

## INTISARI

### EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA

Irma Damayanti<sup>1</sup>, Fitri Budi Astuti<sup>2</sup>, Ahmad Syamsul Bahri<sup>3</sup>.

**Latar Belakang:** Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Salah satu bentuk terapi untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT mengajak pasien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang dihadapi.

**Tujuan:** Mengetahui efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* diperoleh sampel sebanyak 22 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang digunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** 1) Kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta sebelum diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) rata-rata 2,2727; 2) Kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta sesudah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) rata-rata 1,6364; dan 3) Ada pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang efektif untuk menurunkan keemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta dengan *p value* < 0,05.

**Kesimpulan:** *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan keemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta.

Kata kunci : *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), kecemasan ibu hamil trimester III

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta