



## The Effect of Positive Affirmation Using Flashcards on The Anxiety of Laboring Women in The First Phase of Active Labor

Nayla Shaffira Aniq<sup>1</sup>, Nana Usnawati<sup>2</sup>, Dwi Purwanti<sup>3</sup>, Kharisma Kusumaningtyas

<sup>1,2,3</sup> Midwifery Department, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Corresponding Author: [naylafira644@gmail.com](mailto:naylafira644@gmail.com)

### ABSTRACT

#### Article history:

Submitted, 2024-06-03

Accepted, 2024-10-15

Published, 2024-10-31

#### Keywords:

**Anxiety; Positive Affirmation; Flashcard, Stage 1 Active Phase.**

#### Cite This Article:

Anik, N.A., Usnawati, N., Kusumaningtyas, K. 2024. The Effect Of Positive Affirmation Using Flashcards On The Anxiety Of Laboring Women In The First Phase Of Active Labor.. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)* 12 (2):185-189. DOI: 10.33992/jik.v12i2.3337

Anxiety is a physical and psychological condition characterized by somatic, emotional, cognitive and behavioral components as a normal reaction resulting from stress. The purpose of this study is to find out the effect of providing positive confirmation using flashcards on the anxiety of active phase stage 1 delivery mothers. The research method uses Pre Experiment Design with research design One Group Pretest Posttest. The sample was taken using a sample purposive technique of 35 active phase stage 1 mothers. The free variable of this study is positive affirmation using flashcards. The bound variable of this study is the anxiety of active phase stage 1 delivery mothers. Using the HARS instrument. With Wilcoxon test data analysis. Based on the research results, there was value p-value 0,000. From these results, there is an effect of providing positive confirmation using flashcards to active phase stage 1 delivery mothers. Giving positive affirmation use flashcard can reduce labor anxiety during the active phase of 1st stage. The research conclusion is that giving positive affirmations using flashcards can reduce anxiety during the first active phase. The mechanism of this method is able to influence the subconscious mind and can provide good suggestions for oneself.

### PENDAHULUAN

Kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat di kaitkan dengan adanya ketakutan akan operasi caesar yang elektif, pengalaman melahirkan sebelumnya yang buruk, serta penggunaan analgesik persalinan. Pada penelitian yang telah di lakukan sebelumnya ditemukan pula beberapa faktor kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan, yaitu usia ibu, paritas, kurangnya dukungan suami maupun keluarga lain, rendahnya tingkat pendidikan, *self efficacy* yang rendah serta merasa harga diri nya rendah.<sup>[1]</sup>

Menurut *World Health Organization (WHO)*, normalnya terjadi kecemasan pada ibu bersalin berada di angka 12% di seluruh dunia. Kecemasan pada ibu bersalin di Eropa di temukan sebesar 8%, Amerika sebanyak 26,9%, Australia sebanyak 24%, serta Asia 25%. Di Indonesia terdapat sekitar 29% ibu yang mengalami rasa cemas selama proses persalinan. Kecemasan tersebut berupa rasa takut akan dosa atau kesalahan yang pernah di buat oleh ibu, rasa takut akan bayi yang di lahirkan akan mengalami kecacatan, dan takhayul yang beredar. Berdasar riset pendahuluan yang usai dilakukan di TPMB Farida



Hajri pada bulan Desember 2023 pada 10 ibu bersalin, terdapat 8 ibu dengan cemas selama proses persalinannya serta 2 diantaranya tidak mengalami kecemasan.

