

ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH KONSELING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SEBELUM PROSES PERSALINAN PADA WANITA HAMIL TRIMESTER KETIGA

Sulistyo Dewi Wahyu Rini^{1*}, Vira Amelia², Nanang Muhibuddin³, Hanifuddin Dwi Satria⁴

¹ Program Studi DIII Kebidanan , STIKes Bhakti Mulia Kediri

² Program Studi Profesi Ners, STIKes Bhakti Mulia Kediri

^{3,4} Program Studi S1 Keperawatan , STIKes Bhakti Mulia Kediri

E-mail: sulistiodewiwr@gmail.com

Abstract

Anxiety during pregnancy can be triggered by limited knowledge, which gives rise to fear of childbirth, feelings of anxiety, sadness, stress, and even depression, thus increasing the psychological burden on pregnant women. Counseling should be an important part of antenatal care. The purpose of this study was to analyze the effect of counseling regarding the childbirth process on the level of anxiety before childbirth in the third trimester of pregnant women in the Bendo Community Health Center, Kediri Regency. This study used a pre-experimental design with a population of all third trimester pregnant women in the Bendo Community Health Center, Kediri Regency (n=37). A sample of 16 respondents was selected using a purposive sampling method. HARS and ZSAS-based questionnaires were used to collect data, and the Wilcoxon Signed Rank test was used for analysis. The results showed that before the counseling, most respondents (81.25%) were at a moderate level of anxiety, while after the counseling, the majority of respondents (81.25%) experienced mild anxiety. The Wilcoxon test showed a p-value $< \alpha$ (0.001 < 0.05). The analysis shows that counseling on the childbirth process has an impact on the level of anxiety before delivery among pregnant women in their third trimester in the Bendo Community Health Center, Kediri Regency. It is hoped that research sites will use these results as an overview and input for improving midwifery services.

Keyword: Counseling, Anxiety Level, Third Trimester of Pregnancy

Abstrak

Kecemasan selama kehamilan dapat dipicu oleh keterbatasan pengetahuan, yang memunculkan rasa takut menghadapi persalinan, perasaan cemas, sedih, stres, hingga depresi, sehingga menambah beban psikologis pada ibu hamil. Konseling seharusnya menjadi bagian penting dari perawatan antenatal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh konseling mengenai proses persalinan terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan populasi seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri (n=37). Sampel sebanyak 16 responden dipilih menggunakan metode purposive sampling. Kuesioner berbasis HARS dan ZSAS digunakan untuk mengumpulkan data, dan uji Wilcoxon Signed Rank digunakan untuk Analisa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian konseling, sebagian besar responden (81,25%) berada pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan setelah konseling mayoritas responden (81,25%) mengalami kecemasan ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p value $< \alpha$ (0,001 < 0,05). Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling mengenai proses persalinan memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri. Diharapkan bagi lahan penelitian agar menggunakan hasil penelitian tersebut sebagai gambaran dan masukan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan yang diberikan.

Kata kunci: Penyuluhan, Tingkat Kecemasan, Kehamilan Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan dan menjadi ibu adalah tahapan yang paling berharga dan evolusioner dalam kehidupan seorang wanita. Tahapan ini dikaitkan dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan perhatian khusus. Bagi banyak wanita, kehamilan menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perasaan sepanjang hidup¹. Secara umum, wanita hamil sering mengalami kecemasan karena faktor-faktor seperti takut melahirkan, kekhawatiran tentang kesehatan janin, kekhawatiran tentang bagaimana tubuh mereka mungkin berubah selama kehamilan, dan kekhawatiran tentang merawat bayi yang baru lahir².

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menunjukkan peningkatan risiko depresi pada ibu hamil. Di negara maju, prevalensi kecemasan pada ibu hamil berkisar antara 7 hingga 20%, sedangkan di negara berkembang angkanya lebih tinggi. Kecemasan sebelum melahirkan mempengaruhi sekitar 107.000.000 ibu hamil di Indonesia, atau 28,7% dari total populasi negara yang berjumlah 373.000.000 jiwa³. Berdasarkan temuan survei pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bendo, ditemukan 37 ibu hamil trimester ketiga mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap proses persalinan yang akan mereka lalui. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat angka kejadian kecemasan yang tinggi di kalangan ibu hamil menjelang persalinan.

Tingkat kecemasan yang tinggi umumnya dialami oleh wanita selama kehamilan, yang dapat diperburuk selama persalinan. Pikiran negatif tentang risiko kematian selama persalinan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional pada ibu, yang jika berlanjut hingga persalinan, dapat mempengaruhi kelancaran persalinan⁴. Secara umum, ibu hamil mengalami kecemasan karena berbagai faktor, termasuk takut melahirkan, kekhawatiran tentang kesehatan janin, kecemasan tentang perubahan tubuh selama kehamilan, dan ketakutan tentang merawat bayi yang baru lahir. Ini adalah fase progresif yang mengganggu stabilitas biopsikososial dalam peran baru. Perubahan ini terjadi sepanjang 9 bulan kehamilan. Kondisi ini menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi ibu hamil, disertai dengan kekhawatiran tentang proses persalinan, kondisi bayi saat lahir, dan kondisi bayi setelah lahir. Kondisi ini umumnya dialami oleh ibu hamil saat mendekati persalinan. Situasi ini dapat memicu kecemasan, terutama pada ibu hamil pertama kali, karena pengalaman yang terbatas dan kurangnya persiapan untuk proses persalinan².

Kecemasan yang tidak terkontrol selama kehamilan saat melahirkan dapat menyebabkan ketegangan, kesulitan rileks, kelelahan, atau bahkan membahayakan kesehatan janin saat masih dalam kandungan. Kondisi ini dapat memicu ketegangan pada otot tubuh, terutama otot pada saluran reproduksi, membuat otot menjadi lebih kaku dan kurang elastis, yang pada akhirnya menghambat perkembangan jaringan. Selain itu, rasa sakit juga dapat diperburuk oleh emosi yang tidak menuntut. Wanita hamil perlu menenangkan

diri sebelum melahirkan agar proses persalinan dapat berjalan lancar. Persalinan akan berjalan lebih lancar jika ibu merasa lebih nyaman selama persalinan ⁵.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, tingkat kecemasan yang tinggi selama kehamilan dikaitkan dengan peningkatan risiko kehamilan dan kelahiran prematur. Jika kondisi ini berlanjut, berpotensi meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas ibu. Dalam sistem perawatan kesehatan primer, pusat kesehatan masyarakat memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil, termasuk konseling tentang proses persalinan. Konseling seharusnya menjadi bagian penting dari perawatan antenatal. Namun, seringkali hal ini tidak dilakukan dengan benar atau tidak dianggap sebagai prioritas, sehingga banyak ibu hamil tetap sangat cemas menjelang persalinan. Untuk mengatasi tantangan ini, intervensi psikososial berbasis bukti sangat penting untuk mengurangi kecemasan antenatal dan meningkatkan kesiapan ibu untuk persalinan ⁶.

Berbagai penelitian telah melaporkan bahwa edukasi antenatal berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu mengevaluasi pendidikan kesehatan kehamilan secara umum, kelas ibu hamil, maupun intervensi psikologis lainnya, sehingga bukti mengenai efektivitas konseling terstruktur yang secara khusus membahas proses persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di tingkat pelayanan kesehatan primer masih terbatas. Penelitian ini difokuskan pada kelompok ibu hamil trimester ketiga yang didominasi oleh primipara dengan latar belakang pendidikan dasar dan menengah, sebagai kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap kecemasan menjelang persalinan. Selain mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai potensi implementasi konseling proses persalinan yang disampaikan melalui media edukasi sederhana sebagai bagian dari pelayanan antenatal rutin di puskesmas. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pengembangan strategi edukasi maternal yang lebih terstruktur dalam upaya meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil menghadapi persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dan mengkaji lebih lanjut pengaruh konseling proses persalinan terhadap tingkat kecemasan sebelum persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri pada tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental, yang tidak memenuhi semua persyaratan studi eksperimental sejati karena tidak adanya kelompok kontrol. Penelitian ini menerapkan Desain *Pretest – Posttest* satu kelompok, di mana satu kelompok peserta

