

PENGARUH *PEER SUPPORT GROUP* DALAM MENGATASI TAKUT MELAHIRKAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA

Bina Melvia Girsang¹, Merza Putri Romadonia², Arie Kusumaningrum³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan FK Universitas Sriwijaya
Email: binamelvia@gmail.com

ABSTRACT

Physical and psychological state of pregnant women was instrumental in influencing the health of the mother and fetus. Fear of childbirth is a cause of instability psychological condition of pregnant women are most often found mainly in primigravida. Full support to increase confidence and eliminate the fear of childbirth is important for a pregnant woman. Peer support group can be a therapy and treatment to overcome the instability of one's psychological condition. This study aims to determine the effect of peer support group in overcoming the fear of childbirth in primigravida in Palembang Sukajaya region. This type of research is quantitative with pre-experimental one group pretest-posttest design. Respondents 52 people selected by purposive sampling. Instrumen was using questionnaires W-DEQ version A. Analysis using paired t-test (P value 0,000, α of 0,05%) indicate that there are differences in average before and after the implementation of the peer support group. Through this research is expected nurses can observe physical and psychological condition of pregnant women and the peer support group can be used as one form of nursing interventions to overcome fear of childbirth in primigravida.

Kata kunci: Fear of childbirth, peer support group, primigravida

ABSTRAK

Keadaan fisik dan psikologis ibu hamil sangat berperan dalam mempengaruhi kesehatan ibu maupun janinnya. *Fear of childbirth* merupakan penyebab ketidakstabilan kondisi psikologis ibu hamil yang paling sering ditemukan terutama pada ibu primigravida. Dukungan yang penuh untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menghilangkan rasa takut melahirkan penting artinya bagi seorang ibu hamil. *Peer support group* dapat menjadi terapi untuk mengatasi ketidakstabilan kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *peer support group* dalam mengatasi *fear of childbirth* pada ibu primigravida di wilayah Sukajaya Palembang. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* rancangan *one group pretest posttest*. Responden berjumlah 52 orang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner W-DEQ versi A. Analisis dengan menggunakan uji *paired t-test* (P value 0,000, α 0,05%) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pelaksanaan *peer support group*. Melalui penelitian ini diharapkan perawat dapat memperhatikan kondisi fisik maupun psikologis ibu hamil dan *peer support group* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan untuk mengatasi takut melahirkan pada ibu primigravida.

Kata kunci: Fear of childbirth, peer support group, primigravida

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan krisis maturasi yang dapat menimbulkan stres. Ketika hamil seorang perempuan mengalami perubahan fisik maupun psikososial. Perubahan yang terjadi pada kehamilan akan berdampak pada kondisi psikologis ibu.

Kematangan emosional dan psikoseksual sangat diperlukan bagi seseorang yang berkeinginan untuk mempunyai anak. Kondisi ini akan mendukung kesanggupannya untuk menyesuaikan diri selama proses kehamilan, melahirkan dan menjadi ibu (Huliana, 2007; dikutip Laksono, 2008).

Menurut Salmah (2006) ketakutan ibu terutama primigravida menghadapi proses melahirkan, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses melahirkan. *Fear of childbirth* pada ibu primigravida merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Hal ini ini dapat berkaitan dengan pengalaman baru yang dialami ibu hamil serta terbatasnya pengetahuan tentang kehamilan.

Melahirkan merupakan ancaman yang menakutkan. Nyeri, kerusakan tubuh, gangguan fungsi tubuh, bahkan kematian adalah risiko yang mengancam ibu hamil. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Geissbuehler dan Eberhard (2002, dikutip Heuvel, 2008) dan Kartono (1992; dikutip Yulianti, 2004) bahwa penyebab terbanyak takut melahirkan pada ibu hamil adalah takut akan kematian yang mengancam dirinya saat menghadapi proses melahirkan, takut mengenai kesehatan anak nya, dan takut akan rasa nyeri.

Menurut Vafaei *et al.* (2010) beberapa penelitian telah melaporkan

bahwa takut melahirkan (*fear of childbirth* = FOC) sering dikaitkan dengan kecemasan pada wanita hamil. Kekhawatiran atau ketakutan pada ibu hamil membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya.

Menurut Spice (2009), ibu dengan tingkat *fear of childbirth* yang tinggi dan tidak menjalani konseling menilai pengalaman melahirkan lebih negatif daripada yang mencari bimbingan, dimana pengalaman negatif melahirkan yang ditemukan menyebabkan ibu tersebut menderita depresi postnatal, gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan tertundanya hubungan ikatan dengan bayinya.

