



PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) TERHADAP ANSIETAS IBU HAMIL TRIMESTER KE DUA DENGAN PEMBERIAN VAKSIN COVID-19

Erma Erfiana¹, Sri Fawziyah²

¹Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharmas Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharmas Indonesia

ermaerfiana290789@gmail.com

Abstrak

Kehamilan dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, untuk menjaga dan melindungi ibu hamil dan janin dari infeksi Covid-19 sebaiknya pada masa pandemi dianjurkan pemberian vaksin Covid-19, Data Desember 2021 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai ibu hamil trimester kedua sebanyak 250 baru 3 orang yang sudah divaksin. Masih sedikitnya ibu hamil trimester ke dua yang mendapat kan vaksin covid-19 dikarenakan mengalami ansietas atau kecemasan ibu terhadap efek samping vaksin. Tujuan penelitian ini menganalisa pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap ansietas ibu hamil trimester ke dua dengan pemberian vaksin covid-19. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian “quasy eksperimen” dimana sebelum melakukan intervensi kepada kelompok eksperimen dilakukan pre tes setelah itu diberikan intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dilakukan dengan 5 sesi. Populasi pada penelitian ibu hamil dengan usia kehamilan trimester ke dua sebanyak 250 dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling, tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai Tahun 2022, pengumpulan data menggunakan Kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale dan pengolahan data menggunakan windows SPSS. Hasil penelitian dimana ada pengaruh pemberian Therapy Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap ansietas ibu hamil dimana nilai p-value 0,000 Sebaiknya bagi ibu hamil selalu berpikir positif terhadap efek samping dalam pemberian vaksin Covid-19 sehingga selama kehamilan ibu tetap rileks agar tidak berefek terhadap perkembangan janin dalam kandungan

Kata Kunci: *Ansietas, CBT, Ibu Hamil, vaksin*

Abstract

Pregnancy can cause a decrease in body resistance, to maintain and protect pregnant women and fetuses from Covid-19 infection, it is recommended that during the pandemic the Covid-19 vaccine is recommended, the working area of the Sungai Rumbai Community Health Center, December 2021 data where 250 pregnant women in the second trimester are only 3 people who have been vaccinated. There are still at least the second trimester of pregnant women who get the Covid-19 vaccine because they experience anxiety or maternal anxiety about the side effects of the vaccine. The purpose of this study was to analyze the effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) on the anxiety of pregnant women in the second trimester by administering the covid-19 vaccine. This research method uses a "quasy experimental" research design where before intervening in the experimental group a pre-test is carried out after which Cognitive Behavior Therapy (CBT) intervention is given in 5 sessions. The population in the study of pregnant women with the second trimester of pregnancy was 250 with accidental sampling technique, the research location was in the Sungai Rumbai Community Health Center Work Area in 2022, data collection using the Zung Self Rating Anxiety Scale Questionnaire and data processing using SPSS windows. The results of the study where there is an effect of giving Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to the anxiety of pregnant women where the p-value is 0.000. It is better for pregnant women to always think positively about the side effects of giving the Covid-19 vaccine so that during pregnancy the mother remains relaxed so that it does not affect the development of the fetus in the womb

Keywords: *anxiety, CBT, Pregnancy, Vaccine.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Jln.Lintas Sumatera KM 18 Koto Baru Kab.Dharmasraya

Email : ermaerfiana290789@gmail.com

Phone : 081363923114

PENDAHULUAN

Upaya pemberian vaksinasi Covid-19 pada ibu hamil juga telah direkomendasikan oleh Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional (ITAGI). Kebijakan ini tertuang dalam Surat Edaran HK.02.01/2007/2021 tentang Vaksinasi Covid-19 Bagi Ibu Hamil dan Penyesuaian Skrining Dalam Pelaksanaan Vaksinasi Covid-19 pada tanggal 2 Agustus 2021. Saat ini, Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) telah memberikan rekomendasi bahwa pemberian vaksin Covid-19 aman diberikan pada ibu hamil dimana ibu hamil yang akan divaksin dengan usia kehamilan 13-34 minggu (Vaksinasi Covid-19 Bagi Ibu hamil Dan Penyesuaian Skrining Dalam Pelaksanaan Vaksinasi Covid-19, 2021) (Surat Edaran HK.02.01/2007/2021)

Rekapitulasi pemberian vaksin Covid-19 pada ibu hamil wilayah kerja puskesmas Sungai rumbai dimana dari 250 ibu hamil trimester kedua baru 3 orang yang mendapat pemberian vaksin covid-19. Menurut Notoadmojo perilaku seseorang merupakan bagian dari masalah psikologis seseorang dimana dapat sebagai factor yang akan mempengaruhi ibu hamil terhadap pemberian vaksin covid-19 dimana diantaranya kecemasan ibu hamil.

