

# **Hubungan *Mindfulness* dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III**

**Fathima Luki Anggraeni**

Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [fathimaluki\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:fathimaluki_s2@untag-sby.ac.id)

## **Abstrak**

Kecemasan kehamilan merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan oleh ibu hamil. Kecemasan kehamilan dapat menyebabkan perasaan tegang, mengganggu ketenangan, memunculkan keletihan, dan mempengaruhi kondisi janin seperti bisa berakibat bayi lahir prematur. Tetapi dengan adanya *mindfulness* dan kehadiran keluarga saat menghadapi persalinan dapat membuat ibu lebih tenang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 68 ibu hamil *primigravida* trimester III di Puskesmas Situbondo Kabupaten Situbondo, dengan karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Situbondo, memasuki usia kehamilan trimester III (7 sampai 9 bulan), Ibu hamil anak pertama (*Primigravida*), dan ibu hamil yang berusia 18 hingga 35 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis uji regresi ganda dengan program *SPSS 24 IMB for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III. Kesimpulan semakin tinggi *mindfulness* dan dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* dan dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III, dan didapatkan juga hasil penelitian adanya korelasi negatif antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III.

**Kata kunci :** *Mindfulness*, Dukungan keluarga, Kecemasan, *Primigravida*

## **Abstract**

*Pregnancy anxiety is something that pregnant women need to pay attention to. Pregnancy anxiety can cause feelings of tension, disturb peace, cause fatigue, and affect the condition of the fetus such as it can result in premature birth. However, the presence of mindfulness and the presence of the family when facing labor can make the mother calmer. The samples taken in this study were 68 primigravida pregnant women trimester III InPublic health center Situbondo, Situbondo Regency, with the characteristics of the population in this study were pregnant women who were in the Situbondo Health Center area, entering the third trimester of pregnancy (7 to 9 months), pregnant women with their first child (Primigravida), and pregnant women aged 18 to 35 years. This study uses quantitative research with the method of analysis of multiple regression tests with the SPSS 24 IMB for Windows program. The results showed that there was a relationship between mindfulness and family support with the level of anxiety facing childbirth in third trimester primigravida pregnant women. In conclusion, the higher the mindfulness and family support, the lower the anxiety level in facing childbirth. Vice versa, the lower the mindfulness and family support, the higher the anxiety level in facing childbirth. The results of the study also showed a negative correlation between mindfulness and the level of anxiety facing childbirth in third trimester primigravida pregnant women, and the results of the study also found a*

*negative correlation between family support and anxiety levels facing childbirth in third trimester primigravida pregnant women.*

**Keywords :** *Mindfulness, Family support, Anxiety, Primigravida*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan pada seorang wanita merupakan sebuah makna emosional yang sangat besar. Kehamilan dapat memberikan perubahan secara fisik dan psikososial pada wanita. Menurut Sari (2017), wanita yang sedang hamil adalah berwujudan identitas baru bagi calon ibu, yang menjadikan suatu kepuasan diri bagi seorang wanita dalam mendapatkan personalitas yang baru.

Hartati.,dkk (2017) menjelaskan bahwa dalam proses kehamilan banyak faktor yang dapat mempengaruhi, baik dari dalam maupun dari luar yang dapat menimbulkan masalah, terutama bagi ke hamilan pertama atau *primigravida*. Bagi calon ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut *primigravida* lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut *multigravida*. Hal ini dikarenakan seorang ibu hamil *primigravida* biasanya mendapatkan kesulitan untuk mengenali perubahan-perubahan yang sedang terjadi dalam tubuhnya yang menyebabkan ketidak nyamanan selama proses kehamilan berlangsung. Kondisi ini disebabkan kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait berubah apa saja yang akan dirasakan, sehingga kondisi tersebut sangat mempengaruhi psikologis ibu dan akan terus bertambah sesuai dengan usia kehamilan (Karina, 2017).

Hasuki (2010) menyatakan bahwa dalam usia proses kehamilan sendiri terdapat 3 tingkat trimester yaitu : I (0-3 bulan) dimana membuat ibu hamil dapat merasa depresi, akibat adanya peningkatan buang air kecil, *morning sickness*, dan mudah mengalami penat. Ibu hamil yang memasuki trimester II (4-6 bulan) kondisi *morning sickness* mulai berhenti dan akan muncul kembali di usia trimester III (7-9 bulan). Saat usia kandungan memasuki trimester III (7-9 bulan), tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* semakin akut seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertama dan sangat riskan terjadinya kelahiran bayi *premature* sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil semakin tinggi atau meningkat.

