



## EFEKTIVITAS KELAS IBU HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DI PUSTU LENTONG KECAMATAN KOTA BAHARU KABUPATEN ACEH SINGKIL PROVINSI ACEH TAHUN 2024

Dewi Sartika Hutabarat<sup>1</sup>, Maraini<sup>2</sup>, Ayu Panjaitan<sup>3</sup>, Devica<sup>4</sup>, Cristoboy Vasius Bakara<sup>5</sup>, Retno Wahyuni<sup>6</sup>

STIKes Mitra Huasada Medan  
Email: dewisartika2226@gmail.com

### ABSTRAK

Pada calon ibu kehamilan pertama kali merupakan suatu perjalanan baru yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu dari aspek psikologis yang sangat berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Metode: Jenis penelitian yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 32 orang ibu primigravida di Pustu Lentong Kecamatan Kota Baharu Kabupaten Aceh Singkil Provinsi Aceh Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dengan skor 29,89. Setelah dilakukan hipnosis, terjadi sedikit peningkatan rata-rata yakni 30,33 dengan p value  $0.398 > 0,05$ . Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Kelas Ibu Hamil, Primigravida, Kecemasan.

### LATAR BELAKANG

Dalam peningkatan derajat kesehatan dimana kemudahan dalam pelayanan yang mana dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dan kehidupan masyarakat. Peningkatan kualitas hidup manusia ini perlu dimulai sejak dini yaitu sejak manusia berada dalam kandungan. Pada calon ibu kehamilan pertama kali merupakan suatu perjalanan baru yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu dari aspek psikologis yang sangat berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Selain itu pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan-perubahan fisik yang terjadi yaitu dengan abdomen yang semakin membesar dan berat Badan yang cenderung meningkat atau bertambah gemuk (Utami, 2019). Dengan Gangguan emosi pada ibu yang sedang hamil akan berpengaruh pada perilaku menjaga kesehatan selama kehamilan, seperti menjadi malas makan, malas mandi, gangguan tidur dan kelelahan (Andriana, 2017). Penelitian Aprilia (2018) juga membuktikan bahwa efek

stress dapat meningkatkan risiko terjadinya keguguran, preeklamsia, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran premature dan keterlambatan perkembangan postnatal serta menurunkan respon imun ibu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, frekuensi mual dan muntah yang tinggi (faktor kesehatan fisik ibu hamil), sikap terhadap kehamilan dan kemampuan penguasaan kehamilan, proses penyesuaian diri terhadap kehamilan baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan (Andriana, 2019).

Program kelas ibu hamil di Indonesia dimulai sejak tahun 2010 dan pelaksanaan pertama kali di Puskesmas Pegajahan pada tahun 2012. Salah satu hasil yang diharapkan dari pelaksanaan kelas ibu hamil adalah adanya pemahaman, perubahan sikap, dan perilaku ibu hamil sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan

nyaman terhindar dari penyakit fisik dan jiwa serta persalinannya dapat berlangsung dengan normal yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan angka kematian ibu.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif yaitu karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic. Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (quasi experimental design) dengan pendekatan non equivalent control group design yaitu desain ini hampir sama dengan pre-test post-test

desaign with control group, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang macam ciri-cirinya di selidiki atau di ukur (Malik,2011). Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik total sampling yaitu sebanyak 32 orang ibu primigravida di Pustu Lentong Kecamatan Kota Baharu Kabupaten Aceh Singkil Provinsi Aceh Tahun 2024.

**HASIL**

**Tabel 4.1** Distribusi Karakteristik Responden Ibu Primigravida Trimester III

Karakteristik	f	%
<b>Usia ibu</b>		
<20 tahun dan >35 tahun	4	11,1
20 tahun sd 35 tahun	32	88,9
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	7	19,4
Menengah	25	69,4
Tinggi	4	11,1
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	15	41,7
Tidak Bekerja	21	58,3

Tabel 4.1 diatas dari 36 responden dilihat dari karakteristik usia ibu hamil lebih banyak yaitu usia 20 tahun sampai dengan 35 tahun sebanyak 32 orang (88,9%) dan lebih sedikit usia <20 tahun dan >35 tahun sebanyak 4

orang (4%). Pada karakteristik pendidikandominasi pendidikanmenengah sebanyak 25 orang (69,4%). Karakteristik pekerjaan ibu hamil sebagian besar tidak bekerja sebanyak 21 orang (58,3%).

**Tabel 4.2.** Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan efektivitas kelas ibu

Kegiatan	Mean	Std dev	Srd error	P-valeu
Pre test	8	34,83	14,378	3,389
Post test	8	18,11	2,968	700
Perbedaan	16,722	12,428	2,929	

Tabel 4.2. Menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan efektivitas kelas ibu pada kelompok perlakuan dengan skor 34,83(berada pada kategori cemas sedang yakni 27 –40). Sebaliknya, setelah

dilakukan efektivitas kelas ibu terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi skor18,11 (kategori tidak cemas yakni 0 –20). Diperoleh hasil p value 0,000 <0,05, maka ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum

dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan.

