



# **Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Ke Tiga Di Puskesmas Demak I**

## *The Effect of Therapeutic Group Therapy on Pregnant Women Against Anxiety Levels of Third Trimester Primigravida at Demak I Health Center*

Emilia Puspitasari.S<sup>1</sup>, Candra Hadi P<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> AKPER Widya Husada Semarang

Korespondensi Email : [ummu\\_kifah@yahoo.com](mailto:ummu_kifah@yahoo.com)

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan kondisi yang sering dialami oleh ibu primigravida pada trimester ke tiga. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah perubahan yang dialami selama kehamilan, perubahan proses peran yang dialami ibu, dan persiapan proses persalinan. Perubahan-perubahan yang dialami ibu menjadi stressor tersendiri yang dapat menimbulkan kecemasan ibu. Pada tahap ini ibu perlu mendapatkan intervensi sehingga ibu dapat beradaptasi dengan maksimal. Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) merupakan salah satu terapi kelompok yang dapat menjadi alternatif tindakan dalam mengurangi ansietas ibu primigravida trimester ke III. Penelitian ini meneliti 24 ibu primigravida. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen. Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh antara pemberian TKT terhadap tingkat ansietas ibu primigravida. Selanjutnya terapi ini dapat diterapkan dalam instansi kesehatan untuk mengurangi ansietas ibu hamil khususnya ibu primigravida.

Kata Kunci: primigravida, Terapi kelompok terapeutik, kecemasan

### **Abstract**

*Anxiety is a condition often experienced by primigravida mothers in the third trimester. These conditions are influenced by several things including changes experienced during pregnancy, changes in the role process experienced by the mother, and preparation of the birth process. Changes in changes experienced by the mother become its own stressor that can cause maternal anxiety. At this stage the mother needs to get intervention so that the mother can adapt to the maximum. Therapeutic Group Therapy (TKT) is one of the group therapy that can be an alternative action to reduce primigravida third trimester maternal anxiety. This study examined 24 primigravida mothers. This study uses a quasi-experimental approach. The results of this study found that there was an influence between giving TKT to the level of anxiety of primigravida mothers. Furthermore, this therapy can be applied in health institutions to reduce anxiety for pregnant women, especially primigravida mothers.*

*Keywords: primigravida, therapeutic group therapy, maternal anxiety*

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan merupakan subyektifitas ketakutan yang tidak jelas diketahui penyebabnya. Rasmita, 2017 menjelaskan pada hasil penelitiannya dari 37 responden ibu hamil primigravida trimester ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar, tingkat kecemasan yang terbanyak yaitu kecemasan ringan dan sedang yaitu 29,7%. Kelompok usia muda lebih banyak mengalami cemas berat yaitu 13,5%, usia cukup lebih banyak mengalami cemas ringan yaitu 29,7%, dan usia tua 2,7% tidak mengalami kecemasan. Rasmita juga menjelaskan kecemasan tersebut dipengaruhi oleh Faktor biologis dan psikologis yang meliputi kesehatan dan kekuatan selama kehamilan serta kelancaran dalam melahirkan bayinya. Sedangkan, faktor psikis seperti kesiapan mental ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran dimana terdapat perasaan cemas, tegang, bahagia, dan



berbagai macam perasaan lain, serta masalah-masalah seperti keguguran, penampilan dan kemampuan melahirkan.

Penelitian lain juga menjelaskan tentang ansietas yang dialami oleh ibu primigravida Astuti, 2012 menjelaskan dari 47 responden ibu primigravida diantaranya 44 mengalami ansietas ringan dan 3 mengalami ansietas berat, hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman ibu dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Kondisi tersebut memerlukan sebuah upaya untuk dapat mengatasinya. Terapi kelompok terapeutik merupakan salah satu bentuk upaya untuk dapat mengatasi ansietas ibu hamil primigravida dan pada trimester pertama.

Terapi Kelompok Terapeutik membantu anggotanya mengatasi stress dalam kehidupan, berfokus pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku. Susmiatin, (2010) menjelaskan bahwa terapi kelompok terapeutik ibu hamil dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosi ibu, adaptasi sosial dan stimulasi janin

Atas dasar tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kemampuan ibu terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida semester III di wilayah kerja puskesmas demak 1.