menerima intervensi yang diikuti oleh dua pengukuran. Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum intervensi konseling untuk menentukan tingkat kecemasan dasar, dan pengukuran kedua (*posttest*) dilakukan setelah intervensi untuk menilai perubahan kecemasan setelah konseling tentang proses persalinan.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu hamil trimester ketiga yang tidak mengalami komplikasi kehamilan dan tidak mengonsumsi obat anti-kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri. Berdasarkan survei data, total populasi adalah 37 ibu hamil. Sampel mencakup sebagian dari populasi ini yang memenuhi kriteria inklusi. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus *Federer*, menghasilkan 16 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk memastikan setiap anggota populasi yang memenuhi syarat memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai partisipan. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri, dan pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari 2025.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Instrumen tersebut terdiri dari 20 item yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi konseling. Analisis bivariat dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank*, karena penelitian ini membandingkan dua pengukuran terkait dalam kelompok yang sama dan data diukur pada skala ordinal. Kriteria keputusan untuk pengujian hipotesis ditetapkan sedemikian rupa sehingga hipotesis nol (H_0) akan ditolak jika nilai p kurang dari 0,05, yang menunjukkan efek signifikan konseling terhadap tingkat kecemasan sebelum melahirkan, dan diterima jika nilai p lebih besar dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Nomor	%
Usia		
< 20 Tahun	0	0
20-35	14	87,5
>35 tahun	2	12,5
Tingkat Pendidikan Tertinggi		
Tingkat Dasar (Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama)	7	43,75
Sekolah Menengah (SMA/Sekolah Kejuruan)	8	50
Gelar Sarjana (D3, S1)	1	6,25
Keseimbangan		
Nulipara	3	18,75
Primipara	8	50
Multipara	5	31,25
Grandemultipara	0	0

Sumber: Data Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan data pada Tabel 1 diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun, yaitu 14 responden (87,5%), sedangkan 2 responden (12,5%) berusia >35 tahun. Setengah dari responden, yaitu 8 responden (50%), memiliki pendidikan menengah, sedangkan 7 responden (43,75%) memiliki pendidikan sekolah dasar dan 1 responden (6,25%) memiliki pendidikan tinggi. Setengah dari responden, yaitu 8 responden (50%), mengalami kehamilan primipara, sedangkan 5 responden (31,25%) mengalami kehamilan grandemultipara dan 3 responden lainnya (18,75%) mengalami kehamilan nullipara.

Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Menerima Konseling Tentang Persalinan

Tingkat Kecemasan	Nomor	%
Kecemasan Ringan	1	6,25
Kecemasan Sedang	13	81,25
Kecemasan Berat	2	12,5
Total	16	100

Sumber: Data Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan data pada Tabel 2, hampir seluruh responden yaitu 13 orang (81,25%), mengalami kecemasan sedang, sedangkan 2 orang (12,5%) mengalami kecemasan berat dan 1 orang (6,25%) mengalami kecemasan ringan.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Setelah Menerima Konseling Tentang Persalinan

Tingkat Kecemasan	Nomor	%
Kecemasan Ringan	13	81,25
Kecemasan Sedang	3	18,75
Kecemasan Berat	0	0
Total	16	100

Sumber: Data Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan data pada Tabel 3, setelah konseling persalinan, terlihat bahwa hampir seluruh responden, yaitu 13 orang (81,25%), mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan, sedangkan 3 responden (18,75%) tetap berada pada tingkat kecemasan sedang.

Analisa Data

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Setelah Menerima Konseling Tentang Persalinan

Tingkat Kecemasan Sebelum Konseling	Tingkat Kecemasan Setelah Konseling					
	Ringan		Sedang		Total	
	F	%	F	%	F	%
Ringan	1	6,25	0	0	1	6,25
Sedang	10	62,5	3	18,75	13	81,25
Berat	2	12,5	0	0	2	12,5
Total	13	81,25	3	18,75	16	100

Sumber Data Primer: Hasil Penelitian, 2025

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 10 orang (62%), mengalami kecemasan sedang sebelum menerima konseling tentang proses persalinan, dan setelah menerima konseling, tingkat kecemasan mereka berubah menjadi kecemasan ringan.

Tabel 5. Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan pada Wanita Hamil Trimester 3

Variabel	Mean ± SD	Median	p-value	Effect size (r)
Kecemasan (Pre-test)	51.50 ± 4.62	50.50	<0.001*	0.88
Kecemasan (Post-test)	42.19 ± 3.73	42.50		

Peringkat Negatif : 12
Peringkat Positif : 0
Seri : 4

Sumber Data Primer: Hasil Penelitian, 2025

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa rerata skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan konseling tentang proses persalinan adalah 51,50 ± 4,62 dengan nilai median 50,50. Setelah diberikan konseling, rerata skor kecemasan menurun menjadi 42,19 ± 3,73 dengan nilai median 42,50. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian konseling mengenai proses persalinan pada ibu hamil trimester ketiga.

