

FCMC MOBILE APPLICATION SEBAGAI METODE EDUKASI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID-19

Nicky Danur Jayanti^{1*)}, Senditya Indah Mayasari¹⁾

¹⁾ DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada, Malang, Jawa Timur Indonesia

*Email Korespondensi : nicky_daanty@widyagamahusada.ac.id

ABSTRAK

Suatu studi menunjukkan bahwa 350.000.000 wanita hamil memiliki gangguan kecemasan dan psikologis yang dapat mengurangi kualitas hasil kehamilan. Banyak dampak negatif yang disebabkan oleh kecemasan yang dialami ibu pada masa hamil hingga persalinan, diantaranya janin gelisah hingga terhambatnya pertumbuhan, serta melemahkan kontraksi otot rahim. Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya dalam penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil salah satunya dapat diterapkan melalui pendekatan FCMC (*Family Centered Maternity Care*). Pelaksanaan FCMC yang biasanya dilakukan dengan tatap muka dapat dikembangkan di masa pandemi Covid 19 ini dalam bentuk *mobile application*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa efektifitas aplikasi FCMC terhadap kecemasan ibu hamil. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan beberapa pendekatan untuk menerapkan Aplikasi FCMC. Pendekatan yang pertama melalui uji pakar oleh ahli informasi dan teknologi untuk menguji bahan dan isi desain model aplikasi tersebut. Setelah di uji pakar Aplikasi FCMC di uji ke 50 responden dengan pendekatan *quasi experiment*. Sebagian besar ibu hamil sebelum perlakuan baik pada kelompok FCMC maupun kelompok kontrol (60%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dalam menjalani kehamilannya. Sesudah perlakuan sebagian besar (76%) ibu hamil kelompok FCMC mempunyai tingkat kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol (52%) mempunyai tingkat kecemasan sedang. Hasil penelitian menggunakan analisis *Paired T Test* menunjukkan FCMC mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai *p value* <0,000 dan nilai selisih rerata berada didalam batas normal CI, serta nilai t hitung menandakan bahwa nilai rata - rata sebelum perlakuan lebih rendah dibanding sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa FCMC membawa dampak baik dalam perubahan tingkat kecemasan ibu hamil.

Kata kunci: FCMC, mobile application, kecemasan, ibu hamil

ABSTRACT

A study showed that 350 million pregnant women have anxiety and psychological disorders that can reduce the quality of pregnancy outcomes. Many negative impacts are caused by anxiety experienced by the mother during pregnancy to childbirth, including the fetus is restless to inhibit growth, as well as weakening the contraction of the uterine muscle. Health education is one of the efforts in decreasing anxiety experienced by pregnant women, one of which can be applied through the FCMC (Family Centered Maternity Care) approach. The implementation of FCMC which is usually done face-to-face can be developed during the Covid 19 pandemic in the form of a mobile application. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of FCMC application against anxiety of pregnant women. The implementation of this research was carried out several approaches to implement the FCMC Application. The first approach is through expert testing by information and technology experts to test the materials and content of the design of the application model. After the FCMC Application expert test in the test to 50 respondents with quasi experiment approach. Most pre-treatment pregnant women in

both the FCMC group and the control group (60%) have moderate levels of anxiety in her pregnancy. After treatment most (76%) pregnant women of the FCMC group had mild anxiety levels, while in the control group (52%) have moderate levels of anxiety. The results of the study using Paired T Test analysis showed that FCMC has a significant influence on changes in the anxiety level of pregnant women with a p value of <0.000 and the average difference value is within the normal ci limit, and the t-count value indicates that the average value before treatment is lower than after treatment, so it can be concluded that FCMC has a good impact in changing the anxiety level of pregnant women.

Keywords: FCMC, mobile application, anxiety, pregnant women

PENDAHULUAN

Suatu kondisi yang terjadi oleh perubahan, pertumbuhan atau pengalaman baru sering kali mengarah pada kecemasan dan hal tersebut merupakan keadaan yang normal [1]. Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut atau panik yang kadang tidak bisa diprediksi penyebab, waktu maupun kondisi atau tempat yang ada [2]. Berbagai pendapat mengemukakan bahwa kehidupan sehari – hari tidak dapat terhindarkan dari kecemasan [3]. Masalah psikiatrik yang ada dalam jangka waktu lama akan memperburuk masalah kecemasan oleh setiap orang sebab seseorang yang mengalami hal tersebut akan mengalami tekanan dan perasaan mendalam [4]. Cemas sering kali terjadi pada perempuan (30,5%) daripada pria (19,2%)[5].