Kehamilan merupakan kondisi seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya. Mochtar, (1998) menjelaskan primigravida merupakan seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Duval, 1977 dalam Susmiatin, (2014) menjelaskan tugas perkembangan ibu hamil sebagai orang dewasa adalah fase intimasi di mana salah satu cara yang dapat dilakukan oleh seorang ibu hamil adalah menerima kehamilan. Seorang wanita yang tidak bisa menerima berbagai perubahan kehamilan akan mengalami kesulitan dalam melahirkan dan berinteraksi dengan bayinya.

Trimester ke tiga merupakan masa pertumbuhan untuk janin, pada masa ini janin akan mengalami penyempurnaan organ-organ. Pada trimester ini kecemasan akan muncul menjelang persalinan. Helen, (2000) menjelaskan masa ini perlu mendapatkan perhatian khusus untuk setiap perkembangan dan pertumbuhan janin, fisik maupun psikis ibu. Ibu primigravida adalah seorang wanita yang baru pertama kali mengalami proses kehamilan, kelahiran anak pertama dalam keluarga merupakan situasi krisis bagi seorang wanita karena ada perubahan peran dan pola hidup seseorang. Krisis paling utama terjadi pada ibu primigravida, hal tersebut dipengaruhi oleh minimnya pengalaman yang dimiliki oleh ibu dalam melakukan perawatan mandiri setelah melahirkan. Ketidak mampuan ibu dalam beradaptasi akan menimbulkan kondisi krisis salah satu masalah yang dialami pada kondisi ini adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman subyektif individu yang spesifik (Stuart, 2013). Kecemasan ibu hamil biasanya akan meningkat pada trimester dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor fisik, keuangan, sosial, sumber coping, pengalaman coping. Tanda gejala kecemasan meliputi jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, pernafasan, keletihan, gelisah, penurunan konsentrasi, penurunan persepsi, takut, tidak nyaman, marah menangis (Stuart, 2013). Tingkat kecemasan ibu diukur dengan menggunakan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) yang sudah digunakan pada penelitian sebelumnya Astuti, (2012). Astuti, 2012 menjelaskan dari 47 responden ibu primigravida diantaranya 44 mengalami ansietas ringan dan 3 mengalami ansietas berat, hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman ibu dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Kondisi tersebut memerlukan sebuah upaya untuk dapat mengatasinya

Salah satu penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil antara lain Terapi Kelompok Terapeutik (TKT). Terapi Kelompok Terapeutik adalah individu yang memiliki hubungan satu dengan yang lainnya, saling ketergantungan dan mempunyai norma yang sama (Stuart & Laraia, 2005). Menurut Montgomery, (2002, dalam Trihadi, 2009), tujuan Terapi Kelompok Terapeutik adalah mempertahankan homeostasis terhadap adanya perubahan yang



tidak diperkirakan sebelumnya maupun kejadian yang terjadi secara bertahap. Terapi Kelompok Terapeutik membantu anggotanya mengatasi stress dalam kehidupan, berfokus pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku. Susmiatin, (2010) menjelaskan bahwa terapi kelompok terapeutik ibu hamil dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosi ibu, adaptasi sosial dan stimulasi janin.

Dalam penelitian ini Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dilakukan sebanyak tujuh sesi yang terdiri dari sesi satu : tugas perkembangan, ciri penyimpangan dan perubahan kehamilan, sesi dua : adaptasi fisiologis dan psikologis dengan mengajarkan ibu bagaimana mengatasi keluhan – keluhan fisik yang terjadi seperti menjaga kebersihan dan merawat perineum, perawatan payudara, senam hamil, cara mengurangi nyeri, senam nifas. Sedangkan kegiatan adaptasi psikologis yang diajarkan adalah teknik relaksasi, dan afirmasi, sesi tiga : adaptasi sosial (peran sebagai ibu bagi bayi) dengan mengajarkan ibu bagaimana tentang perawatan bayi. sesi empat: adaptasi sosial (peran istri) Selanjutnya sebagai istri, ibu akan diajarkan cara berkomunikasi dengan suami dalam merawat bayi, peran suami pada saat dan awal kelahiran, menyusun jadwal kegiatan harian untuk masing – masing peran baik oleh ayah maupun ibu sesi lima : stimulasi perkembangan kognitif dan motorik janin, sesi enam : stimulasi perkembangan sosial dan emosional janin sesi tujuh : sharing pengalaman.

