



PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI PIKIRAN POSITIF TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BERSALIN ROHANA MEDAN TAHUN 2023

Fatwiany¹, Kamaliah²

¹⁻² Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan

Email: wie.ranaya@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III disebabkan karena ibu merasa cemas, khawatir bayinya tidak normal dan ibu ketakutan dalam menghadapi proses persalinan. Trimester ketiga ibu akan mengalami periode tidak semangat dan depresi karena ketidaknyamanan bertambah dan ibu akan mengalami ketakutan dan keselamatan saat melahirkan. Teknik afirmasi pikiran positif merupakan salah satu Teknik relaksasi yang dapat menangani masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil. Relaksasi afirmasi pikiran positif merupakan gabungan relaksasi nafas dalam pernyataan pikiran positif (afirmasi). (Prawiroharjo, 2019). Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi afirmasi pikiran positif terhadap perubahan psikologis pada ibu trimester III di klinik bersalin Rohana Medan Denai. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Experiment dengan rancangan tanya jawab atau control design. Populasi dalam penelitian ini 120 orang ibu hamil dengan perubahan psikologis sejak bulan Februari – Maret 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, Jumlah sampel 30 responden. Pada Variabel afirmasi pikiran positif dan perubahan psikologis ibu hamil trimester III tingkat pencapaian sebesar 93,3% termasuk dalam kategori berpengaruh dalam arti kata mengalami perubahan. Penyebab perubahan psikologis ibu hamil trimester III itu kekhawatiran kesejahteraan diri dan bayi yang akan lahir, pengalaman keguguran, rasa aman, nyaman, penemuan jati diri, persiapan menjadi orang tua, sikap menerima kehamilan, ekonomi, support keluarga, tenaga medis. Gejala cemas dilihat dari mudah tersinggung, sakit perut, tangan berkeringat, gemetar, kaki tangan kesemutan, kejang otot, pusing, dan pingsan.

Kata Kunci : Afirmasi, Perubahan Psikologis, Ibu hamil

LATAR BELAKANG

Wanita hamil sering mengalami tantangan dalam beradaptasi dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan perkembangan kehamilan. Hal itu dapat memicu respon stress yang meliputi gejala depresi dan kecemasan dapat memicu terjadinya premature dan berat badan lahir rendah (Purwaningsih, 2020). Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena ibu merasa cemas, khawatir bayinya tidak

normal dan ibu ketakutan dalam menghadapi proses persalinan. Trimester ketiga ibu akan mengalami periode tidak semangat dan depresi karena ketidaknyamanan bertambah dan ibu akan mengalami ketakutan akan keselamatan saat melahirkan. Teknik afirmasi positif merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menangani masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil. Relaksasi afirmasi merupakan gabungan relaksasi nafas dalam dan pernyataan positif (afirmasi) (Prawiroharjo, 2019).



djo, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019), tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan teknik relaksasi afirmasi positif sebesar 53,3% dengan kategori cemas sedang, sedangkan kategori cemas ringan sebesar 46,7%. Setelah dilakukan teknik afirmasi positif didapatkan hasil ibu hamil dengan kategori cemas sedang sebesar 6,7% dan dengan kategori ringan sebesar 93,3%.

Pada kehamilan trimester ke III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress (Jenny, 2019). Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan seseorang (Huizink, AC., et al. 2018). Selain itu kecemasan-kecemasan tersebut, ibu hamil juga akan mengalami gangguan tidur yang akan berpengaruh pada buruknya kualitas tidur ibu hamil akibat semakin meningkatnya keluhan serta kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan hasil korelasi yang didapatkan dari penelitian Wardani (2018) yaitu 0,449, maka dapat diartikan jika tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil maka semakin baik kualitas tidurnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, pada kehamilan trimester III akan banyak ditemukan ibu yang mengalami tingkat kecemasan kategori sedang hingga berat. Dalam penelitian Fazdria, dan Harahap, MS., (2016) didapatkan hasil sebanyak 12 orang (48%) dari 25 orang responden ternyata mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat. Dalam penelitiannya tersebut juga ditemukan bahwa responden yang mengalami kecemasan sedang terjadi pada ibu multi

para (63,2%), dan yang mengalami kecemasan berat paling banyak ialah ibu primipara (100%) dan grande multipara (100%). Hal ini diasumsikan oleh Fazdria, dan Harahap, MS (2016), keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hollenbach, et al. (2018), ibu hamil sering terbangun saat malam, insomnia, sering buang air kecil, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan. Penyebab kualitas tidur buruk adalah karena adanya peningkatan frekuensi buang air kecil, kesulitan untuk bernafas kepanasan atau gerah.