Asuhan keperawatan berperan penting sebagai upaya maksimal yang diperlukan oleh ibu hamil untuk menghindari traumatis melahirkan. Tindakan yang dapat dilakukan adalah memberikan pengobatan psikologis seperti konseling bagi ibu dengan *fear of childbirth* (Sydsjo; dikutip *ScienceDaily*, 2011; dikutip Bararah, 2011). Asuhan keperawatan lainnya adalah membuat kelompok. Dukungan sosial dari kelompok dapat menjadi solusi untuk mengatasi *fear of childbirth* (Friedman, 1998, dikutip Sutini, 2009).

Intervensi keperawatan tersebut diberikan oleh perawat untuk memberikan dukungan pada ibu hamil, sehingga ibu merasa percaya diri untuk melahirkan. Hal sama juga diungkapkan oleh klien dengan *fear of childbirth* yang peneliti temukan pada saat studi pendahuluan. Ibu mengungkapkan bahwa kekhawatiran dan ketakutannya mengenai proses melahirkan dianggap sebagai hal biasa oleh lingkungannya dan tidak peduli dengan perasaan yang ibu hamil rasakan, sehingga ibu cenderung memendam perasaannya. Menurut Capuzzi dan

Gross (1992; dikutip Djunaidi, Sukmayanti & Nitya, 2006) support group bukan kelas penyuluhan. Pada kelompok setiap orang secara bergantian akan berbicara dan membagi pengalamannya. Keberadaan kelompok dapat menyadarkan bahwa ibu tidak sendirian dalam merasakan pengalamannya. Suasana saling memberi dukungan lebih mudah terbangun dalam peer support group karena ibu mempunyai pengalaman dan situasi lingkungan yang sama, dengan demikian ibu lebih terbuka, sehingga permasalahan-permasalahan yang dihadapi terkait dengan *fear of childbirth* dapat diatasi. Menurut Sarafino (1990; dikutip Djunaidi, Sukmayanti & Nitya, 2006) bentuk support (dukungan) yang ada dalam suatu kelompok adalah informasi dan dukungan emosional, penghargaan, instrumental terhadap perasaan-perasaannya. Selain itu, manfaat dari *peer support group* seperti berbicara dengan ibu-ibu lainnya menciptakan peluang untuk berbagi ide mengatasi masalahnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *action research* tipe *pra experimental* dengan rancangan *one-group pre-post test*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *peer support group*, sedangkan variabel terikatnya adalah takut melahirkan (*fear of childbirth* = FOC). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida di wilayah kerja Sukajaya berjumlah 150 orang (Maret-Mei 2016). Pengambilan sampel secara *non-probability sampling* didapatkan sampel sejumlah 52 ibu primigravida. Kriteria inklusinya adalah ibu primigravida usia 20-30 tahun, tinggal di wilayah Sukajaya Palembang, tanpa komplikasi, tidak mendapatkan terapi lain seperti

Counselling, Cognitive Behavior Therapi, dan Interpersonal Therapi, dapat membaca dan menulis, bersedia berpartisipasi penuh, dan secara sukarela mau terlibat dalam penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Lembar kuisioner *fear of childbirth* tersebut adalah menggunakan W-DEQ versi A. empat faktor yang diidentifikasi pada kuisioner ini mengukur domain yang berbeda-beda, yaitu; ketakutan (*fear*), kurangnya antisipasi positif (*lack of positive anticipation*), isolasi (*isolation*), dan sifat berbahaya (*riskiness*). Estimasi *reliability Cronbach's α* terhadap empat factor tersebut diterima: F₁ (*fear*) α = 0.9; F₂ (*lack of positive anticipation*) α = 0.81; F₃ (*isolation*) α = 0.68; F₄ (*riskiness*) α = 0.85.

Prosedur pengumpulan data penelitian ini dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. *Pre-test* diberikan pada ibu primigravida yang memenuhi kriteria inklusi. Pada tahap ini peneliti melakukan penilaian *fear of childbirth* pada ibu primigravida tersebut sebelum dilakukan pelaksanaan *peer support group*. Tahap intervensi yaitu pelaksanaan terapi *peer support group* yang terdiri dari satu kali pertemuan, yang dilakukan selama 90-120 menit. Pelaksanaan *peer support group* ini dilakukan sesuai dengan kerangka kerja *self-help group* dari Utami (2008, dikutip Sutini, 2009) yang terdiri dari; tahap orientasi, tahap kerja yaitu terdiri dari; (1) memahami masalah, fasilitator membantu responden untuk mengidentifikasi masalah yang dialaminya, dengan cara responden dimotivasi oleh fasilitator untuk mengungkapkan masalah yang dihadapinya yaitu hal yang menyebabkan ibu takut untuk menghadapi persalinan dengan cara membagikan informasi tentang permasalahan yang dihadapinya

kepada semua anggota kelompok; (2) cara untuk menyelesaikan masalah, fasilitator memotivasi anggota lainnya untuk bertukar informasi dan pengalamannya dalam mengatasi masalah tersebut; (3) memilih cara penyelesaian masalah; (4) melakukan tindakan untuk penyelesaian masalah, serta penutup. Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah terapi *peer support group*. Penelitian berakhir dengan jeda waktu selama empat minggu sesuai dengan penelitian dari Dennis (2003) mengenai *peer support group*.

Analisa data untuk menguji perbedaan FOC pada ibu primigravida sebelum dan setelah pelaksanaan *peer support group* dengan mengetahui perbedaan rata-rata nilai FOC pada ibu primigravida sebelum dan sesudah *peer support group*. Karena data berdistribusi tidak normal dan jumlah sampel dalam penelitian ini kecil maka analisis yang dipakai adalah uji Wilcoxon, dengan tingkat kesalahan 5% atau alpha 0,05.

HASIL

Berikut adalah hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Primigravida di Wilayah Sukajaya Palembang (n=52) Tahun 2016

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Periode Kehamilan:		
Trimester 1	18	34,6
Trimester 2	16	30,8
Trimester 3	18	34,6
Pendidikan:		
Tidak Tamat SD	1	1,9
Tamat SD	22	42,3
Tamat SLTP	18	34,6
Tamat SLTA	11	21,2

Tabel 1 menunjukkan responden tersebar merata pada trimester 1, 2, dan 3.

Mayoritas responden berlatar belakang pendidikan tamat SD.

Tabel 2. Karakteristik ibu primigravida berdasarkan umur di wilayah Sukajaya Palembang (n=52)

Variabel	Mean	SD	Min-max	CI 95%
Umur	26,27	2,68	20-31	25,52-27,02

Tabel 2. menunjukkan rata-rata usia responden 26,27 tahun dengan SD 2,68.

Tabel 3. Nilai FOC Ibu Primigravida di wilayah Sukajaya Palembang Tahun 2016

	N	Mean	Median	SD	Min-max	CI 95%
Pre	52	78,84	80,00	11,40	50-95	73.14-97.95
Post	52	49,90	45,00	11,43	30-75	46,71-53,80

Tabel 3. Menunjukkan rerata skor *fear of childbearing* responden sebelum diberikan terapi 78,84 dan menurun menjadi 49,90 setelah diberi terapi.

Tabel 4. Perbedaan FOC Ibu Primigravida Sebelum dan Setelah Pelaksanaan *Peer Support Group* di wilayah Sukajaya Palembang

Variabel (Nilai FOC)	Mean	SD	P Value
Sebelum	78,84	11,40	
Setelah	49,90	11,43	0,000

Tabel 4. Menunjukkan nilai $p=0,000$ yang berarti *peer support group* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *fear of childbearing* ibu primigravida.

PEMBAHASAN

Fear Of Childbirth* Sebelum Pelaksanaan *Peer Support Group

Pada penelitian ini pengukuran *fear of childbirth* dilakukan sebanyak dua kali, sebelum dan setelah pelaksanaan *peer*

support group terhadap 52 orang responden yaitu ibu primigravida.

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan pelaksanaan *peer support group*, diketahui bahwa rata-rata nilai *fear of childbirth* pada 52 orang reponden yaitu 78.84. Menurut Wijma (2001) nilai ini berada pada rentang *fear of childbirth* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu primigravida di Puskesmas Pembina Palembang mengalami *fear of childbirth*. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hauvel (2008) bahwa masalah *fear of childbirth* sering terjadi pada ibu primigravida. Menurut Bobak (2000) kondisi psikologis wanita terutama ibu primigravida timbul perasaan takut dan cemas dalam merima kehamilan dan menghadapi proses melahirkan. Perasaan takut ini timbul pada ibu hamil primigravida yang banyak mendengar pengalaman-pengalaman yang menakutkan dan tragis dari perempuan lain saat proses melahirkan dan ketidakjelasan tentang proses melahirkan yang akan dihadapi.

