



Hubungan Afirmasi Positif dan Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di PMB Murtopiah

Elis Sulastr^{1*}, Renince siregar², Friska Junita³

¹ STIKes Medistra Indonesia, ellissssulastr@gmail.com, 081319253159

²Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, reninche@gmail.com, 081319253159

³Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, friskajunita86@gmail.com 081286855037

Abstrak

Latar Belakang Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan. Kecemasan akan muncul pada ibu trimester ketiga sampai saat menjelang persalinan. Untuk mengurangi adanya kecemasan saat ibu bersalin kala 1 Di PMB Murtopiah Cikarang yaitu dengan cara afirmasi positif kepada diri ibu sendiri, afirmasi positif dapat menggantikan pemikiran yang negatif sehingga melalui afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta self-efficacy yang baik. Data surveilans Di PMB Murtopiah Cikarang pada bulan Februari sampai bulan Maret 2023 ada sebanyak 30 ibu bersalin dan sebanyak 19 ibu bersalin dengan afirmasi positif yang baik terhadap kecemasan saat menjelang persalinan kala 1, dan afirmasi positif tidak baik terhadap kecemasan saat menjelang persalinan kala 1 yaitu sebanyak 11 ibu bersalin, sedangkan dari pendampingan keluarga terdapat sebanyak 17 ibu bersalin yang mendapatkan pendampingan keluarga yang baik dan sebanyak 13 ibu bersalin yang mendapatkan pendampingan keluarga yang kurang baik. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan afirmasi positif terhadap kecemasan ibu bersalin. **Metode:** Observasional Analitik Kuantitatif. **Hasil Penelitian:** Terdapat hubungan afirmasi positif dan Pendampingan Keluarga terhadap kecemasan ibu **Kata kunci:** Afirmasi positif, dukungan keluarga, kecemasan ibu bersalin

Abstract

Background: Childbirth is a process of expulsion of the fetus that occurs in full-term pregnancy (37-42 weeks). Anxiety will appear in the third trimester (28-40 weeks) until just before delivery. To reduce anxiety when the mother gives birth during the 1st stage at Pmb Murtopiah Cikarang, namely by means of positive affirmations to herself, positive affirmations can replace negative thoughts so that through affirmations can strengthen self-confidence in dealing with situations and produce something positive by repeating affirmation sentences so as to create a person's tendency to say positive things that can increase self-integrity so as to create good self-efficacy. Then in addition to positive affirmations to reduce anxiety for mothers in the 1st stage of labor at Pmb Murtopiah Cikarang is family assistance, because good family assistance can provide love, a feeling of security and comfort, and share the burden during childbirth to the mother. Surveillance data at Pmb Murtopiah Cikarang from February to March 2023 there were as many as 30 mothers giving birth and as many as 19 mothers giving birth with positive affirmations that were good for anxiety during the first stage of labor, and positive affirmations were not good for anxiety during the first stage of labor, namely as many as 11 mothers gave birth, while from family assistance there were as many as 17 mothers who received good family assistance and as many as 13 mothers who received poor family assistance. **Research Objectives:** To find out the relationship between positive affirmations and the anxiety of mothers in the 1st stage of childbirth at Pmb Murtopiah Cikarang. Knowing the relationship of family assistance to the anxiety of mothers giving birth when 1 at Pmb Murtopiah Cikarang. **Research Methods:** This research is an observational quantitative analytic study with a cross-sectional approach. **Research Results:** that H0 is rejected and H1 is accepted and it can be stated that H0 is rejected and H1 is accepted **Conclusion:** There is a relationship between positive affirmations on the anxiety of mothers in the 1st stage of childbirth at Pmb Murtopiah Cikarang **Keywords:** childbirth, anxiety, positive affirmations, family assistance

PENDAHULUAN

WHO pada tahun 2019 menyebutkan bahwa pada tahun 2017 setiap hari sekitar 830 ibu di dunia meninggal akibat penyakit/komplikasi yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Berdasarkan hasil SUPAS tahun 2015 bahwa AKI (Angka Kematian Ibu) di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Indonesia menduduki peringkat AKI tertinggi kedua setelah Laos. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi dan persalinan lama (WHO, 2018).

