

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION: SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF CHILDBIRTH* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KECAMATAN PASAR REBO

Aisyah Nur Fadhillah

Abstrak

Fear of childbirth (FOC) merupakan kecemasan terkait kehamilan yang dirasakan ibu selama mengandung hingga menjelang persalinan. FOC dipicu oleh pikiran-pikiran buruk ibu terhadap yang mungkin dapat terjadi pada diri dan janin seperti perdarahan, robeknya jalur lahir dan komplikasi lainnya hingga prosedur persalinan. Secara global FOC meningkat sejak tahun 2015 sebanyak 16%. Angka ini jauh lebih rendah dari angka kejadian yang dilaporkan oleh beberapa penelitian dari berbagai belahan dunia salah satunya Mesir, yang mendapati angka FOC 51,3% primigravida dan 61,2% multigravida. Di Indonesia sendiri angka kejadian FOC masih tergolong tinggi yakni sebesar 45,2% primigravida mengalami FOC kategori sangat tinggi. FOC dapat diatasi dengan *self-compassion* yang merupakan salah satu jenis dari *mindfulness meditation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness meditation: self-compassion* terhadap *fear of childbirth* pada ibu hamil trimester III. Penelitian dilakukan dengan metode *pre-eksperimental* dengan *desain one group pretest-posttest* dengan jumlah 35 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness meditation: self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat *fear of childbirth* pada ibu hamil di trimester III dengan *p-value* 0,000 ($p > 0,05$).

Kata kunci : *fear of childbirth, mindfulness meditation, self-compassion, ibu hamil, trimester III*

EFFECT OF MINDFULNESS MEDITATION: SELF-COMPASSION ON FEAR OF CHILDBIRTH OF PREGNANT WOMEN IN THIRD TRIMESTER AT PASAR REBO PUSKESMAS

Aisyah Nur Fadhillah

Abstract

Fear of childbirth (FOC) is pregnancy-related anxiety felt by mothers during pregnancy until before delivery. FOC is triggered by the mother's bad thoughts about what might happen to herself and the fetus such as bleeding, tearing of the birth canal and other complications to the delivery procedure. Globally, FOC has increased since 2015 by 16%. This figure is much lower than the incidence rate reported by several studies from various parts of the world, in Egypt, which found FOC rates of 51.3% primigravida and 61.2% multigravida. In Indonesia, the incidence of FOC is still relatively high, amounting to 45.2% of primigravida experiencing a very high FOC category. FOC can be overcome with self-compassion which is one type of mindfulness meditation. This study aims to determine the effect of mindfulness meditation: self-compassion on fear of childbirth in pregnant women in the third trimester. This study was conducted by pre-experimental method with one group pretest-posttest design with a total of 35 respondents. The sampling technique used is accidental sampling. The results showed that mindfulness meditation: self-compassion had a significant effect on reducing the level of fear of childbirth in pregnant women in the third trimester with a p-value of 0.000 ($p > 0.05$).

Keyword : fear of childbirth, mindfulness meditation, self-compassion, third trimester, pregnant women