Faktor penyebab timbulnya kecemasan selain dari usia kehamilan, juga terkait dengan umur, status pendidikan, dukungan sosial dan cara berpikir seseorang tentang sesuatu yang akan terjadi, seperti halnya kecemasan kognitif, dimana rasa takut yang disadari dan meluas yang mengganggu kemampuan individu untuk berfikir secara jernih dalam memecahkan masalah (Putri & Gunatirin, 2020).

Fakta lainnya juga menunjukkan bahwa kecemasan kehamilan yang dibiarkan dapat membawa dampak negatif selama proses kehamilan dan masa setelah persalinan. Kecemasan pada kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran *premature*, rendahnya berat badan anak, dan kemungkinan gangguan syaraf pada anak. Kecemasan juga memiliki hubungan dengan meningkatnya hipertensi individu sehingga berbahaya bagi kehamilan, selain itu kecemasan pasca persalinan juga dapat mengganggu produksi kelenjar susu dan penanda stress di kehamilan dalam tiga bulan pertaman (Huzink, dkk., 2017).

Kecemasan persalinan dapat muncul berupa angan-angan dan persepsi terkait persalinan secara normal. Persepsi dan angan-angan pada ibu hamil biasanya berkaitan dengan kejadian saat melahirkan atau kondisi bayi baik sebelum dan sesudah melahirkan. Pemikiran tersebut akan terus menerus terbayang dipikiran ibu sehingga memunculkan kecemasan dan ketegangan, bahkan pemikiran tersebut dapat mempengaruhi emosional ibu hamil (Muzayyana & Saleh, 2021).

Rosiana., dkk (2022) menjelaskan bahwa ibu hamil dapat mengalami penurunan pada kesejahteraan psikologis yang mengakibatkan ibu hamil *primigravida* merasa cemas dan hal ini perlu diperhatikan. Salah satu yang dapat dilakukan ialah dengan menjadi pribadi yang *mindfulness*, artinya ibu hamil diharapkan memiliki kesadaran secara penuh dan dapat memfokuskan pada diri.

Ibu hamil yang memiliki *mindfulness* dapat mengalami kesadaran secara penuh terkait peristiwa yang terjadi tanpa adanya penilaian. Kesadaran yang dialami oleh ibu hamil melibatkan aspek peristiwa termasuk pikiran, kondisi tubuh, dan emosi. *Mindfulness* berperan mengurangi emosi negatif dalam mengatasi stress dan kecemasan sehari-hari karena *mindfulness* dikaitkan dengan regulasi emosi yang lebih efektif (Treleaven, 2018).

Disisi lain, selain memiliki kualitas kesadaran yang baik, ibu hamil *primigravida* juga membutuhkan dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan menghadapi proses persalinan agar dapat mententramkan dan menenangkannya calon ibu. Dukungan keluarga yang didapatkan oleh calon ibu akan menimbulkan perasaan tenang dan sikap positif terhadap diri sendiri dalam kehamilannya (Mahmuda, 2016)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Pupulasi pada penelitian ini adalah ibu hamil *primigravida* trimester III di Puskesmas Situbondo Kabupaten Situbondo, dengan karakteristik populasi dalam penelitian

ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Situbondo, memasuki usia kehamilan trimester III (7 sampai 9 bulan), Ibu hamil anak pertama (*Primigravida*), dan ibu hamil yang berusia 18 hingga 35 tahun. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 68 ibu hamil *primigravida* trimester III. Metode pengambilan data menggunakan tiga skala yaitu skala kecemasan menghadapi persalinan, skala *mindfulness* dan skala dukungan keluarga, kemudian teknik analisis data yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis yang diajukan adalah menggunakan uji regresi berganda.

## HASIL

### Uji Analisis Regresi Simultan

Hasil riset didapatkan dari hasil *multiple linear regression analysis* untuk uji hipotesis dengan perangkat lunak *SPSS Seri 24 IMB for Windows*.

