

TERAPI *THOUGHT STOPPING* SEBAGAI ALTERNATIF TERAPI UNTUK KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN CITANGKIL KOTA CILEGON

Eri Humairoh, Lina Ayu Marcelina

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author:
Eri Humairoh

Abstract.

Mothers who have given birth experience more emotional crises and mood swings, such as anxiety related to the birthing process, which is exacerbated by prolonged labor, pharmacological effects, loss of energy, and issues related to childbirth and breastfeeding. Research has shown that thought cessation is one of several ways to reduce anxiety in new mothers. Pregnant women can easily use this technique when they want to eliminate negative or unpleasant thoughts by imagining a stop sign (STOP). (Rilyani et al., 2020). This research aims to determine the effect of thought cessation on the anxiety levels of mothers in the Citangkil District, Cilegon City, using a quasi-experimental design with a non-probability sampling technique. The data was obtained from a sample of 38 mothers who answered the Postpartum Specific Anxiety Scale—Research Short Form—Crises questionnaire. (PSAS-RSF-C). The average decrease in scores before and after the test is 9.21, indicating that 34 (89.5%) postpartum mothers experienced a reduction in anxiety from the anxious category to the non-anxious category, while 4 (10.5%) postpartum mothers remained in the anxious category. The p-value for the thought-stopping therapy intervention (Asymp. Sig 2-tailed) = 0.000 (p) in postpartum mothers at the Citangkil Health Center has a significant effect.

Keywords: (Postpartum, Primipara, Multipara, Thought Stopping, Anxiety Level, PSAS-RSF-C)

PENDAHULUAN

Masa *postpartum* dapat menyebabkan kecemasan yang berasal dari berbagai faktor, seperti kekurangan zat nutrisi, kekurangan pendidikan, kekurangan pendudukan emosi serta adanya proses perubahan peran pria dan wanita menjadi orang tua, mereka mengalami adaptasi yang sangat besar terhadap menjalin hubungan dengan orang lain (Pratiwi et al., 2021). Kecemasan ini dapat menyebabkan masalah yang lebih serius, seperti depresi pasca melahirkan.

Di Indonesia, terdapat banyak kasus ibu nifas yang mengalami kecemasan dan depresi. Menurut data Kemenkes RI (2019) sekitar 19,8% ibu *postpartum*

dari 14 juta orang populasi penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Menurut WHO, ibu *postpartum* mengalami kecemasan ringan yaitu 10 per 1000 dari kelahiran yang hidup dan yang mengalami kecemasan sedang sampai berat sekitar 30 sampai 200 per 1000 kelahiran (Pratiwi et al., 2021). Menurut Agustin dan Septiyana, (2018) prevalensi tingkat kecemasan ibu *postpartum* di setiap negara bervariasi dan masih relatif tinggi. Di Portugal tercatat sebanyak (18,2%), di Bangladesh (29%), di Hongkong (54%), dan di Pakistan sebesar (70%) (Istiqomah et al., 2021). Dari kejadian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak segera ditangani maka akan berdampak buruk menjadi depresi *postpartum* yang akan membahayakan ibu dan bayinya.

Menurut Jannah (2011) Jika ibu *postpartum* dapat menangani dan mampu beradaptasi pada perubahan fisik maupun psikologis dengan baik maka kecemasan tidak akan terjadi. Sedangkan, jika ibu *postpartum* merasakan bimbang, cemas, takut, khawatir pada perubahan yang terjadi maka gangguan psikologis seperti *postpartum blues* bisa terjadi (Laela et al., 2018). Ketika orang menghadapi situasi yang sulit, kecemasan biasanya muncul dan berlangsung singkat karena dianggap sebagai reaksi normal (Asmara et al., 2023).

Menurut sumber dari *Postpartum Depression Organization*, kecemasan pada ibu *postpartum* dapat disebabkan oleh perubahan hormonal yang drastis setelah melahirkan, serta stres yang timbul dari tanggung jawab baru sebagai ibu. Kecemasan ini dapat berupa kekhawatiran yang berlebihan tentang kesehatan dan keselamatan bayi, serta perasaan tidak mampu menjadi ibu yang baik. Penyebab kecemasan pada ibu *postpartum* ada berbagai faktor, biasanya faktor dukungan sosial, usia, pendidikan, serta paritas ibu yang berhubungan dengan pengalaman merawat bayi (Sulastri et al., 2016). Dampak yang paling umum terjadi pada ibu *postpartum* adalah perubahan suasana hati yang drastis, seperti depresi, kekhawatiran yang berlebihan, dan perasaan tidak mampu. Dampak kecemasan pada ibu *postpartum* juga dapat berpengaruh pada kualitas hidup bayi serta adanya perubahan pada kualitas pemberian makanan dan perawatan bayi, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan bayi.

