

PENGARUH PSIKOEDUKASI DENGAN MEDIA PAMFLET PADA IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGATASI *FEAR OF CHILDBIRTH*

THE EFFECT OF PSYCHOEDUCATION USING PAMFLET MEDIA ON PRIMIGRAVIDA MOTHERS IN OVERCOMING FEAR OF CHILDBIRTH

Intan Sari¹, Bina Aquari²

^{1,2}Universitas Kader Bangsa Palembang

e-mail korepondensi:intansari.journal@gmail.com¹

ABSTRAK

Ketakutan saat persalinan lebih sering dialami oleh ibu primigravida (kehamilan pertama). Sekitar 33 % ibu hamil memiliki perasaan takut menghadapi proses persalinan pada trimester III Kehamilan dan 11 – 14 % mengalami perasaan takut yang berat menghadapi proses persalinan. Dampak dari ketakutan menghadapi proses persalinan beresiko mengalami beberapa komplikasi. Salah satu solusi yang dapat dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami ibu dalam menghadapi persalinan adalah psikoedukasi. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan eksperimen semu (Quasi Experiment Design) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan intervensi psikoedukasi pada ibu primigravida di Klinik Bersalin Anisa Banyuasin. Adapun jumlah populasi ibu hamil di Klinik bersalin Anisa berjumlah 125 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik Purposive Sampling yang didasarkan pada pertimbangan berdasarkan ciri atau sifat populasi yang diketahui sebelumnya. Sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil yang berkunjung di Klinik Bersalin Anisa pada saat penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2024 hingga 06 Maret 2024 Metode pengumpulan data primer menggunakan kuesioner. Kuesioner ini berupa pertanyaan tertutup. Data sekunder diambil dari rekam medik Klinik Bersalin Anisa Banyuasin. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan pemberian psikoedukasi dengan media Pamflet pada ibu primigravida dalam mengatasi fear of childbirth di Klinik bersalin Anisa.

Kata kunci: Psikoedukasi, Pamflet, Media Edukasi, Tokophobia, Fear of Childbirth

ABSTRACT

Fear during childbirth is more often experienced by primigravida mothers (first pregnancy). Around 33% of pregnant women feel afraid of the birth process in the third trimester of pregnancy and 11 – 14% experience feelings of serious fear of the birth process. The impact of fear of facing the birth process is the risk of experiencing several complications. One solution that can be implemented to overcome the problems experienced by mothers in facing childbirth is psychoeducation. This research uses a quantitative research design using a quasi-experimental design (Quasi Experiment Design) which aims to determine the effect before and after implementing psychoeducational interventions on primigravida mothers at the Anisa Banyuasin Maternity Clinic. The population of pregnant women at the Anisa maternity clinic is 125 people. The sampling technique in this research uses a purposive sampling technique which is based on considerations based on previously known characteristics or characteristics of the population. The sample taken in this study was 30 pregnant women who visited the Anisa Maternity Clinic when the research was carried out from 26 February 2024 to 06 March 2024. The primary data collection method used a questionnaire. This questionnaire is a closed question. Secondary data was taken from the medical records of the Anisa Banyuasin Maternity Clinic. The results of this study show the difference in providing psychoeducation with pamphlet media to primigravida mothers in overcoming fear of childbirth at the Anisa maternity clinic.

Key words: psychoeducation, pamphlets, educational media, Tokophobia, Fear of Childbirth

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang dapat hidup di luar uterus melalui jalan lahir pada usia kehamilan cukup bulan (37 – 42 minggu, tanpa bantuan alat, pada umumnya berlangsung selama 24 jam¹. Tujuan persalinan normal adalah tercapainya kelangsungan hidup dan kesehatan yang baik bagi ibu dan bayinya, Upaya yang terintegrasi dan lengkap namun menggunakan intervensi sekecil mungkin sehingga prinsip keamanan dan kualitas layanan dapat tercapai pada tingkat yang semaksimal mungkin. Primigravida adalah suatu kondisi dimana seorang perempuan mengalami masa kehamilan untuk pertama kalinya²

Ketakutan saat persalinan lebih sering dialami oleh ibu primigravida (kehamilan pertama). Sekitar 33 % ibu hamil memiliki perasaan takut menghadapi proses persalinan pada trimester III Kehamilan dan 11 – 14 % mengalami perasaan takut yang berat menghadapi proses persalinan. Dampak dari ketakutan menghadapi proses persalinan beresiko mengalami beberapa komplikasi seperti : depresi, abortus, peningkatan section caesarea, gangguan stress pasca trauma, serta efek negative pada Kesehatan anak². Berbeda dengan rasa takut melahirkan pada Wanita multipara yang biasanya dihubungkan dengan pengalaman trauma melahirkan sebelumnya seperti memiliki Riwayat kehamilan preeklampsia yang mengharuskan dilaksanakan section caesarea atau adanya komplikasi selama proses persalinan³.