Selain itu munculnya rasa cemas merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan kualitas tidur bagi ibu hamil. Menurut penelitian oleh National Sleep Foundation (2018) dalam Reichner, C.A. (2019) sebanyak 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan Ungsianik, T., et al. (2017) ternyata menunjukkan peningkatan jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 93,6%. Dampak buruk tidur bagi kesehatan adalah mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang mudah meledak, stress, hipertensi, dan gangguan motorik. Mengatasi kecemasan ibu di masa kehamilan trimester III dengan memperbanyak istirahat dan tidur lebih awal, konsumsi makanan sehat setiap hari untuk menambah tenaga dan mencukupi nutrisi harian ibu hamil, rutin melakukan olahraga seperti yoga, berjalan kaki untuk mengurangi rasa lelah, hindari mengonsumsi minuman yang berkafein, pastikan minum air putih setidaknya



8 gelas, untuk mengura ngi buang air kecil sering, topang kepala dan bahu dengan bantal ketika tidur untuk mengatur perna pasan agar tidak terjadi sesak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan rancangan tanya jawab atau control design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan perubahan psikologis bulan Juni 2023 dengan jumlah 30 orang. Subjek yang diambil dengan teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, serta telah memenuhi kriteria inklusi yaitu : Ibu Hamil dengan perubahan psikologis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III .

Ibu hamil multigravida; ibu hamil yang dapat berinteraksi dengan baik; Ibu hamil yang belum pernah menerima afirmasi positif bersedia mengikuti penelitian ini (informed consent). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Teknik observasi merupakan pengamatan awal kelapangan atau kelokasi penelitian yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mencari data tingkat kecemasan ibu hamil trimester III tahun 2023 .

b. Teknik kepustakaan digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi , konsep – konsep, jurnal dan teori – teori yang mendukung penelitian dan berhubungan masalah yang diteliti oleh peneliti untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini .

c. Angket (Quesioner) adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap informasi baik fakta atau pendapat . angket memiliki 2 pengertian , pertama, serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap data factual yang sudah diketahui subjek. Kedua, se-

rangkain pertanyaan yang perlu direspon oleh subjek menurut maksum(2012: 130) . jenis data

Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung sebagai angka atau bilangan, data penelitian berupa angka – angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan menurut sugiono (2018: 13). Pengolahan Data dalam penelitian kuantitatif pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap perubahan psikologis ibu hamil trimester III saya menggunakan metode komputasi atau statistik yang berfokus pada analisis statistik, matematik atau numeric dari kumpulan data

HASIL

Hasil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis trimester III di Klinik Rohana Medan Denai

| Frekuensi tabel | Frekuensi | Presentase | P'value |
|--|-----------|------------|---------|
| Ibu Hamil Trimester III (Populasi) | 120 | 100% | 0,05 |
| Ibu hamil trimester III mengalami Perubahan psikologis | 80 | 66,7% | |

Ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis di trimester III sebanyak 80 responden (66,7 %).

Tabel 2 Pengaruh Pemberian Afirmasi Pikiran Positif terhadap perubahan psikologis ibu hamil di Klinik Rohana Medan Denai

| Frekuensi tabel | Frekuensi | Presentase | P'value |
|-----------------|-----------|------------|---------|
| | | | se |



| | | |
|---|----|-------|
| Pemberian Afirmasi Pikiran Positif terhadap perubahan psikologis ibu hamil trimester III | 30 | 100 % |
| Berpengaruh terhadap pemberian afirmasi pikiran positif terhadap perubahan psikologis ibu hamil trimester III | 28 | 93,3% |

Berpengaruh terhadap pemberian afirmasi pikiran positif terhadap perubahan psikologis mayoritas berpengaruh 28 responden (93,3 %).

Kehamilan akan membawa pada perubahan fisik dan fisiologis. Dengan perubahan yang dialami tersebut maka ibu hamil juga akan mengalami perubahan emosional dan psikologis. Sebagai contoh Ibu Hamil trimester 3 sering berhadapan dengan situasi cemas mengenai proses persalinan dan sebagian besar dari mereka pasti akan mengatakan hal-hal positif dalam dirinya untuk memberi semangat dan meyakinkan pada dirinya bahwa bisa menjalani kehamilan dan persalinan dengan baik. Afirmasi positif adalah pernyataan positif yang diucapkan berulang kali kepada diri sendiri (self-talk), yang bertujuan untuk membentuk pola pikir positif dan menyingkirkan berbagai pikiran negatif. Afirmasi positif bermanfaat untuk mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri (self-efficacy). Mengulang-ulang pernyataan positif bisa menstimulasi otak untuk mempercayai bahwa afirmasi tersebut adalah fakta.

Afirmasi bisa dilakukan sesering mungkin karena prinsipnya mengulang-ulang pernyataan positif bisa menstimulasi otak untuk mempercayai bahwa afirmasi tersebut adalah fakta. Ulangilah afirmasi tersebut beberapa kali pada pagi hari sebelum beraktivitas atau malam hari sebelum tidur. Akan lebih baik lagi apabila kalimat afirmasi positif diucapkan dengan suara yang lantang, sehingga ibu hamil bisa mendengar afirmasi positifnya dengan jelas.

