

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris dan mendalam mengenai pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di praktek bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental*. Subjek penelitian adalah 6 orang ibu hamil pertama klien Bumi Ambu kota Bandung sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang ibu hamil pertama dari berbagai tempat praktek bidan sebagai kelompok kontrol. Derajat kecemasan awal kedua kelompok diukur dengan menggunakan kuesioner kecemasan kehamilan terjemahan dari *Anxiety Scale for Pregnancy* yang dikonstruksi oleh Doyle-Waters (1994) yang sudah diuji ulang validitas dan realibilitasnya. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan persiapan *gentle birth* dari Aprilia (2014) selama 3 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun. Selanjutnya, kedua kelompok diukur kembali derajat kecemasan akhirnya dengan kuesioner yang sama. Hasil pengukuran tersebut dihitung dan diuji dengan teknik analisis data menggunakan uji beda (*T-test*) yaitu uji T sampel berpasangan (*Paired Sampel T Test*) dan *Two Sample Assumed Equals Variances T Test*. Berdasarkan pengukuran awal, diperoleh derajat kecemasan yang sama pada kedua kelompok yaitu 3 orang (50%) responden dalam kelompok eksperimen memiliki derajat kecemasan awal yang tinggi dan 3 orang lainnya (50%) memiliki derajat kecemasan sedang. Demikian pula halnya dengan derajat kecemasan awal para responden pada kelompok kontrol. Setelah melakukan latihan persiapan *gentle birth*, seluruh responden pada kelompok eksperimen menurun derajat kecemasannya menjadi rendah, sedangkan seluruh responden dalam kelompok kontrol memiliki derajat kecemasan akhir tinggi. Hasil uji beda (*T-Test*) dengan membandingkan derajat kecemasan akhir kedua kelompok, diperoleh kesimpulan terdapat pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap penurunan derajat kecemasan ibu hamil pertama di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung terutama pada dimensi *support* (dukungan), *attractiveness* (daya tarik), dan *baby* (bayi). Saran dari hasil penelitian ini adalah para ibu hamil yang sesuai dengan karakteristik responden bisa melakukan latihan persiapan *gentle birth* ini sebagai upaya untuk menurunkan derajat kecemasan menjelang persalinan. Bagi penelitian selanjutnya, dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda dengan landasan teori kecemasan yang berbeda pula. Jumlah responden juga bisa diperbanyak untuk memperoleh hasil yang bisa digeneralisir lebih luas.

Kata kunci : persiapan *gentle birth*, persalinan, *primigravida*, kecemasan

## **ABSTRACT**

*This research objective is to empirically investigate the influence of gentle birth preparation to anxiety level of first-time pregnant women (primigravida) in facing labour in Bumi Ambu, a private midwifery clinic in Bandung city. The research method is quantitative with quasi experimental design. Six primigravidas from Bumi Ambu as experimental group were compared with 6 primigravidas from various private midwifery clinics as control group concerning their pre and post anxiety level. The pre and post anxiety level were measured using validated Anxiety Scale for Pregnancy, constructed by Doyle-Waters (1994) which had been translated into Indonesian in advanced. The experimental group exercised the gentle birth preparation proposed by Aprilia (2014) as a treatment for 3 weeks, while the control group did not given any treatment at all. The data was statistically tested and analyzed using Paired Sample T Test and Two Sample Assumed Equals Variances T Test. The pre test results similar anxiety level between respondents in experimental and control group. Half primigravidas in experimental group (50%) have high anxiety level, the other three (50%) have middle level of anxiety and either does the control group. After doing the exercise, the anxiety level of all respondents in the experimental group (100%) becomes alleviated into low level. Meanwhile, the anxiety level of all respondents in control group (100%) is merely high. By using Two Sample Assumed Equals Variances T Test between post anxiety scores of the two groups, the result of this research concludes that there is an influence of gentle birth preparation to alleviate anxiety level of first-time pregnant women (primigravida) in facing labour in private midwifery clinic Bumi Ambu Bandung city, mainly in terms of support, attractiveness and baby dimensions. The result of the research suggests primigravidas to exercise gentle birth preparation as one of kinds to alleviate the level of anxiety in facing labour. The research also suggests the spouses to support primigravidas more in their maternity period for the support is one of dimensions which significantly influenced the alleviation of the level of anxiety in facing labour. For further research, it is suggested to use different research design and theoretical foundation from other anxiety theorists. Besides, more quantity of respondents can be added to result wider research generalization.*