Komplikasi pada persalinan erat kaitannya dengan faktor ibu dan penolong persalinan. Dimana faktor ibu berupa kecemasan menjelang persalinan yang dapat memicu perubahan pembuluh darah dan peningkatan resistensi arteri uterina yang dapat meningkatkan tekanan darah yang jika terus menerus menyebabkan hipertensi dan tekanan darah tinggi. (ASEAN Secretariat, 2017).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). (Kemenkes RI, 2018). Kecemasan merupakan respon emosional dimana seseorang merasa takut terhadap sumber ancaman yang tidak jelas dan tidak teridentifikasi dan kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan takut atau takut yang mendalam dan terus menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian, masih utuh, dan perilaku terganggu tetapi masih dalam batas normal. (Parung, Novelia, and Suciawati 2020)

Pada saat persalinan, hormon adrenalin meningkat sehingga menyebabkan penekanan pada kadar hormon oksitosin, dimana hormon oksitosin diproduksi secara alami oleh tubuh sehingga dapat merangsang kontraksi rahim. Hormon selain adrenalin pada persalinan adalah hormon katekolamin (norepinefrin termasuk epinefrin dan dopamin) yang merupakan salah satu faktor penyebab keterlambatan persalinan.

Katekolamin akan beredar ketika ibu mengalami kecemasan yang berat dan takut sehingga hormon ini akan melewati plasenta ke janin dan akan memenuhi ligkungnya. Ketika seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan maka otot tubuh cenderung tegang dan secara otomatis akan mempersiapkan tindakan defensif. Oleh karena itu kecemasan

yang berlebihan akan menjadi faktor penentu persalinan keseluruhannya (Parung, Novelia, and Suciawati 2020)

Ketika kecemasan dan ketakutan menutupi tubuh, itu mengalihkan darah dan oksigen dari organ pertahanan non-esensial ke kelompok otot besar di bawah kaki dan tangan. Hal ini akan mengakibatkan perasaan cemas dan takut semakin kuat sehingga menimbulkan nyeri dan kontraksi rahim semakin keras rahim berkontraksi. Akibat kecemasan tersebut, leher rahim menjadi kaku dan membuat proses persalinan menjadi lebih lambat, pernapasan menjadi tidak teratur sehingga mengurangi asupan oksigen yang bersirkulasi untuk tubuh dan janin. Pada akhirnya, rasa cemas akan membuat jantung berdetak lebih cepat sehingga tekanan darah akan semakin tinggi.

Kemudian upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam persalinan bisa dengan cara afirmasi. Afirmasi digunakan untuk memprogram ulang pikiran dan membuang kepercayaan yang keliru dalam pikiran subconscious. Tidak ada bedanya apakah kepercayaan tersebut nyata atau tidak, pikiran subconscious selalu menerimanya sebagai realita kenyataan dan mempengaruhi pikiran conscious kita dengan suatu ide atau suatu pemikiran lain. (Indrayani and Sumarni 2019)

Afirmasi positif diharapkan dapat menggantikan pemikiran negatif, sehingga afirmasi dapat membangun rasa percaya diri untuk mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan pengulangan kalimat penegasan. Akibatnya, tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif, yang dapat meningkatkan integritas diri dan menghasilkan self-efficacy yang baik. Hal ini sejalan dengan peran afirmasi positif dalam mengurangi stres dan sebagai strategi koping yang efektif. Afirmasi positif juga dapat menumbuhkan harapan positif dan tujuan hidup yang realistis bagi seseorang.

Afirmasi positif bekerja melalui Sistem Aktivasi Reticular (RAS), yang menghubungkan pikiran ke alam bawah sadar dari sisi kiri otak. Selain menggunakan kata-kata seperti "bayangkan" dan "rasakan", gagasan yang ditanamkan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan spesifik. Mengulang kata-kata, "Bismillah, Ya Allah, kuserahkan segalanya kepadamu, aku yakin aku kuat dan

aku pasti bisa melalui proses persalinan ini dengan sebaik-baiknya tanpa ada masalah kepada diriku dan bayiku” adalah afirmasi positif yang diberikan.

Pesan dikirim ke pikiran sadar setelah sampai di pikiran alam bawah sadar. Ini menghasilkan ingatan, perasaan, dan perilaku baru yang didasarkan pada pesan yang sudah ada di pikiran bawah sadar. Stimulus eksternal berupa pesan yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar, lingkungan, dan emosi adalah kekuatan sugesti (kekuatan kata-kata dalam sugesti).

