

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan  
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online : <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

## **Positive Self Talk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Secang I**

Eti Suryani<sup>1</sup>, Lulut Handayani<sup>2</sup>, Wiwin Renny Rahmawati<sup>3</sup>, Yeni Yulistanti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang,  
[etisuryani124@gmail.com](mailto:etisuryani124@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang,

[lulut\\_75@yahoo.co.id](mailto:lulut_75@yahoo.co.id), [wiwinrr@yahoo.co.id](mailto:wiwinrr@yahoo.co.id), [yenyulistanti@gmail.com](mailto:yenyulistanti@gmail.com)

Email Korespondensi : [etisuryani124@gmail.com](mailto:etisuryani124@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kecemasan lebih sering terjadi pada ibu hamil primigravida dibandingkan dengan populasi lainnya. Kecemasan disebabkan karena adanya pola pikir yang menyimpang bahkan keinginan untuk melarikan diri dari realitas yang dihadapi. Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu metode non-farmakologi yang digunakan yaitu *Positive Self Talk*, dengan cara memilih emosi positif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan sehingga dapat mengurangi kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh *Positive Self Talk* terhadap Kecemasan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Secang I. **Metode:** Menggunakan metode *pre-experiment* desain *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan total 30 responden sesuai dengan kriteria restriksi yang telah ditetapkan. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t Test*. **Hasil:** Rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan *positive self talk* yaitu 27.87 dan sesudah *positive self talk* menjadi 12.17. Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample t Test* menunjukkan nilai *p value* 0,000 nilai tersebut < 0,05. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh *Positive Self Talk* terhadap Kecemasan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Secang I.

**Kata kunci :** Kecemasan, *Positive self talk*, Primigravida

## ***Positive Self Talk Reduces Anxiety in Primigravida Mothers in the Working Area of Puskesmas Secang I***

### **ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is more common in primigravida pregnant women compared to other populations. Anxiety is caused by a distorted mindset and even the desire to escape from the reality at hand. This condition is more common in primigravida mothers. Anxiety can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological methods used is Positive Self Talk, by choosing positive emotions and applying them to perceptions and beliefs so as to reduce anxiety. **Objective:** To determine the effect of Positive Self Talk on Anxiety in Primigravida Mothers in Secang I Health Center Working Area. **Methods:** Using the pre-experiment method of one group pretest posttest design. The sampling technique used Purposive Sampling with a total of 30 respondents according to the predetermined restriction criteria. Data normality test using Shapiro-Wilk test and hypothesis testing using Paired Sample t Test. **Results:** The average anxiety score before positive self talk was 27.87 and after positive self talk was 12.17. The results of statistical tests using the Paired Sample t Test showed a p value of 0.000, the value  $<0.05$ . **Conclusion:** This study shows the results that there is an effect of Positive Self Talk on Anxiety in Primigravida Mothers in the Secang I Health Center Working Area.

**Key words:** : Anxiety, Positive self talk, Primigravida.

## PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan prenatal merupakan kejadian yang umum, bahkan lebih cenderung terjadi selama periode kehamilan dibandingkan pada kelompok populasi lainnya. Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh ketakutan akan proses persalinan, kesehatan janin yang tidak optimal, serta perubahan penampilan fisik yang dianggap tidak menarik dan tidak memuaskan dibandingkan sebelum masa kehamilan, terutama terkait dengan pembesaran perut (Naja et al., 2020). Selain itu, hubungan yang tidak harmonis, kurangnya dukungan sosial, pengalaman kekerasan selama masa kehamilan, tingkat pendidikan yang rendah, dan masalah pengangguran juga merupakan faktor-faktor risiko terjadinya kecemasan selama masa kehamilan (Tikka et al., 2021).

Prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil di Indonesia cukup tinggi, yaitu mencapai 107.000 kasus atau sekitar 28,7% dari populasi ibu hamil. Ibu primigravida mengalami kecemasan yang lebih tinggi mencapai 66,2%, sementara pada ibu multigravida persentasenya lebih rendah, yaitu sekitar 42,2%. Gangguan kecemasan pada ibu hamil umumnya mulai terjadi saat memasuki tahap trimester ketiga kehamilan hingga persalinan, hal ini terkait dengan kondisi bayi yang akan dilahirkan dan ketakutan akan proses persalinan menjadi faktor yang dominan. Mendekati waktu kelahiran, banyak ibu hamil yang mengalami peningkatan kecemasan (Yuliani, 2023). Kecemasan jika tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai kondisi, seperti depresi

pasca persalinan, perilaku bunuh diri, preeklampsia, kelahiran premature, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan pada anak (Tikka et al., 2021). Ibu hamil mengalami kecemasan disebabkan karena adanya pola pikir yang menyimpang, keraguan, bahkan keinginan untuk melarikan diri dari realitas yang dihadapi. Kondisi ini lebih sering terjadi pada ibu primigravida (Nazah & Wulandari, 2022).

Penggunaan terapi farmakologi, seperti obat penenang, dapat mengurangi tingkat kecemasan, tetapi dapat menimbulkan ketergantungan. Sementara itu, terapi non-farmakologis, seperti terapi tawa, relaksasi, dan hipnosis lima jari, dianggap lebih aman (Arianti & Susanti, 2022). Namun, terapi tawa dapat mengganggu hubungan antar manusia apabila tertawa tidak pada tempatnya. Selain itu, juga dapat mengganggu kesehatan seperti sesak nafas dan kejang perut (Anggarasari et al., 2014). Penatalaksanaan non farmakologis lain yang dapat diberikan pada ibu hamil untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi musik klasik di malam hari (Aprilia & Husanah, 2021). Namun, pemberian terapi musik perlu dipertimbangkan karena sulit untuk memastikan bahwa klien akan mempersepsikan emosi yang dituangkan dalam musik sama seperti yang diharapkan saat pemberian musik (Geraldina, 2017).

Sejumlah intervensi psikologis dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan, salah satunya adalah dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang terkait dengan perasaan cemas (Nisa' &

Pranungsari, 2021). Penggunaan *positive self talk* mampu membentuk pandangan yang lebih positif terhadap realitas yang baru dihadapi, dan terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia yang menderita tekanan darah tinggi. *Positive self talk* memiliki kelebihan dalam meningkatkan motivasi untuk mengurangi frekuensi pemikiran, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Georgakaki & Karakasidou, 2017).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya Pengaruh *Positive Self Talk* terhadap Kecemasan Pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Secang I.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre experiment* dengan desain *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Secang I pada bulan Januari – Juni 2024. Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden dengan teknik *Non-Probability sampling* yang disebut *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu berupa kuesioner kecemasan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil (Nasir et al., 2020). *Positive self talk* dilakukan 2 kali pertemuan dalam satu minggu dengan durasi waktu 30-40 menit per pertemuan dan jeda antara pertemuan pertama dengan pertemuan kedua 3 hari. Peneliti melatih relaksasi nafas dalam kepada responden supaya merasa nyaman dan tidak tegang. Peneliti akan memberikan contoh kepada responden mengenai munculnya *self talk*. Setelah

dicontohkan, responden diminta untuk mengidentifikasi secara verbal situasi yang memunculkan *negative self talk* dan reaksi emosi dan fisik yang dirasakan. Responden diminta mengubah *negative self talk* menjadi *positive self talk*, serta mengidentifikasi reaksi emosi dan fisik yang dirasakan. Pada pertemuan kedua peneliti mengajak responden untuk *review* pertemuan sebelumnya. Kemudian peneliti melatih *positive self talk* lagi untuk mencegah munculnya *negative self talk* pada responden (Nisa' & Pranungsari, 2021). Penelitian ini telah melalui proses etika penelitian yang dilakukan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang dengan nomor registrasi 0465/EA/KEPK/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

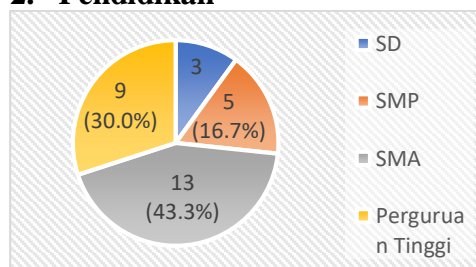
Usia	Frekuensi	Presentase (%)	Rata-rata
< 20 tahun	1	3.3	
20-30 tahun	22	73.3	1.2000
>30 tahun	7	23.3	
Total	30	100	

Tabel 1 menunjukkan responden yang paling banyak adalah usia 20-30 tahun sebanyak 22 orang (73.3%). Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa usia dapat mempengaruhi psikolog seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang

serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan (Hastanti et al., 2021). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Lilik Winarsih bahwa semakin bertambahnya usia maka kematangan berpikir pada ibu hamil akan semakin baik, sehingga kesiapan dalam proses kehamilan lebih baik tanpa rasa takut dan cemas (Dengan et al., 2017).

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa usia <20 tahun tergolong dalam kategori remaja akhir. Pertumbuhan dan fungsi reproduktif pada remaja akhir semakin lengkap dan telah belajar meninjau masalah lebih komprehensif serta telah mampu membentuk hubungan yang lebih stabil dengan orang lain (Farida et al., 2019). Semakin dewasa usia ibu hamil maka akan semakin matang dan dapat mengontrol emosional, namun untuk usia ibu hamil <20 tahun juga akan berusaha semaksimal mungkin untuk belajar mengatasi masalah yang terjadi sehingga lebih mudah mengontrol emosinya.

## 2. Pendidikan



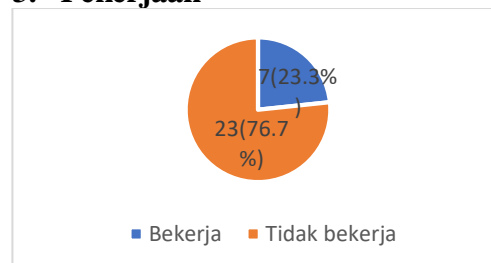
*Diagram 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan*

Diagram 1 menunjukkan pendidikan responden yang paling dominan adalah SMA

sebanyak 13 orang (43.3%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan untuk mengatasi permasalahan sehingga dapat mempengaruhi sikap konstruktif maupun pola pikir yang realistis dalam menghadapi masalah yang dialami selama kehamilan (Febriani et al., 2020).

Semakin tinggi pendidikan, maka informasi yang didapat semakin banyak. Informasi yang didapat tersebut bisa juga terkait komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan, apalagi pada primigravida yang baru pertama kali hamil, bayangan-bayangan akan informasi yang didapat membuat ibu semakin khawatir hal tersebut akan terjadi pada diri sendiri (Hastanti et al., 2021). Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir ibu akan tetapi tidak dapat dijadikan sebagai acuan yang mutlak dikarenakan proses perjalanan hidup seseorang dapat membentuk pola pikir menjadi lebih rasional.

## 3. Pekerjaan



*Diagram 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan*

Diagram 2 menunjukkan mayoritas responden adalah tidak bekerja sebanyak 23 orang (76.7%). Pada penelitian

sebelumnya dijelaskan bahwa pada ibu hamil yang bekerja menunjukkan adanya interaksi dengan masyarakat yang luas dan keaktifan pada organisasi tertentu dalam lingkungan pekerjaannya (Istikhomah & Ayu Putri Mumpuni Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan, 2019). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Murdayah bahwa pekerjaan berpengaruh dalam stressor seseorang yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan (Nopiska Lilis et al., 2021). Ibu hamil yang bekerja cenderung menghabiskan waktunya untuk pekerjaannya, sehingga waktu untuk terlalu memikirkan kehamilannya yang membuat ibu merasa cemas akan berkurang. Ibu hamil yang bekerja juga akan berkurang kecemasannya mengenai kebutuhan ekonomi rumah tangganya, karena selain mendapatkan uang dari suami sebagai kepala keluarga, ia juga mendapatkan uang dari penghasilannya sendiri.