Menurut penelitian Parung menyatakan bahwa beberapa ibu bersalin akan mengalami kecemasan, baik ibu primigravida maupun multigravida. Ketika seseorang mengalami rasa cemas dan takut, maka otot-otot dalam badan menjadi tegang dan membuat sikap yang protektif. Maka, cemas yang berlebihan dapat menjadi faktor penentu dalam proses persalinan secara keseluruhan. Perasaan cemas yang berlebihan dalam proses persalinan akan membuat serviks menjadi tegang dan mengakibatkan proses bersalin menjadi lama, nafas tak teratur dan membuat asupan oksigen menjadi berkurang. Sehingga hal ini akan membuat jantung memompa darah mengalami percepatan dan tekanan darah meninggi.[2] Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan bisa dilakukan dengan banyak cara, diantaranya dengan melakukan senam hamil, bias juga dengan melakukan teknik relaksasi pernafasan, dan memberikan afirmasi positif.[3]

Afirmasi positif digunakan sebagai cara untuk membangun wawasan bagi individu yang mengalami kecemasan psikis, karena ketika ibu memiliki wawasan yang luas, maka ia akan memiliki informasi aktual dan dapat melihat masalah dari berbagai sudut pandang yang memungkinkannya untuk menurunkan rasa cemas saat melahirkan. Afirmasi positif yang diberikan pada ibu diharapkan bisa membuang pikiran negatif, sehingga afirmasi tersebut dapat membentuk rasa percaya diri dalam mengatasi situasi yang dialami sehingga menimbulkan sesuatu yang positif. Tindakan tersebut mengakibatkan seseorang menjadi cenderung untuk mengucapkan hal-hal yang positif sehingga dapat menghasilkan *self efficacy* yang baik serta dapat meningkatkan integritas diri. Hal tersebut sesuai dengan peran afirmasi positif yaitu dapat mengurangi stress dan dapat menjadi coping yang efektif.[4]

*Flashcard* merupakan media visual berbentuk kartu. Afirmasi positif dengan menggunakan media *flashcard* menjadi metode yang mudah untuk dilakukan. Dimana *flashcard* ini berisi gambar serta menyajikan pesan-pesan, harapan maupun cita-cita di setiap kartunya. Sajian-sajian dari kalimat serta gambar tersebut akan memudahkan ibu dalam mengingat pesan yang telah tercetak pada *flashcard*.<sup>[5]</sup>

Penelitian Rahayu (2020), menunjukkan bahwa pemberian *flashcard* afirmasi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin. Dengan pemberian *flashcard* afirmasi, maka ibu lebih mudah untuk melakukan afirmasi positif terhadap dirinya sendiri sehingga pikiran negatif selama persalinan akan berkurang.[3] Penelitian Sulastris (2023), didapatkan bahwa 12 ibu bersalin dengan afirmasi positif baik tidak mengalami kecemasan. Maka dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif dapat berhubungan dengan kecemasan ibu bersalin.<sup>[4]</sup>

Berdasarkan masalah perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Positif Affirmation* Menggunakan *Flashcard* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif”

## METODE

Metode penelitian menggunakan Pre Experimen Design. Penelitian yang akan dilaksanakan ini memakai draf *One Group Pretest Posttest*. Populasi seluruh ibu bersalin kala 1 fase aktif di TPMB Farida Hajri melalui sampel purposive, yang berjumlah 35 ibu bersalin kala 1 fase aktif. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden. Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian yang akan dilaksanakan ini ialah *Non Random Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah Ibu bersalin dengan rasa cemas, Ibu bersalin dengan kehamilan pertama dan kedua, ibu bersalin didampingi suami atau keluarga. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti akan menjelaskan prosedur penelitian dan meminta responden menandatangani *informed consent* apabila bersedia menjadi responden. Memberikan checklist pengukuran skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk dilakukan pretest. Setelah itu memberikan *positive affirmation flashcard* untuk dibaca berkali-kali dalam keadaan tenang dan fokus, bisa dibantu dengan suami, keluarga maupun bidan. Hal ini berlangsung selama 15-20 menit sebelum dilakukan post test. Hasil pengukuran kecemasan dihitung



dan di analisa sendiri dari peneliti menyesuaikan skala kecemasan yang dirasakan seorang responden. Menggunakan uji analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 fase aktif di TPMB Farida Hajri dengan jumlah 32 orang. Data umum penelitian ini meliputi umur, kehamilan ke-, Pendidikan dan pekerjaan. Dengan data sebagai berikut:

Table 1.  
Distribusi Karakteristik Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif

| Karakteristik | Kategori           | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| Umur          | 15 hingga 20 tahun | 2         | 6,25%          |
|               | 21 hingga 25 tahun | 17        | 53%            |
|               | 26 hingga 30 tahun | 11        | 34,5%          |
|               | 31 hingga 35 tahun | 2         | 6,25%          |
|               | Jumlah             | 32        | 100%           |
| Gravida       | Primigravida       | 19        | 59%            |
|               | Multigravida       | 13        | 41%            |
|               | Jumlah             | 32        | 100%           |
| Pendidikan    | SD                 | 1         | 3%             |
|               | SMP                | 4         | 12,5%          |
|               | SMA                | 24        | 75%            |
|               | Sarjana            | 3         | 9,5%           |
|               | Jumlah             | 32        | 100%           |
| Pekerjaan     | IRT                | 26        | 81%            |
|               | Swasta             | 5         | 16%            |
|               | Guru               | 1         | 3%             |
|               | Jumlah             | 32        | 100%           |

Dari tabel bisa disimpulkan sepersekian besar ibu bersalin berusia 21-25 tahun (53%). Sebagian besar responden hamil anak pertama (59%). Mayoritas pendidikan responden adalah sekolah menengah atas (75%). Hampir seluruh responden tak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga (81%).

## Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Sebelum Diberikan *Positive Affirmation* Menggunakan *Flashcard*

Table 2.  
Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif Sebelum Diberikan Intervensi

| Kategori           | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Tidak cemas        | 0         | 0.0            |
| Cemas ringan       | 13        | 41.0           |
| Cemas sedang       | 18        | 56.0           |
| Cemas berat        | 1         | 3.0            |
| Cemas sangat berat | 0         | 0.0            |
| Total              | 32        | 100.0          |



Berdasar dari data, didapat hasil seluruh responden (100%) sebelum diberikan *positive affirmation* menggunakan *flashcard* dengan nilai terbanyak pada kecemasan sedang (56%).

### Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Sesudah Diberikan *Positif Affirmation* Menggunakan *Flashcard*

Table 3.

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif Sesudah Diberikan Intervensi

| Kategori           | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Tidak cemas        | 12        | 37.5           |
| Cemas ringan       | 12        | 37,5           |
| Cemas sedang       | 8         | 25.0           |
| Cemas berat        | 0         | 0.0            |
| Cemas sangat berat | 0         | 0.0            |
| Total              | 32        | 100.0          |

Dari data tersebut diketahui dari seluruh ibu bersalin (100%) setelah diberikan *positive affirmation* menggunakan *flashcard*, didapatkan bahwa nilai terbanyak pada kecemasan ringan (37,5%).

### Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan *Positive Affirmation* Menggunakan *Flashcard*

Table 4.

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

| Kategori           | Pre Test  |                | Post Test |                | <i>p-value</i> |
|--------------------|-----------|----------------|-----------|----------------|----------------|
|                    | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |                |
| Tidak cemas        | 0         | 0.0            | 12        | 37.5           | 0,000          |
| Cemas ringan       | 13        | 41.0           | 12        | 37,5           |                |
| Cemas sedang       | 18        | 56.0           | 8         | 25.0           |                |
| Cemas berat        | 1         | 3.0            | 0         | 0.0            |                |
| Cemas sangat berat | 0         | 0.0            | 0         | 0.0            |                |
| Total              | 32        | 100.0          | 32        | 100.0          |                |

Berdasar tabel dapat dilihat nilai signifikansi 0,000, sehingga dapat diinterpretasikan hasil *p-value*  $0,000 < \alpha 0,05$ . Maka terdapat pengaruh kecemasan persalinan sebelum dan sesudah diberikan *positive affirmation* menggunakan *flashcard*.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang usai dilakukan, terdapat pengaruh intervensi terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *positive affirmation* menggunakan *flashcard*. Dari nilai yang didapat dari hasil intervensi ternyata pemberian *positive affirmation* menggunakan *flashcard* mampu memberikan efek bagi ibu bersalin.

