

**PENGEMBANGAN KONSELING (ALIZA) DALAM UPAYA
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS CIRUAS SERANG BANTEN**

TESIS



**Oleh:
Yayu Humaeroh
231501518013**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**COUNSELING DEVELOPMENT (ALIZA) TO REDUCE ANXIETY IN
PREGNANT WOMEN AT CIRUAS PUBLIC HEALTH CENTER
SERANG BANTEN**

RESEARCH PAPPER

Submitted Partial Fulfilment Of The Requirements For The Attainment Master's
Degree Of Midwifery Master Program Faculty Of Healt Science
Universitas Nasional
Jakarta



By:

**Yayu Humaeroh
231501518013**

**MASTER'S PROGRAM IN MIDWIFERY
FACULTY OF HEALT SCIENCE
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

TESIS

**PENGEMBANGAN KONSELING (ALIZA) DALAM UPAYA
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS CIRUAS SERANG BANTEN**

Oleh :
Yayu Humaeroh
231501518013

Telah Dipertahankan Di Hadapan Penguji Tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada Tanggal 23 Agustus 2025

Mengesahkan,

Pembimbing 1



Dr.Bdn.Vivi Silawati., SKM, MKM

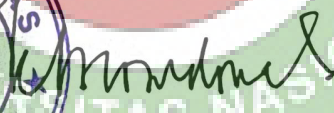
Pembimbing 2



Dr. Triana Indrayani., Bd., M.Kes

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

**PENGEMBANGAN KONSELING (ALIZA) DALAM UPAYA
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS CIRUAS SERANG BANTEN**

Oleh :
Yayu Humaeroh
231501518013

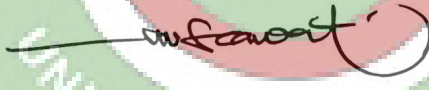
Telah Dipertahankan Di Hadapan Penguji Tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada Tanggal 23 Agustus 2025

Penguji 1



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Penguji 2



Dr. Bdn. Vivi Silawati, SKM., MKM.

Penguji 3



Dr. Triana Indrayani, B.S., M.Kes.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Pengembangan Konseling (ALIZA) Dalam Upaya
Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil
Di Puskesmas Ciruas Serang Banten
Nama Mahasiswa : Yayu Humaeroh
NPM : 231501518013



PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan di Bawah Ini Saya:

Nama : Yuyu Humaeroh

NPM : 231501518013

Judul Penelitian : Pengembangan Konseling (Aliza) Dalam Upaya Penuruna Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ciruas Serang Banten

1. Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik Magister, baik di Universitas Nasional maupun di Perguruan Tinggi Lain.
2. Tesis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, dengan arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis yang jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena tesis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Jakarta, 01 September 2025