Suatu studi menunjukkan bahwa 350.000.000 wanita hamil memiliki gangguan kecemasan dan psikologis yang dapat mengurangi kualitas hasil kehamilan[6]. Indonesia memiliki insiden wanita hamil dengan kecemasan 56,5% dan depresi 14,8%. Kecemasan pada kehamilan dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, mengurangi kualitas janin, preeklampía, aborsi spontan, kelahiran prematur, berat lahir rendah, depresi pasca melahirkan, meningkatkan risiko gangguan irama jantung, dan keterlambatan perkembangan bahkan gangguan kepribadian sampai dewasa[7].

Banyak dampak negatif yang disebabkan oleh kecemasan yang dialami ibu pada masa hamil hingga persalinan, diantaranya janin gelisah hingga terhambatnya pertumbuhan, serta melemahkan kontraksi otot rahim. Dampak tersebut akan dapat membahayakan ibu dan janin[8]. Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar bayi yang lahir secara prematur maupun kejadian keguguran banyak dialami oleh ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi [9].

Penelitian di Amerika Serikat, stress pada kehamilan dialami oleh 84 persen ibu hamil. Penelitian lain yang diterbitkan di British Journal of Psychiatry menyebutkan bahwa kecemasan pada ibu hamil selalu meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan atau di tiap trimester. Terlebih di masa pandemi Covid-19 saat ini dimana kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil, ibu hamil dibatasi untuk kegiatan dan jumlah kunjungan ke tenaga kesehatan yang harus dikurangi. Hal tersebut meningkatkan angka kecemasan pada wanita khususnya yang sedang hamil.

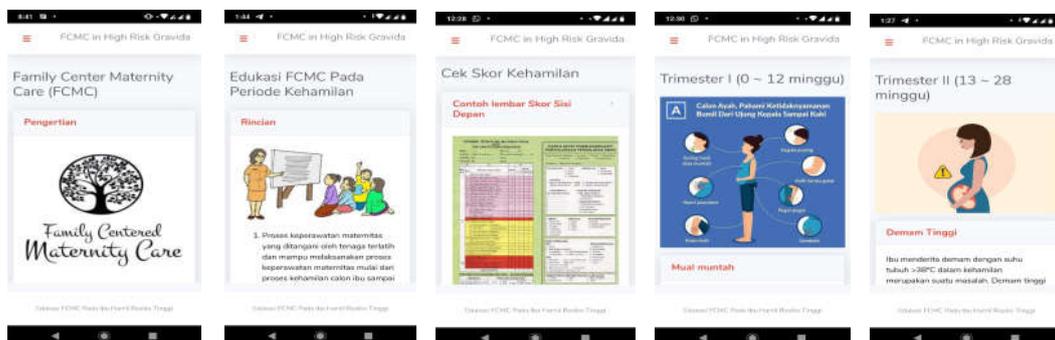
Sebagai upaya menurunkan tingginya kecemasan pada ibu hamil dapat diwujudkan melalui pendidikan kesehatan. Melalui pendekatan FCMC (*Family Centered Maternity Care*), peran keluarga dikenali dan dihargai keterlibatannya, keluarga diberikan dorongan untuk mengenali dan membangun kekuatannya, serta memungkinkan keluarga untuk membuat keputusan yang terbaik dalam perawatan ibu hamil dengan menciptakan pola hidup yang normal. FCMC menghargai keragaman struktur keluarga, latar belakang budaya, pilihan, kekuatan, kelemahan dan kebutuhan keluarga. Pelaksanaan FCMC membuat keluarga lebih mandiri dan percaya diri dalam melakukan tindakan perawatan pada ibu hamil.

Ibu hamil pada masa pandemi covid 19 lebih berisiko terinfeksi virus Corona sebab daya tahan tubuhnya cenderung lebih lemah. Oleh karena itu ibu hamil dibatasi untuk kontak dengan orang luar atau bepergian ke luar kota selama masa pandemi kecuali saat ada hal yang penting atau mendesak serta mengalami keluhan yang di rasa cukup serius baru diperbolehkan datang ke Rumah Sakit. Walaupun demikian periksa hamil tetap penting dilakukan oleh ibu hamil secara berkala untuk memantau kesehatan bayi dalam kandungan. Sebagai alternatif dalam memberikan asuhan diperlukan inovasi dalam pemberian pelayanan. Pelaksanaan FCMC yang biasanya dilakukan dengan tatap muka dapat dikembangkan sesuai revolusi industri 4.0 dimana semua hal dalam berbagai bidang ditandai dengan kemajuan teknologi. Hal tersebut mengharuskan setiap individu mampu menggunakan teknologi digital seperti *smart phone*. FCMC dapat dimodifikasi sesuai dengan revolusi industri 4.0 dengan menggunakan teknologi digital, yakni dengan model *mobile application family centered maternity care* (FCMC) terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan berbasis *homecare*.