Kemudian, rasa nyeri yang berasal dari perut dan menyebar ke pinggang menyebabkan kecemasan yang lebih besar bagi sebagian besar ibu inpartu kala I fase laten yang akan bersalin ini. Kurangnya faktor pendukung pendampingan juga menyebabkan kecemasan meningkat. (Indrayani and Sumarni 2019)

Seorang pendamping persalinan yang terus memberi dukungan kepada ibu selama proses persalinan dan melahirkan dapat mempermudah proses persalinan dan melahirkan, memberikan rasa nyaman dan semangat, membesarkan hati ibu, meningkatkan kepercayaan dirinya, dan mengurangi tingkat kecemasan dan tindakan medis yang diperlukan.

Untuk membantu ibu merasa aman dan nyaman selama proses persalinan, asuhan sayang ibu menghargai kebiasaan budaya, praktik keagamaan, dan kepercayaan, dan melibatkan ibu dan keluarga dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan asuhan. Asuhan sayang ibu melindungi hak-hak ibu untuk menikmati privasi dan menghindari keterlibatan apa pun. (Fakultas and Fakultas 2018)

Salah satu pendekatan komprehensif untuk mengurangi kecemasan selama persalinan adalah kesiapan ibu melahirkan, yang meningkatkan kewaspadaan selama proses persalinan dan kunci intervensi untuk mengurangi kematian ibu. Mempersiapkan kelahiran sama dengan menyiapkan komplikasi, yaitu mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi darurat dan mengantisipasi kemungkinan komplikasi terjadi selama persalinan.

Untuk mempersiapkan kelahiran, Anda dapat memilih metode kelahiran yang disukai, tempat kelahiran yang disukai, dan pilihan untuk biaya perawatan darurat dan menemani bayi Anda ke perawatan darurat. Keluarga juga dapat mempersiapkan donor darah dan

menyiapkan pakaian bayi. (Nurrochmi, Nurlina, and Padmawati 2019)

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Afirmasi Positif dan Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Di Pmb Murtopiah Cikarang” untuk menentukan apakah ada hubungan antara afirmasi positif dan pendampingan keluarga terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1.

Karena Metode afirmasi positif digunakan oleh peneliti untuk membuat kesimpulan bahwa ada korelasi antara ibu bersalin kelahiran pertama dan afirmasi positif. Diharapkan bahwa pikiran negatif akan diubah dengan mengucapkan atau mengatakan afirmasi positif pada diri sendiri berulang kali. Ibu bersalin kala satu mampu melakukan afirmasi diri secara positif saat menghadapi tantangan.

Teknik afirmasi diri digunakan untuk memanipulasi pikiran untuk mengubah pikiran yang tidak logis menjadi pikiran yang logis sehingga perasaan dan tindakan yang dilakukan dapat sesuai dengan harapan. Metode ini digunakan untuk membuat dan menyatakan kembali pernyataan diri yang positif pada diri sendiri. Perubahan perilaku yang terlihat termasuk perubahan pernyataan diri yang maladaptif menjadi pernyataan diri yang positif dan konstruktif. Misalnya, ibu bersalin kali pertama mengatakan bahwa dia sebelumnya sedih, frustrasi, dan tidak bisa melakukan aktivitas, tetapi setelah diberikan pernyataan positif, dia mampu mengalihkan kesedihannya dengan berdoa dan percaya diri untuk melalui proses persalinan.

Kemudian peneliti juga membuat kesimpulan bahwa ada hubungan antara pendampingan keluarga terhadap kecemasan ibu persalinan kala 1 dan pendampingan keluarga, yang didefinisikan sebagai kehadiran seorang atau teman yang senangtiasa memberikan dukungan fisik dan mental secara aktif dan berkelanjutan selama seluruh proses persalinan dari mulai kala I sampai kala IV, terutama pendamping suami ketika istri melahirkan.