## METODE

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen yang dilakukan pada 24 ibu primigravida yang dibagi menjadi 2 kelompok, yang masing – masing pelaksanaan terapi ini dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut akan dijelaskan mengenai Hasil penelitian dan Pembahasan:

**Tabel 1**  
**Gambaran tingkat ansietas ibu sebelum perlakuan**  
**2018 (n=24)**

<b>Tingkat Stadium</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Ringan	9	37.5
Sedang	13	54.2
Berat	2	8.3
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menggambarkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primipara trimester ke III, dimana sebagian besar diantaranya ibu memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 54,2%, selanjutnya kecemasan ringan 37,5%, dan berat 8,2%.. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Astuti, (2012) menjelaskan dari 47 responden ibu primigravida diantaranya 44 mengalami ansietas ringan dan 3 mengalami ansietas berat, hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman ibu dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Kecemasan ibu hamil biasanya akan meningkat pada trimester dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor fisik, keuangan, sosial, sumber coping, pengalaman coping. Kecemasan merupakan pengalaman subyektif individu yang spesifik, dari hasil wawancara beberapa ibu menyatakan takut akan proses persalinan, dan takut tidak bisa merawat bayinya dan takut jika kondisi bayi tidak baik, tanda yang dialami ibu adalah sulit tidur, berdebar-debar, dan gelisah. Hal itu sesuai dengan Stuart, (2013), tanda gejala kecemasan meliputi jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, pernafasan, kelelahan, gelisah, penurunan konsentrasi, penurunan persepsi, takut, tidak nyaman, marah menangis.



Kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida trimester ketiga di pengaruhi oleh perubahan fisik dan perubahan psikologis yang dialami oleh ibu selain itu kecemasan juga di pengaruhi oleh kesiapan ibu primigravida, minimnya pengalaman ibu primigravida cenderung akan meningkatkan kecemasan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian Usman, (2016) yang menjelaskan kecemasan ibu hamil primigravida trimester ketiga berkaitan dengan kesiapan ibu dalam proses persalinan. Rosyidah, (2017) lebih lanjut menjelaskan tentang kaitan kecemasan ibu terjadi akibat perasaan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan bayi yang akan dilahirkan, serta munculnya dugaan bahwa melahirkan akan menghambat aktivitas sehari-hari. Sugiyanto, (2018) menjelaskan ada hubungan tingkat kemampuan ibu dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester ke III.

Pengaruh tindakan Terapi Kelompok Terapeutik ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu ditunjukkan dalam table 2

**Tabel 2**  
**Pengaruh TKT terhadap tingkat kecemasan ibu 2018 n=24**

	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	Paired Differences		t	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper		
Kemampuan sebelum sesudah	- 15.333	4.815	.983	13.300	17.367	15.599	,000

Tabel 2 menggambarkan ada pengaruh antara pemberian tindakan TKT terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III ditunjukkan dengan nilai sig 0,000. Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh signifikan antara pemberian terapi kelompok terapeutik terhadap tingkat kecemasan ibu.. Uraian diatas menggambarkan kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida trimester ke III diakibatkan oleh karena perubahan fisik, psikologis ibu hamil dan kesiapan ibu hamil. Terapi Kelompok Terapeutik adalah terapi yang diberikan secara kelompok yang berfungsi sebagai upaya mengantisipasi dan mengatasi masalah yang diakibatkan gangguan fisik dan psikiatri dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh antar anggota kelompok itu sendiri. TKT ibu hamil ini terdiri dari 6 sesi antara lain sesi satu : tugas perkembangan, cirri penyimpangan dan penilaian tugas sesi dua perkembangan perubahan kehamilan , adaptasi fisiologis dan psikologis adaptasi sosial ( peran sebagai ibu bagi bayi dan anak lain ) dan adaptasi sosial (peran istri),sesi tiga : perkembangan bayi stimulasi perkembangan kognitif dan motorik janin timulasi perkembangan sosial dan emosional janin sesi empat: persiapan melahirkan dan cara merawat ibu.Sesi lima cara merawat anak Sesi enam Evaluasi sharing pengalaman. Gambaran sesi tersebut diberikan dalam upaya pemenuhan kebutuhan ibu primi para dalam menghadapi perubahan fisik, perubahan psikologi dan upaya peningkatan kemampuan ibu dalam perawatan diri dan calon bayinya. Penurunan kecemasan ibu setelah tindakan TKT ditunjukkan dalam Tabel 3.3