Hasil penelitian Isthikomah (2018) kegiatan FCMC pada kehamilan resiko tinggi efektif sebagai upaya skrining/ deteksi dini resiko tinggi ibu hamil berbasis keluarga karena mendapat dukungan penuh dan keterlibatan dari seluruh anggota keluarga. Perbedaan dengan penelitian ini adalah FCMC sebagai edukasi pada ibu hamil dalam mengatasi kecemasan kehamilannya menggunakan *mobile application*. Harapannya keluarga atau ibu hamil mampu mengakses dan menggunakan model layanan kesehatan untuk mengurangi keluhan atau masalah yang dihadapi selama kehamilan di masa pandemi covid 19 melalui *smart phone*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa efektifitas aplikasi FCMC terhadap kecemasan ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil fisiologis (tanpa riwayat obstetrik patologis) baik primigravida maupun multi gravida sejumlah 50 responden. Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pelaksanaan penelitian ini dilakukan beberapa pendekatan untuk menerapkan Aplikasi FCMC. Pendekatan yang pertama melalui uji pakar. Uji pakar dilakukan dengan pembuatan dan bahan terkait penyajian menu dalam aplikasi tersebut. Uji pakar dilakukan di ahli informasi dan teknologi untuk menguji bahan dan isi desain model aplikasi tersebut. Hasil uji Validitas dan reliabilitas di uji dengan aplikasi SPSS 25 (*Statistical Product and Service Solutions*) melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil nilai r hitung $> r$ hasil atau nilai signifikan 5%. Setelah di uji pakar Aplikasi FCMC di uji ke 50 responden ibu hamil dengan pendekatan *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-post test control group design*. Penelitian ini membandingkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan asuhan melalui aplikasi mobile FCMC dengan menggunakan uji statistik *Paired T Test*.



Gambar 1. Fitur Mobile Application FCMC

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Sebelum FCMC

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok			
	FCMC (n=25)		Kontrol (n=25)	
	n	%	n	%
Umur Ibu				
< 20 tahun	9	36	9	36
20 - 35 tahun	11	44	10	40
> 35 tahun	5	20	6	24
Jumlah Paritas				
Multigravida	18	72	18	72
Primigravida	7	28	7	28
Pendidikan				
Tinggi (\geq SMA)	14	56	13	52
Rendah (<SMA)	11	44	12	48
Pekerjaan				
Bekerja	15	60	13	52
Tidak Bekerja	10	40	12	48
Pendapatan Keluarga				
< UMR (Rp. 2.781.564)	12	48	14	56
\geq UMR (Rp. 2.781.564)	13	52	11	44

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum FCMC

Tingkat Kecemasan	Kelompok FCMC		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tidak ada kecemasan	0	0	0	0
Kecemasan ringan	6	24	3	12
Kecemasan sedang	13	52	15	60
kecemasan berat	6	24	7	28
Kecemasan sangat berat	0	0	0	0
Total	25	100	25	100

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan sebagian besar ibu hamil sebelum perlakuan baik pada kelompok FCMC 13 orang (52%), maupun kelompok kontrol 15 orang (60%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dalam menjalani kehamilannya.

Kondisi psikis dan fisik ibu hamil yang sedang hamil, serta kesehatan janin pada masa *new normal* secara tidak langsung akan dipengaruhi oleh kecemasan ibu tentang Covid-19 . Ibu hamil merasa demikian karena masa pandemi ini di rasa panjang dan kegelisahan dalam pemikiran proses kelahiran yang penuh dengan ketidakpastian. Bayangan tentang proses persalinan yang menakutkan juga menghantui pikiran ibu hamil, walaupun hal itu belum tentu terjadi. Menjelang persalinan rasa cemas menjadi semakin berat, sebab dengan usia kehamilan yang makin tua perhatian dan pemikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks.