Ansietas yang dialami oleh ibu hamil biasanya dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan dimana pada zaman sekarang untuk membedakan mana yang informasi yang benar dan yang hoax, kondisi sekarang banyak masyarakat dan merasa kebingungan dan mengalami kecemasan (Pentingnya Edukasi Menghadapi Wabah Virus Corona, 2021) (Rianto, 2021). Masalah yang sama dimana didaerah Kabupaten Luwu Timur di Desa Puncak Indah Kecamatan Malili dimana masyarakat ragu dan takut untuk divaksin karena kurangnya mendapat informasi mengenai efek samping yang dapat ditimbulkan oleh vaksin Covid-19 (Rahayu, 2021). Ibu hamil trimester ke dua di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai juga mengatakan ada rasa takut dan tidak nyaman, serta ada pikiran yang negatif terhadap efek samping dari pemberian vaksin Covid-19.

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) merupakan therapy untuk merubah pikiran negative yang dimbulkan perilaku negative menjadi pikiran dan perilaku positif. Pikiran negative yang ditimbulkan ibu hamil adalah efek samping dan resiko yang akan terjadi setelah pemberian vaksin covid-19 sehingga ada perilaku tidak mau diberikan vaksin covid-19.

Cognitive behavior therapy tidak hanya berfokus pada perubahan cognitive dan perilaku responden tetapi dari perubahan dan setiap sesi dari CBT juga untuk menurunkan kecemasan, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dian Syafitrah, Rahma Widyana, & Siti Norfatmah, 2019 (Syafitrah et al., 2019) mengatakan 6 partisipan mengalami kecemasan berat turun menjadi ringan

dan sedang setelah sesi pertemuan therapy CBT. Dosis pertama vaksin COVID-19 diberikan pada trimester kedua kehamilan, dan untuk pemberian dosis kedua dilakukan sesuai dengan interval dan jenis vaksin. Waktu efektif pemberian vaksinasi COVID-19 pada ibu hamil adalah pada kehamilan usia 13-33 minggu. Vaksinasi diberikan pada usia kehamilan >13minggu untuk meminimalisir efek pada janin karena berkaitan dengan proses organogenesis. Diberikan sebelum usia 33 minggu agar ibu mendapat proteksi pada waktu melahirkan dan janin mendapat transfer antibodi dalam rahim. Jika usia kehamilan lebih dari 33 minggu maka direkomendasikan untuk menunda pelaksanaan vaksin sampai bayi lahir. Hal ini berkaitan dengan efektifitas vaksin untuk memberikan antibodi pada janin. Pentingnya pemberian vaksin covid-19 pada masa ibu hamil trimester kedua dengan demikian kita harus dapat mengubah pikiran negative dan perilaku negative menjadi positif dengan pemberian therapy CBT (Cognitive Behaviour Therapy).

Berdasarkan latar belakang diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh CBT Terhadap Ansietas Ibu Hamil Trimester Ke dua dengan Pemberian Vaksin Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai tahun 2022 Dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh CBT Terhadap Ansietas Ibu Hamil Trimester Ke dua dengan Pemberian Vaksin Covid-19.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian “quasy eksperiment” dimana sebelum melakukan intervensi kepada kelompok eksperimen dilakukan pre tes setelah itu diberikan intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dilakukan dengan 5 sesi: (FIK - UI, 2014) dan pertemuan tergantung setiap sesi apa sudah dipahami oleh responden sesinya antara lain (mengidentifikasi pikiran otomatis yang negative akibat serta akibat negative pada perilaku, penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negative, memodifikasi perilaku negative menjadi positif dengan token, mengevaluasi perkembangan pikiran, perilaku positif dan manfaat terapi dan menjelaskan penting pemberian psikofarmaka (pemberian Vaksin Covid-19) untuk mencegah Covid-19 serta membudayakan pikiran positif dan perilaku positif sehingga tidak berdampak terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin dalam kandungan), setelah intervensi kemudian dilakukan pengukuran ansietas ibu hamil (post tes) setelah itu baru dilakukan analisis pengaruh terapi CBT

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Pre Test Ansietas Ibu Hamil Trimester Ke Dua dengan Pemberian Vaksin Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai Tahun 2022

| Tingkatan Ansietas | f | % |
|--------------------|-----------|------------|
| Ansietas Ringan | 15 | 50 |
| Ansietas Sedang | 12 | 40 |
| Ansietas Berat | 3 | 10 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel. 1 diatas dimana dari 30 responden sebagian besar 50% responden mengalami ansietas ringan dengan pemberian vaksin covid - 19 sebelum pemberian therapy Cognitive Behaviour Therapy

Tabel 2. Gambaran Post Test Ansietas Ibu Hamil Trimester Ke Dua dengan Pemberian Vaksin Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai Tahun 2022

| Tingkatan Ansietas | f | % |
|--------------------|-----------|------------|
| Tidak Ansietas | 17 | 56,7 |
| Ansietas Ringan | 11 | 36,7 |
| Ansietas Sedang | 2 | 6,6 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas dimana dari 30 responden sebagian besar 56,7% responden tidak mengalami ansietas dengan pemberian vaksin covid - 19 setelah pemberian therapy Cognitive Behaviour Therapy.

Tabel 3. Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Ansietas Ibu Hamil Trimester Ke Dua dengan Pemberian Vaksin Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rumbai Tahun 2022

| | | Paired Difference |
|--------|---------------|-------------------|
| | | Mean |
| Pair 1 | Ansietas Pre | 1.100 |
| | Ansietas Post | |

| 95% confidence Interval | | Sig (2- tailed) |
|-------------------------|-------|-----------------|
| lower | Upper | |
| .0921 | 1.279 | .000 |

Berdasarkan tabel diatas ada pengaruh pemberian Therapy Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap ansietas ibu hamil dimana nilai p-value 0,000 lebih kecil dari 0,005 sehingga ha diterima dan H0 ditolak , dimana rata-rata sebelum dan sesudah pemberian therapy CBT untuk menurunkan ansietas ibu hamil pada pemberian Vaksin Covid-19 yaitu 1.100 dengan rentang interval 95% dalam rentang 0,0921 - 1.276.

Ansietas Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi

Analisis kuesioner yang peneliti analisis dimana ansietas ringan yang dialami responden terhadap pemberian vaksin covid-19 antara lain didapatkan 46,6% responden mengatakan kadang-kadang merasa gelisah dan cemas dari biasanya sebelum di vaksin covid-19, 43,3% responden mengatakan sering merasa takut tanpa alasan yang jelas tentang vaksin covid-19, dan 40% responden mengatakan kadang-kadang merasakan ada perubahan yang terjadi pada tubuh saya sebelum divaksin antara lain terkadang nafas terasa sesak dan saat sebelum divaksin tekanan darah meningkat sehingga terjadi penundaan pemberian vaksin covid-19.

Ansietas dapat membuat individu mengalami gangguan pikiran atau konsentrasi yang dapat berefek terhadap perilaku individu. (American Psychological Assosiation, 2017). Menurut Videbeck (2011) (Muyasaroh, 2020) individu yang mempunyai gangguan kecemasan menunjukkan perilaku yang tidak biasanya. Ansietas dapat membuat individu mengalami gangguan pikiran atau konsentrasi yang dapat berefek terhadap perilaku individu. (American Psychological Assosiation, 2017). Menurut Videbeck (2011) (Muyasaroh, 2020) individu yang mempunyai gangguan kecemasan menunjukkan perilaku yang tidak biasanya seperti panik tanpa alasan, takut pada objek tanpa alasan, tindakan tanpa bisa dikontrol sering terulang, atau kekhawatiran luar biasa yang tidak bisa dijelaskan. Ansietas juga berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka, kehidupan sosial, dan pekerjaan mereka termasuk juga terhadap pemberian vaksin covid-19 (Apriyanti et al., 2020).