Pendekatan pendampingan keluarga untuk ibu bersalin kala pertama mencakup beberapa hal. Pertama, ibu harus diberikan makan yang sehat dan air minum agar tetap terhidrasi, dan kedua, pendamping keluarga harus dapat membantu ibu mengatasi nyeri dengan pijatan. Kedua, ibu hamil dan pendamping keluarga harus mempersiapkan dana tambahan untuk kebutuhan persalinan

dan operasi. Ketiga, pendamping keluarga harus memberi tahu ibu yang akan melahirkan untuk tetap semangat dan termotivasi, bahkan jika mereka merasa cemas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat observasional analitik kuantitatif guna mencari hubungan antar variabel yang diteliti dengan ditentukan melalui uji statistik. dan menggunakan jenis pendekatan cross-sectional yang mana pengukuran data dua variabel independen dan dependen berupa Hubungan Afirmasi Positif terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 dan Pendampingan Keluarga Terhadap kecemasan Ibu bersalin kala 1 dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu (Masturoh and Nauri, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Tabel 5. 1

Afirmasi	frekuensi	Presentasi
Baik	19	63,3
Tidak Baik	11	36,7
Total	30	100

Sumber: (Hasil pengolahan data dan komputerasi oleh Elis Sulastr; Mei 2023)

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh distribusi frekuensi respondendidominasi oleh Afirmasi Baik sebanyak 19 orang (63,3%) dan Afirmasi Tidak Baik yaitu sebanyak 11 orang (36,7%)

Tabel 5. 2

Distribusi Frekuensi Pendampingan Keluarga Pada Ibu Bersalin Kala I

Pendampingan Keluarga	Frekuensi	Presentasi
Baik	17	56.7
Kurang Baik	13	43.3
Total	30	100

Sumber: (Hasil pengolahan data dan komputerasi oleh Elis Sulastr; Mei 2023)

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh distribusi frekuensi respondendidominasi oleh Pendampingan Keluarga Baik sebanyak 17 orang (56,7%) dan Pendampingan Keluarga Tidak Baik yaitu sebanyak 13 orang (43,3%)

Tabel 5. 3

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Bersalin Kala I

Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Cemas	16	63,3
Tidak Cemas	14	36,7
Total	30	100

Sumber: (Hasil pengolahan data dan komputerasi oleh Elis Sulastr; Mei 2023)

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh distribusi frekuensi responden didominasi oleh Kecemasan Cemas sebanyak 16 orang (63,3%) dan Tidak Cemas yaitu sebanyak 14 orang (36,7%)

Analisis Bivariat

2. Hubungan frekuensi Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Di PMB Murtopiah Cikarang Tahun 2023

Tabel 5. 4

Hubungan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Di PMB Murtopiah Cikarang Tahun 2023

Afirmasi	Kecemasan				Total	P Value
	Cemas		Tidak Cemas			
	N	%	N	%	N	%
Baik	7	23	12	40	19	63
Tidak Baik	9	30	2	7	11	37
Total	16	53	14	47	30	100

Sumber: (Hasil Pengolahan data dan komputerasi oleh Elis Sulastr; Mei 2023)

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh Hubungan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1. dari data tersebut diketahui ibu bersalin dalam melakukan afirmasi positif yang baik terhadap kecemasan yaitu sebanyak 19 orang (63%) dan responden ibu bersalin dalam melakukan afirmasi tidak baik yaitu sebanyak 11 orang (37%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik *chi square* dengan Sig. (2-tailed) dan derajat kesalahan (*margin error*) 0.050 diperoleh nilai signifikansi hubungan afirmasi positif terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 adalah < 0.050 yaitu 0.017. berdasarkan hasil nilai *p value* tersebut dapat dinyatakan H0 ditolak dan H1 diterima.

3. Hubungan frekuensi Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Di Pmb Murtopiah Cikarang Tahun 2023

Tabel 5. 5
Hubungan Pendampingan Keluarga Terhadap
Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Di Pmb Murtopiah
Cikarang Tahun 2023

Pendampingan Keluarga	Kecemasan				Total		P Value
	Cemas		Tidak Cemas		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	6	20	11	37	17	57	0,024
Kurang Baik	10	33	3	10	13	43	
Total	16	53	14	47	30	100	

Sumber: (Hasil Pengolahan data dan komputerisasi oleh Elis Sulastri; Mei 2023)

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh Hubungan Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1. dari data tersebut diketahui pendampingan keluarga yang baik yaitu sebanyak 17 orang (57%) dan responden pendampingan keluarga kepada kecemasan ibu bersalin kala 1 yang kurang baik yaitu sebanyak 13 orang (43%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik *chi square* dengan Sig. (2-tailed) dan derajat kesalahan (*margin error*) 0.050 diperoleh nilai signifikansi hubungan afirmasi positif terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 adalah < 0.050 yaitu 0.024. berdasarkan hasil nilai *p value* tersebut dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

1. Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1

Menurut asumsi peneliti kecemasan akan berkurang seiring dengan situasi lingkungan yang dialami oleh pasien. Lingkungan yang tenang akan menimbulkan relaksasi pada ibu sehingga menciptakan afirmasi positif dan dapat mengurangi kecemasan pada ibu menjelang persalinan. Lingkungan yang tenang dapat kita ciptakan dengan menghidupkan musik dan melihat faktor pendamping ibu pula pada saat menjelang persalinan sehingga rasa khawatir dalam diri ibu bisa berkurang dan tidak menghambat jalannya proses persalinan.

Rasa cemas yang tinggi akan menyebabkan serviks menjadi kaku dan membuat persalinan lebih lambat, pernafasan menjadi tidak teratur sehingga mengurangi asupan sirkulasi oksigen bagi tubuh dan janin. Pada akhirnya kecemasan akan membuat jantung memompa lebih cepat sehingga

tekanan darah semakin tinggi. (Viktoriana Trivoni Parung S. N., 2020). Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia. Pada usia ibu < 20 tahun dari >35 akan memberikan dampak terhadap perasaan takut dan cemas menjelang proses persalinan. (SRI HERMAYATI, 2022).

Hasil penelitian ini yang diketahui bahwa 77,5% ibu bersalin mengalami kecemasan sedang dan 22,5% mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahimah (2015) di Klinik Umum Pelita Hati Banguntapan Bantul dengan hasil penelitian yaitu sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (36,1%), kemudian yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak (22,2%) dan kecemasan berat (16,7%).

Berdasarkan tabel 5.1 yang didapatkan pada 30 ibu bersalin dengan afirmasi positif yang baik dalam menghadapi kecemasan menjelang persalinan yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan ibu bersalin dengan afirmasi positif yang tidak baik dalam menghadapi kecemasan menjelang persalinan yaitu sebanyak 11 Orang (36,7%) . Dari hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Triana Indrayani dan Wiji Sumarni, (2019) yang mana dalam penelitiannya menunjukkan Self affirmation berposisi sebagai teknik untuk mengembangkan wawasan individu yang mengalami kecemasan psikis, dimana ketika ibu memiliki wawasan yang luas, ia akan memiliki informasi sebenarnya dan dapat melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang, sehingga dapat menurunkan rasa cemas saat akan melahirkan. (Indrayani and Sumarni 2019)

Para peneliti menggambarkan bagaimana afirmasi diri tidak hanya mempengaruhi respon kognitif untuk informasi dan peristiwa yang mengancam individu, tetapi juga adaptasi fisiologis dan perilaku mereka yang sebenarnya (Sherman, 2008). Peneliti berasumsi bahwa afirmasi positif sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara. Hal ini disebabkan oleh karena jika ibu punya pikiran positif akan melancarkan aliran darah serta dapat mengurangi kecemasan yang didapatkan dari pengalaman, trauma persalinan, maupun omongan negative tentang proses persalinan.

Tidak dapat dipungkiri bahwa saat bersalin, semua otot berkontraksi, jika afirmasi berhasil, maka dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas saat bersalin. Tingkat

kecemasan bisa di keluarkan melalui afirmasi, dukungan dari keluarga maupun tenaga kesehatan, serta tempat persalinan yang nyaman.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai afirmasi positif yang baik dan tidak baik terhadap diriya sendiri adalah tentang bagaimana mereka mengenal dirinya sendiri, mengenal kemampuannya untuk memahami pengetahuan tentang proses persalinan dimulai dengan mengetahui tanda persalinan, tahap persalinan, apa yang harus dilakukan pada setiap tahap persalinan, tindakan untuk memberikan kenyamanan baik yang dilakukan ibu maupun pendamping persalinan, sehingga mendapatkan pengalaman positif bebas trauma dari persalinan tersebut dan ibu mampu meringankan kecemasannya dengan berfikir untuk melakukan afirmasi positif yang baik pada dirinya sendiri "you are what you think" adalah apaun yang dipikirkan akan terwujud dalam perilaku bahkan kesehatan tubuh kita.

2. Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1

Kehadiran seorang pendamping persalinan memiliki arti yang besar karena dapat berbuat banyak untuk membantu ibu saat persalinan. Dukungan persalinan juga berperan dalam mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk proses persalinan, mengurangi penggunaan analgesia dan anesthesia, memungkinkan untuk mengurangi kebutuhan akan proses persalinan baik pervaginam atau sesar serta dapat meningkatkan kepuasan yang berkaitan dengan pengalaman melahirkan (Reza et al. 2020)

Penelitian lain tentang pendampingan atau kehadiran orang kedua dalam proses persalinan, yaitu Dr. Roberto Sosa (2017) yang dikutip dari Musbikin dalam bukunya yang berjudul "Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan". Menemukan bahwa para ibu yang didampingi seorang sahabat atau keluarga dekat (khususnya suami) selama proses persalinan berlangsung, memiliki resiko lebih kecil mengalami kecemasan berat dan komplikasi yang memerlukan tindakan medis dari pada mereka yang tanpa pendampingan.(HERMAYATI, KURNIYATI, and SUSANTI 2022)

Berdasarkan hasil penelitian pada 30 ibu bersalin kala I terdapat 17 ibu bersalin kala I (56,7%) dengan pendampingan keluarga yang baik, sedangkan 13 orang ibu bersalin

kala I (43,3%) dengan pendampingan yang kurang baik.

Sedangkan pendampingan keluarga yang kurang baik yaitu sebanyak 13 orang (43.3%) Kurang Baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Dwi Tamala (2020), menunjukkan bahwa sebagian besar suami ada pendampingan ibu dalam menghadapi persalinan sebanyak 10 orang (33,3%), dan terdapat 20 suami (66,7%) yang tidak hadir mendampingi ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu yang akan melahirkan membutuhkan support psikologis dari orang terdekat terutama suami yang meliputi: pendampingan yang supportif, pemberian informasi, konseling dan dukungan (HERMAYATI, KURNIYATI, and SUSANTI 2022)

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mahdiyah (2018), bahwa kehadiran pendampingan persalinan selama proses persalinan dapat memberikan pengaruh positif terhadap ibu, dengan adanya pendampingan persalinan (suami) ibu dapat berbagi rasa sakit dan suami dapat memberikan hiburan pada istri dengan memegang tangan istri, memijat punggung istri dan memberikan motivasi agar istri lebih kuat dalam menjalani proses persalinan.

Dari hasil penelitian ini tingkat kecemasan ibu bersalin dengan pendampingan suami sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang. Kategori ini dapat diartikan bahwa ibu dengan pendampingan suami merasa tidak sendiri dan mendapatkan dukungan yang belum sepenuhnya. Berdasarkan dari jawaban responden menjawab kuesioner tidak terlalu banyak kendala atau masalah yang dialami selama ini, kendala atau masalah yang dialami selama ini masih normal dan wajar seperti ibu hamil dan ibu yang mau melahirkan pada biasanya.

Seperti cemas, gelisah, nyeri, berdebar-debar, mual muntah dsb. Dapat disimpulkan kehadiran pendampingan persalinan (suami) akan memberikan rasa aman, nyaman, semangat, dukungan emosional dan dapat membesarkan hati ibu, karena terkadang ibu dihadapkan pada situasi ketakutan dan kesendirian. Mendampingi proses persalinan istri dengan memberikan dukungan motivasi dan hiburan seperti memegang tangan istri, memijat punggung istri membuat istri lebih kuat dalam menjalani proses persalinan.

3. Hubungan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I

Bedasarkan hasil uji statistic menunjukkan dari 30 ibu bersalin kala I di PMB Murtopiah Cikarang ditemukan 12 Ibu bersalin kala I dengan afirmasi positif baik tidak mengalami kecemasan, dan diperoleh nilai P Value 0,017, sehingga dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin kala I di PMB Murtopiah.

Beberapa penelitian sebelumnya diantaranya pada penelitian yang dilakukan oleh Triana Indrayani, Wiji Sumarni (2019) menunjukkan bahwa ada perbandingan yang bermakna antara skor tingkat kecemasan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan afirmasi. Hal tersebut dapat diketahui dari uji Paired yang telah dilakukan dengan program SPSS versi 24 dengan hasil t hitung kelompok eksperimen 5.629 dan p 0.00 dimana nilai tersebut ($p \leq 0,005$) maka ada perbedaan yang bermakna antara skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan afirmasi.

