



**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH  
PUSKESMAS KECAMATAN CITANGKIL KOTA CILEGON**

**SKRIPSI**

**ERI HUMAIROH**

**2010711095**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2024**



**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* TERHADAP KECEMASAN  
PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN  
CITANGKIL KOTA CILEGON**

**SKRIPSI**

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

**ERI HUMAIROH**

**2010711095**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Eri Humairoh

NIM : 2010711095

Tanggal: 3 Juli 2024

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

Jakarta, 3 Juli 2024

Yang Menyatakan,



## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Eri Humairoh  
NIM : 2010711095  
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:

Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Kecamatan Citangkil Kota Cilegon

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 skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal: 3 Juli 2024  
Yang menyatakan,



(Eri Humairoh)

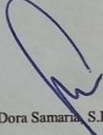
# PENGESAHAN

## PENGESAHAN

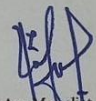
Skripsi diajukan oleh :

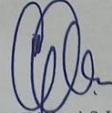
Nama : Eri Humairoh  
NIM : 2010711095  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Kecamatan Citangkil

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

  
(Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep)  
Ketua Penguji

  
(Ns. Rokhaidah, M. Kep., Sp. Kep. An.)  
Penguji II  
  
(Dewiwati, M. Kon., Sp. Kep. Mat. PhD.)  
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta

  
(Ns. Lina Ayu Mardelina, S.Kep, M.Kep,  
Sp. Kep. Mat)  
Penguji III (Pembimbing)

  
(Ns. Ganya Tri Utami, S. Kep., M. Kep)  
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 3 Juli 2024

# **PENGARUH TERAPI THOUGHT STOPPING TERHADAP KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN CITANGKIL KOTA CILEGON**

**Eri Humairoh**

## **Abstrak**

Ibu nifas lebih banyak mengalami krisis emosional dan perubahan suasana hati, seperti kecemasan terkait proses melahirkan, yang diperparah dengan rasa lelah akibat kehilangan tenaga, efek farmakologis, persalinan lama, serta masalah terkait persalinan dan menyusui. Berdasarkan penelitian pada beberapa artikel, terdapat beberapa pengobatan untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, yaitu thought-stopping. Teknik ini dapat dengan mudah digunakan oleh ibu bersalin ketika ingin membuang pikiran tidak menyenangkan atau negatif dengan membayangkan tanda berhenti (STOP) (Rilyani et al., 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh thought stopping terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Kecamatan Citangkil Kota Cilegon dengan menggunakan desain penelitian Quasy Experiment dengan One Group Pretest-Posttest Design dan teknik pengambilan sampel Non Probability Sampling. Data tersebut berasal dari sampel 38 wanita yang menjawab kuesioner *Postpartum Specific Anxiety Scale - Rssearch Shorm Form - Crises* (PSAS-RSF-C) Terdapat 34 (89,5%) ibu nifas yang kecemasannya menurun dari rentang cemas menjadi tidak cemas, bahkan 4 (10,5%) ibu nifas masih berada dalam rentang cemas. Perubahan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah pengobatan selesai terlihat pada rerata penurunan skor sebelum dan sesudah tes sebesar 9,21. P-value pengobatan penghentian pikiran (Asymp. Sig 2-tailed) = 0,000 (p) pada ibu bersalin di Puskesmas Citangkil berpengaruh nyata.

**Kata Kunci:** (Postpartum, Primipara, Multipara, Thought Stopping, Tingkat Kecemasan, PSAS-RSF-C)

# THE INFLUENCE OF THOUGHTS STOPPING THERAPY ON ANXIETY IN POSTPARTUM WOMEN IN THE AREA OF THE CITANGKIL DISTRICT CITANGKIL CILEGON CITY

Eri Humairoh

## Abstract

*Postpartum mothers experience more emotional crises and mood swings, such as anxiety related to the birthing process, which is exacerbated by feelings of fatigue due to loss of energy, pharmacological effects, prolonged labor, and problems related to childbirth and breastfeeding. Based on research in several articles, there are several treatments to reduce anxiety in postpartum mothers, namely thought-stopping. This technique can be easily used by mothers in labor when they want to get rid of unpleasant or negative thoughts by imagining a stop sign (STOP) (Rilyani et al., 2020). The aim of this research is to determine the effect of thought stopping on the anxiety level of postpartum mothers in Citangkil District, Cilegon City, using a quasi-experiment research design with a one-group pretest-posttest design and non-probability sampling techniques. This data comes from a sample of 38 women who answered the Postpartum Specific Anxiety Scale, Research Short Form, and Crises (PSAS-RSF-C) questionnaire. There were 34 (89.5%) postpartum mothers whose anxiety decreased from the range of anxious to not anxious; even 4 (10.5%) postpartum mothers are still in the anxious range. Changes in postpartum mothers' anxiety levels before and after completion of treatment can be seen in the average decrease in scores before and after the test of 9.21. The P-value of thought cessation treatment (Asymp. Sig 2-tailed) = 0.000 (p) on women giving birth at the Citangkil Community Health Center had a significant effect.*

**Keywords:** (Postpartum, Primipara, Multipara, Thought Stopping, Anxiety Level, PSAS-RSF-C)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum* di Wilayah Puskesmas Kecamatan Citangkil Kota Cilegon”

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Lina Ayu Marcelina, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Mat. selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi. Bapak Dr. Anter Venus, MA. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M. Kep, Sp. Kep. Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamyia Tri Utami, M. Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada bapak, ibu, dan kakak serta keluarga yang selalu memberikan dukungan kepada penulis serta untuk kucing peliharaan penulis yang bernama Emy, Lili, Luli, Jackie yang selalu memberikan semangat dan setia menemani penulis ketika mengerjakan skripsi. Terima kasih juga kepada para ibu kader, teman-teman seperbimbingan, dan teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2020 yang selalu membantu dan mendukung penulis, serta kepada para sahabat penulis yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis selama proses pengerjaan skripsi. Saya ucapkan terima kasih juga kepada responden yang telah bersedia mengikuti penelitian hingga selesai dan terima kasih kepada pihak Puskesmas Kecamatan Citangkil yang bersedia menjadi tempat penelitian untuk penulis.

Jakarta, 3 Juli 2024

Penulis



Eri Humairoh



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Landasan Teori.....	6
II.2 Kerangka Teori .....	19
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
III.1 Kerangka Konsep .....	26
III.2 Hipotesis Penelitian .....	27
III.3 Definisi Operasional .....	27
III.4 Desain Penelitian .....	29
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	31
III.8 Instrumen Penelitian .....	33
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	34
III.10 Analisis Data.....	35
	viii

III.11 Etika Penelitian.....	<b>DAFTAR ISI</b> .....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		38
IV.1 Hasil Penelitian.....		38
IV.2 Pembahasan.....		44
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....		48
BAB V PENUTUP .....		49
V.1 Kesimpulan .....		49
V.2 Saran .....		50
DAFTAR PUSTAKA.....		52
RIWAYAT HIDUP .....		55
LAMPIRAN .....		56

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	SOP Terapi Thought Stopping.....	11
Tabel 2	Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 3	Definisi Operasional.....	27
Tabel 4	Hasil Validitas.....	34
Tabel 5	Hasil Reliabilitas .....	35
Tabel 6	Analisis Univariat.....	35
Tabel 7	Analisis Bivariat.....	36
Tabel 8	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Ibu postpartum Berdasarkan Usia di Puskesmas Citangkil (n=38) .....	40
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu postpartum Berdasarkan Usia di Puskesmas Citangkil (n=38) .....	40
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu postpartum Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas (n=38).....	40
Tabel 11	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Ibu postpartum Berdasarkan Pretest dan Posttest di Puskesmas Citangkil (n=38).....	41
Tabel 12	Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 13	Gambaran Nilai Setelah (Posttest) Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Postpartum (n=38).....	43
Tabel 14	Analisis Perubahan Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Postpartum (n=38).....	43

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	19
Skema 2	Kerangka Konsep .....	26
Skema 3	Bagan Alur Penelitian .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 2 Lembar Informed Consent
- Lampiran 3 Kuesioner Data Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Postpartum Specific Anxiety Scale - Crises (PSAS-RSF-C)
- Lampiran 5 Kuesioner Tingkat Kepuasan dan Pengalaman Responden
- Lampiran 6 SOP Terapi Thought Stopping
- Lampiran 7 Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner PSAS-RSF-C
- Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 10 Ethical Clearance
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Tabel Hasil Output Spss
- Lampiran 13 Lembar Kartu Monitor
- Lampiran 14 Surat Bebas Plagiarisme