*Keywords : gentle birth preparation, labour, primigravida, anxiety*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	10
1.3 MAKSUD, TUJUAN, DAN KEGUNAAN PENELITIAN.....	10
1.3.1 Maksud Penelitian.....	10
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	10
1.3.3 Kegunaan Penelitian.....	10
1) Kegunaan Teoretis.....	10
2) Kegunaan Praktis.....	11
3) Kegunaan Edukatif.....	12
1.4 METODOLOGI.....	12

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

2.1 TEORI.....	14
2.1.1 Kecemasan.....	14
2.1.1.1 Pengertian.....	14
2.1.1.2 Proses Terjadinya Kecemasan.....	17
2.1.1.3 Bentuk-bentuk Kecemasan.....	22
2.1.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	24
2.1.1.5 Tingkat Kecemasan.....	27
2.1.1.6 Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan.....	29
2.1.1.7 Tanda-tanda dan Gejala Kecemasan.....	30
2.1.1.8 Faktor-faktor yang Mengurangi Kecemasan.....	32
2.1.2 Kehamilan.....	34
2.1.2.1 Pengertian.....	34
2.1.2.2 Pembagian Periode Kehamilan.....	35
2.1.3 <i>Gentle Birth</i> .....	38
2.1.3.1 Pengertian.....	38
2.1.3.2 Sejarah <i>Gentle Birth</i> di Indonesia.....	39
2.1.3.3 Manfaat <i>Gentle Birth</i> .....	42
2.1.3.4 Elemen Kunci Mencapai <i>Gentle Birth</i> .....	44
2.1.3.5 Persiapan <i>Gentle Birth</i> .....	50
2.1.3.5.1 Persiapan Fisik.....	50
2.1.3.5.2 Persiapan Mental.....	56

2.1.4 Kecemasan di Masa Kehamilan.....	63
2.1.4.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Kehamilan.....	65
2.1.4.2 Karakteristik Ibu Hamil Terkait Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan.....	71
2.1.4.3 Dampak Kecemasan di Masa Kehamilan.....	75
2.2 KERANGKA PEMIKIRAN.....	77
2.3 ASUMSI.....	85
2.4 HIPOTESIS.....	86
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 RANCANGAN PENELITIAN.....	87
3.2 VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	89
3.2.1 Variabel Penelitian.....	89
3.2.1.1 Variabel Independen.....	89
3.2.1.2 Definisi Konseptual Variabel Independen.....	89
3.2.1.3 Definisi Operasional Variabel Independen.....	89
3.2.1.4 Variabel Dependen.....	90
3.2.1.5 Definisi Konseptual Variabel Dependen.....	90
3.2.1.6 Definisi Operasional Variabel Dependen.....	91
3.3 ALAT UKUR.....	91
3.3.1 Nama Alat Ukur.....	91
3.3.2 Landasan.....	92