**Tabel 1. Hasil Uji Analisa Simultan**

Model	F	p	Keterangan
Korelasi Simultan	22,379	0,000	Sangat Signifikan ( $p < 0,01$ )

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 24 IMB for Windows

Tabel 1. Menjelaskan jika didapatkan korelasi antara *mindfulness* dan dukungan keluarga pada tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III memiliki skor  $F = 22,379$  dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis pertama diterima yaitu ada korelasi sangat signifikan antara *mindfulness* dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III.

### Uji Analisis Regresi Parsial

**Tabel 2. Hasil Uji Analisis Parsial**

Variabel	t	p	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	-4,261	0,000	Sangat Signifikan ( $p < 0,01$ )
Dukungan Keluarga	-2,108	0,039	Signifikan ( $p < 0,05$ )

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 24. IMB for Windows

Tabel 2. menjelaskan jika hasil uji analisis secara parsial atau terpisah antara variabel X1 dengan variabel Y. Korelasi antara *mindfulness* (X1) dengan kecemasan menghadapi persalinan (Y) pada ibu hamil *primigravida* trimester III memiliki nilai  $t -4,261$   $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian diterima sehingga dapat dinyatakan terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III. Uji analisis parsial berikutnya yaitu dukungan keluarga (X2) dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan

(Y) pada ibu hamil *primigravida* trimester III memiliki nilai  $t = -2,108$   $p = 0,039$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Artinya ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III.

### Persamaan Garis Regresi

Hasil uji persamaan garis regresi dapat dilakukan dengan rumus persamaan berikut:

$$y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$y = 141,968 + -0,323 X_1 + -0,159 X_2$$

Keterangan :

- $y$  = Kecemasan menghadapi persalinan
- $\beta_0$  = Konstanta
- $\beta_1$  = Koefisien Regresi X1
- $\beta_2$  = Koefisien Regresi X1
- X1 = *Mindfulness*
- X2 = Dukungan keluarga

Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa nilai constanta kecemasan menghadapi persalinan sebesar 141,968 terjadi apabila tidak ada *mindfulness* dan dukungan keluarga. Koefisien regresi pada *mindfulness* sebesar -0,323 yang artinya setiap penambahan 1 skor pada *mindfulness*, menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Disisi lain koefisien regresi pada dukungan keluarga sebesar -0,159 yang artinya setiap penambahan 1 skor dukungan keluarga akan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

### Sumbangan Efektifitas Variabel

Hasil analisis korelasi dan regresi disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Nilai Sumbangan Efektif**

Variable	Koefisien $\beta$	Cross Product	Regresi	SE Total
<i>Mindfulness</i> (X1)	-0,323	-8210,353	3717,759	0,408
Dukungan Keluarga (X2)	-0,159	-6703,265		

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 24. IMB for Windows

Data pada tabel 3. dapat dilihat bahwa nilai sumbangan efektif total sebesar 0,408 yang menunjukkan bahwa besar pengaruh *mindfulness* (X1) dan dukungan keluarga (X2) secara bersama-sama atau simultan sebesar 40,8% terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Sisanya yaitu sebesar 59,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Sumbangan Efektif (SE) dari masing-masing variable di dapatkan hasil dari perhitungan untuk variabel *mindfulness* memberikan sumbangan sebesar 29,1% dan dukungan keluarga memberikan sumbangan sebesar 11,7%.

## PEMBAHASAN

Terbuktinya hipotesis pertama dalam penelitian ini yang berbunyi adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan menghadapi persalinan menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III. Hal ini sejalan dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Hapsari, dkk (2021) bahwa ibu hamil yang memiliki *mindfulness* dapat mereduksi kecemasan, hal ini dikarenakan intervensi *mindfulness* melibatkan teknik memasuki gelombang alfa pada otak. Individu yang berada pada gelombang alfa akan merasa tenang dan positif, sehingga perasaan cemas akan menurun.

*Mindfulness* pada ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran pada pikiran, perasaan dan merasakan kondisi kehamilan (Treleaven, 2018). *Mindfulness* juga dapat membuat ibu hamil menjadi terampil dan dapat menafsirkan peristiwa atau keadaan negatif yang meliputi kondisi tidak menyenangkan dan perasaan cemas (Germer., dkk 2005).