Analisis peringkat menunjukkan terdapat 12 responden yang mengalami penurunan skor kecemasan (*negative ranks*), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor kecemasan (*positive ranks* = 0), dan sebanyak 4 responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan (*ties*) setelah intervensi diberikan. Selain itu, diperoleh nilai effect size (r) sebesar 0,88, yang termasuk dalam kategori pengaruh besar (*large effect*). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling tentang proses persalinan memberikan pengaruh yang kuat terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Dari jumlah responden, berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar ibu hamil trimester ketiga berusia 20–35 tahun (87,5%), setengah dari responden berpendidikan menengah (50%), diikuti oleh pendidikan dasar (43,75%) dan pendidikan tinggi (6,25%). Dari segi paritas, setengah dari responden adalah primipara (50%), sedangkan grandemultipara (31,25%) dan nullipara (18,75%) merupakan sisanya.

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Menerima konseling tentang Persalinan

Berdasarkan tingkat kecemasan sebelum menerima konseling tentang proses persalinan, dapat disimpulkan bahwa hampir semua responden, atau 13 orang (81,25%), mengalami kecemasan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum menerima intervensi konseling sebagian besar ibu hamil di trimester ketiga mengalami kecemasan pada tingkat sedang yang berpotensi memengaruhi kesiapan psikologis menjelang persalinan. Kecemasan mencerminkan kondisi di mana ibu tidak hanya merasa khawatir tetapi juga mulai mengalami gejala fisik dan emosional seperti gelisah, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan sensitivitas terhadap pemicu stres. Jika tidak ditangani dengan tepat, tingkat kecemasan ini dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih parah dan berpotensi mengganggu kesejahteraan ibu menjelang persalinan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Indriyani (2024) yang menemukan bahwa terdapat 5 responden (9,3%) dengan kecemasan ringan, 12 responden (22,2%) dengan kecemasan sedang, dan 37 responden (68,5%) dengan kecemasan berat⁷. Hal ini terkait dengan peningkatan kecemasan pada ibu karena kecemasan menjelang persalinan. Kesamaan antara temuan saat ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sebelum persalinan adalah fenomena umum di berbagai populasi dan latar belakang budaya. Kecemasan terhadap proses persalinan, ketakutan akan nyeri persalinan, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi dapat berkontribusi terhadap meningkatnya ketegangan emosional pada trimester akhir kehamilan. Oleh karena itu, adanya kecemasan pada sebagian besar responden dalam penelitian ini mencerminkan pola yang konsisten dengan bukti empiris yang lebih luas.

Kecemasan terkait kehamilan yang dialami ibu hamil dapat dikaitkan dengan pendidikan, dengan kata lain, kekhawatiran perempuan selama kehamilan berkurang seiring dengan meningkatnya pengetahuan dan pendidikan mereka. Di sisi lain, kekhawatiran perempuan selama kehamilan dan persalinan meningkat seiring dengan menurunnya pengetahuan mereka⁸. Dalam penelitian ini, 8 orang (50%) memiliki pendidikan menengah, 7 orang (43,75%) memiliki pendidikan dasar, dan 1 orang (6,25%) memiliki pendidikan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan yang terbatas pada tingkat dasar dan menengah, yang mungkin mempengaruhi akses mereka