Sekitar 6% dari populasi persalinan di RSUD Bula mengalami gangguan cemas, generalized anxiety disorder (GAD) merupakan gangguan yang paling sering ditemui, terjadi pada 2 – 4% populasi. Permasalahan psikologis yang dialami ibu bersalin dalam menghadapi persalinan yaitu cemas (52%) dan ragu akan kemampuannya mengatasi rasa nyeri (43%) (Faustyna and Jumani 2017)

Menurut Triana Indrayani, Wiji Sumarni (2019) afirmasi sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Hal ini disebabkan oleh karena jika ibu punya pikiran positif akan melancarkan aliran darah serta dapat mengurangi kecemasan yang didapatkan dari pengalaman, trauma persalinan, maupun omongan negative tentang proses persalinan. Tidak dapat dipungkiri bahwa saat bersalin, semua otot berkontraksi, jika afirmasi berhasil, maka dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas saat bersalin. Tingkat kecemasan bisa di keluarkan melalui afirmasi, dukungan dari keluarga maupun tenaga kesehatan, serta tempat persalinan yang nyaman.

Bedasarkan uraian data diatas dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif berarti mengafirmasikan kalimat-kalimat positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk melawan fikrian negative terhadap suatu masalah dari dirinya sendiri, membantu dalam interaksi intrapersonal dan interpersonal. Jadi saat ibu bersalin melakukan afirmasi positif

yang baik terhadap dirinya akan menimbulkan rasa bahagia, antusias, percaya diri, dan lebih bersemangat dalam menjalani setiap proses persalinan yang ibu alami dibandingkan ibu bersalin dengan afirmasi positif yang tidak baik.

4. Hubungan Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin kala I di PMB Murtopiah Cikarang

Bedasarkan hasil uji statistic menunjukkan dari 30 ibu bersalin kala I di PMB Murtopiah Cikarang ditemukan 12 Ibu bersalin kala I dengan pendampingan keluarga baik tidak mengalami kecemasan sebanyak 11 ibu bersalin kala I (37%), sedangkan ibu bersalin dengan pendampingan yang kurang mengalami kecemasan sebanyak 10 (33%) mengalami kecemasan, dan diperoleh nilai P Value 0,024, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendampingan keluarga berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin kala I di PMB Murtopiah

Beberapa penelitian sebelumnya diantaranya pada penelitian yang dilakukan oleh Intan Dwi Tamala (2020) diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi adalah 0.015 (< 0.05) maka H1 diterima yang berarti terdapat hubungan pendampingan keluarga (suami) dengan tingkat kecemasan 66 pada ibu bersalin menghadapi persalinan di PMB Widiyastuti, S.ST Kabupaten Magetan.

Kecemasan ibu juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan faktor internal seperti faktor psikologi dan kesehatan (Kuswandi, 2016). Hal ini sejalan dengan teori Stuart (2017) yang menyatakan bahwa adapun faktor lain yang mempengaruhi kecemasan meliputi faktor psikologi, lingkungan dan kesehatan. Pada faktor psikologi, dalam penelitian yang telah dilaksanakan di PMB Widiyastuti, S.ST, ibu dengan persalinan tanpa pendampingan suami dimungkinkan persalinannya merasakan nyeri dan rasa sakit akibat pengaruh kontraksi uterus, dilatasi serviks, tidak dilakukan pembiusan, pendampingan dan pertolongan hanya dilakukan oleh tenaga bidan dan perawat saja tanpa didampingi oleh dokter spesialis sehingga mampu meningkatkan kecemasan.

Sedangkan ibu dengan persalinan dengan pendampingan keluarga (suami) secara elektif atas permintaan sendiri akan lebih siap menerima setiap tindakan persalinan karena adanya pendampingan saat persalinan atau rasa sakit saat kelahiran bayi serta adanya kolaborasi para tenaga kesehatan lainnya seperti dokter spesialis,

bidan, perawat dalam pertolongan persalinan sehingga dapat menjadi faktor yang mampu menurunkan kecemasan ibu saat bersalin.

Pada faktor kesehatan, ibu yang bersalin yakin dengan kesembuhan dan berusaha untuk sehat kembali, sehingga semangat yang diberikan oleh keluarga dan para petugas kesehatan juga dapat mengurangi rasa cemas (Mochtar, 2018). Rasa cemas yang timbul dapat berdasarkan tingkatannya dan bagaimana cara mengantisipasi kecemasan pada ibu yang bersalin dengan pendampingan keluarga yang baik atau pendampingan keluarga (suami) yang kurang baik tersebut.

