anxiety-free and feeling confident facing childbirth is an important aspect of achieving mother's success in the labor process. Support through self-suggestion is predicted to convince pregnant women to go through this thrilling stage. This study aims to determine how the effect of self-suggestion on the mother's anxiety and self-confidence in facing childbirth. The study was conducted on pregnant women in the third trimester who are members of "My Amazing Delivery" pregnant women community totaling 70 people. They were divided into treatment and control groups. The inclusion criteria of the research subjects were: 1) pregnant women in the third trimester 2) willing to actively participate in the self-suggestion program, 3) having a minimum education history of basic education, being able to read and communicate well in Indonesian, 4) having a commitment to actively use the communication media used during the program. This is a quasi-experimental stud. The intervention given to the treatment group was an education about childbirth and self-suggestion, and to the control group was birth education. The intervention was carried out for four weeks. *Child Birth Efficacy Inventory-32 (CBSEI-32)* was used as the questionnaire. SPSS version 20.0 was used to analyze the data and the Bivariate analysis test using *Chi-square* and *independent t-test* showed provision of self-suggestion which has an effect on maternal self-confidence in pregnant women. The score increased from 21.43 of a mean of 111.94 (SD ± 32,429) to 133.37 (SD ± 30,553). It can be concluded that self-suggestion has an effect on maternal self-confidence in facing childbirth.

Keywords: anxiety, childbirth, pregnancy, pregnancy education, self-confidence

PENDAHULUAN

Melahirkan bayi merupakan proses yang alami, tapi sewaktu-awaktu bisa berganti menjadi proses dengan penyulit dan komplikasi manakala tidak dikelola dengan maksimal (Jeong *et al.*, 2013). Pencegahan komplikasi persalinan sangat penting, agar setiap ibu memiliki pengalaman yang positif dengan persalinannya. Selain pemantauan yang teratur, pemahaman ibu hamil tentang kondisi fisik dan psikis selama hamil menjadi hal yang sangat penting agar ia memiliki keyakinan diri yang baik tentang proses persalinan (Gökçe İsbir *et al.*, 2016). Keyakinan diri ini sebagai pondasi ibu bersalin menyelesaikan tanggung jawabnya melewati tiap tahap persalinan (Stire, 2014).

Sebagian besar ibu hamil tidak merasa yakin dengan kemampuannya melewati proses persalinan karena berbagai alasan, salah satunya adalah pengalaman persalinannya yang tidak baik atau mendengar pengalaman menakutkan dari wanita lain (Ali *et al.*, 2012). Hal ini semakin menegaskan bahwa trauma psikis persalinan adalah pencetus yang paling signifikan berpengaruh terhadap keyakinan diri dan temperamen ibu kepada bayi dalam 3-12 bulan pasca bersalin (Jeong *et al.*, 2013; Schwartz *et al.*, 2015). Nyeri persalinan juga merupakan pemicu utama kecemasan ibu hamil menjelang persalinan yang berdampak kepada kurangnya keyakinan diri di akhir masa kehamilannya (Striebich, Mattern and Ayerle, 2018), sehingga bimbingan prapersalinan menjadi hal yang urgen (Hollins Martin and Robb, 2013). Terdapat beberapa upaya untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan keyakinan diri ibu hamil menjelang persalinan, seperti yoga, *hypnobirthing*, meditasi, dan swasugesti (McAllister *et al.*, 2017); Sulistyawati, 2021). Swasugesti (*self-hypnosis*) adalah salah satu teknik dimana fokus pikiran diatur sedemikian rupa secara mandiri sehingga dapat mengubah fokus lingkungan eksternal dirinya sesuai dengan imajinasi yang dibangunnya (McAllister *et al.*, 2017). Penelitian terdahulu menemukan bahwa *self-hypnosis* dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersalin (Downe *et al.*, 2015). Bahkan ada konsekuensi yang tak terduga atas tercapainya kondisi pasien dalam level yang sangat tenang saat persalinan sehingga berpengaruh terhadap respon *provider* dalam memberikan pelayanan (Finlayson *et al.*, 2015).