Pengetahuan yang tinggi dengan tingkat pendidikan yang tinggi pada ibu hamil akan dapat mengatasi setiap permasalahan kehamilan dengan lebih baik bila dibandingkan dengan yang memiliki pendidikan yang rendah[10]. Kurangnya informasi oleh seseorang yang berpendidikan rendah dapat mengakibatkan timbulnya perasaan gelisah dan stress sepanjang waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan

dalam kedua kelompok adalah berpendidikan tinggi (52-56%) mengalami kecemasan sedang[11].

Kecemasan yang dirasakan ibu hamil berhubungan dengan usia ibu. Ibu yang berusia muda akan mengalami rasa cemas yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan ibu yang berusia cukup. Dalam hasil penelitian terlihat bahwa pada kelompok FCMC sebagian besar (44%) ibu hamil dan 10 ibu hamil (40%) pada kelompok kontrol berumur 20 – 35 tahun. Semakin matang usia ibu maka semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dirasakannya karena ibu dengan usia cukup/matang akan lebih siap baik dari segi mental dan segi fisik[12].

Beberapa aktivitas ibu hamil dipengaruhi juga oleh pekerjaan yang telah ditekuni oleh ibu hamil. Tentunya resiko terjadinya masalah pada kehamilan dipengaruhi oleh aktivitas ibu hamil yang berlebihan, misalnya kejadian prematur atau keguguran, sebab aktivitas yang berat menjadikan berkurangnya asupan oksigen pada plasenta serta kemungkinan adanya kontraksi sebelum waktunya [13]. Meskipun demikian bukan berarti ibu hamil dilarang beraktivitas sama sekali, melakukan aktivitas yang ringan diperlukan untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandung serta aktivitas yang ringan dapat menguatkan kandungan serta mencegah terjadinya kelahiran prematur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan bekerja. Beberapa pendapat menyampaikan bahwa kecemasan akan proses persalinan tidak banyak dipengaruhi oleh pekerjaan, sebab bekerja maupun tidak seseorang yang hamil akan mampu beradaptasi dengan segala perubahan di masa kehamilannya, sehingga hal tersebut tidak akan memengaruhi kondisi psikis ibu dalam masa menuju persalinan. Selain itu, seseorang yang didukung dengan status sosial ekonomi yang baik akan selaras dengan status kesehatan ibu yang terjamin, karena sudah tidak ada rasa cemas untuk biaya pemeriksaan (ANC), asupan nutrisi, biaya persalinan maupun kebutuhan bayi [14].

2. Tingkat Kecemasan Sesudah FCMC

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah FCMC

Tingkat Kesiapan	Kelompok FCMC		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0	0	0
Kecemasan ringan	19	76	9	36
Kecemasan sedang	6	24	13	52
kecemasan berat	0	0	3	12
Kecemasan sangat berat	0	0	0	0
Total	25	100	25	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 19 (76%) ibu hamil kelompok FCMC sesudah perlakuan mempunyai tingkat kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol 13 orang (52%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dalam menjalani kehamilan. Terlihat dari hasil tersebut bahwa perubahan tingkat kecemasan cukup banyak setelah perlakuan, kecemasan berat sudah tidak ada. Sedangkan pada kelompok kontrol, kecemasan berat masih dialami 3 (12%) ibu hamil.

Peristiwa kehamilan merupakan masa yang dinantikan bagi keluarga. Peran dari tenaga profesional dalam berinteraksi dengan anggota keluarga sangat diperlukan untuk membantu mengembangkan kemampuan keluarga mendeteksi adanya faktor resiko dan pengambilan keputusan yang tepat untuk asuhan kebidanan. Asuhan kebidanan komunitas dikenal adanya konsep atau pendekatan yang digunakan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi, yaitu *family centered maternity care* (FCMC). Melalui pendekatan FCMC, peran keluarga dikenali dan dihargai keterlibatannya, keluarga

diberikan dorongan untuk mengenali dan membangun kekuatannya, serta memungkinkan keluarga untuk membuat keputusan yang terbaik dalam perawatan ibu hamil risiko tinggi dengan menciptakan pola hidup yang normal. FCMC menghargai keragaman struktur keluarga, latar belakang budaya, pilihan, kekuatan, kelemahan dan kebutuhan keluarga. Pelaksanaan FCMC membuat keluarga lebih mandiri dan percaya diri dalam melakukan tindakan perawatan pada ibu hamil.

Pelayanan FCMC yang dilakukan adalah dengan memberikan pengetahuan terkait kehamilan dan kesiapan persalinan kepada ibu hamil dan keluarga. Pendidikan kesehatan di era revolusi industri 4.0 dapat menggunakan teknologi internet hal tersebut sejalan dengan penelitian tentang penggunaan *mobile application* terhadap kecemasan ibu hamil berbasis *homecare*.

