EFEKTIVITAS METODE SUGESTIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU DALAM MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN DI WILAYAH BINAAN STIKES MUHAMMADIYAH CIREBON

Nisa Rizki Nurfita[1], Wiwin Widayanti[2], Erni Ratna Suminar[3]
Dosen Kebidanan STIKes Muhammadiyah Cirebon
Email : nisa.bidan18@gmail.com[1], E-mail : wiwinwidayanti12.com@gmail.com[2],
Email:erniratnasuminar02@gmail.com[3]

ABSTRAK

Pendahuluan: Setiap wanita yang sudah menikah pasti mendambakan kehamilan. Persiapan kehamilan yang sehat harus disiapkan dari sejak awal, mulai dari memperbaiki pola makan, gaya hidup, pola istirahat, skrining kesehatan sampai dengan menyampingkan rasa cemas yang dapat mempengaruhi proses dan masa kehamilan (Pujiastuti A, SIP. 2014). Ibu hamil dengan kecemasan yang berat beresiko keguguran, persalinan premature, BBLR dan kematian janin mendadak dll (Oktalia Julia, Herizasyam. 2016). **Tujuan** Memberikan sugesti positif kepada calon ibu sehingga dapat menurunkan kecemasan dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat. **Metode** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Kuisioner skala HARS digunakan sebagai pengukuran kecemasan. Sampel dalam penelitian ini adalah calon ibu/WUS yang sedang mempersiapkan kehamilan, menggunakan *consecutive sampling* sejumlah 22 orang. Uji *Mann – Whitney* pre dan posttest didapatkan nilai p = 0,001 berarti pada alpha 5 % (0.05). **Hasil** penelitian ini adalah terdapat metode sugestif efektive terhadap penurunan kecemasan pada ibu dalam memepersiapakan kehamilan.

Kata kunci : Sugestif, Penurunan Kecemasan, Persiapan kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan karunia besar yang Allah SWT berikan kepada setiap calon ibu. Sangat tepat apabila seorang wanita yang merencanakan hamil, bersemangat melakukan persiapan dengan menjaga kesehatan tubuhnya. Ini adalah bentuk ikhtiar untuk mendapatkan kemaslahatan. (Kroger, W., 2014).

Sebesar 40% dari 85 juta kehamilan di dunia merupakan kehamilan yang tidak direncanakan dan 38% berakhir dengan aborsi, keguguran dan persalinan yang tidak direncanakan (Mehdi et al., 2018). Wanita pada masa prakonsepsi yang tidak mempersiapkan fisik dan emosionalnya dapat mengalami stres dan memiliki status gizi yang tidak normal sehingga mengalami obesitas atau Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Oktavia, 2018). Stres pada masa prakonsepsi berisiko sebesar 25 – 60% mengalami kelainan vaskular seperti hipertensi dan preeklampsia. Selain itu, ketidaksiapan kehamilan juga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), peningkatan risiko kelainan bawaan, dan keterlambatan perkembangan (Goosens et al., 2016).

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

Artinya; "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Menjadi Ibu adalah periode membahagiakan bagi seorang wanita dan memiliki bayi yang terlahir sehat tentu saja menjadi dambaan setiap para orang tua. Untuk mendapatkannya diperlukan kesehatan yang baik sejak masa prakonsepsi maupun masa kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian eksperimental. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design menggunakan kuisioner yang digunakan sudah baku menggunakan skala HARS sebagai pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (Nol Present) sampai dengan 4 (severe).

Penentuan besar sampel dengan menggunakan ukuran sampel untuk penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah anggota sampel sebanyak 20 (Sugiyono, 2013). Perkiraan proporsi *drop out*, diperkirakan 10% sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling.* Sampel tersebut harus memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi yang telah ditentukan. Uji statistic yang digunakan adalah *Mann – Whitney* pre dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum intervensi Sugestif

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum diberikan intervensi Sugestif (Pretest)

Tingkat Kecemasan dalam mempersiapkan kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
Skor < 6 (Tidak ada kecemasan)	0	0%
6-14 (Kecemasan ringan)	3	13.6%
15-27 (Kecemasan sedang)	9	41.0%

28-36 (Kecemasan berat)	7	31.8%
>36 (Kecemasan berat sekali)	3	13.6%
Jumlah	22	100%

Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki Tingkat Kecemasan yang sedang dalam mempersiapkan kehamilan sebanyak 9 orang (41%).

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan setelah intervensi Sugestif

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan setelah diberikan intervensi Sugestif (Posttest)

Tingkat Kecemasan dalam mempersiapkan kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
Skor < 6 (Tidak ada kecemasan)	5	22.7%
6-14 (Kecemasan ringan)	10	45.5%
15-27 (Kecemasan sedang)	6	27.3%
28-36 (Kecemasan berat)	1	4.5%
>36 (Kecemasan berat sekali)	0	0%
Jumlah	22	100%

Pada hasil penelitian ini setelah diberikan intervensi sugestif, sebagian besar responden memiliki Tingkat Kecemasan yang ringan dalam mempersiapkan kehamilan sebanyak 10 orang (45.5%).