Kamalimanesh *et al.* (2020) melakukan penelitian berupa intervensi bimbingan *self-hypnosis* kepada 63 ibu hamil yang terbagi dalam kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing berjumlah 30 dan 33 orang. Meskipun hasilnya menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap *self-efficacy* subjek, namun sayangnya intervensi ini belum disertai dengan edukasi prapersalinan. Toohill *et al* (2014) melakukan intervensi swasugesti konseling melalui telepon kepada 170 wanita hamil trimester II ke atas tanpa disertai edukasi tentang persalinan. Intervensi ini bertujuan mereview status stres pra-persalinan, memfasilitasi ekspresi perasaan, memberi dukungan psikis, dan membantu wanita menyusun rencana pemecahan masalah kecemasannya. Hasilnya, subjek mengalami penurunan kecemasan dan *keyakinan diri* mengalami peningkatan. Serçekuş and Başkale (2016) melakukan intervensi selama delapan minggu pendidikan antenatal. Hasilnya, subjek penelitian mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan *keyakinan*

diri persalinan, namun penelitian ini belum mengoptimalkan potensi ibu mengatasi keraguan atas kemampuannya menghadapi persalinan Program dalam riset ini juga tidak memberikan gambaran psikis ibu hamil secara personal karena lebih fokus terhadap materi tentang persalinan saja. Belum ditemukan penelitian terdahulu tentang edukasi prapersalinan kepada wanita hamil dengan mengintegrasikan pengetahuan, persepsi, dan kemampuan psikis ibu pra-persalinan untuk meningkatkan keyakinan diri.

Penelitian ini mengkaji pengaruh swasugesti terhadap keyakinan diri ibu hamil menghadapi persalinan menggunakan metode eksperimen pada dua kelompok dengan perlakuan berbeda. Pengaruh swasugesti yang positif terhadap keyakinan diri ibu hamil idealnya dimasukkan sebagai salah satu tambahan asuhan pada ibu bersalin mengingat benefit yang didapat ditinjau dari aspek kesehatan ibu dan bayi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kuasi eksperimental dengan pendekatan *pre* dan *post only test design*, membandingkan dua grup wanita hamil sebagai grup intervensi dan kontrol. Grup intervensi mendapat edukasi tentang persalinan dan swasugesti sedangkan grup kontrol mendapatkan edukasi tentang persalinan. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil member dari komunitas “Persalinanku Menakjubkan” yang berjumlah 180 orang. Kriteria inklusi subjek penelitian ini adalah: 1) ibu hamil trimester III, 2) bersedia aktif mengikuti program edukasi, 3) memiliki riwayat pendidikan minimal pendidikan dasar, mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik menggunakan Bahasa Indonesia, 4) memiliki komitmen untuk aktif menggunakan media komunikasi yang digunakan selama program. Sampel berjumlah 70 orang, yang direkrut secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai kriteria inklusi hingga diperoleh sejumlah responden penelitian. Selanjutnya responden diberi penjelasan tentang proses penelitian dan menyatakan persetujuan sebagai responden melalui online melalui aplikasi *Google Form*.

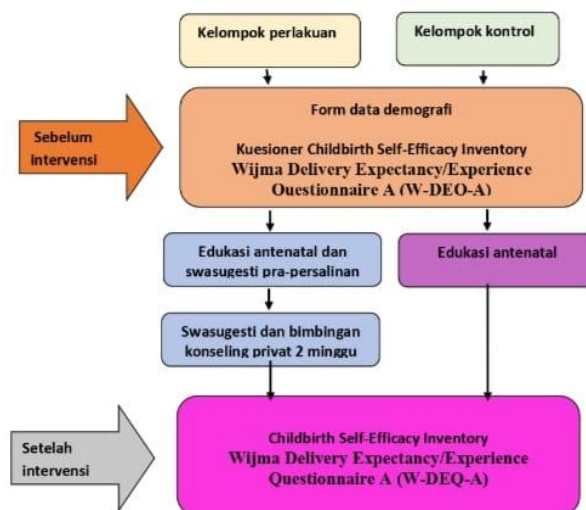
Pengumpulan data dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi. Kuesioner disajikan kepada responden menggunakan aplikasi *Google Form*. Penjelasan mengenai aitem pertanyaan dan cara menjawab dijelaskan melalui komunikasi *chat whatsapp*. Kuesioner *Childbirth Keyakinan diri Inventori (CBSEI)* digunakan untuk menilai tingkat *keyakinan diri* wanita hamil. Kuisisioner ini terdiri atas dua sub-skala, yaitu: *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy*. Tiap sub-skala terdiri atas 17 butir dengan rentang skor 17-85. Semakin tinggi skor mengindikasikan level yang tinggi untuk skor *expectancy* dan *efficacy*. Kuisisioner CBSEI memiliki tingkat konsistensi yang bagus, $\alpha=0.82$ (Ip, Chung and Tang, 2007).