Mobile application family centered maternity care (FCMC) ini berisi tentang informasi seputar kehamilan. Dalam aplikasi ini ibu hamil akan mendapat edukasi sehubungan dengan keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Dengan sekali akses, ibu hamil akan mendapat informasi mulai dari gambaran umum hingga asuhan / penatalaksanaan terhadap keluhan yang dirasakan. Terpenting dalam aplikasi ini adalah melibatkan peran keluarga ibu hamil sebagai *social support*, sehingga keluarga dapat ikut serta dalam memberikan asuhan terhadap keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Aplikasi ini juga memberikan informasi penting bilamana ibu hamil diperlukan untuk dilakukan penatalaksanaan lebih lanjut atau rujukan.

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan FCMC

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu kelompok perlakuan FCMC dan kelompok kontrol terhadap variabel terikat yaitu tingkat kecemasan ibu hamil. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t test* untuk melihat perubahan tingkat kecemasan dan setelah empat minggu pada masing-masing kelompok. Tingkat kemaknaan menggunakan *p value* <0,05 pada interval kepercayaan 95%.

Tabel 4. Analisis *Paired T Test*

Kelompok Perlakuan	Selisih Rerata	Perbedaan Selisih Rerata	t	p
	(SD)	(CI)		
Sebelum FCMC	45,160 (8.097)	-7,400	-9,686	<0,000
Sesudah FCMC	52,560 (7.626)	(-8.935) – (-5.864)		

Hasil penelitian menunjukkan FCMC mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil, karena nilai *p value* menunjukkan <0,000 dan nilai selisih rerata berada didalam batas normal CI, serta nilai t hitung menandakan bahwa nilai rata – rata sebelum perlakuan lebih rendah dibanding sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa FCMC membawa dampak baik dalam perubahan tingkat kecemasan ibu hamil.

Bentuk pelayanan *Family Centered Maternity Care* (FCMC) lebih mengarahkan dukungan sosial untuk memberikan kekuatan pada ibu hamil resiko tinggi dan keluarga agar mampu bertanggungjawab dan mengontrol kesehatan ibu hamil resiko tinggi. Melalui pelayanan asuhan kebidanan yang berfokus pada keluarga. Salah satu kegiatan FCMC dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu hamil risiko tinggi adalah edukasi kesehatan dengan menggunakan *Mobile application family centered maternity care* (FCMC) yang berisi tentang informasi seputar kehamilan yang dikhususkan pada kehamilan beresiko tinggi. Kegiatan ini berbeda dengan konsep asuhan kebidanan tardisional, yaitu dalam

kunjungan antenatal care (ANC) ibu hamil tidak disarankan didampingi oleh pasangan atau keluarganya. Ibu hamil risiko tinggi lebih utama dilakukan pemeriksaan fisik dan selanjutnya diberikan tablet vitamin jika diperlukan[15]. Dalam penelitian ini, ibu hamil risiko tinggi dimotivasi untuk didampingi terutama oleh pasangan, selain dilakukan pemeriksaan rutin terhadap kesehatan ibu dan bayi, ibu hamil risiko tinggi dan pasangan diberikan berbagai penyuluhan, diantaranya tentang perubahan fisik dan psikologi pada ibu hamil, faktor risiko pada kehamilan, tanda bahaya pada kehamilan dan upaya yang harus dilakukan keluarga secara cepat dan tepat jika terjadi tanda bahaya melalui *mobile application*. Selain itu pada ibu hamil resiko tinggi beserta keluarganya ditekankan bahwa kesehatan dan keselamatan ibu hamil ditentukan oleh partisipasi semua anggota keluarga.

Pendekatan FCMC ini merupakan bentuk pelayanan yang lebih mengarahkan dukungan sosial untuk memberikan kekuatan pada ibu hamil risiko tinggi. Keluarga diarahkan untuk bertanggung jawab dan mengontrol peristiwa-peristiwa penting dalam kehamilan dan proses persalinan yang akan dilalui ibu hamil risiko tinggi[15].