## B. Kecemasan Sebelum *Positive Self Talk*

Tabel 2 Distribusi Skor

*Kecemasan Sebelum Positive Self Talk*

Katego ri	Sk or	Freku ensi	Presen tase (%)	Rat a- rata
Kecem asan ringan- sedang	22	1	3.3	27. 87
	23	1	3.3	
	24	2	6.7	
	25	2	6.7	
	26	3	10.0	
	27	3	10.0	
	28	3	10.0	
	29	6	20.0	
	30	4	13.3	
	31	4	13.3	
	32	1	3.3	
	Total		30	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *positive self talk* semua responden mengalami kecemasan ringan-sedang. Sebagian besar berada pada skor 29 (20%) dengan nilai rata – rata *pretest* 27.87 termasuk dalam kategori kecemasan ringan-sedang. Berdasarkan jawaban kuesioner yang paling banyak dijawab responden yaitu pada bagian kekhawatiran berlebihan dan ketakutan khusus, ibu hamil mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Secang I karena khawatir tentang bayi dan kehamilannya, khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi pada bayinya, khawatir tentang masa depan, dan ketakutan pada proses persalinan. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ibu

hamil mengalami perubahan psikologis seperti ketakutan berlebih pada masa kehamilan dan kekhawatiran menjelang persalinan, ketakutan akan kehidupan yang akan dilalui kedepannya, khawatir berlebihan dengan keadaan bayi, bayangan rasa sakit ketika melahirkan (Fira Dwiyani & Listyanti WIduri, 2022).

Penyebab selanjutnya ibu hamil mengalami kecemasan berdasarkan jawaban kuesioner yaitu kesulitan tidur pada malam hari karena merasa tidak nyaman dengan berbagai posisi tidurnya. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa posisi tidur yang kurang nyaman juga semakin dekatnya waktu persalinan yang dapat membuat tingkat stress ibu semakin tinggi (Ayu Pusparini et al., 2021). Selain itu, kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga disebabkan karena pikiran berulang yang sulit dikendalikan. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa selama kehamilan, ibu hamil merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang-ulang dan mimpi-mimpi buruk tentang proses persalinan (Retnomawati & Utami, 2023).

Ibu hamil mengalami kecemasan karena takut akan rasa sakit saat proses persalinan, apalagi untuk ibu primigravida yang baru akan melahirkan pertama kalinya dan belum mempunyai pengalaman sebelumnya. Ketika seseorang belum bisa tidur, maka orang tersebut akan memikirkan hal-hal

yang sudah maupun yang belum terjadi dan cenderung memikirkan hal-hal yang negatif, sehingga ibu hamil merasa khawatir dengan kehamilannya. Ibu hamil mengalami pikiran berulang mengenai proses persalinan yang dianggap sebagai sesuatu yang paling menakutkan dibandingkan peristiwa yang lain dan keadaan bayi yang ada dalam kandungan.

### C. Kecemasan Setelah *Positive Self Talk*

Tabel 3 Distribusi Skor

*Kecemasan Setelah Positive Self Talk*

Katego ri	Sk or	Freku ensi	Prese ntase (%)	Rata -rata
Tidak ada gejala	0	1	3.3	12.17
	3	1	3.3	
	5	2	6.7	
	6	1	3.3	
	7	1	3.3	
	8	1	3.3	
	9	2	6.7	
	10	2	6.7	
	11	4	13.3	
	12	6	20.0	
	14	1	3.3	
	18	1	3.3	
Kecem asan ringan- sedang	19	2	6.7	
	20	1	3.3	
	21	1	3.3	
	22	3	10.0	
Total		30	100	

Tabel 3 menunjukkan skor kecemasan setelah dilakukan *positive self talk* sebanyak 30 responden (100%). Setelah dilakukan *positive self*