Yuyu Humaeroh

ABSTRAK

PENGEMBANGAN KONSELING (ALIZA) DALAM UPAYA PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS CIRUAS SERANG BANTEN

Yayu Humaeroh, Vivi Silawati, Triana Indrayani

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan tantangan psikologis yang sering dihadapi menjelang persalinan dan berpotensi mengganggu proses kelahiran.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan umum untuk menemukan dan menghasilkan konseling ALIZA pada ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *mixed method* (metode campuran) dengan pendekatan eksploratori-sekuensial yang terbagi ke dalam tiga tahap. Tahap I merupakan studi kualitatif eksploratif melalui wawancara mendalam dengan 10 ibu hamil trimester III, 5 bidan, 5 psikolog, dan 5 konselor, yang dipilih secara purposif. Tahap II merupakan pengembangan konseling dan penyusunan panduan konseling ALIZA. Tahap III adalah studi kuantitatif untuk menguji efektivitas konseling melalui pendekatan pretest-posttest dengan kelompok kontrol dan intervensi, masing-masing berjumlah 20 partisipan (total n=40). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala kecemasan DASS-21, dan analisis dilakukan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji Wilcoxon.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian kualitatif menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III mengalami kecemasan akibat kurangnya informasi, pengalaman negatif, tekanan lingkungan, dan minimnya dukungan pasangan. Komponen konseling yang dirumuskan terdiri dari Assessment, Listening, Information, Zone of comfort, dan Action plan. Konseling yang empatik, edukatif, dan menggunakan pendekatan psikologis seperti afirmasi dan relaksasi terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi persalinan. Hasil kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat penurunan rerata kecemasan dari 19,22 menjadi 16,45 pada kelompok intervensi, dan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -5,560$; $p = 0,000$, yang menunjukkan penurunan kecemasan signifikan secara statistik. Analisis multivariat regresi linier berganda menunjukkan bahwa semua komponen ALIZA berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dengan $R^2 = 0,695$, yang berarti 69,5% variasi kecemasan dapat dijelaskan secara simultan oleh kelima komponen tersebut.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konseling ALIZA efektif dan layak diimplementasikan sebagai pendekatan sistematis, empatik, dan berbasis bukti untuk membantu ibu hamil trimester III dalam menurunkan kecemasan.

Saran: Saran ditujukan kepada tenaga kesehatan agar dapat mengadopsi konseling ini secara konsisten, serta kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan dan menguji konseling pada populasi yang lebih luas.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Konseling, Kecemasan, Konseling ALIZA
Kepustakaan : 34 pustaka (2020-2025)

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF (ALIZA) COUNSELING TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN AT CIRUAS HEALTH CENTER, SERANG, BANTEN

Yayu Humaeroh, Vivi Silawati, Triana Indrayani

Background: Anxiety in third-trimester pregnant women is a psychological challenge often encountered before childbirth and has the potential to interfere with the delivery process.

Objective: This study aimed to develop and produce ALIZA counseling for third-trimester pregnant women.

Methods: This research used a mixed-method design with an exploratory-sequential approach divided into three stages. Stage I was an exploratory qualitative study through in-depth interviews with 10 third-trimester pregnant women, 5 midwives, 5 psychologists, and 5 counselors selected purposively. Stage II was the development of counseling and the preparation of the ALIZA counseling guide. Stage III was a quantitative study to test counseling effectiveness using a pretest-posttest design with control and intervention groups, each consisting of 20 participants (total $n=40$). The instrument used was the DASS-21 anxiety scale questionnaire, and the data were analyzed using descriptive tests, normality tests, and the Wilcoxon test.

Results: Qualitative findings revealed that third-trimester pregnant women experienced anxiety due to lack of information, negative experiences, environmental pressure, and limited partner support. The counseling components formulated included Assessment, Listening, Information, Zone of comfort, and Action plan. Empathic, educational counseling that applied psychological approaches such as affirmation and relaxation was proven to improve self-confidence and preparedness for childbirth. Quantitative results showed a reduction in mean anxiety scores from 19.22 to 16.45 in the intervention group, and the Wilcoxon test yielded $Z = -5.560$; $p = 0.000$, indicating a statistically significant reduction in anxiety. Multivariate multiple linear regression analysis showed that all ALIZA components significantly influenced anxiety with $R^2 = 0.695$, meaning that 69.5% of anxiety variation could be explained simultaneously by the five components.

Conclusion: ALIZA counseling is effective and feasible to be implemented as a systematic, empathic, and evidence-based approach to help third-trimester pregnant women reduce anxiety.

Recommendation: Health workers are encouraged to adopt this counseling consistently, and future researchers should expand and test ALIZA counseling in larger populations.