**Tabel 4.3.** Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum Dilakukan efektivitas kelas pada ibu hamil

Kegiatan		Mean	Std dev	Std error	Delta mean	P-value
Kel peralakuan	8	32,39	8,596	2,026	2,500	0,289
Kel kontrol	8	29,89	4,788	1,129		

Tabel diatas menunjukkan mean atau rerata perbedaan sebelum dilakukan efektivitas pada tiap kelompok. Pada kelompok perlakuan

nilai mean 32,39 lebih tinggi dari kelompok kontrol sebesar 29,89.

## PEMBAHASAN

### Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan Efektivitas pada kelas ibu hamil Pada Kelompok Kontro

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dengan skor 29,89. Setelah dilakukan hipnosis, terjadi sedikit peningkatan rata-rata yakni 30,33 dengan p value  $0.398 > 0,05$ . Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Peningkatan nilai rata-rata pada kelompok kontrol ini tidak berdampak pada interpretasi inti dari penelitian ini. Situasi ini bisa disebabkan oleh kelemahan dalam penelitian berupa keterbatasan dalam kontrol ketat terhadap kelompok kontrol, sehingga memungkinkan adanya faktor-faktor lain di luar intervensi hipnosis yang memengaruhi tingkat kecemasan. Sebelumnya, kelompok kontrol dan kelompok perlakuan mungkin telah memiliki perbedaan dalam faktor-faktor yang tidak diketahui atau tidak terkontrol yang mempengaruhi hasil ini. Peningkatan nilai rata-rata di kelompok kontrol setelah hipnosis bisa juga disebabkan oleh efek placebo atau efek psikologis dari harapan atau persepsi para peserta terhadap intervensi. Meskipun kelompok kontrol tidak menerima intervensi langsung, kesadaran akan adanya intervensi pada kelompok perlakuan dapat mempengaruhi persepsi atau tingkat kecemasan secara psikologis. Hal ini dapat menyebabkan sedikit perubahan dalam skor kecemasan pada kelompok kontrol. Peningkatan nilai rata-rata pada kelompok kontrol juga bisa disebabkan oleh variasi dalam respons alami subjek terhadap situasi

atau perubahan kecil yang terjadi pada kondisi lingkungan atau faktor lain yang tidak terkontrol. Selain itu ukuran sampel yang kecil mungkin tidak cukup sensitif untuk mendeteksi perubahan kecil dalam tingkat kecemasan.

### Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum Dilakukan Efektivitas pada kelas ibu hamil

Hasil penelitian menunjukkan rerata perbedaan sebelum dilakukan hipnosis pada tiap kelompok. Pada kelompok perlakuan nilai mean 32,39 lebih tinggi dari kelompok kontrol sebesar 29,89. Besarnya perbedaan meankedua kelompok ditunjukkan pada kolom delta meyang bernilai positif yaitu 2,5 maka berarti kelompok perlakuan memiliki mean yang sama dengan kelompok kontrol. Didapatkan nilai p value sebesar 0,289 dimana  $> 0,05$ , maka tidak ada perbedaan bermakna secara statistik. Temuan ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan kelas ibu hamil pada kelompok perlakuan dan kontrol. Sebelum intervensi dilakukan, kesamaan nilai mean pada kedua kelompok mungkin menunjukkan bahwa mereka memiliki kesamaan dalam variabel yang sedang diteliti. Nilai delta mean yang bernilai positif menunjukkan bahwa pada tahap awal sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam hal tingkat kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok memiliki karakteristik yang sama dengan kondisi awal yang serupa sehingga memungkinkan untuk membandingkan efek intervensi terhadap tingkat kecemasan antara kedua kelompok dengan lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E.2018.*Melahirkan Tanpa Rasa Sakit Dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*.Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Andriyani, A.2017.*Pengaruh Kelas Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Kota*
- Aprilia Y dan Ritchmond B.2019.*Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*.Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dahlan, Sopiudin.2017.*Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*.Yogyakarta: Salemba Medika.
- E, Sri. 2016. Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida.Puskesmas Wates. Poltekes Yogyakarta
- Eugenie, dkk.2018.*Kelas Ibu Hamil Mempunyai Pengaruh Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan*,Jurnal.
- Gufron, M.N dan Rini, R.S.2018.*Teori-Teori Psikologi*.Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hawari, D.2006.*Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi Edisi Yogyakarta*.Tesis.Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.  
2.Jakarta:Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- M,Harahap. 2016. Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Perawatan Selama Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Rejo Kabupaten Langkat. Univeesitas Sumatera Utara
- Kementrian Kesehatan Reublik Indonesia.2017. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*.Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Larasati, W.2018.*Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam MenghadapiPersalinan*.Diunduh pada tanggal 01 Juli 2019 dari <http://journal.unair.ac.id>