Hal tersebut terlihat melalui informasi saat wawancara dan kuisioner bahwa sebagian besar ibu primigravida (63,63%) menyatakan takut melahirkan karena tidak mengerti mengenai proses melahirkan. Hal lain yang menjadi penyebab *fear of childbirth* yaitu responden merasa sendirian (81,81%). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Otley (2011) bahwa penyebab *fear of childbirth* pada ibu hamil antara lain adalah dukungan sosial yang buruk atau ketidakpuasan mengekspresikan perasaan dengan pasangan maupun keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa perlu upaya untuk mengatasi *fear of childbirth* pada ibu primigravida tersebut.

Menurut Saito (2001), efek mengobati kecemasan dan ketakutan akan melahirkan dapat diukur dalam hal

pengentasan stres yang dirasakan dan penyesuaian yang lebih baik selama kehamilan, pengobatan, termasuk dukungan psikosomatik individu. Dukungan psikosomatik pada individu yang mengalami *fear of childbirth*, dimana ibu membutuhkan dukungan dari seseorang yang dapat mengerti dengan keadaan ibu dapat diperoleh dalam kegiatan *peer support group*.

Fear of childbirth* Setelah Pelaksanaan *Peer Support Group

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan pelaksanaan *peer support group* terhadap 52 orang ibu primigravida yang mengalami *fear of childbirth*, didapatkan nilai rata-rata *fear of childbirth* menjadi 46,36. Menurut Wijma (2001) nilai 46,36 berada pada rentang *fear of childbirth* yang sedang.

Hal ini menunjukkan terjadi perubahan *fear of childbirth* sebelum dan sesudah pelaksanaan *peer support group*. Menurut Rabinowidz (2009) *peer support group* dapat memberikan *support* terhadap sesama anggota dan membuat penyelesaian masalah secara lebih baik dengan cara berbagi perasaan dan pengalaman, saling mendengarkan satu sama lain, membantu sesama anggota kelompok untuk berbagi ide-ide dan informasi serta memberikan *support*, meningkatkan kepedulian antar sesama anggota sehingga tercapainya perasaan aman dan sejahtera, dan menghilangkan rasa takut dan kecemasan menghadapi melahirkan.

Hal lain bahwa *fear of childbirth* itu sebenarnya bukan perkara yang dapat diselesaikan hanya dengan cara memperoleh informasi mengenai proses melahirkan, namun lebih kepada bagaimana ibu primigravida tersebut dapat memperoleh dukungan yang penuh selama kehamilan guna untuk

meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan dan ketenangan dalam menghadapi proses melahirkan nanti. Hal ini sejalan dengan hal yang diungkapkan oleh Lowe (2000, dikutip Otley, 2011) bahwa wanita yang *fear of childbirth* memiliki *self-efficacy* rendah, ini menyiratkan bahwa ibu memiliki sedikit kepercayaan terhadap kemampuan ibu untuk menjalani melahirkan secara efektif.

Dukungan yang dapat digunakan dalam mengatasi rasa takut untuk melahirkan ini dapat diperoleh dari *peer support group*. *Peer support group* ini membantu responden untuk memperoleh dukungan yang lebih otentik untuk mengatasi rasa takut melahirkan pada mereka, menggunakan sumber dukungan pada kelompok tersebut yaitu dari mereka untuk mereka guna untuk mengatasi *fear of childbirth* yang sedang dialami.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helk (2008) bahwa 51% diantara ibu hamil yang menjadi responden telah terganggu dengan *fear of childbirth* dimana mereka merasa menerima bantuan dukungan psikososial, mereka mengungkapkan kepuasan sangat tinggi dengan intervensi dukungan psikososial. Sehingga mereka dapat mengatasi *fear of childbirth*.

Perbedaan *fear of childbirth* Pada Ibu Primigravida Sebelum Dan Setelah Pelaksanaan Peer Support Group

Pada penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan setelah pelaksanaan *peer support group* digunakan uji statistik Wicoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan diperoleh *p value* sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa *p value* (probabilitas) $\leq 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan setelah pelaksanaan *peer support group* sehingga hipotesis diterima, hal ini

menunjukkan bahwa ada pengaruh *peer support group* dalam mengatasi takut melahirkan pada ibu primigravida.