Mengingat kecemasan yang dialami responden ansietas ringan sehingga lebih banyak dalam pencarian informasi terkait COVID-19 dan vaksin sehingga menjadi waspada terhadap sesuatu, sehingga orang dengan gangguan kecemasan mungkin lebih tinggi keraguan tentang vaksin (Ebrahim, A. H., Saif, Z. Q., Buheji, M., AlBasri, N., Al-Husaini, F. A., & Jahrami, 2020). apalagi individu dengan gangguan kecemasan cenderung melebih-lebihkan ancaman dan memiliki intoleransi yang lebih besar terhadap keraguan daripada seseorang yang tidak mengalami kecemasan (Ferreri, F., Lapp, L. K., & Peretti, 2011). Kecemasan juga dapat berkurang apabila ibu hamil mendapat dukungan keluarga yang baik terhadap informasi yang berkaitan dengan kesehatan ibu hamil (Putri et al., 2020).

Asumsi peneliti berkaitan dengan individu yang mengalami ansietas ringan terhadap pemberian vaksin covid-19 dimana responden memikirkan efek samping dari pemberian vaksin terhadap tumbuh kembang anak dalam kandungan, meskipun sudah dijelaskan oleh tenaga kesehatan bahwa pemberian vaksin dapat mencegah terinfeksi virus covid -19 tetapi dalam pikiran responden masih ada pikiran negatif terhadap pemberian vaksin covid-19 dimana masih sebagian besar 50% responden mengalami ansietas ringan terhadap vaksin covid-19.

Ansietas Ibu Hamil Sesudah Diberikan intervensi Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Analisis kuesioner yang peneliti analisis dimana ibu hamil yang sudah diberikan cognitive behaviour therapy kemudian diukur lagi tingkat ansietas mengungkapkan 30% responden mengatakan sudah berkurang gelisah dari biasanya sebelum divaksin covid-19, kemudian sebagian ibu hamil yang masih belum di vaksin covid-19 mengungkapkan mau divaksin demi pencegahan terhadap penyebaran virus covid-19 pada saat nanti ada jadwal vaksin, 40% responden juga mengatakan tidak ada lagi perasaan takut yang tidak menentu tentang vaksin covid-19, 23,3% responden tidak pernah lagi merasa ada perubahan pada dirinya tentang informasi yang berkaitan tentang vaksin covid-19, kemudian biasanya sebagian ibu hamil mengalami perubahan perilaku yaitu mengalami gangguan tidur kalau ada yang mengganggu pikiran dimana setelah intervensi CBT 40% responden tidak mengalami kesulitan tidur dan sudah dapat istirahat malam, selain itu responden biasanya mudah marah atau kesal apabila dianjurkan untuk vaksin, tetapi 26,7% responden sudah tidak marah lagi untuk dianjurkan vaksin covid-19 setelah intervensi CBT .

Terapi perilaku kognitif (CBT) dapat menjadi strategi terapi yang efektif dalam pengobatan pada ibu hamil dengan gangguan kecemasan pada indikasi pemberian vaksin covid-19. Gangguan kecemasan adalah jenis kesehatan mental yang paling umum masalah, dan mereka ditandai dengan gangguan pribadi dan sosial berfungsi dan kualitas hidup yang rendah (Carta, M.G., 2015) (Saris, I.M.J., 2017). Selanjutnya, gangguan kecemasan sering dikaitkan dengan masalah lain, termasuk gejala depresi, kesulitan kognitif (perhatian, bias, disfungsi memori, dan kemampuan kerentanan kognitif dan metakognitif) (Roy-Byrne, P.P., 2008), (McLean, C.P., 2011).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah strategi terapi yang efektif untuk berbagai gangguan mental, karena ini adalah pengobatan preferensial untuk gangguan kecemasan dengan signifikan dan hasil jangka panjang yang positif di masa muda (Wootton, B.M., 2015). Sistem perawatan yang berbeda pemberian CBT individu dan CBT kelompok tidak menyebabkan perbedaan dalam penilaian keefektifan pemberian therapy dimana menunjukkan hasil yang serupa (Saavedra, L.M., 2010), (Kodal, A., 2018). dalam hal ini peneliti melakukan kegiatan pemberian therapy CBT dalam kategori individu melakukan secara menyusul satu persatu kerumah pasien dan kelompok dilakukan pada saat kegiatan posyandu ibu hamil.