Tabel 1. Kisi-kisi program edukasi persalinan

Tujuan	Konten
Perkenalan	- Selamat datang dan perkenalan - Penjelasan program secara keseluruhan
Penjelasan program	- Tujuan program - Perkenalan program dan kuisisioner

Tujuan	Konten
Harapan target dari program	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-test - Penjelasan awal untuk pemahaman persalinan
Adaptasi fisik dan psikologis ibu bersalin	<ul style="list-style-type: none"> - Pentingnya adaptasi terhadap perubahan kehamilan dan persiapan menjadi orang tua serta latihan untuk memperkuat skill adaptasi lainnya - Persiapan psikis untuk persalinan - Persiapan fisik menjelang persalinan (nutrisi dan aktivitas fisik) - mempraktikkan latihan fisik menjelang persalinan - mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan yang akan digunakan saat persalinan
Memahami persalinan	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima dan memahami tanda pra-persalinan - Memahami prosedur medis yang dilaksanakan saat persalinan
Memiliki kemampuan melakukan kontrol diri sendiri saat bersalin	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami tiap tahapan persalinan - Memahami posisi uterus dan janin - Memahami fungsi dan cara kerja hormon-hormon yang dikeluarkan saat persalinan - mempraktikkan teknik relaksasi (teknik pernapasan, pijat oksitosin, pengaturan posisi meneran, relaxation voice, aromatherapy, mandi, permainan imajinasi) - Melihat video persalinan
Penilaian aspek positif persalinan	<ul style="list-style-type: none"> - Melihat video persalinan lainnya - Menyiapkan persalinan yang wajar (realistik) - Adaptasi postpartum
Melestarikan pengalaman melahirkan yang positif	<ul style="list-style-type: none"> - Restrukturisasi kognitif dari pengalaman persalinan (menyatakan kembali pemahamannya tentang persalinan mulai dari proses awal) - Post-test

Keseluruhan program dilaksanakan secara *online* menggunakan aplikasi *whatsapp*. Wanita hamil yang terdaftar sebagai subyek penelitian menerima edukasi antenatal yang terstruktur terdiri dari 16 jam instruksi yang terbagi dalam empat kali 240 menit per sesi per minggu. Tiap sesi termasuk presentasi tentang materi atau teori selama 150 menit, lalu dilanjutkan bimbingan swasugesti yang dilaksanakan secara pribadi melalui *voice note* dan sambungan telepon selama dua minggu. Kelompok kontrol mendapatkan perlakuan berupa program edukasi antenatal yang sama dengan kelompok perlakuan tanpa bimbingan swasugesti pra-persalinan.



Gambar 1. Diagram alir penelitian

Tabel 2. Kisi-kisi bimbingan swasugesti praparsalinan

Tujuan	Konten
Meraih kepedulian untuk mengatasi ketakutan melahirkan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbagi emosi dan pemikiran tentang persalinan - Mengidentifikasi dan menghargai perbedaan emosi tentang persalinan - Mengenalkan riwayat munculnya kecemasan persalinan
Memberi keyakinan akan kemampuan melewati proses persalinan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak ibu hamil untuk berimajinasi tentang posisinya sebagai “pilot” sebuah pesawat bernama “kontraksi” yang memiliki tujuan akhir pertemuan dengan bayi yang sudah menunggunya. - Karena perannya yang sangat penting, maka dirinya lah yang paling bertanggung jawab atas jalannya pesawat. Suami, Bidan, Dokter, atau Perawat adalah “penumpang” yang menemani ibu hamil menempuh perjalanan. - Ibu hamil tak perlu takut atau khawatir tidak bisa mengendarai pesawat karena untuk bagaimana caranya, nanti akan dipandu sampai bisa.
Membimbing dan memastikan kemampuannya menghadapi persalinan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak ibu hamil untuk menyamakan sugesti bahwa cara mengendarai pesawat adalah dengan mengatur napas dengan kriteria: teratur, tarikan napas panjang, dan dihembuskan dengan ritme yang teratur senyaman mungkin. Jika dirasa nyaman dengan ditiup, diperbolehkan. Ditekankan untuk tidak lepas kendali dan berubah menjadi gaya bernapas seperti terengah-engah. - Selama tahap pembukaan, ibu hamil diarahkan untuk beraktivitas fisik semampunya. Tidak disarankan dalam satu posisi monoton, misalkan tiduran. - Ibu hamil berlatih swasugesti dan teknik bernapas selama beberapa minggu hingga hari H persalinan.