3.3.3 Bentuk Alat Ukur.....	92
3.3.4 Kisi-kisi Alat Ukur.....	93
3.3.5 Skoring.....	95
3.3.6 Validitas dan Realibilitas.....	96
3.3.6.1 Validitas.....	97
3.3.6.2 Realibilitas.....	98
3.4 MODUL.....	103
3.4.1 Tujuan Penerapan Persiapan <i>Gentle Birth</i> .....	103
(1) Tujuan Instruksional Umum.....	103
(2) Tujuan Instruksional Khusus.....	104
3.4.2 Kegiatan.....	104
3.4.3 Lembar Kontrol Kegiatan.....	106
3.5 SUBJEK PENELITIAN.....	108
3.5.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	109
3.5.2 Tempat Penelitian.....	109
3.6 TEKNIK ANALISIS DATA.....	110
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 HASIL PENELITIAN.....	113
4.1.1 Gambaran Sampel Penelitian.....	113
4.1.2 Data Awal Derajat Kecemasan Kehamilan.....	117
4.1.3 Data Akhir Derajat Kecemasan Kehamilan.....	121
4.2 PENGUJIAN HIPOTESIS.....	128

4.3 TABULASI SILANG.....	128
4.3.1 Tabulasi Silang Data Utama.....	128
4.3.1.1 Tabulasi Silang Skor Dimensi Kecemasan Kehamilan Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	129
4.3.1.2 Tabulasi Silang Perubahan Skor Tiap Dimensi terhadap Perubahan Skor Derajat Kecemasan.....	135
4.3.2 Tabulasi Silang Data Penunjang.....	139
4.4 PEMBAHASAN.....	143
4.4.1 Pembahasan Tabulasi Silang.....	150
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 KESIMPULAN.....	159
5.2 SARAN.....	159
5.2.1 Aspek Teoretis.....	159
5.2.2 Aspek Kegunaan.....	160
5.2.2.1 Bagi Ibu Hamil.....	160
5.2.2.2 Bagi Suami.....	160
5.2.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan Pendamping Persalinan.....	160
5.2.3 Aspek Edukasi.....	160
5.2.4 Aspek Penelitian.....	161
DAFTAR PUSTAKA.....	162
LAMPIRAN.....	166

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Analisis Gangguan Fungsional Kecemasan.....	30
Tabel 2.2	Nutrisi yang Diperlukan Ibu Hamil.....	51
Tabel 3.1	Kisi-kisi Alat Ukur Kecemasan Ibu Hamil.....	93
Tabel 3.2	Skor Item Alat Ukur.....	95
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas.....	97
Tabel 3.4	Hasil Uji Reliabilitas.....	98
Tabel 3.5	Kuesioner Tervalidasi.....	100
Tabel 3.6	Item Tidak Valid.....	103
Tabel 3.7	Rancangan Kegiatan Latihan Persiapan <i>Gentle Birth</i> .....	105
Tabel 3.8	Lembar Kontrol Kegiatan Latihan Persiapan <i>Gentle Birth</i> .....	107
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia.....	113
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia.....	114
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen (EG) Berdasarkan Usia Kehamilan.....	114
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol (CG) Berdasarkan Usia Kehamilan.....	114
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	115
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	115
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Status Sosial Ekonomi.....	116



Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Berdasarkan Status Sosial Ekonomi.....	116
Tabel 4.9	Alasan Kecemasan Kehamilan Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	117
Tabel 4.10	Skor Awal Derajat Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	118
Tabel 4.11	Skor Awal Derajat Kecemasan Kelompok Kontrol.....	118
Tabel 4.12	Distribusi Presentase Skor Awal Derajat Kecemasan Kelompok Eksperimen (EG).....	119
Tabel 4.13	Distribusi Presentase Awal Derajat Kecemasan Kelompok Kontrol (CG).....	119
Tabel 4.14	Uji Statistika untuk Rata-rata Derajat Kecemasan Awal pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	120
Tabel 4.15	Skor Akhir Derajat Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	121
Tabel 4.16	Skor Akhir Derajat Kecemasan Kelompok Kontrol.....	122
Tabel 4.17	Distribusi Persentase Skor Akhir Derajat Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	123
Tabel 4.18	Distribusi Persentase Skor Akhir Derajat Kecemasan Kelompok Kontrol.....	123
Tabel 4.19	Rekapitulasi Skor Awal dan Akhir Derajat Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	124
Tabel 4.20	Rekapitulasi Skor Awal dan Akhir Derajat Kecemasan Kelompok Kontrol.....	124
Tabel 4.21	Hasil Uji Statistik Skor Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen	125
Tabel 4.22	Hasil Uji Statistik Skor Awal dan Akhir Kelompok Kontrol.....	126
Tabel 4.23	Hasil Uji Statistika untuk Menguji Perbedaan Derajat Kecemasan Akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	127