terhadap informasi kesehatan yang akurat dan kemampuan untuk menyaring informasi, membedakan mitos dan fakta, serta memahami informasi kesehatan secara benar. Perempuan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan literasi kesehatan yang lebih baik, memungkinkan mereka untuk mencari informasi yang dapat dipercaya, berkomunikasi secara efektif dengan petugas kesehatan, dan menerapkan strategi penanggulangan yang lebih adaptif. Sebaliknya, pendidikan yang terbatas dapat membatasi pemahaman tentang proses fisiologis persalinan, sehingga meningkatkan kekhawatiran dan kecemasan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa selain dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu, tingkat kecemasan yang dialami responden juga sebagian besar disebabkan oleh paritas, karena hampir semua responden adalah primipara, sehingga kurangnya pengalaman atau pengalaman tidak menyenangkan selama persalinan pertama memicu kecemasan. Dari segi paritas, setengah dari responden adalah primipara, yaitu 8 orang (50%), sedangkan grandemultipara berjumlah 5 orang (31,25%) dan nullipara berjumlah 3 orang (18,75%). Tingkat kecemasan pada ibu primigravida cenderung lebih signifikan dibandingkan kelompok lain, karena kurangnya pengalaman mereka dalam menghadapi fase persalinan untuk pertama kalinya. Bagi ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya, tidak adanya pengalaman persalinan sebelumnya dapat menyebabkan kekhawatiran yang lebih besar mengenai intensitas nyeri persalinan, durasi persalinan, dan kemungkinan intervensi medis. Ketidakpastian ini dapat meningkatkan rasa takut yang diantisipasi dan mengurangi kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih (2024) menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang hingga berat adalah perempuan yang hamil untuk pertama kalinya (primigravida)⁹. Kondisi ini dipengaruhi oleh kenyataan bahwa responden tidak terbiasa dengan kehamilan pertama mereka, yang membuat mereka cemas karena tidak tahu bagaimana mempersiapkan diri. Transisi menuju peran sebagai ibu merupakan peristiwa besar dalam hidup yang membutuhkan penyesuaian psikologis, dan tanpa persiapan atau bimbingan yang memadai, perempuan primigravida mungkin memandang persalinan sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi dan mengancam. Persepsi ini dapat memperkuat respons emosional dan dapat menyebabkan kecemasan yang berkelanjutan selama trimester ketiga kehamilan..

Pernyataan peneliti tersebut juga didukung oleh penelitian dari Fadillah (2024) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah paritas¹⁰. Pernyataan ini didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa 13 wanita (72,2%) yang mengalami kehamilan pertama cenderung memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil pertama

kali (primigravida) lebih tinggi dibandingkan pada wanita yang telah memiliki kehamilan sebelumnya. Secara kolektif, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa latar belakang pendidikan dan paritas merupakan penentu penting dari kecemasan antenatal. Interaksi antara pengetahuan yang terbatas dan kurangnya pengalaman melahirkan dapat menciptakan efek gabungan, meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis sebelum melahirkan.

2. Tingkat Kecemasan Setelah Menerima konseling Mengenai Proses Persalinan

Berdasarkan hasil evaluasi *post-test*, jelas bahwa hampir semua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, dengan 13 orang (81,25%) mengalami kecemasan ringan. Pergeseran dari kecemasan sedang yang dominan pada pra-tes menjadi kecemasan ringan yang dominan pada *post-test* menunjukkan peningkatan psikologis yang bermakna setelah intervensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa konseling terstruktur memberikan kontribusi positif terhadap regulasi emosi pada ibu hamil trimester ketiga. Kecemasan ringan, dalam konteks ini, mencerminkan tingkat kekhawatiran yang lebih adaptif yang tidak secara signifikan mengganggu fungsi sehari-hari atau persiapan persalinan.

Penurunan kecemasan disebabkan oleh konseling yang diberikan kepada ibu hamil karena peningkatan pengetahuan responden. Responden dianggap memiliki pemahaman yang baik tentang proses persalinan dan berbagai strategi untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan selama persalinan berdasarkan tingkat kecemasan mereka setelah menerima konseling tentang proses persalinan. Peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan rasa kendali dan efikasi diri ibu, yang merupakan faktor psikologis penting dalam mengelola stres. Ketika ibu hamil memahami proses persalinan, kemungkinan prosedur medis, dan teknik manajemen nyeri non-farmakologis, cenderung berkurang. Akibatnya, rasa takut akan hal yang tidak diketahui berkurang, dan ibu mungkin merasa lebih percaya diri dalam menghadapi persalinan.

Pendapat peneliti ini diperkuat oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh Oktapianti dan Triyanti (2022) yang menemukan bahwa setelah menerima pendidikan tentang proses persalinan dan cara mengatasi nyeri persalinan, rasa takut yang disebabkan oleh berkurangnya pengetahuan ibu tentang proses persalinan dapat berkurang karena ibu lebih memahami proses dan strategi untuk mengurangi nyeri persalinan¹¹. Kesimpulan ini menekankan bahwa pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi tetapi juga sebagai intervensi psikologis. Dengan mengklarifikasi kesalahpahaman dan menggambarkan keyakinan yang tidak akurat tentang persalinan, konseling dapat mengubah ekspektasi negatif menjadi persepsi yang lebih realistis dan dapat dikelola.