Tabel 3. Hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogorof smirnov

Variabel	Sesi	Kelompok Kontrol	Kelompok Perlakuan
Keyakinan diri	Sebelum Perlakuan	0,241	0,176
	Sesudah Perlakuan	0,172	0,110

Tabel 3 menampilkan hasil distribusi data keyakinan diri ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil statistik menunjukkan bahwa skor keyakinan diri kelompok kontrol dan perlakuan sebelum dan sesudah intervensi memiliki $p\text{-value} > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok mempunyai distribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh swasugesti terhadap keyakinan diri menggunakan *Paired Sampel T-test* dan perbandingan selisih peningkatan tingkat keyakinan diri dan kecemasan antara kedua kelompok dapat dianalisis menggunakan uji statistik *Independent Sampel T-test*.

Data telah dianalisis menggunakan *software SPSS (Statistical Package for Social Sciences)* versi 20.0. Deskripsi statistik menggunakan analisis distribusi frekuensi, prosentase, *mean*, dan standar deviasi. Taraf signifikansi statistik sebesar $p < 0.05$. *Independent-samples t-test* dan *Chi-square test* digunakan untuk menganalisis perbedaan data demografi (menggunakan tabel 2x2). Test signifikan untuk perbedaan antara nilai mean (*independent-sample t test* dan *paired-samples t test*) digunakan untuk membandingkan kelompok studi dalam ruang lingkup hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi karakteristik subyek penelitian tergambar dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Karakteristik responden

Variabel	Kelompok Kontrol	Kelompok Perlakuan	Δ mean CI 95%	P
	Mean \pm SD/ N (%)	Mean \pm SD/ N (%)		
Usia	27.94 \pm 5.821	26.37 \pm 5.412	1,900 (-0,699- 4,499)	0,246
Paritas	2,00 \pm 1.213	1,83 \pm 1.317	0,767 (0,268- 1,266)	0,573
Pendidikan				
SMP-SMA	27 (77)	25 (71)		0,000
DIII-S2	8 (23)	10 (29)		
Skor keyakinan diri Pre- swasugesti	118.48 \pm 37.129	111.94 \pm 32.429	115.2 (106.91- 123.49)	0,000
Skor keyakinan diri Post- swasugesti	131.06 \pm 30/249	133.37 \pm 30.553	132.214 (125.01- 139.42)	0,000

Tabel 4 menunjukkan rata-rata usia responden pada kelompok kontrol adalah 28 tahun pada kelompok perlakuan 26 tahun. Responden pada kelompok kontrol dan perlakuan sebagian besar sama-sama berpendidikan rendah-sedang dan paritas dua. Rerata skor keyakinan diri pra-swasugesti pada kelompok kontrol 118.48, sementara pada kelompok perlakuan 111.94. Tabel 3 memberikan gambaran bahwa proporsi dan distribusi subyek penelitian kedua kelompok homogen dan sebanding.

Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Uji homogenitas variabel pengganggu pada kelompok perlakuan dan kontrol

Variabel	Kelompok Kontrol (n=35)	Kelompok Intervensi (n=35)	Lavene	P
	Mean ± SD	Mean ± SD		
Usia (tahun)	27.94 ± 5.821	26.37 ± 5.412	1,463	0,149
Paritas	2.00 ± 1.213	1,83 ± 1.317	3,076	0,003
Keyakinan diri pra perlakuan	118.48 ± 37.129	111.94 ± 32.429	0.545	0,437
Keyakinan diri pasca perlakuan	131.06 ± 30/249	133.37 ± 30.553	0.213	0,751

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa variabel pengganggu seperti usia dan keyakinan diri pra-perlakuan adalah homogen, karena nilai probabilitas pada variabel tersebut memiliki nilai >0.05. Dengan demikian usia dan keyakinan diri pra-perlakuan pada kelompok kontrol dan perlakuan tidak memiliki perbedaan bermakna. Sementara pada variabel paritas memiliki karakteristik yang tidak homogeny karena nilai probabilitas <0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel paritas secara statistik memiliki perbedaan yang bermakna.