Faktor penyebab terjadinya ansietas biasanya berhubungan dengan kondisi: kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, support keluarga dan tenaga medis. Selain itu, gejala cemas ibu hamil dilihat dari mudah tersinggung, sulit bergaul dan berkomunikasi, stres, sulit tidur, palpitasi atau denyut jantung yang kencang, sering buang air kecil, sakit perut, tangan berkeringat dan gemetar, kaki dan tangan kesemutan, kejang otot, sering pusing, dan pingsan. Perubahan psikologis ibu hamil akan berbeda di setiap individu. Harapannya disaat hamil ibu menjadi lebih Bahagia dan bukan timbul stress (tekanan) pada dirinya. Di trimester pertama kehamilan ibu hamil mengalami kelelahan, seperti mudah mengantuk, mual muntah berlebihan, hingga kekhawatiran berlebih. Di trimester kedua kehamilan mengalami penerimaan diri semakin membaik, merasa bersyukur atas kehamilannya dan perubahan fisik, kondisi lebih mampu stabil, dan memperhatikan dirinya misal mengedukasi dirinya untuk menjaga kondisi diri dan janinnya. Di trimester ketiga kehamilan mengalami kekhawatiran akan proses kelahiran dan pasca kelahiran



menjadi seorang ibu. Perubahan psikologis

PEMBAHASAN

1. Dapat dilihat bahwa ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis di trimester III mayoritas mengalami 80 responden (66,7%) di Klinik Rohana Medan Tahun 2023.
2. Dapat dilihat bahwa berpengaruh terhadap pemberian afirmasi pikiran positif terhadap perubahan psikologis mayoritas berpengaruh 28 responden (93,3%) di Klinik Rohana Medan De nai, Kota Medan 2023.

KESIMPULAN DAN SARAN

Faktor penyebab terjadinya ansietas biasanya berhubungan dengan kondisi: kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, support keluarga dan tenaga medis.

Selain itu, gejala cemas ibu hamil dilihat dari mudah tersinggung, sulit bergaul dan berkomunikasi, stres, sulit tidur, palpitasi atau denyut jantung yang kencang, sering buang air kecil, sakit perut, tangan berkeringat dan gemetar, kaki dan tangan kesemutan, kejang otot, sering pusing, dan pingsan. Perubahan psikologis ibu hamil akan berbeda di setiap individu. Harapannya disaat hamil ibu menjadi lebih Bahagia dan bukan timbul stress (tekanan) pada dirinya. Di trimester pertama kehamilan ibu hamil mengalami kelelahan, seperti mudah mengantuk, mual muntah berlebihan, hingga kekhawatiran berlebih. Di trimester kedua kehamilan mengalami penerimaan diri semakin membaik, merasa bersyukur atas kehamilannya dan perubahan fisik, kondisi lebih mampu stabil,

tersebut dapat diatasi salah satunya dengan afirmasi positif pada ibu hamil.

dan memperhatikan dirinya misal mendukung dirinya untuk menjaga kondisi diri dan janinnya. Di trimester ketiga kehamilan mengalami kekhawatiran akan proses kelahiran dan pasca kelahiran menjadi seorang ibu. Perubahan psikologis tersebut dapat diatasi salah satunya dengan afirmasi positif pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek A . (2010). Cara Menikmati Masa Kehamilan. [http:// www. Tribun pontianak.co.id/read/artikel](http://www.Tribunpontianak.co.id/read/artikel). Di akses pada tanggal 23/03/2019
- Chaiyachati, K.H., Ogbuoji, O., Price, M., Suthar, A.B., Negussie, E.K., dan Bärnighausen, T., (2014). Interventions to improve confidence of pregnancy to psychological exchange,.
- Fazdria, dan Harahap, MS. (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): 10&12.
- Guyton, AC., dan Hall, JE. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC.
- Salottolo K, Settler A, Uribe P, Akin S, Slone DS, O'Neal E, Mains C, Bar-Or D. The impact of the AIS 2005 Revision on Injury Severity Scores and clinical outcome measures. *Injury*. 2009;40:999-1003.



Pfortmueller CA, Kradolfer D, Kunz M, Lehmann B, Lindner G, Exadaktylos AK. Injuries in agriculture - injury severity and mortality. *Swiss Med Wkly.* 2013;143:w13846.

Robin, G. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur Tahun 2015. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.*

Osler T, Baker SP, Long W. A modification of the Injury Severity Score that both improves accuracy and simplifies scoring. *Journal of Trauma Injury Infection & Critical Care.* 1997;43: 922-6.

Biester EM, Tomich PG, Esposito PG, Weber L. Trauma in pregnancy: Normal revised trauma score in relation to other markers of maternofetal status A preliminary study. *Am J Obstet Gynecol.* 1997;176(6):1206-10.