Manfaat yang dapat dirasakan bagi ibu hamil terhadap pemberian vaksin covid-19 dimana terhindar dari risiko penularan virus dalam rahim dan dampak perkembangan saraf yang beresiko pada janin. Apabila terjangkit virus covid-19 terjadi

perkembangan saraf yang tidak baik akibat transmisi virus sehingga beresiko mengalami gangguan psikosis, skizofrenia, dan gangguan spektrum skizofrenia, dimana dari hasil penelitian menghasilkan hipotesis bahwa populasi individu yang terpapar SARS-CoV-2 ini mungkin mengalami peningkatan insiden kasus skizofrenia.

Peningkatan kewaspadaan terhadap penyebaran virus covid-19 dimana pemerintah menganjurkan setiap individu untuk mendapatkan vaksin covid-19, sehingga untuk menurunkan peluang untuk masalah resiko tentang fenomena kejiwaan ini, tetapi vaksin juga memberi peluang untuk mengurangi dampak penyebaran penyakit pada generasi yang akan mendatang.

Asumsi peneliti setelah intervensi dengan masalah ansietas yang dirasakan ibu hamil dimana tingkat ansietas ibu hamil dengan pemberian vaksin covid-19 setelah pemberian cognitive behaviour therapy dimana mengalami perubahan dimana sebelumnya dari 50% yang mengalami ansietas ringan berubah menjadi 36,7% , dan dari 40% responden mengalami ansietas sedang menjadi 6,6%, terjadi beberapa perubahan pada responden karena pemberian therapy CBT menerapkan perubahan pikiran negatif menjadi pikiran positif dan perilaku negatif menjadi perilaku positif yang akan berdampak baik dengan informasi terkait pemberian vaksin covid-19

Analisis Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Ansietas Ibu Hamil Trimester Ke dua Dengan Pemberian Vaksin Covid - 19

Analisis penelitian terhadap pemberian cognitive behaviour therapy ungkapan responden yang diberikan pada saat pertemuan pada sesi 1 yaitu mengidentifikasi pikiran negatif yang timbul secara otomatis yang berakibat pada perilaku negatif diantaranya, sebagian besar 50% responden mengungkapkan pikiran negatif yang muncul tentang pemberian Vaksin covid-19 diantaranya, takut dengan efek samping yang akan dirasakan setelah pemberian vaksin covid-19, ketakutan akan berdampak terhadap perkembangan janin, ketakutan akan penularan virus covi-19 pada calon janin dalam kandungan sehingga berperilaku negatif tidak mau divaksin dan mengalami gangguan pola tidur selama kehamilan, bagi ibu hamil yang sudah divaksin pertama dan untuk melanjutkan vaksin ke dua pikiran negatif yang diungkapkan dimana takut merasakan gejala yang sama pada saat vaksin diantaranya mengalami demam, sesak nafas, gatal-gatal, sehingga pada saat dianjurkan untuk vaksin kedua mengalami gangguan tidur. Beberapa pikiran negatif dan perilaku negatif yang muncul ada pengalaman dari mendengar info dari media masa ada yang mengalami kelumpuhan dan bahkan ada yang meninggal akibat vaksin covid-19, hal ini lah yang memunculkan pikiran negatif dan perilaku negatif pada ibu hamil terhadap ansietas pada pemberian vaksin covid-19.

Pengalaman kurang menyenangkan yang dialami oleh subjek menyebabkan dirinya mengembangkan skema pemikiran yang mengarah pada distorsi kognitif. Pemikiran bahwa sesuatu yang terjadi pada orang lain juga akan berdampak terhadap diri sendiri merupakan salah satu keyakinan yang disfungsi atau distorsi kognitif yang berupa overgeneralisasi. (Nelson-Jones, 2011) menjelaskan bahwa overgeneralisasi merupakan proses menarik kesimpulan dari satu atau beberapa situasi dan kesimpulan tersebut diterapkan pada situasi yang lebih luas namun kurang relevan.