Perbedaan rerata penurunan kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan kelompok kontrol dan perlakuan dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 6. Perbandingan keyakinan diri ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian swasugesti pada kelompok perlakuan dan kontrol

Variabel	N	Keyakinan diri Mean \pm SD	Δ Mean	T	P- value
Kelompok Kontrol	35				
Sebelum Perlakuan		122.5429 \pm 30.789	11.8 85	2.54 9	0,01 6
Sesudah Perlakuan		134.428 \pm 22.678			
Kelompok Perlakuan	35				
Sebelum Perlakuan		136.228 \pm 23.501	20.4 57	4.37 7	0,00 0
Sesudah Perlakuan		115.771 \pm 27.650			

Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sampel T-test* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai T sebesar 2.459 dengan signifikansi 0,016. Hal ini menunjukkan bahwa $p\text{-value} > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian edukasi persalinan terhadap keyakinan diri ibu hamil trimester III. Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sampel T-test* pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa nilai T sebesar 4.377 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian swasugesti terhadap keyakinan diri ibu hamil trimester III.

Kedua kelompok penelitian dilakukan intervensi berupa edukasi klasikal membahas persiapan persalinan, mulai dari pengetahuan tentang proses persalinan, apa saja yang dirasakan, apa saja yang disiapkan menghadapi fase kontraksi, hingga saat lahirnya kepala bayi. Materi disampaikan secara satu arah melalui *online* menggunakan media whatsapp. Komunikasi interaktif dilakukan melalui chat di sesi tanya jawab dan diskusi.

Di luar edukasi klasikal, kelompok perlakuan mendapat bimbingan swasugesti secara personal melalui telepon, pesan teks, dan *voice note* sesuai dengan kondisinya masing-masing. Peneliti dan responden melakukan diskusi membahas ketidaknyamanan, keluhan, kecemasan, dan suasana perasaannya. Melalui telepon, responden mendapat pelatihan atur napas saat fase pembukaan aktif maupun laten yang dipraktikkan dalam latihan mandiri beberapa minggu sebelum hari H persalinan. Analisis pada kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan skor keyakinan diri yang bermakna. Temuan ini senada dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa pelatihan berupa swasugesti kebahagiaan berpengaruh terhadap keyakinan ibu hamil (Nazari *et al.*, 2018). Hasil capaian ini senada dengan testimoni responden yang mengatakan bahwa kehadiran seorang pendamping benar-benar mampu mengisi kekurangan yang tak dapat diisi orang lain, termasuk suaminya sekalipun. Ia menyadari, suami pun sedang mengalami fase adaptasi sebagai ayah yang membutuhkan fokus dan *effort* yang lebih dalam aspek ekonomi. Mengenai media *online* yang digunakan dalam proses bimbingan swasugesti ternyata tidak mengurangi kualitas capaian, relevan dengan Y. Aksoy, *et al.*, (2021), yang menemukan bahwa tele-edukasi menggunakan telepon

yang dilakukan kepada ibu hamil untuk proses persiapan menghadapi persalinan berpengaruh secara bermakna.

Kebutuhan ibu hamil bukan saja pendamping yang menemani tapi juga mampu menjadi narasumber atas keluhan dan perasaan negatif yang ia rasakan. Selama proses bimbingan swasugesti, responden mengatakan merasa nyaman dan bebas menanyakan apa saja yang ia ingin tahu dan rasakan. Bisa dibilang swasugesti ini merupakan sebuah jawaban atas kebutuhan dan harapan pelayanan edukasi dari provider layanan kebidanan. Terbatasnya durasi konsultasi saat melakukan *antenatal care* sangat berdampak bagi ibu hamil. Kondisi ini mengharuskan ibu hamil belajar sendiri mengatasi permasalahan dan keluhannya. Pada akhirnya, kondisi ini sesuai dengan (Sharifirad *et al.*, 2015), yang mendapatkan bahwa edukasi dengan pendekatan *Health Believe Model* meningkatkan keyakinan diri ibu hamil. Kondisi psikis yang positif hasil dari proses swasugesti sangat mendukung stabilitas hormonal ibu bersalin, yang akhirnya berdampak pula terhadap luaran proses persalinan berupa pengurangan penggunaan obat anti nyeri persalinan dan meningkatkan proporsi persalinan pervagina (Arab *et al.*, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Swasugesti berpengaruh terhadap keyakinan diri ibu menghadapi persalinan. Ibu dengan intervensi mengalami peningkatan keyakinan diri menghadapi persalinan.