Penurunan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh Suandari (2024) usia ibu, paritas, dan tingkat pendidikan. Penelitian oleh menunjukkan korelasi antara usia, paritas, dan tingkat

pendidikan ibu hamil pada trimester ketiga yang mengalami kecemasan¹². Usia mungkin berhubungan dengan kematangan emosional dan kapasitas mengatasi masalah, sedangkan paritas terkait dengan pengalaman persalinan sebelumnya yang dapat membentuk harapan dan kesiapan. Tingkat pendidikan mempengaruhi seberapa efektif informasi diterima dan diinterpretasikan. Oleh karena itu, penurunan kecemasan yang diamati tidak dapat dikaitkan semata-mata dengan intervensi tetapi mungkin juga mencerminkan interaksi antara konseling dan karakteristik individu tersebut.

Ibu yang telah menerima pendidikan kesehatan atau konseling melalui ceramah dan brosur memperoleh informasi tambahan dan meningkatkan pengetahuan mereka, sehingga memotivasi mereka untuk menghindari pikiran negatif tentang proses persalinan yang akan datang¹³. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dikaitkan dengan kemampuan yang lebih besar untuk menerima, memahami, dan menerapkan pengetahuan². Materi pendidikan seperti presentasi visual dan brosur tertulis dapat memperkuat pemahaman dengan memungkinkan ibu untuk meninjau informasi berulang kali. Pengulangan ini dapat memperkuat pemrosesan kognitif dan mendorong pola pikir yang lebih rasional, sehingga mengurangi interpretasi katastrofik tentang persalinan. Selain itu, sesi konseling interaktif dapat memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengajukan pertanyaan, mengungkapkan ketakutan, dan menerima jaminan langsung dari penyedia layanan kesehatan.

Sebagian kecil responden, yaitu 18,75%, tetap berada pada tingkat kecemasan sedang setelah menerima konseling. Hal ini mungkin juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti pengalaman persalinan yang traumatis sebelumnya, dukungan keluarga yang kurang optimal, atau karakteristik kepribadian individu. Meskipun pendidikan prenatal efektif dalam mengurangi kecemasan, faktor psikososial lainnya masih dapat mempengaruhi respon individu terhadap intervensi pendidikan¹⁴. Misalnya, wanita dengan riwayat komplikasi obstetri mungkin tetap memiliki rasa takut yang terus menerus meskipun telah menerima informasi yang memadai. Demikian pula, dukungan emosional dari pasangan dan anggota keluarga dapat dapat mengoptimalkan efektivitas konseling dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Perbedaan individu dalam gaya mengatasi masalah, ketahanan, dan tingkat kecemasan dasar juga dapat menentukan sejauh mana konseling menghasilkan perubahan yang terukur.

Secara keseluruhan, temuan pasca-intervensi menunjukkan bahwa konseling tentang proses persalinan memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan di antara ibu hamil pada trimester ketiga. Perbaikan yang diamati pada sebagian besar responden menyoroti pentingnya mengintegrasikan dukungan pendidikan dan psikologis dalam layanan perawatan antenatal untuk menumbuhkan kesiapan emosional sebelum persalinan.

3. Pengaruh Konseling Proses Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Persalinan pada Ibu Hamil di Trimester Ketiga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling mengenai proses persalinan berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rerata skor kecemasan dari 51,50 sebelum intervensi menjadi 42,19 setelah intervensi, serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai proses persalinan sehingga dapat membantu mengurangi ketidakpastian, kekhawatiran, dan persepsi negatif yang sering muncul menjelang persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri, tahun 2025.

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan Peringkat Negatif sebanyak 12, yang dapat diinterpretasikan sebagai penurunan kecemasan setelah konseling dibandingkan sebelum konseling. Jumlah Ties sebanyak 4 juga diperoleh, yang dapat dijelaskan sebagai penurunan tingkat kecemasan dalam penelitian ini setelah konseling, tetapi masih dalam kategori yang sama. Dominasi peringkat negatif menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan daripada penurunan status kecemasan. Meskipun beberapa responden tetap berada dalam kategori kecemasan yang sama, stabilitas yang diamati dalam kasus-kasus ini mungkin masih mencerminkan penyesuaian psikologis halus yang tidak cukup untuk menggeser klasifikasi kategori tetapi tetap menunjukkan kondisi positif. Yang penting, tidak ada peringkat positif yang dilaporkan, menunjukkan bahwa tidak ada satu pun peserta yang mengalami peningkatan kecemasan setelah intervensi.

