

ABSTRAK

SELF INSTRUCTION TRAINING PADA MASALAH KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DIPOLI KADUNGAN RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT KABUPATEN JEMBER

Scientific Paper Nadhifah Alya Rinjani

Abstract

Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by women during the third trimester of pregnancy, particularly before childbirth. Untreated anxiety may negatively affect both maternal and fetal health. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is *Self Instruction Training* (SIT) combined with dhikr media. This case study aimed to identify the level of anxiety, implement *Self Instruction Training* (SIT), and evaluate the outcomes of *Self Instruction Training* (SIT) implementation in a third-trimester pregnant woman experiencing anxiety.

This study employed a case study design using the nursing care process approach on one patient, Mrs. S, a 21-year-old primigravida with a gestational age of 41 weeks who experienced anxiety before childbirth. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation. The intervention consisted of *Self Instruction Training* (SIT) through health education, positive self-talk exercises, relaxation techniques, and dhikr.

The assessment results showed that the patient experienced anxiety characterized by excessive worry, fear, restlessness, and difficulty relaxing. After the implementation of *Self Instruction Training* (SIT) combined with dhikr media, the patient demonstrated positive changes, including reduced anxiety, increased calmness, improved ability to control negative thoughts, and enhanced self-confidence in facing childbirth.

In conclusion, the implementation of *Self Instruction Training* (SIT) with dhikr media was effective in reducing anxiety among third-trimester pregnant women and improving psychological readiness for childbirth.

Keywords: Anxiety, Third Trimester Pregnancy, *Self Instruction Training* (SIT), Dzikir

ABSTRAK

SELF INSTRUCTION TRAINING PADA MASALAH KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DIPOLI KADUNGAN RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT KABUPATEN JEMBER

Scientific Paper Nadhifah Alya Rinjani

Abstrak

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III, terutama saat menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak cepat untuk ditangani berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *Self Instruction Training (SIT)* yang dikombinasikan dengan media dzikir. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan, mengimplementasikan *Self Instruction Training (SIT)*, serta mengevaluasi hasil implementasi *Self Instruction Training (SIT)* pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada satu pasien, yaitu Ny. S, usia 21 tahun, primigravida dengan usia kehamilan 41 minggu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi yang diberikan berupa *Self Instruction Training (SIT)* melalui edukasi kesehatan, latihan self-talk positif, teknik relaksasi, dan dzikir. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami kecemasan yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, takut, gelisah, dan sulit untuk rileks. Setelah dilakukan implementasi *Self Instruction Training (SIT)* dengan media dzikir, pasien menunjukkan perubahan positif berupa penurunan tingkat kecemasan, peningkatan ketenangan, kemampuan mengendalikan pikiran negatif yang lebih baik, serta meningkatnya rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. **Kesimpulan** dari studi kasus ini menunjukkan bahwa implementasi *Self Instruction Training (SIT)* dengan media dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kesiapan psikologis menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Kecemasan, Kehamilan Trimester III, *Self Instruction Training (SIT)*, Dzikir.