Saran

Disarankan kepada tenaga Kesehatan terutama pendamping persalinan untuk menambahkan asuhan berbasis sayang ibu kepada ibu hamil hingga bersalin berupa bimbingan swasugesti yang bisa dikombinasikan dengan edukasi prapersalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan finansial dan sarana prasarana dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arab, R.K. *et al.* (2021) 'Effect of hypnosis on pregnancy and delivery outcomes: A systematic review', *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 30(194), pp. 156–170.
- Downe, S. *et al.* (2015) 'Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: A randomised controlled trial of clinical effectiveness', *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 122(9), pp. 1226–1234.

doi:10.1111/1471-0528.13433.

- Finlayson, K. *et al.* (2015) 'Unexpected consequences: Women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), pp. 1–9. doi:10.1186/s12884-015-0659-0.
- 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.
- Hollins Martin, C.J. and Robb, Y. (2013) 'Women's views about the importance of education in preparation for childbirth', *Nurse Education in Practice*, 13(6), pp. 512–518. doi:10.1016/j.nepr.2013.02.013.
- Ip, W.-Y., Chung, T.K. and Tang, C.S. (2007) 'The Chinese Childbirth Self-Efficacy Inventory: the development of a short form', *Journal of Clinical Nursing*, 0(0), pp. 070915215333001-??? doi:10.1111/j.1365-2702.2006.01919.x.
- 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*, 35(4), pp. 354–358. doi:10.1016/j.genhosppsy.2013.02.009.
- Kamalimanesh, B. *et al.* (2020) 'Effect of self-hypnosis on the experience of delivery fear and duration of labor in primiparity: A randomized clinical trial', *Journal of Birjand University of Medical Sciences* [Preprint]. doi:10.32592/jbirjandunivmedsci.2021.28.1.101.
- McAllister, S. *et al.* (2017) 'Healthcare professionals' attitudes, knowledge and self-efficacy levels regarding the use of self-hypnosis in childbirth: A prospective questionnaire survey', *Midwifery*, 47, pp. 8–14. doi:10.1016/j.midw.2017.01.017.
- Nazari, M. *et al.* (2018) 'Investigating the effect of fordyce happiness cognitive-behavioral training on perceived stress and happiness in pregnant females: Applying the self-efficacy theory', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 20(10). doi:10.5812/ircmj.59284.
- Serçekuş, P. and Başkale, H. (2016) 'Effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and parental attachment', *Midwifery*, 34(2014), pp. 166–172. doi:10.1016/j.midw.2015.11.016.
- Sharifirad, G. *et al.* (2015) 'The impact of education intervention on the Health Belief Model constructs regarding anxiety of nulliparous pregnant women', *Journal of Education and Health Promotion*, 4(1), p. 27. doi:10.4103/2277-9531.154120.
- 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%0Ahttp://godot.lib.sfu.ca/GODOT/hold_tab.cgi?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%26+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+%26+Theses+A%26I&a.
- 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*, 61(February), pp. 97–115. doi:10.1016/j.midw.2018.02.013.
- Sulistyawati, A. (2021) *Psikoedukasi Meningkatkan Self-efficacy Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. Yogyakarta: Mitra Edukasi Negeri.
- Toohill, J. *et al.* (2014) ‘A Randomized Controlled Trial of a Psycho-Education Intervention by Midwives in Reducing Childbirth Fear in Pregnant Women’, *Birth*, 41(4), pp. 384–394. doi:10.1111/birt.12136.
- Y. Aksoy Derya, Altiparmak, Sumeyye, Akca, emine Gokbulut, Nilay, Y. *et al.* (2021) ‘Corrigendum to “Pregnancy and birth planning during COVID-19: The effects of tele-education offered to pregnant women on prenatal distress and pregnancy-related anxiety” [Midwifery 92 (2021) /102877] (Midwifery (2021) 92, (S0266613820302497), (10.1016/j.m’, *Midwifery*, 95, p. 102932. doi:10.1016/j.midw.2021.102932.