Dalam penelitian ini, informasi diberikan melalui ceramah menggunakan slide PowerPoint dan brosur dengan tujuan untuk mengajarkan responden tentang proses persalinan. Informasi yang diberikan berperan dalam mengurangi kekhawatiran calon orang tua dengan memberikan pemahaman kepada calon ibu tentang proses persalinan dan meyakinkan mereka bahwa persalinan dapat berjalan normal. Sesi pendidikan yang menggabungkan materi visual dan tertulis dapat meningkatkan pemahaman dengan mengakomodasi berbagai gaya belajar. Penjelasan yang jelas mengenai tahapan persalinan, potensi prosedur medis, teknik pernapasan, dan strategi manajemen nyeri dapat mengubah persalinan dari peristiwa yang tidak dapat diprediksi menjadi proses yang terstruktur dan mudah dipahami. Ketika ibu memandang persalinannya sebagai sesuatu yang dapat dikelola daripada mengancam, respons emosional mereka cenderung menjadi lebih stabil.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang dialami wanita pada trimester ketiga sebelum dan setelah menerima pendidikan kesehatan melalui ceramah menggunakan brosur¹⁵. Setelah menerima

pendidikan, ibu hamil memperoleh informasi yang jelas dan terstruktur tentang tahapan persalinan, teknik mengatasi rasa sakit, dan persiapan fisik serta mental yang dibutuhkan. Temuan ini menekankan bahwa pendidikan antenatal tidak hanya berkontribusi pada pemahaman kognitif tetapi juga pada ketenangan emosional. Proses penerimaan informasi yang akurat dari tenaga kesehatan dapat meluruskan kesalahpahaman dan mengurangi pola pikir katastrofik terkait persalinan.

Studi ini menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester ketiga yang menerima konseling tentang proses persalinan melaporkan tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah sebelum melahirkan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang proses persalinan dapat mengurangi rasa takut dan pengalaman yang sebelumnya mereka rasakan. Dari perspektif psikologis, peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan persepsi efikasi diri, yang mengacu pada kepercayaan diri seorang ibu dalam kemampuannya untuk mengatasi persalinan. Efikasi diri yang lebih besar dikaitkan dengan respon stres yang lebih rendah dan mekanisme penanggulangan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, konseling dapat berfungsi sebagai intervensi edukatif dan terapeutik dalam mempersiapkan perempuan untuk persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) yang menemukan bahwa setelah menerima konseling kesehatan tentang persalinan, 15 ibu (26,7%) tidak merasa cemas, 31 ibu (55,4%) mengalami kecemasan ringan, dan 10 ibu (17,9%) mengalami kecemasan sedang¹⁶. Konsistensi antara temuan ini dan penelitian sebelumnya memperkuat argumen bahwa konseling persalinan merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan antenatal. Pola serupa di berbagai lingkungan penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat menghasilkan manfaat psikologis yang sebanding pada beragam populasi.

Secara keseluruhan, konseling tentang proses persalinan terbukti memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, pendidikan juga membangun kesiapan mental, persepsi positif, dan kemampuan adaptasi psikologis pada ibu yang mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Melalui komunikasi yang terstruktur, interaktif, dan suportif., konseling membantu ibu memandang persalinan sebagai proses fisiologis yang normal dan dapat dihadapi dengan baik. Oleh karena itu, program pendidikan tentang proses persalinan perlu terus diintegrasikan ke dalam layanan perawatan antenatal di fasilitas kesehatan, terutama di wilayah kerja Puskesmas, sebagai upaya promosi dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan kualitas persalinan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa konseling tentang proses persalinan secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Kabupaten Kediri. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan, terutama mereka yang primipara dan memiliki pengalaman persalinan sebelumnya yang terbatas. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah konseling ($p = 0,001 < 0,05$), menunjukkan bahwa intervensi tersebut memiliki dampak yang terukur.

Setelah sesi konseling, sebagian besar responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, dengan sebagian besar beralih dari kecemasan sedang ke kecemasan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang proses persalinan berkontribusi pada kesiapan emosional yang lebih besar dan mengurangi rasa takut terkait persalinan. Nilai *Negative Ranks* dalam analisis lebih lanjut menyatakan bahwa tingkat kecemasan menurun setelah intervensi.