Dalam penguatan motivasi ibu hamil agar dapat menjalani setiap proses kehamilannya secara aman dan nyaman maka diperlukan rekomendasi atau perencanaan oleh keluarga dan bidan melalui pemberian edukasi *Family Centered Maternity Care* (FCMC) dengan berbasis homecare. Kurang tepatnya arahan yang disampaikan akan berdampak pada tingginya rasa cemas ibu hamil sehingga tujuan pemberian asuhan tidak tercapai[16]. Pemberian pendidikan kesehatan khususnya kehamilan dengan metode ini akan memberikan wawasan tentang kehamilan yang lebih baik serta terjadi peningkatan motivasi dan rasa bahagia ibu. Model edukasi dengan pendekatan *Family Centered Maternity Care* (FCMC) merupakan salah satu metode pendidikan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan bagi ibu hamil dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung dalam kehidupan sosialnya serta penanggulangan ketidaknyaman dan deteksi dini masalah pada masa kehamilan hingga upaya promotif yang dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil.

Bentuk pelayanan *Family centered Maternity Care* (FCMC) lebih mengarahkan dukungan sosial untuk memberikan kekuatan pada ibu hamil dan keluarga agar mampu bertanggungjawab dan mengontrol kesehatan ibu hamil. Melalui pelayanan asuhan kebidanan yang berfokus pada keluarga.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebagian besar ibu hamil sebelum perlakuan baik pada kelompok FCMC maupun kelompok kontrol (60%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dalam menjalani kehamilannya.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (76%) ibu hamil kelompok FCMC sesudah perlakuan mempunyai tingkat kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol (52%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dalam menjalani kehamilan. Terlihat dari hasil tersebut bahwa perubahan tingkat kecemasan cukup banyak setelah perlakuan, kecemasan berat sudah tidak ada. Sedangkan pada kelompok kontrol, kecemasan berat masih dialami 3 (12%) ibu hamil.
3. Hasil penelitian menunjukkan FCMC mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, karena nilai *p value* menunjukkan <0,000 dan nilai selisih rerata berada didalam batas normal CI, serta nilai *t* hitung menandakan bahwa nilai rata – rata sebelum perlakuan lebih rendah dibanding sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa FCMC membawa dampak baik dalam perubahan tingkat kecemasan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada STIKES Widyagama Husada yang telah mendanai penelitian ini di Tahun 2020 serta PMB Caecilia Yunita yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Mandagi, Debora V.V. (2013). *Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Manado*. Jurnal eBiomedik, 1 (1), 197-201. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013>
- [2] Usman, F., Kundre, R., dan Onibala, F. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1), 1-6.
- [3] Saseno, Pramono, G.K., dan Handoyo. (2013). Efektifitas Relaksasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 9 (3), 60-67.
- [4] Shodiqoh, E., dan Syahrul, F. (2014) Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2 (1), 141-150.
- [5] Kaplan and Sadock. *Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Cinical Psychiatri*-Elevent Edition. 2015.
- [6] Pascoe, M. C. and Bauer, I. E. (2015). A Systematic Review of Randomised Control Trials on The Effects Of Yoga on Stress Measures And Mood. *Journal of Psychiatric Research*. Elsevier Ltd, 68, 270–282.
- [7] H. Gong, C. Ni, X. Shen, T. Wu, and C. Jiang. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 15 (1), 14. doi: 10.1186/s12888-015-0393-1.
- [8] Novitasari, T. (2013). Keefektifan Konseling Kelompok Pra-Persalinan untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 2 (2), 62-70.
- [9] Astria, Y., Nurbaeti, I., dan Rosidati. C. (2009). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta. *Jurnal Universitas Padjajaran*, 10 (19), 38-48.
- [10] Zanden, J. V., Crandell, T. L. and Crandell, C. H. *Human Development*. Eight edition. New York: Mc. Graw Hill, 2007.
- [11] Zamriati, W.O., Hutagaol, E. & Wowiling, F. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1-7.
- [12] Badudu, Z. *Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan*. Erlangga: Bandung, 2012.
- [13] Bobak, Lowdermilk and Jensen. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC : Jakarta, 2005.
- [14] Ingewati, Clara. (2014). *Ibu Mengandung dengan Perasaan Cemas Selama Hamil Normal*. [Online]. Tersedia pada : <http://mutiarabijaksana.com/2014/06/27/ibumengandung-dengan-perasaancemas-selamahamil-normalkah/> [4 November 2020].
- [15] May, Mahlmeister. *Maternal & Neonatal Nursing: Family Centered Care*. 3rd edition. Philadelphia : JB. Lippincott Company, 1994.
- [16] S. I. Mayasari dan N. D. Jayanti. (2019). Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care (FCMC) terhadap Keluhan Ibu Postpartum Melalui Asuhan Home Care. *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, 6 (2), 134–140. doi: 10.26699/jnk.v6i2.art.p134-140.