Faktor kecemasan dalam menghadapi persalinan selain *mindfulness*, yaitu di pengaruhi oleh dukungan keluarga, dimana dukungan keluarga juga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Seperti yang di kemukakan oleh Handajani (2021) menjelaskan dukungan keluarga berperan penting pada ibu hamil. Keluarga yang memiliki hubungan baik, memberikan *support*, dan meluangkan waktu untuk refreasing bersama akan memunculkan perasaan tenang, nyaman dan aman pada ibu hamil. Sebaliknya jika keluarga tidak berperan dalam memberikan dukungan pada ibu hamil akan memunculkan rasa tidak aman dan perasaan cemas bahkan ibu akan kekurangan motivasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan keluarga yang di dapatkan oleh ibu hamil memiliki sumbangan efektif dalam tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil sebesar 40,8%. Berdasarkan hasil sumbangan efektif dari faktor *mindfulness* sebesar 29,1% lebih besar pengaruhnya terhadap kecemasan menghadapi persalinan dibandingkan faktor eksternal dukungan keluarga sebesar 11,7% terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Selain *mindfulness* dan dukungan keluarga, 59,2% faktor penyebab kecemasan lainnya berasal dari usia ibu, usia kehamilan, status pendidikan, dan pengetahuan ibu hamil (Isnain., dkk, 2020).

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi variabel *mindfulness* dan dukungan keluarga dengan kecemasan yang kemudian menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti menunjukkan bahwa variabel bebas *mindfulness* dan dukungan keluarga memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III, artinya hipotesis diterima.
2. Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III, artinya hipotesis diterima.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III, artinya hipotesis diterima.

## SARAN

1. Saran untuk Subjek Penelitian

Penelitian ini membuktikan bahwa *mindfulness* dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil. Maka dari itu, para ibu hamil dapat meningkatkan kemampuan *mindfulness* dan memperoleh dukungan keluarga untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan. Hal ini bisa dilakukan dengan cara mengikuti pelatihan yang terkait dengan *mindfulness* dan lebih terbuka pada keluarga agar mendapatkan dukungan dari keluarga.

2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian pustaka dalam melakukan penelitian-penelitian terkait, dan dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel-variabel lain, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lain dalam rangka untuk mengetahui faktor lain yang memiliki korelasi dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil selain *mindfulness* dan dukungan keluarga, seperti status pendidikan dan pengetahuan ibu hamil.

3. Saran untuk Kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Hasil penelitian ini disarankan dapat digunakan sebagai acuan serta sumber ajar pada mata kuliah tertentu, serta dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam memperkaya kajian pustaka penelitian lain yang sejenis.

4. Saran untuk Pelayanan Kesehatan di Puskesmas.

Disarankan puskesmas menyediakan fasilitas konseling pada ibu hamil serta keluarga untuk mengatasi kecemasan. Materi konseling yang dapat diberikan seputar proses kehamilan dan reduksi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Germer, C. K., Siegel, R. D., dan Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Handajani, D. O. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3321>
- Hapsari, N., Karini, S. M., & Setyanto, A. T. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester III. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 10-21.
- Hartati, N. N., Runiari, N., & Rahayu, N. M. M. (2017). Perilaku ibu primigravida trimester I dalam mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(2), 161-168.
- Hasuki, L. (2010). *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : EGC K, A. W.,
- Huzink, A. C., Menting, B., De Moor, M. H. M., Verhage, M. L., Kunseler, F. C., Schuengel, C., & Oosterman, M. (2017). From prenatal anxiety to parenting stress: a longitudinal study. *Archives of women's mental health*, 20(5), 663-672.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 112-122.
- Karina. (2017). Gambaran tingkat kecemasan ibuhamil trimester ke III dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas kretek bantul. Stikes jendral ahmadyani Yogyakarta.
- Mahmudah H. (2016). Peran Suami Dalam Memberikan Dukungan Moril Persiapan Persalinan Di Puskesmas Pleret Bantul. *Jurnal Media Ilmu kesehatan*, 5(1).
- Muzayyana, M., & Saleh, S. N. H. (2021). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Putri, D. A., & Gunatirin, E. Y. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (Mbct) Dengan Self-Awareness Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-24



- Rosiana, A. H., Kurniasih, E., & Prawoto, E. (2022). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Mediva Kecamatan Ngawi. *e-Journal Cakra Medika*, 9(1), 43-54.
- Sari, F. S. (2017). Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Primigravida Menjelang Persalinan Trisemester III. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(2), 55-64.
- Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing*. WW Norton & Company.