*talk* sebanyak 26 responden (86.7%) berada dalam kategori tidak ada gejala, sedangkan 4 responden (13.3%) masuk dalam kategori kecemasan ringan-sedang, namun responden dalam kategori ini skor kuesionernya sebelum dan sesudah dilakukan *positive self talk* mengalami penurunan. Berdasarkan jawaban kuesioner setelah dilakukan *positive self talk*, pada jawaban yang sebelumnya selalu menjadi sering, jarang, bahkan tidak pernah. Sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa pola pikir yang positif juga dapat memberikan manfaat dalam mengelola emosi. Salah satu dampak positif ketika individu berupaya untuk berpikir positif adalah dapat menurunkan kecemasan. Berpikir positif dapat memberikan perbaikan pada pola pikir non adaptif menjadi pola pikir yang adaptif (Cahyandari, n.d.). Setelah dilakukan *positif self talk* ibu hamil merasa lebih tenang. Pikiran yang awalnya sering muncul seperti proses melahirkan yang menakutkan menjadi jarang terpikirkan. Berkata yang positif membuat otak secara tidak langsung memerintahkan seseorang untuk melakukan hal yang positif juga, sehingga akan menimbulkan rasa nyaman.

Ibu hamil yang sedang mengalami cemas cenderung mengalami perubahan persepsi dan memiliki pikiran negatif terkait masalah yang dihadapinya. Bentuk-bentuk kecemasan pada ibu hamil diantaranya yaitu kekhawatiran

berlebihan dan ketakutan khusus yang meliputi kehidupan dirinya sendiri, keselamatan bayinya, potensi kelainan pada bayi, proses persalinan, ketidakpastian rasa sakit saat melahirkan, dan ketidakpastian mengenai waktu kelahiran yang tepat (Meiranny & Wulandari, 2021). Masalah kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi non-farmakologis untuk mengubah pola pikir yang menyimpang menjadi pola pikir yang lebih sehat untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan *positive self talk* (Nisa' & Pranungsari, 2021a).

#### D. Pengaruh *Positive Self Talk* Terhadap Kecemasan

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan responden berjumlah  $\leq 50$  dengan jumlah 30 responden.

Tabel 4 Uji normalitas *Shapiro Wilk*

Variabel	<i>p</i> value	Kesiapan	Uji yang digunakan
Kecemasan ( <i>Pretest</i> )	.169	Nor mal	<i>Paired Samples t-Test</i>
Kecemasan ( <i>Posttest</i> )	.110	Nor mal	

Tabel 4 menunjukkan uji normalitas data variabel kecemasan sebelum dan setelah



dilakukan *positive self talk* dengan hasil *p value* sebelum dilakukan *positive self talk* 0,169 ( $> 0,05$ ) sehingga data disebut berdistribusi normal. Setelah dilakukan *positive self talk* didapatkan *p value* 0,110 ( $> 0,05$ ) yang artinya data berdistribusi normal. Kedua data tersebut berdistribusi normal sehingga dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test*.

## 2. Uji Hipotesis

Tabel 5 Hasil Uji Paired Samples *t-Test*

Variabel Penelitian	N	<i>p value</i>
Kecemasan ( <i>Pretest</i> )	30	0,000
Kecemasan ( <i>Posttest</i> )	30	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji *paired samples t-test p value* dari variabel kecemasan yaitu 0,000, dikarenakan nilai  $p < 0,05$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian *positive self talk* terhadap kecemasan pada ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Secang I. Penelitian yang dilakukan oleh Harisma mengenai *positive self-talk* untuk mengurangi kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi didapatkan nilai *p value* sebesar 0.011 ( $<0.05$ ) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami partisipan sebelum dan sesudah diberikan *positive self talk* (Nisa' & Pranungsari, 2021).

Penelitian lain mengenai teknik *self talk* yang dilakukan Lia Luthfi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir didapatkan *p value*  $0,042 < 0,05$  yang membuktikan bahwa teknik *self talk* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi (Savitri et al., 2023). Selanjutnya, Javier Harcajo juga melakukan penelitian mengenai *self talk* dengan hasil *p value* 0,004 yang berarti terdapat pengaruh utama yang signifikan dari *self-talk* terhadap kinerja fisik pada atlet (Horcajo et al., 2024).

Teknik *self talk* dapat dilakukan sendiri oleh seseorang dimanapun ia berada dan tanpa bantuan apapun (yusuf, 2019). Pelaksanaan *positive self talk* memerlukan terapis/konselor yang dapat memberikan contoh yang baik dan tidak memaksakan kehendak yang tidak seharusnya dilakukan (Eriviana, 2020). *Positive self talk* yang sebelumnya sudah dilatih oleh terapis/konselor, maka hasilnya akan efektif karena dilakukan sesuai standar operasional prosedur (SOP). Ketika *positive self talk* ini dilakukan sendiri tanpa pelatihan dari konselor/terapis terlebih dahulu, maka hasilnya kurang maksimal untuk menurunkan kecemasan, karena ibu belum mengetahui secara pasti prosedur yang benar dalam pelaksanaannya. *Positive self talk* merupakan terapi berbicara pada diri sendiri dengan cara memberikan narasi untuk bertindak konstruktif

(Sekar et al., 2020). *Self talk positive* dapat digunakan untuk membantu orang lebih fokus pada hal positif daripada hal negatif dan memperkuat keterampilan mengatasi masalah. Tujuannya adalah untuk mempengaruhi perhatian, kepercayaan diri, kecemasan, motivasi, perilaku, perasaan, dan stres sosial seseorang (Zulaifi, 2022). *Positive self talk* memiliki kelebihan dalam meningkatkan motivasi untuk mengurangi frekuensi pemikiran, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Georgakaki & Karakasidou, 2017).

*Positive self talk* membuat orang berpikir dalam hati dan akhirnya menjadi orang yang lebih bersemangat. Kata-kata positif ini menjadi contoh agar keadaan tidak semakin buruk (Kirana et al., 2022). *Positive self talk* selain itu juga mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif, sehingga dapat menimbulkan perasaan yang positif dan dapat mengurangi kecemasan karena pikirannya tidak dipenuhi oleh ketakutan atau kekhawatiran yang irasional (Nisa' & Pranungsari, 2021).

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *positive self talk* terhadap kecemasan pada ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Secang I, maka dapat disimpulkan:

1. Responden yang mengalami kecemasan mayoritas adalah usia 20-30 tahun sebanyak 22 orang (73.3%), pendidikan yang paling banyak yaitu SMA sebanyak 13 orang (43.3%), dan lebih dominan yang tidak bekerja sebanyak 23 orang (76.7%).
2. Kecemasan pada ibu primigravida sebelum dilakukan *positive self talk* didapatkan hasil 30 responden masuk dalam kategori kecemasan ringan-sedang dengan skor rata-rata 27.87.
3. Kecemasan pada ibu primigravida sesudah dilakukan *positive self talk* didapatkan hasil 26 responden masuk dalam kategori tidak ada gejala dan 4 responden masuk dalam kategori kecemasan ringan-sedang, responden dalam kategori kecemasan ringan-sedang mengalami penurunan skor kecemasan dengan skor rata-rata 12.17.
4. Terdapat pengaruh signifikan *positive self talk* terhadap kecemasan pada ibu primigravida dengan nilai *p value* kecemasan 0,000.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa saran yang diajukan:

1. Bagi Responden  
Responden diharapkan untuk melakukan *positive self talk* secara benar dan teratur untuk menurunkan kecemasan secara optimal, sehingga membantu ibu primigravida

- yang mengalami kecemasan dan dapat juga meningkatkan motivasi diri pada ibu hamil.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pelatihan dan edukasi kepada ibu hamil khususnya ibu primigravida supaya bisa melakukan *positive self talk* secara mandiri sehingga kecemasan pada ibu hamil dapat ditangani.
  3. Bagi Peneliti Lainnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian ini dengan waktu yang lebih lama, tempat yang lebih luas dan menambahkan kelompok kontrol serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu primigravida.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggarasari, N. H., Fuad, H., Ra, N., & Kumolohadi, R. (2014). Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah pada Caregiver Lansia Laughter Therapy to Reduce Anger Emotion in Ageing Caregiver. In *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 6, Issue 1).
- Aprilia, N., & Husanah, E. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalinaan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 132–141.  
<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.683>
- Arianti, D., & Susanti, A. (2022). *Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Kecamatan Kuranji Kota Padang. 1*, 163–167.
- Ayu Pusparini, D., Kurniawati, D., & Hadi Kurniyawan Fakultas Keperawatan Universitas Jember JKalimantan, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitass Tidur pada. In *Ibu Preeklamsi ..... e-Journal Pustaka Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1).
- Cahyandari, R. (n.d.). *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan Penguatan Efikasi Diri Melalui Self Talk Sebagai Koping Religius Strengthening Self-Efficacy Through Self Talk As Religious Coping*.
- Dengan, H., Menghadapi, K., Di, P., Sakit, R., Pemerintah, B., Malang, K., Winarsih, L., Prodi, D., Iii, D., Stikes, K., & Malang, K. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Paritas, Dan Usia Ibu*.
- Erviana, L. (2020). *Pengaruh Positive Self Talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 10 Bandar Lampung*.
- Farida, Iya, Kurniawati, D., & Perdani Juliningrum Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Jln Kalimantan, P. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kesiapan Persalinan pada. In *Ibu Hamil ..... e-Journal*

- Pustaka Kesehatan* (Vol. 7, Issue 2).
- Febriani, Y., Rasipin, R., & Runjati, R. (2020). Analysis Of Factors Related To Anxiety Level In Postpartum Mothers at Citra Insani Maternity Home, Semarang. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 670–677.  
<https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.357>
- Fira Dwiyani, B., & Listyanti WIduri, E. (2022). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta*.
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology*, 08(05), 677–699.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2017.85044>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1).  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178.  
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Horcajo, J., Mateos, R., & Tannion, K. (2024). The interplay between self-talk and body posture on physical performance: Analyzing a moderated serial multiple mediation model. *Psychology of Sport and Exercise*, 70.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102534>
- Istikhomah, H., & Ayu Putri Mumpuni. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan, D. (2019). *Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing*.
- Kirana, W., Litaqia, W., Karlistiyaningsih, B., Hidayah, N., & Nurmazidah. (2022). *Buku Panduan Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres Garda Terdepan Penanganan COVID-19*.
- Meiranny, A., & Wulandari, R. C. L. (2021). Implementasi Senam Hamil Gerakan Sholat dalam Normalisasi Denyut Jantung Janin. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Naja, S., Al Kubaisi, N., Singh, R., & Bougmiza, I. (2020). Generalized and pregnancy-related anxiety prevalence and predictors among pregnant women attending primary health care in Qatar, 2018–2019. *Heliyon*, 6(10).  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05264>
- Nasir, F., Aiman, N., & Safitri, D. (2020). Kecemasan Ibu Hamil

- Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 3(1), 22–26.
- Nazah, S., & Wulandari, P. (2022). *Penerapan Relaksasi Autojenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trisemester I Dan II*.
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021a). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021b). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Nopiska Lilis, D., Lovita, E., Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Jambi, P., Studi Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Jambi, P., & Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Jambi, P. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Factors Associated With Anxiety In Maternity Mothers* (Vol. 3, Issue 1).
- Retnomawati, E., & Utami, F. S. (2023). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(01), 15–25. <https://doi.org/10.56741/bikk.v2i01.137>
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi (The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling with Self-Talk Techniques to Reduce Anxiety in Final Semester Students in Completing Thesis). *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk*.
- Tikka, S. K., Parial, S., Patojoshi, A., Bagadia, A., Prakash, C., Lahiri, D., Jaiswal, J., Puri, M., Kukreti, P., Behera, R. N., Agrawal, S., Garg, S., Dubey, S., Gupta, V., Bajaj, A., Agrawal, A., Singour, C., Patel, G., Maghade, M., ... Chandra, P. S. (2021). Anxiety among pregnant women during the COVID-19 pandemic in India – A multicentric study. In *Asian Journal of Psychiatry* (Vol. 66). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102880>
- Yuliani, V. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil

- Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kedaung. *Journal of Midwifery and Health Research*, 2(1).
- yusuf, A. (2019). *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep* (Vol. 2, Issue 1).
- Zulaifi, R. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbK)*.