Efektivitas Metode Sugestif terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu dalam mempersiapkan Kehamilan

Pada penelitian ini hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,001 berarti pada alpha 5 % (0.05) Hipotesis akhir diterima artinya metode sugestif efektive terhadap penurunan kecemasan pada ibu dalam memepersiapakan kehamilan.

Setiap wanita yang sudah menikah pasti mendambakan kehamilan. Persiapan kehamilan yang sehat harus disiapkan dari sejak awal, mulai dari memperbaiki

pola makan, gaya hidup, pola istirahat, skrining kesehatan sampai menyampingkan rasa cemas yang dapat mempengaruhi proses dan masa kehamilan.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai oleh rasa khawatir disertai dengan gejala somatik yang menandakan suatu kegiatan berlebihan dari susunan saraf autonomik (SSA). Kecemasan merupakan gejala umum tetapi non spesifik yang merupakan suatu fungsi emosi. Kecemasan yang patologik biasanya merupakan suatu kondisi yang melampaui batas normal terhadap suatu ancaman yang sungguh-sungguh dan maladaptif (Kaplan & Sadock, 2000). Kecemasan yang dialami wanita dalam mempersiapkan kehamilan diantaranya kekhawatiran aspek ekonomi, kekhawatiran kalau terjadi masalah dalam kehamilannya, khawatir kalau ada kemungkinan kehilangan kecantikannya, dan bentuk tubuhnya ketika memasuki masa kehamilan, kekhawatiran kemampuan mengandung bayi yang sehat (kekhawatiran kemungkinan bayi yang dikandung tidak normal) dll sehingga kecemasan tersebut dapat berdampak terhadap kesejahteraan dan kesehatan ibu dan bayi pada saat memasuki kehamilannya nanti (Utami, A., & Lestari, W,2011).

Pada penelitian ini responden yang diambil sebagai sampel adalah WUS/Calon Ibu yang belum pernah melahirkan. Berdasarkan penelitian Utami, A., & Lestari, W. (2011) Ada perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan primigravida dengan multigravida dalam menghadapi kehamilan di RSU D Arifin Achmad dibuktikan dengan p value = 0,001. Ibu primipara memiliki tingkat kecemasan yang lebih berat dibandingkan dengan ibu multipara.

Metode sugestif (sugesti positif) sudah sering digunakan dan dirasakan manfaatnya sebagai terapi non farmakologis dalam bidang kesehatan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018) tentang Terapi Kombinasi Sugesti dan Dzikir dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien di RSI Garam Kalianget Sumenep, yang menyatakan Peningkatan kualitas tidur pada responden sesudah diberikan perlakuan memberikan dampak psitif diantaranya pasien jarang terbangun tengah malam, lama tidur 6-7 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, pasien tampak segar

setelah terbangun dari tidur. Hal tersebut membuktikan sugesti positif dapat memberikan efek ketenangan pada psikologis pasien.

Widayanti (2013) melakukan penelitian tentang sugestif yaitu Efektivitas Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas menyatakan dianggap lebih efektif untuk ibu nifas dengan masalah pengeluaran ASI dengan RR = 3,667. Dengan kesimpulan Metode SPEOS merupakan alternatif cara untuk masalah pengeluaran ASI terutama pada hari – hari pertama kehidupan bayi.

Sugestif sangat dirasakan banyak sekali manfaatnya salah satunya dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kehamilan, Hasil penelitian ini menyatakan bahwa menunjukkan p = 0,001 yang artinya Metode sugestif efektive terhadap penurunan kecemasan pada ibu dalam memepersiapakan kehamilan di wilayah binaan STIKes Muhammadiyah Cirebon.

Sugestif atau berpikir positif menurut Elfiky (Aswendo, 2010) adalah proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Sugestif yang diberikan dalam intervensi penelitian ini adalah “Ya Allah, sang pemilik seluruh yang ada di muka bumi ini, terima kasih atas segala nikmat yang kau berikan, nikmat sehat dan nikmat untuk menjadi calon ibu. Ya Allah hamba akan menjadi calon ibu, tetapi hamba merasa khawatir Ya Allah ketika hamba menjalani kehamilan terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan terlebih lagi kami yang sedang berada dalam masa Pandemi Covid-19. Ya Allah meskipun hamba merasa khawatir tetapi hamba siap untuk memasuki masa kehamilan, dan hamba percaya segala sesuatu yang akan terjadi dalam kehidupanku, dalam kehamilanku adalah atas kehendakmu. Hilangkan rasa kecemasanku. Berikan kesehatan pada diri hamba untuk mempersiapkan kehamilan hamba dengan penuh rasa bahagia dan syukur kepadaMu”

Sugestif memiliki manfaat mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Selain itu, sugestif juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar menjadi lebih baik. Sugestif menggunakan pengaruh kata-kata positif yang disampaikan dengan teknik tertentu (Roswendi dan Sunarsi, 2020).