Untuk mengatasi masalah ini, Pemerintah telah mengeluarkan pedoman untuk dukungan kesehatan mental dan psikososial selama pandemi COVID-19, termasuk dukungan bagi ibu setelah melahirkan mengenai masalah kesehatan mental dan sosial yang dapat mendukung kesehatan mental ibu *postpartum* baik dari buku maupun sosial media (Winurini, 2020).

Sesuai dengan Instruksi Presiden Republik Indonesia (Inpres) Nomor 5 Tahun 2022 tentang Peningkatan Akses Pelayanan Kesehatan Kehamilan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir, pemerintah mencanangkan program Jumpersal yang bertujuan untuk: Akses dan penyediaan layanan kesehatan ibu, obstetri,

pasca melahirkan, dan neonatal untuk mencegah kematian ibu dan bayi di Indonesia (Rokom, 2022). Di berbagai puskesmas sudah terdapat program pelayanan KIA-KB yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan ibu dan anak serta menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan akseptor KB. Tetapi, meskipun ada program pemerintah, tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* masih tinggi dan sedang marak di kalangan masyarakat.

Dalam hal ini, pemerintah harus memperbaiki sistem pendukung untuk ibu nifas, seperti memperluas jangkauan pelayanan kesehatan, memperbaiki kualitas pelayanan kesehatan, dan memperbaiki sistem pendanaan yang dapat memudahkan masyarakat untuk mengakses pelayanan kesehatan. Sebagai alternatif, pemerintah juga dapat menerapkan terapi penghentian pikiran untuk mengurangi masalah kecemasan ibu *postpartum*. Berdasarkan penelitian di beberapa artikel terdapat beberapa terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*, yaitu terapi *thought stopping*. Teknik berhenti berpikir melayani berbagai tujuan konstruktif dalam membantu individu dalam mengurangi kecemasan dan menahan diri dari memikirkan pikiran yang mengancam atau tidak diinginkan. Terapi ini bertujuan untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul pada ibu pasca melahirkan dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif (Asmara et al., 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rilyani dkk . (2020) menemukan bahwa pengaruh terapi *thought Stop* terhadap ibu yang baru melahirkan anak dengan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Bandar Lampung. Nilai kecemasan sebelum terapi *thought stop* adalah 18,92, dan nilai kecemasan sesudah terapi adalah 13,03. Setelah tindakan keperawatan dan terapi penghentian pikiran, menurut Laela (2022) ada penurunan yang signifikan pada ansietas berat menjadi sedang sebesar 14,46% dan *postpartum blues* sebesar 12,68%. Nilai-nilai ini masih berada pada rentang *postpartum blues*.

Cilegon, sebuah kota di Provinsi Banten, Indonesia, telah mengalami beberapa kasus ibu *postpartum* yang mengalami sindrom *baby blues*. Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa kasus ibu muda yang diduga mengalami *baby blues* telah terjadi di kota ini dengan penyebab bunuh diri korban diduga karena mengalami depresi akibat sindrom *baby blues* pasca melahirkan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya lebih lanjut untuk menangani masalah ini, seperti dengan memberikan dukungan psikologis dan medis yang lebih baik kepada ibu pasca persalinan. Hasil studi pendahuluan peneliti dengan ibu *postpartum* di daerah Cilegon, ditemukan 7 dari 10 ibu nifas mengalami cemas dengan kategori cemas ringan 5 orang (71,4 %) dan kategori cemas sedang sebanyak 2 orang (28,6 %). sedangkan 6 dari 10 ibu nifas mengalami depresi dengan kategori depresi ringan 3 orang, kategori depresi sedang 2 orang depresi berat

1 orang. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *thought stopping* terhadap kecemasan pada ibu *postpartum* di wilayah puskesmas Citangkil kota Cilegon.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Quasi Eksperimen, dan dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan kepada para ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan di wilayah Puskesmas Kecamatan Citangkil Kota Cilegon dalam rentang waktu Mei sampai dengan Juni 2024. Populasi didapatkan 40 responden dengan pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

Terdapat 38 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu (1) Ibu *postpartum* di wilayah UPTD Puskesmas Citangkil, (2) Ibu *postpartum* yang baru mengalami masa nifas selama 1-6 minggu, (3) Ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan (nilai skor kuesioner PSAS-RSF-C = ≥ 26), (4) Ibu yang memiliki dan dapat mengoperasikan handphone serta dapat mengakses google form, (5) Ibu yang bersedia menjadi responden dan sudah menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu (1) Ibu yang mengalami gangguan jiwa berat, (2) Ibu yang pernah mengkonsumsi obat antidepresan/antiansietas, (3) Ibu yang mengalami gangguan pendengaran.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan PSAS-RSF-C (*Postpartum Specific Anxiety Scale Research Short Form for Crises*) yang terdapat 12 butir pertanyaan. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan penelitian ini menggunakan software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* untuk mengolah data. Penelitian ini sudah disetujui oleh komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan lulus ethical clearnce dengan nomor (165/V/2024/KEP).

HASIL DAN PEMBAHASAN
Analisis Bivariat

Tabel 1 Gambaran Nilai Setelah (Posttest) Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum* (n=38)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
---------------	-----------	----------------

Skor	<26	34	89,5
Posttest	≥26	4	10,5
	6		

Sumber : Data Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari rentang cemas menjadi tidak cemas sebanyak 34 responden (89,5%) dan 4 responden (10,5%) lainnya masih dalam rentang kecemasan.

Tabel 2 Analisis Perubahan Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum* (n=38)

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD	Median	P	CI (95%)
Skor kuesioner pretest	38	26	37	29,79	3,410	28,50	,000	Upper: 30,91 Lower: 28,67
Skor kuesioner Posttest	38	13	36	20,58	4,360	20,50		Upper: 22,01 Lower: 19,15

Sumber : Data Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel di atas, hasil *pre-test* menunjukkan skor rata-rata 29,79 dan hasil *post-test* menunjukkan skor rata-rata 20,58. Ini menunjukkan perubahan tingkat kecemasan pada ibu yang mengalami persalinan baik sebelum maupun sesudah terapi penghentian pikiran. Sehingga dapat disimpulkan terjadinya perubahan yang berawal dari responden mengalami kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan memberikan terapi *thought stopping* kepada ibu *postpartum* menunjukkan bahwa terdapat 4 (10,5%) ibu *postpartum* yang masih dalam rentang kecemasan dan 34 ibu *postpartum* lainnya mengalami penurunan tingkat kecemasan dari rentang cemas menjadi tidak cemas. Hasil penelitian yang dilakukan dengan memberikan terapi *thought stopping* kepada ibu *postpartum* menunjukkan

bahwa tingkat kecemasan ibu *postpartum* mengalami penurunan kecemasan yang terlihat dengan menunjukkan nilai *p-value* (*Asymp. Sig 2-tailed*) = 0,000 (<0,05). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode *thought stopping* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*. Penelitian yang dilakukan oleh Laela et al. (2018) menunjukkan adanya penurunan kecemasan bagi orang tua bayi prematur yang menerima terapi penghentian pikiran dan intervensi keperawatan. mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dimana *p-value* = 0,000 (<0,05). Kemudian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rilyani et al., (2020) yang mengatakan bahwa *thought stopping* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* dimana hasil yang diperoleh *p-value* = 0,000 (<0,05).

Terapi *thought stopping* merupakan terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan pikiran negatif atau pikiran-pikiran yang mengganggu seseorang. Pada praktiknya, seseorang dengan kecemasan diminta untuk duduk dengan mata tertutup, kemudian diminta untuk mengungkapkan pikirannya secara berurutan sampai perawat atau terapis mengatakan "stop!", dan menekankan klien untuk berhenti memikirkan hal-hal yang mengganggu pikirannya. Prosedur dilakukan berulang-ulang sampai seseorang tersebut mampu menghentikan pikiran negatifnya dengan menggerakkan bibir tanpa suara (Giyaningtyas et al., 2019).

Dalam terapi penghentian pikiran, pikiran bawah sadar secara otomatis dihentikan untuk jangka waktu tertentu. Segala pikiran tentang kesepian, kemarahan, penarikan diri, ketakutan, emosi pasca trauma, dan keputusan berhenti dan pikiran positif segera muncul (Rilyani et al., 2020). Terapi Penghentian Pikiran dikembangkan oleh Joseph Wolpe pada tahun 1990. Ia menekankan pentingnya pengendalian pikiran untuk perkembangan mental yang sehat. Pikiran dan ketakutan yang mengganggu dapat menurunkan produktivitas seseorang dan menyebabkan mereka mengalami tekanan psikologis. Pikiran yang menimbulkan rasa takut ini dapat mengarah pada perilaku maladaptif. Gejala ini menunjukkan bahwa fokus terapi ini adalah mengendalikan pikiran negatif untuk mengurangi perasaan tidak nyaman dan cemas (Nurlina et al., 2023).