Pada penelitian Kordi et al, 2017 mengatakan untuk mengatasi ketakutan pada persalinan telah dilakukan beberapa upaya baik medis maupun non medis. Beberapa upaya non medis yang dapat dilaksanakan adalah psikoedukasi berbasis internet, hypnosis. Psikoedukasi bagi ibu

hamil dilakukan untuk mempersiapkan Wanita menghadapi persalinan dan mengurangi stress selama masa kehamilan. Selain itu, untuk memudahkan perempuan menjalankan peran barunya sebagai ibu. Program psikoedukasi ditujukan untuk memberikan informasi tentang perubahan fisiologis selama masa kehamilan. Persiapan emosi menghadapi persalinan, adaptasi pasca persalinan sehingga perempuan terhindar dari stress pasca persalinan. Pada proses psikoedukasi terjadi proses pertukaran pendapat dan sosialisasi pada pasien dan tenaga professional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan⁴.

Kehamilan pertama, biasanya perempuan banyak mengalami ketakutan dan khawatir (*fear of childbirth*). *Fear of childbirth* dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Fear of Birth* (FOB). FOB dibagi menjadi FOB Primer dan FOB Sekunder. FOB Primer adalah ketakutan menghadapi proses persalinan yang muncul atau dialami oleh perempuan yang baru hamil dan akan melahirkan pertama kali (primipara). FOB sekunder adalah ketakutan pada persalinan yang muncul karena trauma atau memiliki pengalaman yang menyedihkan pada proses persalinan sebelumnya⁵.

Berdasarkan penelitian dari Mukhoirotn dkk tahun 2023 mengatakan bahwa Pendidikan Kesehatan dengan *booklet* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan dibandingkan dengan Pendidikan Kesehatan saja dengan hasil. Penelitian dari Eti surtiati, 2020 mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan yang mendapatkan perlakuan dalam bentuk psikoedukasi dibandingkan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan dengan nilai p-value 0.047. Peningkatan

pengetahuan melalui psikoedukasi dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan peneliti diketahui bahwa 9 dari 10 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Anisah Banyuasin mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, ini disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang kehamilan. Berdasarkan data tersebut di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Psikoedukasi dengan media Pamphlet Pada Ibu hamil Primigravida dalam mengatasi *fear of Childbirth* di Klinik Bersalin Anisa Banyuasin”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Experiment Design*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan intervensi psikoedukasi pada ibu primigravida di Klinik Bersalin Anisa Banyuasin. Adapun jumlah populasi ibu hamil di Klinik bersalin Anisa berjumlah 125 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik *Purposive Sampling* yang didasarkan pada pertimbangan berdasarkan ciri atau sifat populasi yang diketahui sebelumnya. Sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil yang berkunjung di Klinik Bersalin Anisa Kabupaten Banyuasin pada tanggal 26 Februari 2024 hingga 06 Maret 2024. Karakteristik responden yang diteliti

Tabel 1

Distribusi frekuensi *fear of childbirth* sebelum dilakukan psikoedukasi

<i>Fear of childbirth</i>	n	Persentase
Berat	19	60 %
Sedang	11	40 %
Ringan	0	0 %
Total	30	100 %

adalah ibu hamil primigravida yang datang di Klinik Bersalin Anisa Banyuasin, ibu hamil primigravida yang mengalami *fear of childbirth*, dan mau menjadi responden Metode pengumpulan data primer menggunakan kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini adalah modifikasi kuesioner oleh peneliti dimana kuesioner telah diuji cobakan dengan hasil nilai validitas dan hasil uji reabilitasnya.

Uji statistik yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk semua variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh terhadap ibu primigravida sebelum mendapatkan intervensi psikoedukasi dan sesudah mendapatkan intervensi psikoedukasi. Uji yang digunakan adalah Uji *Marginal Homogeneity* dimana uji ini untuk mengetahui perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi psikoedukasi.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisa *Univariat* dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan variabel *fear of childbirth*. *Fear of childbirth* sebelum dilakukan psikoedukasi.

