



PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION: SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF CHILDBIRTH* PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS KECAMATAN PASAR REBO

SKRIPSI

AISYAH NUR FADHILLAH

1910711073

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL 'VETERAN' JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**



**PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION: SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF CHILDBIRTH* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS KECAMATAN
PASAR REBO**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

AISYAH NUR FADHILLAH

1910711073

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL 'VETERAN' JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aisyah Nur Fadhillah

NRP : 1910711073

Tanggal : 27 Juni 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Aisyah Nur Fadhillah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Nur Fadhillah
NRP : 1910711073
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh *Mindfulness Meditation: Self-Compassion* Terhadap *Fear of Childbirth* Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 27 Juni 2023

Yang menyatakan




Aisyah Nur Fadhillah

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aisyah Nur Fadhillah
NRP : 1910711073
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul TA/Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Meditation: Self-Compassion*
Terhadap *Fear of Childbirth* Pada Ibu Hamil Trimester III
di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Ns. Dora Samaria, M.Kep


Ketua Penguji


Ds. Desniawati, SKP, M.Kep., Sp.Mat., PhD


Penguji I


Ds. Desniawati, SKP, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat

Penguji II (Pembimbing)


Ns. Gamya Tri Utami, M.Kep

Ketua Program Studi Keperawatan
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 27 Juni 2023

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul *Pengaruh Mindfulness Meditation: Self-Compassion terhadap Fear of Childbirth* pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. Penulisan karya tulis ilmiah ini guna memenuhi syarat kelulusan sebagai Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta.

Penyusunan karya tulis ini tidak luput dari dukungan, bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor UPN ‘Veteran’ Jakarta, selain itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan FIKES UPN ‘Veteran’ Jakarta, lalu Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana serta Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep. Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan serta membimbing sehingga karya tulis ilmiah dapat terselesaikan, serta staf dosen dan administrasi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan dukungan juga kemudahan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.

Penulis juga berterima kasih kepada Ibu dan Ayah yang selalu memberikan doa, semangat serta dukungan yang tulus. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar di kampung halaman yang turut memberikan doa serta dukungannya juga kepada teman-teman yang telah menjadi *support system* selama penyusunan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna dan masuk terdapat banyak kekurangan. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat menjadi manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 27 Juni 2023

Penulis

Aisyah Nur Fadhillah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah	6
I.3. Tujuan Penelitian	6
I.4. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1. Kehamilan	9
II.2. <i>Fear of Childbirth</i>	13
II.3. <i>Mindfulness Meditation</i>	17
II.4. Penelitian Terdahulu	21
II.5. Kerangka Teori.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
III.1. Kerangka Konsep	32
III.2. Variabel Penelitian	33
III.3. Hipotesis Penelitian	33
III.4. Definisi Operasional	34
III.5. Desain Penelitian.....	37
III.6. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
III.7. Kriteria Inklusi.....	39
III.8. Kriteria Eksklusi.....	39
III.9. Lokasi dan Waktu penelitian	40
III.10. Metode Pengumpulan Data	40
III.11. Instrumen Penelitian	43
III.12. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
III.13. Analisis Data.....	47
III.15. Etika Penelitian.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
IV.2. Proses Penelitian	51
IV.3. Hasil Penelitian.....	52

IV.4.	Pembahasan	56
IV.5.	Keterbatasan Penelitian	63
BAB V.....		64
V.1.	Kesimpulan	64
V.2.	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		66
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	21
Tabel 2	Definisi Operasional	34
Tabel 3	Klasifikasi Pertanyaan Kuesioner W-DEQ A.....	44
Tabel 4	Kisi-Kisi Kuesioner W-DEQ A	44
Tabel 5	Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 6	Analisis Univariat	49
Tabel 7	Analisis Bivariat.....	49
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden Menurut Usia, Pendidikan,	52
Tabel 9	<i>Fear of Childbirth</i> Pada Responden Sebelum dan Setelah Intervensi ...	54
Tabel 10	Hasil Uji Bivariat <i>Fear of Childbirth</i> Pada Responden Sebelum dan ...	55

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	31
Skema 2 Kerangka Konsep	32
Skema 3 Mekanisme <i>Mindfulness Meditation: Self-Compassion</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Monitoring Bimbingan Skripsi.....
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian A.....
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian B
Lampiran 5	SOP <i>Mindfulness Meditation: Self-Compassion</i>
Lampiran 6	Email Persetujuan Penggunaan Kuesioner
Lampiran 7	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 8	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Surat Permohonan Izin Suku Dinas Kesehatan Jakarta Timur.....
Lampiran 10	Persetujuan Sidang
Lampiran 11	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 12	Surat Pengantar Suku Dinas Kesehatan Jakarta
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 14	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme