

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP
KETAKUTAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA**

KARYA TULIS ILMIAH

ERIKA PUTRI PRASETYA
NIM: P17230223042



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP KETAKUTAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Diploma 3
Keperawatan Blitar
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ERIKA PUTRI PRASETYA
NIM: P17230223042



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis ilmiah
“Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Ketakutan Menghadapi Persalinan Pada
Ibu Primigravida”

Disusun oleh:
ERIKA PUTRI PRASETYA
NIM: P17230223042

Mengetahui,
Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan
Blitar,



Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD. NS

NIP. 197109221996032001

Blitar, 02 Juni 2025
Pembimbing,



Dr. Finta Isti Kundarti, S. Si.T., M. Keb

NIP. 197811052001122002

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

“PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KETAKUTAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA”

Disusun oleh:
ERIKA PUTRI PRASETYA
NIM: P17230223042

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada Tanggal : 03 Juni 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,

Wiwini Martiningsih, M. Kep., PhD. NS
NIP. 197109221996032001

()

Anggota,

Dr. Finta Isti Kundarti, S. Si.T., M. Keb
NIP. 197811052001122002

()

Malang, 3 Juni 2025
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



()
Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 19760810 200212 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Erika Putri Prasetya

NIM : P17230223042

Tanda Tangan :



Tanggal : 01 Juni 2025

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KETAKUTAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA

Erika Putri Prasetya

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang.

Jl. Dr. Soetomo No. 56 Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email : erkptrprsty284@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : *Fear of childbirth* atau ketakutan menghadapi persalinan merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan ibu hamil. Di Indonesia dilaporkan pada primigravida 54,8% mengalami ketakutan menghadapi persalinan rendah dan 45,2% lainnya sangat tinggi. *Self compassion* pada ibu hamil dapat membantu mencegah atau mengurangi rasa takut berlebihan saat menghadapi persalinan. **Tujuan Penelitian** : bertujuan mengetahui pengaruh intervensi *self compassion* terhadap tingkat ketakutan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida. **Metode Penelitian** : menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group* menggunakan jumlah sampel 60 ibu hamil primigravida yang dibagi menjadi dua, dengan kelompok eksperimen (n=30) dan kontrol (n=30). **Hasil Penelitian** : Terdapat penurunan signifikan tingkat FOC pada kelompok eksperimen dari rata rata 56,10 menjadi 31,80 *p-value* (p = 0,000). Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol dari rata rata 56.17 menjadi 56.90 *p-value* (p = 0,481). Uji independent sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest (p = 0,000). **Kesimpulan** : *Self compassion* efektif dalam menurunkan ketakutan menghadapi persalinan melalui peningkatan penerimaan diri, pengurangan self-judgment dan ketenangan emosional. Oleh karena itu, intervensi *self compassion* dapat menjadi bahan edukasi saat pemeriksaan ANC.

Kata kunci: *self compassion*, ketakutan menghadapi persalinan, *fear of childbirth*, ibu hamil primigravida

THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON FEAR OF CHILDBIRTH IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS

Erika Putri Prasetya

Diploma 3 Nursing Study Program Blitar, Departemen of Nursing, Health Polytechnic Ministry of Health Malang. Jl. Dr. Soetomo No. 56, Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email : erkptrprsty284@gmail.com

ABSTRACT

Introduction : Fear of childbirth is a common problem among pregnant women. In Indonesia, it was reported that 54.8% of primigravida experienced low fear of childbirth and 45.2% had very high fear. *Self compassion* in pregnant women can help prevent or reduce excessive fear when facing childbirth. **Research Objective :** This study aims to determine the effect of *self compassion* intervention on the level of fear of childbirth in primigravida women. **Method :** using a quasi-experimental design with pretest-posttest with control group using a sample of 60 primigravida pregnant women divided into two, with an experimental group (n = 30) and a control group (n = 30). **Results :** There was a significant decrease in the FOC level in the experimental group from an average of 56.10 to 31.80 p-value (p = 0.000). In contrast, there was no significant difference in the control group from an average of 56.17 to 56.90 p-value (p = 0.481). Independent sample t-test showed significant differences between the experimental and control groups in the posttest (p = 0.000). **Conclusion :** *Self compassion* is effective in reducing fear of childbirth through increasing self-acceptance, reducing self-judgment and emotional calm. Therefore, *self compassion* intervention can be an educational material for pregnant women to reduce fear.

Keywords: *self compassion*, fear of childbirth, primigravida, pregnant women

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya pada Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd. selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS., selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar dan selaku Dosen Penguji Laporan Tugas Akhir ini
4. Dr. Finta Isti Kundarti, S. SiT., M. Keb selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah.
5. Seluruh dosen dan staf pegawai di Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah ini.
6. Puskesmas di wilayah Kota Blitar dan responden yang telah mengizinkan dan bersedia dilakukan penelitian ini.
7. Kedua orang tua dan adik saya, yang selalu mengusahakan dan mengorbankan semuanya hingga saya dapat berada di titik ini, yang selalu mendoakan saya serta memberi semangat kepada saya .
8. Seseorang yang tak kalah berharga dan selalu menemani, memberikan semangat serta dukungan, juga semua teman teman yang telah membantu dan memberikan dukungan saat proses penyusunan tugas akhir ini
9. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden saya
10. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 02 Juni 2025

Erika Putri Prasetya
NIM. P17230223042

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	
KARYA TULIS ILMIAH.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Teori Teori.....	7
1. Teori Kehamilan.....	7
2. Fear of Childbirth (Ketakutan Menghadapi Persalinan).....	12
3. Self Compassion	21
4. Eight 'Cs' of caring	32
B. Kerangka Teori.....	34
C. Hipotesis.....	35

BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Cara Pengumpulan Data.....	40
E. Alat pengumpulan data	44
F. Variabel	46
G. Definisi Operasional.....	46
H. Kerangka Operasional	49
I. Cara Pengolahan Dan Analisis Data	50
J. Etika Penelitian	53
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	72
BAB V.....	79
KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Klasifikasi Kuesioner W- DEQ A.....	45
Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kuesioner W-DEQ A.....	45
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	47
Tabel 3. 4 Skor dan Indikator.....	51
Tabel 4. 1 Karakteristik responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	55
Tabel 4. 2 Frekuensi Responden yang Mengikuti Intervensi.....	58
Tabel 4. 3 Observasi Hari 1	58
Tabel 4. 4 Observasi Hari 2	60
Tabel 4. 5 Observasi Hari 3	60
Tabel 4. 6 Observasi Hari 4	61
Tabel 4. 7 Observasi Hari 5	61
Tabel 4. 8 Observasi Hari 6	62
Tabel 4. 9 Observasi Hari 7	63
Tabel 4. 10 Observasi Hari 8	64
Tabel 4. 11 Observasi Hari 9	65
Tabel 4. 12 Observasi Hari 10	65
Tabel 4. 13 Observasi Hari 11	66
Tabel 4. 14 Observasi Hari 12	67
Tabel 4. 15 Observasi Hari 13	68
Tabel 4. 16 Observasi Hari 14	69
Tabel 4. 17 Pengaruh <i>self compassion</i> terhadap ketakutan menghadapi persalinan Kelompok eksperimen	71
Tabel 4. 18 Pengaruh <i>self compassion</i> terhadap ketakutan menghadapi persalinan Kelompok kontrol	71
Tabel 4. 19 Perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pathway Ketakutan Menghadapi Persalinan (Fear of Childbirth)	20
Gambar 2 Pathway Self Compassion	31
Gambar 3 Kerangka Teori.....	34
Gambar 4 Kerangka Operasional	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan	89
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	90
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi	91
Lampiran 4 Lembar Kuesioner W-DEQ A	92
Lampiran 5 Lembar Standar Operasional Prosedur	99
Lampiran 6 Lembar Observasi Kelompok Intervensi.....	105
Lampiran 7 Lembar Observasi Kelompok Kontrol	107
Lampiran 8 Hasil Uji	111
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian	114