Pelaksanaan *peer support group* dalam mengatasi *fear of childbirth* terutama pada ibu primigravida, ternyata dapat meningkatkan kemampuan ibu untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Zamani *et al.* (2011) bahwa *peer support group* dapat menjadi terapi tambahan untuk meningkatkan kualitas hidup (kesehatan mental) pada pasien kanker payudara (*p value* 0,001, α 5%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dennis (2003) didapatkan bahwa *peer support group* dapat mengatasi depresi postpartum pada ibu primipara (*p value* 0,02, α 5%).

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Djunaidi, Sukmayanti dan Nitya (2006) pada kelompok dukungan ini bisa membuat orang merasa jauh lebih nyaman untuk terbuka tentang masalahnya. Berbicara dengan anggota lain dalam *peer support group* dapat mengurangi ketakutan, kecemasan, meningkatkan harga diri, dan membantu meningkatkan rasa kesejahteraan secara keseluruhan.

SIMPULAN

1. Rata-rata usia responden 26,27 tahun, dengan periode kehamilan terbanyak pada trimester kedua, dimana pendidikan responden terbanyak yaitu tamat.
2. Rata-rata nilai *fear of childbirth* pada ibu primigravida sebelum pelaksanaan *peer support group* adalah 78,84 dengan standar deviasi 11,40.
3. Rata-rata nilai *fear of childbirth* pada ibu penurunan rata-rata nilai kuisioner

W-DEQ yaitu dari *fear of childbirth* katagori tinggi 78,84 turun menjadi *fear of childbirth* katagori sedang. Primigravida setelah pelaksanaan *peer support group* adalah 49,50 dengan standar deviasi 11,43

4. Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan rata-rata *fear of childbirth* sebelum dan setelah pelaksanaan *peer support group* (p value= 0,000). pada ibu primigravida.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa pihak Puskesmas berupaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan di Puskesmas Pembina khususnya di klinik pelayanan kesehatan ibu (KIA/KB). Caranya dengan memberikan perhatian terhadap pelayanan kesehatan ibu hamil yang tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik namun memperhatikan juga kesehatan psikologis ibu hamil seperti memberikan konseling maupun *support* di *Antenatal Class* pada ibu hamil terutama primigravida. Penguatan kelompok pendukung ini dengan membuat agenda rutin, dan fasilitas untuk berkumpul secara bersama antar kelompok pendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Bararah, V. F. (2011). *Takut melahirkan picu tingginya angka operasi caesar*.
<http://health.detik.com/read/2011/09/23/124707/1728905/764/takut-melahirkan-picu-tingginya-angka-operasi-caesar?Id991106763>.
Diakses 2 April 2012.
- Bobak.I., Lowdermilk. D., & Jensen, M. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. (4th ed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.

- Djunaidi, Sukmayanti & Nitya. (2006). Peningkatan self-esteem setelah mengalami dukungan dalam support group. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 35-46.
- Slowik, Guy . (2011). *What treatments are available depression after pregnancy*.
<http://ehealthmd.com/content/what-treatments-are-available-depression-after-pregnancy>.
Diakses 6 April 2012.
- Heuvel, Marit M.A. (2008). *Pathological Fear of Childbirth*.
<http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=112948> . Diakses 2 Mei 2012.
- Rabinowitz, Phil., & Kate Nagy.(2009). *Creating and Facilitating Peer Support Groups*.
http://ctb.ku.edu/en/tablecontents/sub_section_main_1180.aspx.
Diakses 2 April 2012.
- Spice, et al. (2009). Prenatal fear of childbirth and anxiety Sensitivity. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 30(3), 168–174.
- Sutini, T. (2009). *Pengaruh terapi self-help group terhadap koping keluarga dengan anak Retardasi mental di SLB-C Kabupaten Sumedang*.
<http://www.iimhl.com/iimhlupdates/20120115a.pdf>. Diakses 2 April 2012.
- Syarif, H. (2009). Pengaruh terapi akupresur terhadap mual muntah akut akibat kemoterapi pada pasien kanker; a randomized clinical trial.
http://lontar.ui.ac.id/opac/the_mes/green/. Diakses 20 Mei 2012.
- Ulinuha, M. (2009). *Memilih melahirkan secara alamiah atau secsio caesaria*.

- <http://ulinnuha1.blogdetik.com/?p=109=1>. Diakses 2 April 2012.
- Vafaei, MA., Alipour Z., Lamyian M., & Hajizadeh E. (2011). The association between antenatal anxiety and fear of childbirth in nulliparous women: a prospective study. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 16 (2), 169-173.
- Wijma, et al. (2001). Pre- and Postpartum Fear of Childbirth in Nulliparous and Parous Women. *Scandinavian journal of behaviour therapy*, 30(2), 75-84.