

**PERBEDAAN EDUKASI ANTENATAL KONVESIONAL DAN  
MINDFULNESS TERHADAP SELF EFFICACY  
PADA IBU HAMIL DI PMB Bd. "N", SST  
KECAMATAN BOGOR TENGAH  
KOTA BOGOR**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**SHINTIA PERMATASARI**

**235401456049**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANANFAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**PERBEDAAN EDUKASI ANTENATAL KONVESIONAL DAN  
MINDFULNESS TERHADAP SELF EFFICACY  
PADA IBU HAMIL DI PMB Bd. “N”, SST  
KECAMATAN BOGOR TENGAH  
KOTA BOGOR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh :**

**SHINTIA PERMATASARI**

**235401456049**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANANFAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Perbedaan Edukasi antenatal konvensional dan edukasi berbasis mindfulness terhadap self efficacy ibu hamil di pmb Bd. "N", sst Kecamatan Bogor Tengah kota bogor.

Nama Mahasiswa : Shintia Permatasari  
NPM : 235401456049



PERBEDAAN EDUKASI ANTENATAL KONVESIONAL DAN  
MINDFULNES TERHADAP SELF EFFICACY  
PADA IBU HAMIL DI PMB Bd. "N", SST  
KECAMATAN BOGOR TENGAH  
KOTA BOGOR



**LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI**

Judul Skripsi : Perbedaan Edukasi antenatal konvensional dan edukasi berbasis mindfulness terhadap self efficacy ibu hamil di pmb Bd. "N", SST Kecamatan Bogor Tengah kota bogor

Nama Mahasiswa : Shintia Permatasari

NPM : 215401456049



Menyetujui,

Penguji 1: Prof. Dr. Retno Widowati, M.si.

*Retno Widowati*

Penguji 2: Dr. Nurul Hasnul Lail, SST., BIn., M.Kes.,

*Nurul Hasnul Lail*

Penguji 3: Risza Chosrunisa, S.Si.T., M.KM

*Risza Chosrunisa*

## SURAT PERNYATAAN

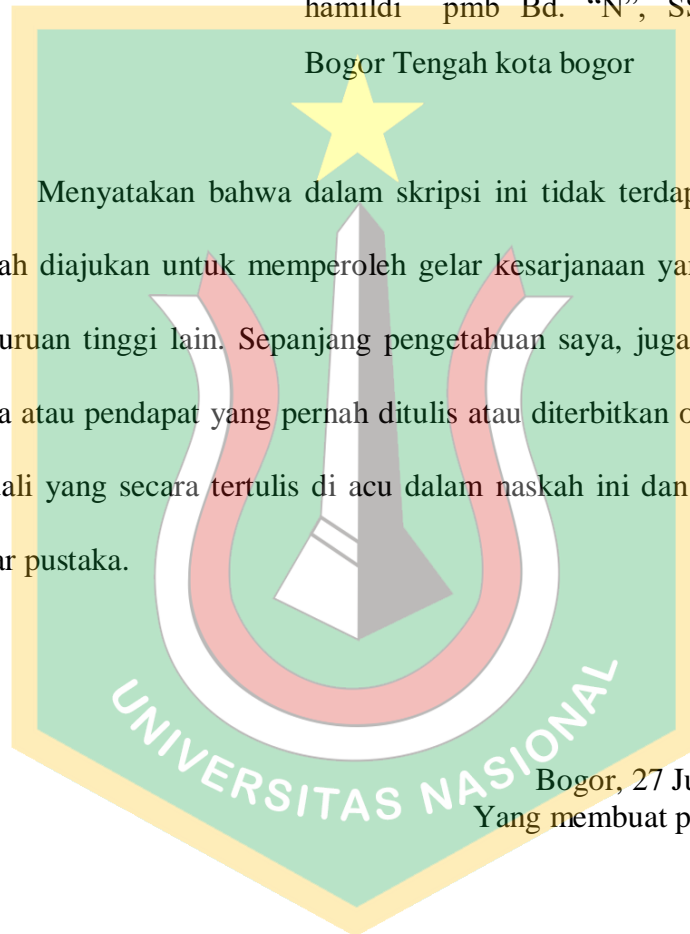
Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shintia Permatasari

NPM : 235401446081

Judul Penelitian : Perbedaan Edukasi antenatal konvensional dan mindfulness terhadap self efficacy ibu hamil di pmb Bd. "N", SST Kecamatan Bogor Tengah kota bogor

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Bogor, 27 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,

Shintia Permatasari

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT., karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan edukasi antenatal konvensional dan midwifery terhadap self efficacy ibu hamil di PMB Bd. “N”, SST. kecamatan bogor tengah kota bogor ”, dimana sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Program Studi S1 Kebidanan Universitas Nasional.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya penulis tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala hormat dan kesungguhan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Bdn. Putri Azzahroh, S.S.T., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Nasional.
3. Dr. Nurul Husnul Lail, SST., Bdn., M.Kes. selaku pembimbing 1 yang telah mengarahkan, membimbing, serta memberikan dukungan, kritik dan saran yang membangun kepada penulis.
4. Risza Choirunnisa, SSiT., MKM. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan saran dan dukungan penuh kepada penulis.
5. Dr. Rukmaini, SST., M.Keb. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama penulis menuntut ilmu di Program

Studi S1 Kebidanan Universitas Nasional.

6. Bd. Nuraida., SST. yang telah memberikan izin terhadap penulis dalam pengambilan sampel penelitian di praktik mandirinya.
7. Seluruh responden yang telah bersedia dan kooperatif dalam mengikuti proses penelitian.
8. Keluarga, terutama suami, ibu dan adik yang senantiasa memberikan do'a terbaik, dukungan dan bantuan baik berupa moril maupun materiil.
9. Rekan-rekan mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Nasional yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang turut andil dalam terwujudnya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala kritik dan saran dari para pembaca guna membangun proses pembelajaran untuk pembekalan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan para pembaca, serta atas partisipasi dari semua pihak, penulis mengucapkan terima kasih.

Bogor, 27 Juli 2024



Shintia Permatasari



## ABSTRAK

### PERBEDAAN EDUKASI KONVESIONAL DAN MINDFULNESS TERHADAP SELF EFFICACY PADA IBU HAMIL DI PMB Bd. “N”, SST KECAMATAN BOGOR TENGAH KOTA BOGOR

*Shintia Permatasari, Nurul Husnul Lail, Risza Choirunissa*

**Latar Belakang:** Angka kematian ibu merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan, kecemasan dalam kehamilan merupakan penyebab kematian pada ibu secara tidak langsung. Tahun 2021 di Jawa Barat terdapat 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

**Tujuan:** Mengetahui perbedaan self efficacy pada ibu hamil TM3 dengan pemberian edukasi antenatal konvensional dan mindfulness di PMB Bd “N”, SST. kecamatan bogor tengah kota bogor.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan *Two-group post-test design* dengan pendekatan *quasi eksperimen design*. Pengambilan sampel dengan cara *quota sampling* untuk mendapatkan 20 responden TM3 yang dibagi sama rata menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Intervensi diberikan selama 7 hari. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat.

**Hasil Penelitian:** Terdapat perbedaan peningkatan rata-rata self efficacy yang signifikan sesudah diberikan edukasi mindfulness dengan nilai 7,9 dan *p value* 0,000. sedangkan edukasi antenatal dengan nilai rata rata PMB Bd “N” SST Kota Bogor Tahun 2024 dengan nilai 7,3 dan *p value* 0,044.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian mindfulness terhadap self efficacy di PMB Bd. “N”, SST. kecamatan bogor tengah kota bogor,

**Saran:** Diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan *true experimental design* dan memperdayakan diri sebagai terapi komplementer holistik untuk meningkatkan self efficacy menjelang persalinan.

**Kata Kunci** : Self Efficacy, Ibu Hamil, Mindfulness

**Kepustakaan** : 26 pustaka (2018-2023)

## Abstract

### THE DIFFERENCE BETWEEN CONVENTIONAL AND MINDFULNESS EDUCATION ON SELF EFFICACY OF PREGNANT WOMEN AT PMB MIDWIFE. "N", SST CENTRAL BOGOR DISTRICT BOGOR CITY

*Shintia Permatasari, Nurul Husnul Lail, Risza Choirunissa*

**Background:** The maternal mortality rate is one indicator to see the success of health efforts, anxiety during pregnancy is an indirect cause of maternal death. In 2021, in West Java, 36.2% of pregnant women will experience anxiety when facing childbirth.

**Objective:** To determine the differences in self-efficacy in TM III pregnant women by providing conventional and mindfulness antenatal education at PMB Bd "N",. SST Bogor sub-district, middle of Bogor city.

**Methodology:** This research uses a two-group post-test design with a quasi-experimental design approach. Sampling was taken using quota sampling to obtain 20 Trimester III respondents who were divided equally into 2 groups: the experimental and control groups. Intervention was given for 7 days. The data analysis carried out was univariate and bivariate analysis.

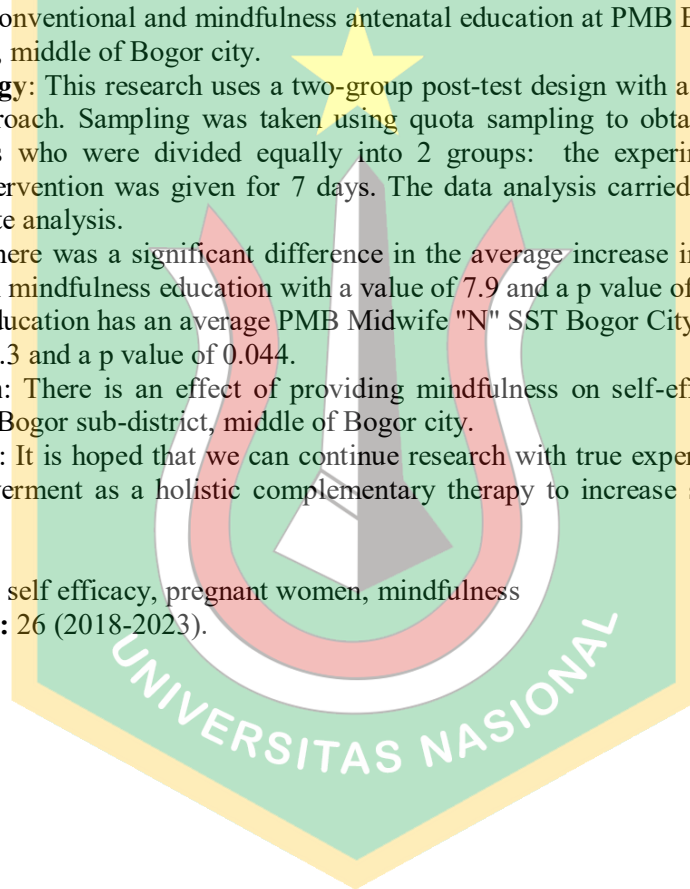
**Results:** There was a significant difference in the average increase in self-efficacy after being given mindfulness education with a value of 7.9 and a p value of 0.001. Meanwhile, antenatal education has an average PMB Midwife "N" SST Bogor City score in 2024 with a score of 7.3 and a p value of 0.044.

**Conclusion:** There is an effect of providing mindfulness on self-efficacy in PMB Bd. "N",. SST. Bogor sub-district, middle of Bogor city.

**Suggestion:** It is hoped that we can continue research with true experimental design and self-empowerment as a holistic complementary therapy to increase self-efficacy before childbirth.

**Keywords:** self efficacy, pregnant women, mindfulness

**References:** 26 (2018-2023).



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI .....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1. Tujuan Umum .....	4
1.3.2. Tujuan Khusus .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan .....	4
1.4.2. Bagi Instansi Kesehatan .....	4

1.4.3. Bagi Responden .....	5
1.4.4. Bagi Peneliti .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Kajian Teori .....	6
2.1.1. Kehamilan .....	6
2.1.2. Persalinan.....	10
2.1.3. Def inisi Nyeri.....	25
2.1.4. Self efficacy .....	26
2.1.5. Antenatal Konvesional.....	49
2.1.6. Mindfulness.....	54
2.2. Kerangka Teori.....	47
2.3. Kerangka Konsep .....	48
2.4. Hipotesis Penelitian .....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
3.1. Desain Penelitian.....	49
3.2. Populasi dan Sampel.....	49
3.2.1. Populasi .....	49
3.2.2. Sampel .....	50
3.3. Lokasi Penelitian .....	51
3.4. Waktu Penelitian .....	52
3.5. Variabel Penelitian .....	52
3.6. Definisi Operasional .....	53
3.7. Instrumen Penelitian .....	54
3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	56
3.9. Prosedur Pengumpulan Data .....	56