Sugestif diyakinkan mampu mengatasi masalah emosi dan psikologis, Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah tersebut bisa diatasi dengan sugestif (Roswendi dan Sunarsi, 2020).

Sugestif dilakukan dengan kemauan dari diri sendiri sehingga mampu memfokuskan diri dengan hati yang tenang dan membuang pikiran negative dan mengganti dengan berfikir positif/sugestif sehingga ibu merasa percaya diri dan mampu mempersiapkan kehamilan yang sehat dan berkualitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas Metode Sugestif terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu dalam Mempersiapkan Kehamilan di Wilayah Binaan STIKes Muhammadiyah Cirebon” dapat di simpulkan bahwa:

1. WUS sebelum diberikan intervensi sugestif dalam persiapan kehamilan yang sehat mayoritas dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (41%) dengan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensI 25.9.
2. WUS sebelum setelah diberikan intervensi sugestif dalam persiapan kehamilan yang sehat mayoritas dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 orang (45.5%) dengan rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensI 14.0.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan p = 0,001 yang artinya Metode sugestif efektive terhadap penurunan kecemasan pada ibu dalam

memepersiapkan kehamilan di wilayah binaan STIKes Muhammadiyah Cirebon.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, Denok. 2020. *Dinamika Dan Perkembangan Hypnotheraphy Dalam Perpektif Interdisipliner*. Banten: Runzune Sapta Konsultan

Dona, Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia Lansia*. Jurnal Konselor. 5(2): 94-99.

Eka, Bima Dkk. 2021. *Modul Praktikum Asuhan Pranikah Dan Prakonsepsi*. Yogyakarta: STIKes Guna Bangsa Yogyakarta.

Fitri Indah P. *Perbedaan Pengetahuan dan sikap terhadap kesiapan kehamilan pada ibu hamil*. IR – Perpustakaan Universitas Airlangga.

Garaika, Darmanah. 2019. *Metodologi Penelitian. Lampung Selatan*: Cv Hira Tech

Hakiki, Nadzir. 2018. *Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Uin Yogyakarta.

Hakim, A. (2011). *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar*. Visi Media.

Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). *Terapi kombinasi sugesti dan dzikir dalam peningkatan kualitas tidur pasien di RSI Garam Kalianget Sumenep*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 6(3), 219-30. dalam https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/953

IBH. (2010). *Modul Fundamental Hipnoterapi Workshop*. Jakarta: The Indonesian Broad Of Hypnotheraphy (IBH).

Kahija. (2007). *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kroger, W.S. (2008). *Clinical & Experimental Hypnosis In Medicine, Densistry And Psychology*. Philadelphia USA: Lippincott William & Wilkins.

_____.(2014). *Modul Pengajaran "Mempersiapkan Kehamilan Yang Sehat".* Universitas Muhammadiyah Malang: BKKBN.

Muhammad, Noor. 2019. *Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Randublatung Kabupaten Blora. Skripsi.* Semarang: Universitas Negeri Malang.

Murdingsih, dkk. 2021 *Pengaruh Sugesti Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin*. Poltekkes Kemenkes Palembang Palembang, Indonesia

Nurfita Nisa Rizki. (2019). *Efektivitas Pijat Oksitosin Sugestif terhadap Waktu Awal Keluar dan Volume ASI Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jatibarang Kabupaten Indramayu*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Nurhasanah. (2019). *Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Padasuka*. *Universitas Pendidikan Indonesia*. dalam http://Repository.Upi.Edu/37192/

Oktalia Julia, Herizasyam. *Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol. 3 No. 2, Maret 2016, hal : 147-159.

Pertiwi Niki Ayu Kusumaning, dkk. *Perencanaan Kehamilan Sehat Pada Calon Pengantin Yang Berniat Menikah Usia Dini Di Kabupaten Semarang Tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 9, Nomor 3, Mei 2021.

Pujiastuti A, SIP. (2014). *Konsep Kehamilan Sehat*: Upaya Mencetak Generasi Cerdas.

Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet. 2013.

Turmudi, Sri Hariani. 2008. *Metode Statistika (Pendekatan Teoritis Dan Aplikasinya).* Yogyakarta: Sukses Offset.

Utami, A., & Lestari, W. (2011). *Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dengan multigravida dalam menghadapi kehamilan*. Jurnal Ners Indonesia, 1(2), 86-94 dalam https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI

Widayanti, Wiwin (2013) *Efektivitas Metode "Speos" (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kabupaten.* Universitas Diponogoro dalam http://eprints.undip.ac.id/43466/