Faktor penyebab timbulnya kecemasan yaitu : usia, pendidikan, gravida dan pendampingan. Kehadiran seorang pendamping dapat mengurangi kecemasan ibu dan dapat meredakan emosi ibu. Karena primigravida adalah hal pertama atau persalinan pertama jadi tingkat kecemasan ibu yang bersalin primigravida memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida. Multigravida sudah merasakan pengalaman dalam proses persalinan sehingga ia mampu mengendalikan dirinya untuk lebih fokus pada hal-hal yang membantunya untuk tetap tenang dan tidak merasa cemas meskipun dalam situasi dimana tidak ada yang mendampinginya.

Berdasarkan uraian data diatas dapat disimpulkan bahwa kehadiran dan peran dari keluarga sangat dibutuhkan oleh ibu bersalin ntah itu primigravida ataupun multigravida walaupun demikian ibu bersalin primigravida memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida. Tetapi tetap saja Pendampingan keluarga baik atau kurang baik yang diberikan kepada ibu bersalin akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu. Dengan pendampingan keluarga yang baik kepada ibu bersalin kala 1, ibu tidak merasa sendiri, dan lebih tenang bila ada keluarga (suami) disampingnya menemani pada saat proses persalinan.

Sedangkan pendampingan keluarga yang kurang baik kepada ibu saat proses persalinan beresiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang menjalani persalinan dengan pendampingan keluarga (suami). Ibu yang bersalin dengan pendampingan keluarga (suami) yang kurang baik akan lebih merasakan emosi dan cemas yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ibu bersalin dengan pendampingan keluarga

(suami) yang baik karena, ibu merasakan peningkatan kecemasan, sendiri tidak dapat berbagi rasa yang dialami dengan pendamping, gelisah dan tidak tenang.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bawah :

1. Terdapat hubungan antara Afirmasi positif dengan kecemasan pada ibu bersalin kala I di PMB Murtopiah Cikarang
2. Terdapat hubungan pendampingan keluarga terhadap kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Murtopiah Cikarang

Saran

Perlu adanya peningkatan kualitas penelitian untuk selanjutnya guna peningkatan ilmu pengetahuan tentang kebidanan, dan disertai dengan pemberian edukasi pada pasien terkait pentingnya afirmasi positif dan pendampingan selama poroses persalina

Saran

Perlu adanya peningkatan kualitas penelitian untuk selanjutnya guna peningkatan ilmu pengetahuan tentang kebidanan, dan disertai dengan pemberian edukasi pada pasien terkait pentingnya afirmasi positif dan pendampingan selama poroses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Fakultas, Nama, and Nama Fakultas. 2018. "Judul Ditulis Dengan Font Times New Roman 12 Cetak Tebal." 18(1): 1–2.
- [2]. Faustyna, Faustyna, and Jumani Jumani. 2017. "Pengaruh Pengembangan Karir Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Pelabuhan Indonesia I (PERSERO) Medan." *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis* 15(1): 71–79.
- [3]. HERMAYATI, SRI, KURNIYATI KURNIYATI, and EVA SUSANTI. 2022. "Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Kombinasi Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Durian Depun Tahun 2022." *Journal Of Midwifery* 10(2): 55–64.
- [4]. Indrayani, Triana, and Wiji Sumarni. 2019. "Efektivitas Afiriasi Tenaga

Kesehatan Pada Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Di RSUD Bula Kabupaten Seram Bagian Timur Tahun 2018/2019." *Jurnal Ilmu dan Budaya* 41(63): 7489–94.

- [5]. Nurrochmi, Endang, Neli Nurlina, and Rinela Padmawati. 2019. "Persiapan Spiritual Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan Yang Nyamandi Wilayah Kerja Puskesmas Pamitran Kota Cirebon 2018." *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1(2): 115–19.
- [6]. Parung, Viktoriana Trivoni, Shinta Novelia, and Anni Suciawati. 2020. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020." *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal* 1(1): 119–30.
- [7]. Reza, Veni et al. 2020. 7 Bussiness Law binus No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf<http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/><https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results/><https://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>.