3.9.1.	Melakukan Studi Pendahuluan .....	56
3.9.2.	Mempersiapkan Materi dan Konsep Teori .....	57
3.9.3.	Melakukan Konsultasi dengan Pembimbing Skripsi .....	57
3.9.4.	Membuat Kuesioner, dan SPO.....	57
3.9.5.	Melakukan Uji Etik dan Mengurus Perizinan untuk Pengambilan Data .....	57
3.9.6.	Melakukan Pengambilan Data dari Sampel Penelitian .....	58
3.9.7.	Mengumpulkan Data Sampel Penelitian .....	58
3.9.8.	Mengolah Data Hasil Penelitian .....	58
3.10.	Pengolahan Data.....	59
3.10.1.	<i>Editing</i> (Penyuntingan Data) .....	59
3.10.2.	<i>Coding</i> (Pengkodean).....	59
3.10.3.	<i>Data Entry</i> (Memasukkan Data).....	59
3.10.4.	<i>Cleaning</i> (Pembersihan Data).....	59
3.10.5.	<i>Tabulating</i> (Tabulasi Data).....	60
3.11.	Analisis Data .....	60
3.11.1.	Analisis Univariat.....	60
3.11.2.	Analisis Bivariat.....	61
3.12.	Etika Penelitian.....	61
3.12.1.	Prinsip Berbuat Baik dan Tidak Merugikan .....	62
3.12.2.	Prinsip Keadilan.....	62
3.12.3.	Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>64</b>
4.1.	Hasil Penelitian.....	63
4.1.1.	Analisis Univariat .....	63
4.1.2.	Analisis Bivariat.....	64

4.2. Pembahasan.....	68
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	69
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>70</b>
5.1. Simpulan .....	70
5.2. Saran .....	70
5.2.1. Bagi Institusi Pendidikan .....	70
5.2.2. Bagi Instansi Kesehatan .....	71
5.2.3. Bagi Responden .....	71
5.2.4. Bagi Peneliti .....	
5.2.5. Bagi Peneliti Lain .....	
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Oprasional .....	55
Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata Konvesional .....	63
Tabel 4.2 Nilai Rata-Rata Mindfulness .....	64
Tabel 4.3 Frekuensi Keyakinanl.....	64
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	65
Tabel 4.5 Hasil uji Homogenitas.....	66
Tabel 4.6 Hasil Uji Efektifitas .....	67
Tabel 4.7 Hasil Uji Perbedaan.....	68



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka teori.....	47
Gambar 2.5 Kerangka konsep.....	48





## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
AKI	: Angka Kematian Ibu
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
KB	: Keluarga Berencana
ASI	: Air Susu Ibu
TM 3	: Trimester 3
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
TT	: Tetanus Toxoid
DJJ	: Denyut Jantung Janin
Hb	: Hemoglobin
NAPZA	: Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya
COC	: Continuity Of Care
MBCT	: <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>
CBSE- 32	: <i>Child-birth Self-Efficacy</i>
NRs	: Numeric Rating Scale



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan
- Lampiran 4. Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 5. Kuesioner CBSE - 32
- Lampiran 8. Standar Prosedur Operasional Konvensional
- Lampiran 9. Standar Prosedur Operasional Mindfulness
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 11. Hasil Uji Etik Penelitian
- Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 14. Tabel Master Data Penelitian
- Lampiran 19. Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 20. Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi
- Lampiran 21. Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 22. Biodata Penulis



### PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shintia Permatasari

NPM : 235401446081

Judul Penelitian : Perbedaan Edukasi antenatal konvensional dan mindfulness terhadap self efficacy ibu hamil di pmb Bd. "N", SST Kecamatan Bogor Tengah kota bogor

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acuan dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bogor, 27 Juli 2024.  
Yang membuat pernyataan,

  
METERAI  
TEMPIL  
WALU027899131

Shintia Permatasari