Keywords: Third-trimester pregnant women, counseling, anxiety, ALIZA counselling

References: 34 (2020–2025).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Model Konseling Aliza pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ciruas" ini dengan baik. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Magister Kebidanan di Universitas Nasional Jakarta

Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis telah mendapatkan bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof.Retno Widowati,M.Si selaku dekan , yang telah memberikan perhatian dan kebijaksananya dalam penyusunan tesis ini.
2. Dr.Bdn.Vivi Silawati,. SKM, MKM, selaku Pembimbing 1, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan tesis ini.
3. Dr.Triana Indrayani .Bd., M.Kes, selaku Pembimbing 2, yang telah memberikan dukungan, saran, dan koreksi yang konstruktif selama proses penyusunan tesis ini.
4. Dr.Ari Widodo ,selaku Kepala Puskesmas Ciruas dan jajarannya yang sudah memberikan kesempatan untuk saya mengambil data penelitian di Puskesmas Ciruas
5. Semua pihak lain yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja putri.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan proposal ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua.

Serang, 23 Agustus 2025

Peneliti,

Yayu Humaeroh

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
KATA PENGANTAR	iiiv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	viiivii
DAFTAR TABEL	iiix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	12
1.1 Latar Belakang	12
1.2 Rumusan Masalah	18
1.3 Tujuan Penelitian	19
1.4 Manfaat Penelitian	20
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	24
2.1 Tinjauan Teori.....	24
2.1.1 Kehamilan Trimester III.....	24
2.1.2 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	26
2.1.3 Konseling Psikologis	37
2.1.4 Modul Konseling	39
2.1.5 Etika dan Profesionalisme.....	43
2.1.5 Konteks dan Aplikasi.....	44
2.1.6 Teori Model Konseling ADDIE.....	45
2.1.7 Konseling ALIZA	49
2.2 Kerangka Teori.....	54
2.3 Kerangka Konsep	55
2.4 Hipotesis.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	56

3.1 Desain Penelitian.....	56
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	70
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	71
3.4 Variabel Penelitian	72
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	76
3.6 Instrumen Penelitian.....	78
3.7 Validitas Dan Reliabilitas	85
3.8 Metode Pengumpulan Data	87
3.9 Analisa Data	89
3.10 Etika Penelitian	90
3.10.1 Prinsip Manfaat (<i>Beneficence</i>).....	90
3.10.2 Prinsip Menghormati Hak Responden.....	90
3.10.3 Prinsip keadilan (<i>Justice</i>).....	91
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	92
4.1 Gambaran Lokasi Puskesmas Ciruas	92
4.2 Hasil Penelitian	95
4.2.1 Karakteristik Responden	95
4.2.2 Setting Sosial Penelitian Kualitatif.....	97
4.2.3 Analisis Tematik.....	99
4.2.4 Uji Validitas dan reliabilitas Data Kuantitatif.....	125
4.2.5 Uji Normalitas	129
4.2.6 Analisis Data kuantitatif.....	130
4.3 Pembahasan.....	136
4.4 Keterbatasan Penelitian	142
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	143
5.1 Simpulan	143
5.2 Saran.....	144
DAFTAR PUSTAKA	146

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perbandingan Konseling Ibu Hamil Trimester III	53
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	66
Tabel 3. 3 Penelitian Tahap II Kuantitatif.....	68
Tabel 3. 4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	76
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Wawancara	80
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Kuesioner Model Konseling ALIZA.....	82
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Kuantitatif.....	95
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Kualitatif.....	96
Tabel 4. 3 Analisis Tematik Per Item Variabel.....	100
Tabel 4. 4 Rancang Bangun Kuesioner Berdasarkan Temuan Kualitatif	124
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas.....	126
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	129
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	130
Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif Variabel Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM III	131
Tabel 4. 9. Hasil Uji Bivariat Variabel Kecemasan Ibu Hamil TM III Pre Post Intervensi ALIZA.....	132
Tabel 4. 10 Model Summary Uji Multivariat.....	133
Tabel 4. 11 ANOVA Uji Multivariat	134
Tabel 4. 12 Koefisien Regresi (Coefficients).....	134

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	54
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara Tahap I	149
Lampiran 2. Instrumen Tahap II	153
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian Tahap III.....	155
Lampiran 4. Transkrip dan Reduksi Hasil Wawancara	156
Lampiran 5. Tabulasi Data	181
Lampiran 6. Hasil Analisis Data SPSS	184
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	192