Thought Stopping Therapy ialah teknik penghenti pikiran secara otodidak yang dengan mudah digunakan oleh ibu pasca melahirkan ketika ingin menghilangkan pikiran tidak menyenangkan atau negatif dengan membayangkan tanda berhenti (STOP) (Rilyani et al., 2020). Teknik penghentian pikiran dilakukan dengan menekan atau membatasi timbulnya pikiran negatif yang terkadang muncul dalam diri seseorang. Keuntungan dari *thought stop* adalah mudah digunakan, mudah dipahami oleh penerima konseling, dan dapat digunakan oleh penerima konseling untuk menyesuaikan

sikapnya (Rilyani et al., 2020). Sebuah studi oleh Laela et al., (2018) menunjukkan bahwa menghentikan terapi pikiran mengurangi kesedihan dan kecemasan pascapersalinan pada ibu pascapersalinan yang memiliki bayi prematur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Laela (2022) yang menemukan bahwa kecemasan ibu nifas mengalami penurunan dengan p-value sebesar 0,032. Penelitian yang dilakukan oleh Nurlina et al. (2023) sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan dengan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan kecemasan yang terlihat dengan menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode *thought stop* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil data penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi *thought stopping* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*. Sehingga hipotesis alternative (H_a) dapat diterima yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pada ibu *postpartum* di wilayah puskesmas Citangkil Kota Cilegon.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *thought stopping* berada dalam kategori cemas (≥ 26) dengan rata-rata skor 29,79. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *thought stopping* berada dalam kategori cemas (< 26) dengan rata-rata skor 20,58. Terdapat sebanyak 34 (89,5%) ibu *postpartum* yang mengalami penurunan kecemasan dari rentang cemas menjadi tidak cemas dan sebanyak 4 (10,5%) ibu *postpartum* masih dalam rentang kecemasan. Perubahan tingkat kecemasan ibu setelah melahirkan sebelum dan sesudah melakukan refleksi perlakuan terlihat dari penurunan rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 9,21. Selain itu hasil skor rata-rata *posttest* sebesar 20,58 menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi *thought stopping* pada ibu *postpartum* di Puskesmas Citangkil dengan nilai *p-value* (*Asymp. Sig 2-tailed*) = 0,000 ($p < 0,05$).

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan perawat dalam pengembangan intervensi keperawatan khususnya dalam edukasi dan sosialisasi pentingnya untuk tetap waspada terhadap perubahan-perubahan yang mungkin terjadi pada masa nifas, baik perubahan fisiologis maupun psikologis yang mungkin tidak dapat langsung diamati pada ibu *postpartum*. Para peneliti menyarankan agar para profesional medis dapat menggunakan terapi penghentian pikiran ini pada pasien setelah masa melahirkan untuk memberikan efek menenangkan saat pasien merasa cemas. Dianjurkan tenaga kesehatan mengajarkan terapi *thought stopping* sebagai langkah antisipasi terhadap

kecemasan pada ibu di masa nifas dan dapat mendidik keluarga pasien, terutama suami, dan mencontohkan penggunaan terapi penghentian pikiran di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, W., Sihabudin, A. M., & Noviza, N. (2023). *Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di Lapas Perempuan Palembang: Vol. III* (Issue 1).
- Giyaningtyas, I. J., & Hamid, A. Y. S. (2019). The Effect Of The Thought Stopping Therapy On Reducing Anxiety Among Mother Of Children With Stunting. *International Journal of Nursing and Health Services*, 2(2), 29–35.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description Of The Level Of Anxiety In Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Laela, S. (2022). Tindakan Keperawatan Ners Dan Terapi Thought Stopping Mampu Menurunkan Ansietas Dan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Bayi Prematur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, 5(2).
- Laela, S., Anna Keliat, B., & Mustikasari. (2018). Thought stopping and supportive therapy can reduce postpartum blues and anxiety parents of premature babies. *Enfermeria Clinica*, 28, 126–129. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30051-2](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30051-2)
- Nurlina, Ika Fitri, A. R., & Asri. (2023). The Effect Of Giving The Thought Stopping Method On The Level Of Anxiety Of Pregnant Women. *Comprehensive Health Care*, 7(3). <https://doi.org/10.37362/jch>
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
- Rachmawati, D., Marcelina, L. A., & Permatasari, I. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Efficacy Ibu Postpartum. *JKEP*, 6(2).
- Rilyani, & Dita, A. R. (2020). *Pengaruh Penerapan Terapi Thought Stopping Terhadap Ibu Postpartum Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung Abstract: The Effect Of Application Of Thought Stopping Therapy To Postpartum Mothers With Anxiety In The Working Area Of Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Bandar Lampung City* (Vol. 2).
- Silverio, S. A., Siân M. Davies, Paul Christiansen, Marta E. Aparicio-García, Alessandra Bramante, Ping Chen, Natalia Costas-Ramón, Carolina de

Weerth, Anna M. Della Vedova, Lilliam Infante Gil, Hellen Lustermans, Jaqueline Wendland, Jihong Xu, Jason C. G. Halford, Joanne A. Harrold, & Victoria Fallon. (2021). A Validation Of The Postpartum Specific Anxiety Scale 12-Item Research Short-Form For Use During Global Crises With Five Translations. *BMC Pregnancy and Childbirth*.