Pada tabel berikut ini akan dijelaskan distribusi frekuensi responden menurut pemberian psikoedukasi dengan media Pamphlet pada ibu primigravida untuk mengatasi *fear of childbirth* di Klinik Bersalin Anisa Banyuasin Tahun 2024.

Berdasarkan hasil analisa 30 responden yang dilakukan *pre-test* pada saat penelitian didapatkan 11 ibu primigravida yang mengalami *fear of childbirth* sedang (40%),

dan 19 ibu primigravida mengalami *fear of childbirth* berat (60%).

Tabel 2

Distribusi frekuensi fear of childbirth setelah dilakukan psikoedukasi

<i>Fear of childbirth</i>	n	Persentase
Berat	0	0 %
Sedang	8	26,7%
Ringan	22	73,3%
Total	30	100 %

Berdasarkan analisa data yang dilakukan pada 30 responden. Diperoleh hasil 22 ibu primigravida mengalami *fear of childbirth* ringan 73.3% dan 8 ibu primigravida mengalami *fear of childbirth* sedang 26,7%.

sesudah mendapatkan intervensi psikoedukasi dengan media Pamflet pada ibu primigravida yang mengalami *fear of childbirth* di Klinik Bersalin Anisa Banyuasin tahun 2024. Berdasarkan variabel *fear of childbirth* ibu primigravida sebelum dan setelah dilakukan psikoedukasi tentang *fear of childbirth* dengan uji Uji Marginal Homogeneity diketahui hasil sebagai berikut

Analisis bivariat

Analisa *Bivariat* dilakukan untuk melihat pengaruh terhadap ibu primigravida sebelum mendapatkan intervensi psikoedukasi dan

Tabel 3

Fear Of Childbirth Sebelum dan Setelah Dilakukan Psikoedukasi Dengan Media Pamflet Pada Ibu Primigravida

Perbedaan <i>fear of childbirth</i> sebelum dan sesudah	Mean	Standar Deviasi	P
<i>Fear of childbirth</i> sebelum dilakukan psikoedukasi	1,24	0,460	0,000
<i>Fear of childbirth</i> sesudah psikoedukasi	2,64	0,425	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa rata-rata nilai *fear of childbirth* primigravida sebelum dilakukan psikoedukasi 1.24 dengan standar deviation 0,460 dan rata-rata nilai *fear of childbirth* setelah dilakukan psikoedukasi 2.64 dengan standar deviation 0,425 dengan *signifikan (2 tailed) = 0,000* ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai *fear of childbirth* ibu primigravida yang dilakukan pada 30 responden. Responden dengan kriteria *fear of childbirth* berat yaitu 76-100% sedangkan yang mengalami *fear of childbirth* sedang terdapat 11 responden

dengan nilai 56-75% responden. Setelah dilakukan psikoedukasi dengan media pamflet mengalami perbedaan dengan nilai hasil *post-test* 8 responden mengalami *fear of childbirth* sedang dan 22 responden mengalami *fear of childbirth* ringan dengan nilai < 55 %.

PEMBAHASAN

Pemberian psikoedukasi dilakukan setelah responden selesai mengisi kuesioner (*pre-test*). Kegiatan pemberian psikoedukasi dilakukan selama 30 menit, kemudian

setelah selesai pemberian psikoedukasi responden diminta untuk mengisi kuesioner kembali untuk melihat pengaruh pemberian psikoedukasi (*post-test*).

Sebanyak 30 responden yang telah melakukan *pre-test* terdapat 19 responden dengan kriteria *fear of childbirth* berat yaitu 76-100% sedangkan yang mengalami *fear of childbirth* sedang terdapat 11 responden dengan nilai 57-75% responden. Setelah dilakukan intervensi psikoedukasi dengan media pamflet mengalami perbedaan dengan nilai hasil *post-test* 8 responden mengalami *fear of childbirth* sedang dan 22 responden mengalami *fear of childbirth* ringan dengan nilai < 56 %.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengetahui bahwa sebelum dilaksanakan intervensi psikoedukasi ibu primigravida merasa takut menghadapi persalinan sebanyak 19 responden yang mengalami *fear of childbirth* berat 76-100%, dan sebanyak 11 responden mengalami *fear of childbirth* sedang 56-75%. Hal itu sesuai dengan teori Upahita Damar, 2021 yang mengatakan bahwa tokophobia merupakan keadaan dimana seorang memiliki ketakutan berlebihan untuk hamil dan melahirkan. Rasa takut yang dialami sehingga membuat ibu tidak mau hamil dan melahirkan⁶. Penelitian dari Wahyuningsih dkk, 2017 menyatakan bahwa 20 – 78 persen wanita hamil yang merasa ketakutan pada masa kehamilan dan proses persalinan. Namun, hanya 13 persen saja yang mengalami ketakutan berlebihan sehingga memutuskan untuk menunda atau menghindari kehamilan⁷.

