



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

SKRIPSI

RACHMA FITRIYA NINGSIH

2010711101

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



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

SKRIPSI

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

RACHMA FITRIYA NINGSIH

2010711101

**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 : Rachma Fitriya Ningsih
NIM : 2010711101
Tanggal : 13 Juli 2024

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

Jakarta, 13 Juli 2024

Yang Menyatakan



(Rachma Fitriya Ningsih)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rachma Fitriya Ningsih
NIM : 2010711101
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

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 Terapi *Thought Stopping* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Utara Tahun 2024.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihkan 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: 13 Juli 2024

Yang menyatakan,




Rachma Fitriya Ningsih

PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rachma Fitriya Ningsih
NIM : 2010711101
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Utara Tahun 2024.

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


Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Ketua Penguji


Ns. Susiana Jansen, M.Kep., Sp.Kep. An

Penguji II


Ns. Desmawati, M.Kep, Sp.Kep.Mat, PhD

Penguji III


Ns. Desmawati, M.Kep, Sp.Kep.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Ns. Gamyah Utami, M.Kep

Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di

Tanggal Seminar : 13 Juli 2024



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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun proposal dengan judul “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Utara Tahun 2024”

Atas dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Desmawati, M. Kep., Sp. Kep. Mat., PhD selaku dosen pembimbing yang selalu membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi. Bapak Dr. Anter Venus, MA. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, 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. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana.

Terimakasih kepada ayah Thomas dan mama Endang, atas limpahan doa yang tak berkesudahan, dukungan dan kerja keras memenuhi kebutuhan penulis. Kepada Rachma Fitriya Ningsih terimakasih telah mau menurunkan ego dan kembali mencoba bangkit untuk melanjutkan semua ini dengan penuh keikhlasan, menikmati proses dengan semangat walau tubuh tertatih dan menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan, terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini.

Terimakasih juga pada responden yang terlibat, teman-teman satu bimbingan, dan teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2020 yang selalu membantu dan mendukung penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk kritik dan saran penulis harapkan dari berbagai pihak untuk penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 13 Juli 2024

Penulis

Rachma Fitriya Ningsih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II. 1. Landasan Teori	8
II. 2. Kerangka Teori.....	23
II. 3. Penelitian Terdahulu.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep	25
III.2 Hipotesis Penelitian	26
III.3 Definisi Operasional.....	27
III.4 Desain Penelitian	29
III.5 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	30
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
III. 7 Metode Pengumpulan Data	32
III. 8 Instrumen Penelitian.....	34
III. 9 Uji Validitas dan Reliabilitas	36
III.10 Analisa Data	37
III.11 Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV.1 Hasil Penelitian.....	42
IV.2. Pembahasan	49
IV.3 Keterbatasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP.....	57
V.1 Kesimpulan.....	57
V.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 2	Definisi Operasional.....	27
Tabel 3	Skema nonequivalent control-group before-after design	29
Tabel 4	Blueprint Kecemasan <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS).....	35
Tabel 5	Analisis Univariat.....	37
Tabel 6	Analisis Bivariat	39
Tabel 7	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Ibu Primigravida (n=64)	42
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Primigravida	43
Tabel 9	Distribusi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (n=64).....	44
Tabel 10	Uji Normalitas Variabel Skor Kecemasan Pre-Test.....	46
Tabel 11	Uji Homogenitas Pada Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> (n=64).....	47
Tabel 12	Gambaran Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Pada Kelompok Kontrol (n=64).....	47
Tabel 13	Gambaran Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Pada Kelompok Intervensi (n=64)	48
Tabel 14	Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi (<i>Pre Test</i>) Terhadap Kelompok Kontrol dan Intervensi (n=64)	48
Tabel 15	Perbedaan Skor Kecemasan Setelah diberikan Intervensi (<i>Post Test</i>) Terhadap Kelompok Kontrol dan Intervensi (n=64)	49

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	23
Skema 2	Kerangka Konsep.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	G Power App	31
----------	-------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Tabulasi data
- Lampiran 2 *Inform Concert*
- Lampiran 3 Output SPSS
- Lampiran 4 *Surat Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Media Edukasi
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 10 Izin Menggunakan Instrumen
- Lampiran 11 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Turnitin