Afirmasi merupakan bentuk dari penegasan diri terhadap suatu hal yang membuat positif <sup>[6]</sup>. Melalui afirmasi positif tersebut, otak menjadi terdoktrin sehingga cara pandang akan suatu hal yang



dianggap membuat cemas akan berubah. Pemberian afirmasi dengan *flashcard* sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu selama bersalin. Ibu bersalin lebih mudah melakukan afirmasi terhadap dirinya dengan memberikan afirmasi positif menggunakan *flashcard*, sehingga pikiran negatif terhadap persalinan menjadi berkurang<sup>[3]</sup>.

Keadaan tersebut sependapat dengan penelitian yang usai dilaksanakan oleh Sukei, yang menyatakan bahwa kecemasan dapat berkurang karena menemukan koping yang efektif, yang dapat diperoleh dari pemberian terapi afirmasi positif sehingga ibu menjadi lebih positif dalam menghadapi situasi yang dialami. Koping yang efektif diperlukan untuk mengurangi kecemasan. Seseorang yang sedang mengalami kecemasan dapat mengatasi kecemasannya dengan mencari koping di sekitar lingkungannya.

Runjati<sup>[7]</sup>, menyatakan bahwa afirmasi positif dapat mempengaruhi pikiran bawah kesadaran. Ketika kalimat per kalimat yang dibacakan dan diucapkan maka akan menciptakan gelombang dalam tingkat bawah kesadaran seseorang. Sehingga tingkat bawah kesadaran akan menangkap dengan positif ucapan tersebut dan menjadikannya nyata. Afirmasi positif dapat mempengaruhi alam bawah sadar dan dapat memberikan sugesti yang baik bagi diri sendiri. Afirmasi positif lebih efektif menurunkan kecemasan dari stress yang dirasakan ibu selama proses persalinan. Pikiran positif yang meningkat dapat menekan stress menjadi berkurang sehingga aliran darah pun bisa menjadi stabil<sup>[8]</sup>.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah diberikan positive affirmation menggunakan flashcard.

## REFERENSI

- 1 X. Zhou, H. Liu, X. Li, and S. Zhang, "Fear of childbirth and associated risk factors in healthy pregnant women in northwest of china: A cross-sectional study," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 14, pp. 731–741, 2021, doi: 10.2147/PRBM.S309889.
- 2 V. T. Parung, S. Novelia, and A. Suciawati, "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020," *Asian Res. Midwifery Basic Sci. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 119–130, 2020, doi: 10.37160/arimbi.v1i1.584.
- 3 E. P. Rahayu and L. K. Rizki, "The Effect of Positive Affirmations to Anxiety level and 2nd stage of labor length," *Str. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 900–905, 2020, doi: 10.30994/sjik.v9i2.398.
- 4 E. Sulastri, R. siregar, and F. Junita, "Jurnal Ayurveda Medistra Hubungan Afirmasi Positif dan Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di PMB Murtapih," vol. 5, pp. 48–56, 2023.
- 5 M. Akbar, Rizalul, *Flash Card Sebagai Media Pembelajaran*, no. July. 2022.
- 6 C. Laranjeira and A. Querido, "Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the 'Positive Mental Health' Demand," *Front. Psychol.*, vol. 13, no. February, pp. 1–5, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.827320.
- 7 R. Runjati and A. S. Nurcahyani, "The Impact of Self -Affirmation Towards Stress and Anxiety Levels of Pregnant Women," vol. 530, no. Icpsyche 2020, pp. 46–53, 2021.
- 8 A. Fumero, W. Peñate, C. Oyanadel, and B. Porter, "The effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety disorders. A systematic meta-review," *Eur. J. Investig. Heal. Psychol. Educ.*, vol. 10, no. 3, pp. 704–719, 2020, doi: 10.3390/ejihpe10030052.