Tabel 4.24	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Derajat Kecemasan Dimensi <i>Baby</i> (Bayi) pada Kelompok Eksperimen (EG) Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	130
Tabel 4.25	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Derajat Kecemasan Dimensi <i>Labour</i> (Persalinan) pada Kelompok Eksperimen (EG) Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	131
Tabel 4.26	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Derajat Kecemasan Dimensi <i>Marital Relationship</i> (Hubungan Pernikahan) pada Kelompok Eksperimen (EG) Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	132
Tabel 4.27	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Derajat Kecemasan Dimensi <i>Attractiveness</i> (Daya Tarik) pada Kelompok Eksperimen (EG) Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	133
Tabel 4.28	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Derajat Kecemasan Dimensi <i>Support</i> (Dukungan) pada Kelompok Eksperimen (EG) Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	134
Tabel 4.29	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Derajat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen (EG) Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> .....	135
Tabel 4.30	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Dimensi Bayi ( <i>Baby</i> ) terhadap Perubahan Skor Derajat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen (EG).....	136
Tabel 4.31	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Dimensi Persalinan ( <i>Labour</i> ) terhadap Perubahan Skor Derajat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen (EG).....	137
Tabel 4.32	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Dimensi Hubungan Pernikahan ( <i>Marital Relationship</i> ) terhadap Perubahan Skor Derajat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen (EG).....	138

Tabel 4.33	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Dimensi Daya Tarik ( <i>Attractiveness</i> ) terhadap Perubahan Skor Derajat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen (EG).....	138
Tabel 4.34	Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Skor Dimensi Dukungan ( <i>Support</i> ) terhadap Perubahan Skor Derajat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen (EG).....	139
Tabel 4.35	Tabulasi Silang Frekuensi Latihan Persiapan <i>Gentle Birth</i> Minggu ke 1 pada Kelompok Eksperimen.....	140
Tabel 4.36	Tabulasi Silang Frekuensi Latihan Persiapan <i>Gentle Birth</i> Minggu ke 2 pada Kelompok Eksperimen.....	141
Tabel 4.37	Tabulasi Silang Frekuensi Latihan Persiapan <i>Gentle Birth</i> Minggu ke 3 pada Kelompok Eksperimen.....	142

## DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR

### DAFTAR BAGAN

Bagan 2.2	Proses Terjadinya Kecemasan (adaptasi Blackburn dan Davidson, 1994 dalam Safaria dan Saputra, 2012).....	18
Bagan 2.3	Proses Terjadinya Kecemasan Berdasarkan Teori ‘ <i>State-Trait Anxiety</i> ’ Spielberger (1972).....	21
Bagan 2.4	Elemen Kunci <i>Gentle Birth</i> .....	49
Bagan 2.5	Kerangka Pemikiran Pengaruh Persiapan <i>Gentle Birth</i> terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan.....	84
Bagan 3.1	Rancangan Penelitian.....	88

### DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram Derajat Kecemasan Awal Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	119
Gambar 4.2	Diagram Derajat Kecemasan Akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	122
Gambar 4.3	Diagram Derajat Kecemasan Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	125

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Alat Ukur Kecemasan Kehamilan (*Anxiety Scale for Pregnancy*)
- Lampiran 2 Lembar Kontrol Latihan Persiapan *Gentle Birth*
- Lampiran 3 Surat Permohonan Tempat Penelitian
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Publikasi Nama Tempat
- Lampiran 6 Surat Permohonan dan Persetujuan Partisipasi dalam Penelitian
- Lampiran 7 Skor Derajat Kecemasan Awal & Akhir Responden
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistika
- Lampiran 9 Tabulasi Silang