Seseorang dengan masalah ansietas dapat membuat individu mengalami gangguan pikiran atau konsentrasi yang berdampak terhadap perilaku individu. Mereka menjauhi situasi yang dapat membuat individu tersebut khawatir (Muyasaroh, 2020). Cara mengatasi pikiran negatif dan perilaku negatif yaitu pada pertemuan sesi 2,3 dan 4 dengan mengajarkan cara melawan pikiran negatif dan perilaku negatif menjadi positif yaitu pada saat memikirkan efek samping pada pemberian vaksin covid-19 menjelaskan informasi terkait manfaat yang dapat dirasakan setelah pemberian vaksin yaitu terhindar dari penularan virus covid-19 kemudian menganjurkan ibu hamil mencari informasi dan membaca berita tentang vaksin covid-19 yang jelas sumber informasinya tanpa mendengar informasi HOAX tentang vaksin covid-19, sehingga didapatkan hasil setelah dievaluasi ibu hamil memikirkan vaksin baik untuk kesehatan dan lebih memahami tentang informasi seputar vaksin covid-19 dan pada saat ada jadwal untuk divaksin baik untuk vaksin pertama atau kedua, bagi yang sudah vaksin pertama mengatakan mau divaksin kedua setelah melahirkan ungkapan dari ibu hamil.

Berdasarkan sebagian besar ibu hamil dengan pikiran dan perilaku negatif kedua ketakutan akan gejala yang dirasakan setelah mendapatkan vaksin sehingga ibu hamil mengalami gangguan pola tidur dan terasa sesak mendengarkan informasi pada saat dianjurkan untuk divaksin kembali dan cara melawannya dengan mengajarkan relaksasi dan banyak istirahat dan memberi informasi bahwa vaksin covid-19 bagus untuk ibu hamil selama masa pandemi agar terhindar dari penularan virus covid-19, kalau demam yang dirasakan bagian dari efek yang timbul dari pemberian vaksin, sehingga setelah dievaluasi ibu hamil lebih merasa tenang dan rileks dan pada saat tidak mau tidur ibu hamil mencoba melakukan relaksasi agar bisa tidur kembali.

Relaksasi merupakan bagian dari teknik yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang (Abbasi, 2018). Relaksasi merupakan proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-teta (Yunus, 2014). Apabila

seseorang sudah rileks sehingga akan mengurangi pikiran negatif yang akan memunculkan perilaku negatif dengan demikian perlu mempertahankan agar ibu hamil yang mengalami ansietas dengan pemberian vaksin covid-19 agar tetap rileks dan tenang dimana tujuan teknik relaksasi salah satunya teknik napas dalam adalah melatih sistem pernafasan, meningkatkan pertukaran udara di alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional (Nasuha, 2016). Dimana semakin tinggi tingkat ansietas seseorang maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang (Alini & Meisyalla, 2022).

Penelitian menemukan bahwa teknik relaksasi dapat berpengaruh pada terhadap tingkat stres, seperti dengan cara menghirup napas sekali atau lebih secara perlahan. Dengan menyediakan sedikit waktu dan mengambil napas dalam, secara otomatis menenangkan tubuh dan pikiran (Nasir dan Muhith, 2011).

Latihan relaksasi dan mempertahankan informasi yang baik tentang vaksin covid-19 akan mempertahankan pikiran positif dan perilaku positif, dimana Seseorang yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan cenderung akan berperilaku sehat. Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil penginderaan manusia melalui indera yang dimiliki (telinga, mata, hidung, rasa dan raba). Pemberian informasi akan meningkatkan pengetahuan seseorang.

Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran sehingga seseorang akan berperilaku sesuai pengetahuan yang dimiliki. Perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan paksaan (Notoatmodjo, 2011). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan individu tersebut di dalam melakukan penilaian Tingkat Pengetahuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti dapatkan dimana ada pengaruh pemberian Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap ansietas ibu hamil trimester ke dua dengan pemberian vaksin covid-19, dengan demikian Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dapat menjadi strategi terapi yang efektif dalam pengobatan pada ibu hamil dengan gangguan kecemasan pada indikasi pemberian vaksin covid-19. apabila seseorang mengalami gangguan kecemasan mereka ditandai dengan gangguan pribadi dan sosial berfungsi dan kualitas hidup yang rendah, dengan memberikan therapy CBT ibu hamil dapat mempertahankan pikiran positif dan perilaku positif selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasi, et. a. (2018). Ethnic Differences In The Risk Factors and Saverity Of Coronary Artery

- Disease a Patient - Based Study In Iran. *Journal Of Racial and Ethnic Health Disparities*, 5(3), 623–631. <https://doi.org/10.1007/s40615-017-0408-3>
- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2022). Pkm Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gobah. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1254–1260. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.3408>
- Apriyanti, F., Sari, D. N., Kecemasan, T., & Akdr, P. (2020). Vol 4 No 1 Tahun 2020 ISSN 2580-3123 HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKSEPTOR KB AKTIF DENGAN PENGGUNAAN ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR) DI DESA PUSKESMAS KAMPAR TAHUN 2019 ABSTRAK Upaya pemerintah untuk mengantisipasi laju pertumbuhan penduduk yang sang. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(1), 27–32.
- Carta, M.G., et al. (2015). The attributable burden of panic disorder in the impairment of quality of life in a national survey in Italy. *Int J Soc Psychiatry*, 61(7), 693–699.
- Ebrahim, A. H., Saif, Z. Q., Buheji, M., AlBasri, N., Al-Husaini, F. A., & Jahrami, H. (2020). COVID-19 information-seeking behavior and anxiety symptoms among parents. *OSP Journal of Health Care and Medicine*, 1(1), 1–9.
- Ferreri, F., Lapp, L. K., & Peretti, C. S. (2011). Current research on cognitive aspects of anxiety disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(1), 49–54. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833f5585>
- FIK - UI. (2014). *Buku Saku Terapi Keperawatan Jiwa* (8th ed.).
- Kodal, A., et al. (2018). Long-term effectiveness of cognitive behavioral therapy for youth with anxiety disorders. *J Anxiety Disord*, 53, 58–67.
- McLean, C.P., et al. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *J. Psychiatr. Res*, 45(8), 1027–1035.
- Muyasaroh. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Covid-19. *LP2PM UNAGHA Cilacap*.
- Nasir dan Muhith. (2011). *Dasar - Dasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika.
- Nasuha. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Nursing News)*, 1(2).
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori&Aplikasi*.
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Putri, E., Alini, & Indrawati. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Terapi Hemodialisis Di RSUD Bangkinang. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 47–55. [file:///C:/Users/G40/Downloads/1113-Article-Text-2489-1-10-20201104 \(1\).pdf](file:///C:/Users/G40/Downloads/1113-Article-Text-2489-1-10-20201104%20(1).pdf)
- Rahayu, R. N. dan S. (2021). Vksin Covid 19 Di Indonesia: Analisis Berita HOAX Intelektiva. *Ekonomi, Sosial, Dan Humaniora*, 2(7).
- Pentingnya Edukasi Menghadapi Wabah Virus Corona, (2021). <https://terkininews.com>
- Roy-Byrne, P.P., et al. (2008). Anxiety disorders and comorbid medical illness. *Hosp. Psychiatry*, 30(3), 208–225.
- Saavedra, L.M., et al. (2010). Cognitive behavioral treatment for childhood anxiety disorders: long-term effects on anxiety and secondary disorders in young adulthood. *J. Child Psychol. Psychiatry*, 51(8), 924–934.
- Saris, I.M.J., et al. (2017). Social functioning in patients with depressive and anxiety disorders. *Acta Psychiatr. Scand*, 136(4), 352–361.
- Vaksinasi Covid-19 Bagi Ibu hamil Dan Penyesuaian Skrinning Dalam Pelaksanaan Vaksinasi Covid-19, (2021).
- Syafitrah, D., Widyana, R., & L, S. N. F. (2019). Pengaruh Group Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Wanita Infertilitas Primer. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Wootton, B.M., et al. (2015). Three-year outcomes of adults with anxiety and related disorders following cognitive-behavioral therapy in a non-research clinical setting. *J Anxiety Disord*, 31, 28–31.
- Yunus, A. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Refika Aditama.