

PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* TERHADAP PENURUNAN SKOR KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LARANGAN UTARA TAHUN 2024

Rachma Fitriya Ningsih

Abstrak

Kehamilan adalah sebuah proses dalam kehidupan wanita yang menimbulkan banyak perubahan, diantaranya perubahan yang dialami wanita hamil ialah perubahan fisik, psikologis dan sosial budaya. Masalah psikologis yang dialami diantaranya adalah kecemasan. Tindakan untuk mengurangi kecemasan diantaranya terapi suportif seperti terapi *Thought Stopping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi *thought stopping* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Utara Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *Nonequivalent Pretest Posttest Control Group design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah 64 subjek yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa terapi *Thought Stopping* sebanyak 3 sesi. Instrumen untuk mengukur kecemasan yaitu PASS. Hasil statistik menunjukkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil adanya penurunan signifikan skor kecemasan dengan $p=0,000$ ($p<0,05$), berarti terdapat Pengaruh Terhadap Penurunan Level Kecemasan Pada Ibu Primigravida. Sedangkan pada skor *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, didapatkan hasil $p\text{ value}=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini diartikan secara statistik ditemukan perbedaan yang bermakna skor kecemasan antara *post-test* kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Kata Kunci: Kehamilan, Skor Kecemasan, *Thought Stopping*

THE EFFECT OF THOUGHT STOPPING THERAPY ON REDUCING ANXIETY SCORES IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE NORTH LARANGAN COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2024

Rachma Fitriya Ningsih

Abstract

Pregnancy is a process in a woman's life that causes many changes, including the changes experienced by pregnant women are physical, psychological and socio-cultural changes. Psychological problems experienced include anxiety. Actions to reduce anxiety include supportive therapy such as Thought Stopping therapy. The aim of this research is to determine the effect of thought stopping therapy on reducing anxiety scores in primigravida mothers in the working area of the North Larangan Public Health Center in 2024. This research uses a quasi-experimental design with a nonequivalent pretest posttest control group design approach. The sampling technique used is non-probability sampling with a purposive sampling method. The research sample was 64 subjects divided into a control group and an intervention group. The intervention group received treatment in the form of Thought Stopping therapy for 3 sessions. The instrument for measuring anxiety is PASS. The statistical results show that the pre-test and post-test scores in the intervention group showed a significant reduction in anxiety levels with $p=0.000$ ($p<0.05$), meaning there was an influence on reducing anxiety levels in primigravida mothers. Meanwhile, for the post-test scores in the control group and intervention group, the result was p value= 0.000 ($p<0.05$). This means that statistically there was a significant difference in anxiety scores between the post-test control group and the intervention group.

Keyword: Pregnancy, Anxiety Score, *Thought Stopping*