Temuan peneliti tersebut juga diperkuat oleh teori yang terdapat dalam Herlina (2021), yang menyebutkan bahwa Perasaan takut meninggal. Kendati proses persalinan atau kelahiran merupakan proses alami, selalu saja ada kemungkinan ibu akan mengalami berbagai gangguan, misalnya perdarahan atau kesakitan yang

hebat, trauma kelahiran yang merupakan suatu keadaan kesehatan mental yang dapat muncul setelah mengalami pengamalan melahirkan yang sulit. Trauma ini dapat dialami oleh ibu dan bayi. Pada bayi, akan muncul perasaan takut karena harus terpisah dari rahim ibunya, sedangkan pada ibu akan muncul ketakutan terhadap trauma genital, takut tidak mampu menjaga keselamatan bayinya, atau tidak mampu untuk merawat bayinya.⁷ Perasaan bersalah dan berdosa terhadap ibunya. Selama masa reproduksi, wanita seringkali melakukan identifikasi terhadap ibunya. Kehadiran ibu merupakan hal yang sangat penting selama periode tersebut. Oleh sebab itu, seorang wanita merasa lebih nyaman dan tenang jika proses persalinan didampingi oleh suami atau keluarga. Ketakutan ini diperkuat oleh perasaan takut jika bayi akan lahir dengan cacat bawaan atau kondisi yang patologis, perasaan takut jika bayi akan bernasip buruk akibat dosa-dosa ibu dimasa lalu, perasaan takut akan beban hidup yang semakin berat sehubungan dengan kehadiran bayi yang akan berdampak pada kondisi ekonomi keluarga. Perasaan takut kehilangan bayinya yang selama ini menyatu dengan dirinya selama dalam kandungan. Segala bentuk ketakutan tersebut menyebabkan timbulnya rasa pesimis pada diri ibu. Akan tetapi, dibalik rasa takut tersebut, terselip harapan indah untuk dapat segera menimang dan membelai bayinya yang akan hadir. Harapan ini menimbulkan rasa optimis, spirit, dan gairah hidup⁸.

Penyampaian psikoedukasi melalui pamflet, artikel, *website* lebih efektif meningkatkan pengetahuan literasi masyarakat⁹. Berdasarkan hasil penelitian peneliti juga mengetahui bahwa setelah dilaksanakan intervensi psikoedukasi terjadi penurunan tingkat *fear of childbirth* pada responden. Hal tersebut terlihat dari 8 responden mengalami *fear of childbirth* sedang 56-57%, dan 22 responden mengalami *fear of childbirth* ringan 55%.

Berdasarkan hasil penelitian yang mengatakan bahwa psikoedukasi mampu memfasilitasi interaksi dan komunikasi serta memberikan rasa empati dan simpati kepada ibu hamil sehingga bisa mengurangi/ menyembuhkan rasa takut terhadap persalinan. Perasaan takut terhadap persalinan bisa dikurangi dengan memperbaiki persepsi ibu hamil terhadap proses persalinan normal, sekaligus memberikan motivasi dan keyakinan kepada ibu hamil bahwa mereka mampu melahirkan secara normal.¹¹ Penyediaan dukungan Pendidikan dan emosional memiliki potensi untuk mengurangi intervensi seperti persalinan section caesarea dan bisa mencegah perasaan trauma pada proses persalinan. Membantu ibu untuk melewati proses persalinan normal bisa meningkatkan kualitas hidup reproduksi Wanita, mengurangi biaya perawatan Kesehatan, serta meningkatkan Kesehatan pada ibu dan anak pasca proses persalinan.¹²

Pada penelitian ini, setelah dilakukan psikoedukasi pada ibu primigravida terjadi perubahan *fear of childbirth* yang signifikan. Terjadi penurunan tingkat *fear of childbirth* dari berat yang nilainya 76-100%, menjadi sedang dengan nilai 56-75% dan ringan dengan nilai <55%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh intervensi psikoedukasi dengan media Pamflet pada ibu primigravida dalam mengatasi *fear of childbirth* di Klinik Bersalin Anisa dapat disimpulkan bahwa: Pada penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan 19 responden mengalami *fear of childbirth* berat yaitu dengan nilai 76-100% dan 11 responden mengalami *fear of childbirth* sedang dengan nilai 57-75% pada saat *pre-test*. Pada penelitian ini, setelah dilaksanakan psikoedukasi dengan media Pamflet didapatkan 8 responden mengalami *fear of childbirth* sedang dengan nilai 57-75% dan 22 responden mengalami *fear of*

childbirth ringan dengan nilai < 56% (*post-test*). Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan pemberian psikoedukasi dengan media Pamflet pada ibu primigravida dalam mengatasi *fear of childbirth* di Klinik bersalin Anisa.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan khususnya tentang kesiapan psikologis menjelang persalinan pada ibu hamil agar ibu lebih siap untuk melahirkan dan terhindar dari *fear of childbirth*. Dijadikan referensi dalam pengambilan kebijakan di Rumah Sakit khususnya bagi tenaga kesehatan di poli kebidanan mengenai pentingnya pemberian psikoedukasi pada ibu primigravida. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi peneliti lain untuk lebih menggali dan mengembangkan penelitian ini dengan metode kualitatif tentang cara mengatasi *fear of childbirth* pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rustam, Mochtar. 2013. *Sinopsis Obstetri Jilid 1 Obstetri Fisiologi*. Jakarta. EGC.
2. Julianti, Pudja Antika et al. *Fear of Childbirth pada Ibu Hamil Beresiko*. Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat, [S.l.], v. 7, n. 2, p. 122-133, sep. 2023. ISSN 2686-6366. Available at: <<http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/608>>. doi:<http://dx.doi.org/10.52031/edj.v7i2.608>
3. Striebich, S., Mattern, E., & Ayerle, G. M. (2018). *Support for pregnant women identified with fear of childbirth (FOC)/tokophobia – A systematic review of approaches and interventions*. *Midwifery*, 61(January), 97–115.

- <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013>.
4. Kordi, M. *et al.* (2017) 'Effect of a childbirth psychoeducation program on the level of fear of childbirth in primigravid women', *Evidence Based Care Journal*, 7(3), pp. 26–34. doi: 10.22038/EBCJ.2017.25676.1575.
 5. Rondung, E. *et al.* (2018) 'Comparing internet-based cognitive behavioral therapy with standard care for women with fear of birth: Randomized controlled trial', *JMIR Mental Health*, 5(3). doi: 10.2196/10420.
 6. Damar, Upahita. 2021. *Mengenal Tokophobia, Ketika Seorang Wanita Hamil dan Melahirkan*. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/tokophobia-takut-hamil-dan-melahirkan/>
 7. Wahyuningsih, H., & Yuliasari, H. (2017). Kematangan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2(1). <https://doi.org/10.22437/jpj.v2i1.4080>.
 8. Herlina, E. Nina & Irianti, Indah. 2021. *Buku Ajar Psikologi untuk Mahasiswa Kebidanan*, Jakarta : EGC.
 9. Moningka, C. ., & Soewastika, A. W. (2022). Psikoedukasi Untuk Masyarakat Melalui Media Sosial Info Bintaro. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 4(1), 20–25. <https://doi.org/10.31092/kuat.v4i1.1505>
 10. Trisanti, Ika & Ida Nurwati. 2022. *Psikoedukasi Pada Kecemasan Kehamilan*. Indonesia Jurnal Kebidanan Volume 6 No. 2 (2022). <https://doi.org/10.26751/ijb.v6i2.1739>
 11. Indag. 2019. *Manajemen Asuhan Kebidanan Intranal Pada Ny. "N" dengan Usia Kehamilan Preterm di RSUD Syekh Yusuf Tanggal 10 Juli 2018*. Jurnal Midwifery. DOI:10.24252/jmw.v1i1.7531.
 12. Mukhoirotin dkk. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Primigravida dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Volume 1 No 3 (2014). <https://doi.org/10.22146/jkr.5747>.