Meskipun sebagian kecil responden tetap berada pada tingkat kecemasan sedang, temuan keseluruhan secara konsisten menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah menerima konseling. Hasil ini menyoroti hubungan antara pendidikan persalinan dan respon psikologis sebelum persalinan, menunjukkan bahwa informasi terstruktur memainkan peran penting dalam membentuk kondisi emosional ibu selama trimester ketiga kehamilan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, disarankan untuk mengintegrasikan konseling tentang proses persalinan secara rutin dan terstruktur ke dalam layanan perawatan antenatal, terutama untuk ibu hamil di trimester ketiga. Konseling harus disampaikan melalui metode komunikatif dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil agar informasi dapat diterima secara optimal. Temuan ini diharapkan dapat dipertimbangkan oleh layanan kesehatan dalam mengembangkan program pendidikan kehamilan sebagai langkah promosi dan pencegahan untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil. Selain itu, peneliti di masa mendatang disarankan untuk menerapkan desain penelitian dengan menggunakan metodologi penelitian yang lebih cermat dan ukuran sampel yang lebih besar dan lebih dapat digeneralisasikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih serta apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Unit Puskesmas Bendo atas pemberian izin pelaksanaan penelitian di wilayah kerjanya. Peneliti juga menyampaikan apresiasinya kepada responden serta pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini, sehingga kegiatan penelitian berjalan dengan lancar.

Referensi

1. Parsa P, Saeedzadeh N, Masoumi SZ, Roshanaei G (2016) The Effectiveness of Counseling in Reducing Anxiety Among Nulliparous Pregnant Women. *J Family Reprod Health* 10:198
2. Astutik P, Tri indarti E (2025) The Anxiety Level Of 3rd Trimester Primigravida Pregnant Woman In Facing Labor. *Journal for Research in Public Health* 6:68–72
3. Rachma GN, Irwanto I, Izzati D (2024) Differences in the Level of Anxiety of Pregnant Women in the I, II, and III Trimester. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 8:156–170
4. Turnip M, Kayana N (2023) The Relationship Between Anxiety Level And Delivery Process In Primigravida Women In Kiki Sutresni Labor Clinic. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)* 5:217–221
5. Ridwan FAH, Dewi AS, Khalid NF, Jaya MuhA, Nulanda M (2025) Relationship between anxiety levels in pregnant women and length of second stage labor at bara-baraya public health center, makassar in 2024. *Jurnal Eduhelath* 16:377–384
6. Brixval CS, Axelsen SF, Thygesen LC, Due P, Koushede V (2016) Antenatal education in small classes may increase childbirth self-efficacy: Results from a Danish randomised trial. *Sexual and Reproductive Healthcare* 10:32–34
7. Indriyani MI, Aryani F, Zuliyati IC (2024) The effect education a childbirth preparation pocketbooks on the level anxiety of pregnant women in the third trimester. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* 12:449–460
8. Situmorang RBr, Rossita T, Rahmawati DT (2020) Hubungan Umur dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. *Encyclopedia of Pain* 494–494
9. Suryaningsih EK, Horhoruw CP (2024) The Relationship between Parity and Anxiety Levels of Pregnant Women in the Third Trimester. *Jurnal Kebidanan* 13:23
10. Fadillah MM (2024) Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb R Kota Bukittinggi. *Jakia : Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* 2:73–82
11. Oktapianti R, Triyanti D (2022) Penyuluhan Tentang Cara Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2:33–38
12. Suandari KIF, Tangkas M, Adhiestiani NMEG (2024) Paritas, Age, and Education Are Associated with the Level of Anxiety in Facing the Childbirth Period in PMB Komang Seni Rahayu, A.Md.Keb. *Journal of Ageing And Family* 3:87–95
13. Suryanti Y (2021) Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* 11:110–118
14. Nikoozad S, Safdari - Dehcheshmeh F, Sharifi F, Ganji F (2024) The effect of prenatal education on health anxiety of primigravid women. *BMC Pregnancy Childbirth*. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06718-2>
15. Yulianti N, Hassan HC (2024) The Effect Of Pregnancy And Childbirth Health Education On Reducing Anxiety Of Third-Trimester Pregnant Women. *Alinea: Health Science & Medical International Journal* 1:01–10

16. Sari M, Ningsih W, Fauzi A, Tinggi S, Kesehatan I, Nusantara A (2022) Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Persalinan terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kecamatan Walantaka Kelurahan Pipitan Kota Serang. *Malahayati Nursing Journal* 4:2879–2890