**Tabel 3**  
**Gambaran tingkat kecemasan ibu setelah perlakuan**  
**2018 (n=24)**

<b>Tingkat Stadium</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Tidak cemas	14	58.3
Ringan	8	33.3
sedang	2	8.3
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menggambarkan tingkat kecemasan setelah tindakan diantaranya ibu memiliki tingkat kecemasan ringan 33,3%, sedang 8,3%, dan tidak cemas 58,3%. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida. Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian Susmiatin,( 2010) menjelaskan bahwa terapi kelompok terapeutik ibu hamil dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosi ibu, adaptasi sosial dan stimulasi janin. TKT memberikan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam mengelolan perubahan yang dialami ibu serta meningkatkan kemampuan perawatan ibu sehingga ibu semakin percaya diri akan peranya menjadi seorang ibu, dan secara tidak langsung peningkatan kemampuan tersebut akan menurunkan kecemasan ibu.

## **KESIMPULAN**

Ada pengaruh pemberian terapi kelompok terapeutik (TKT) ibu hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester ke III. Selanjutnya terapi ini dapat diterapkan dalam instasi kesehatan untuk mengurangi ansietas ibu hamil khususnya ibu primigravida.

## **REFERENSI**

- Achiria, (2011). *Pengaruh Discarg planing terhadap kemadirian perawatan bayi pada SC di RSUD Wates Kulon progo*. Skripsi. Stikes Aisyah Yogyakarta
- Astuti, Yunita (2012). *Hubungan Karakteristik ibu Hamil Primigravida trimester ke III Dengan Tingkat Kecemasan Di RSUD Pasar Rebo*. Skripsi Universitas Indonesia, FIK: Jakarta
- Elisabeth, B. Hurlock. 1996. *Psikologi Perkembangan-Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- Ernawati, (2012) *Gambaran Perawatan Diri ibu Post Partum Primipara Normal di rumah: Skripsi Universitas Indonesia, FIK: Jakarta*
- Handayani, (2011) *Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Postpartum Dengan Kecemasan Pada Masa Persalinan Di Klinik Bersalin Sumiarini Dan Marianim Medan Johar Tahun 2009*.  
<http://repository.usu.ac.id/handle/12345789/30313>
- Herawati, (2015) *Kemandirian Ibu Nifas Primipara Dan Perawatan Bayi Baru Lahir* Jurnal Keperawatan Terapan, Volume 1, No. 1, Maret 2015: 36-40



- Karina,(2017). Gambaran tingkat kecemasan ibuhamil trimester ke III dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas kretek bantul. Stikes jendral ahmadyani Yogyakarta.
- Mochtar, Rustam (1998) *Sinopsis Obstetri: Obstetri fisiologi & Obstetri Patologi*. Edisi 2 Jakarta: EGC
- NotoadmodjoS.(2010) *Metode Penelitian Kesehatan*. JakartaPT Rineka Cipta
- Nurhidayah (2015). *Tingkat Pengetahuan Tentang Faktor Risiko Persalinan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas sleman yogyakarta*.Jurnal Ners dan Kebidanan Vol 3, No3
- Putri.(2010) *Pengalaman ibu hamil dalam menghadapi stress persalinan*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk/112/jtptunimus>.
- Rahmita, (2017). *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar*. Skripsi. Fakultas kedokteran Universitas Hasanudin, Makasar
- Said N, Kanine E, Bidjuni H. 2015. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida di Puskesmas Tuminting. *Ejournal Keperawatan (e-Kep)*. 3(2): 1-8
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (9 ed.)*. Missouri: Mosby, Inc.
- Susmiatin, E. A., Keliat, B. A., Hastono, S. P. dan Susanti, H. (2010): *Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Kemampuan Adaptasi Dan Memberikan Stimulasi Janin Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Balumbang Jaya Kecamatan Bogor Kota Bogor*. Tesis: Universitas Indonesia, FIK: Jakarta
- Triwidarsi (2009). *faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu primigravida trimester ke III dalam menghadapi persalinan*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk/112/jtptunimus>.
- Zaode,2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di poli KIA PKM Tuminting. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume. 1 Nomor. 1*