



**PENGARUH MELUKAT TERHADAP KECEMASAN SELAMA HAMIL PADA IBU HAMIL DI DESA SIBANG KAJA, KEC. ABIANSEMAL, KAB. BADUNG**

*(The Effect Of Melukat On Anxiety During Pregnancy On Pregnant Women In Sibang Kaja Village, Kec. Abiansemal, Kab. Badung)*

Ni Ketut Sukawati<sup>1</sup>, Pande Putu Indah Purnamayanthi<sup>2</sup>, Ni Made Risna Sumawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Dalung, Badung

Corresponding author: [pandeindah25@gmail.com](mailto:pandeindah25@gmail.com)

Received : Oktober, 2022

Accepted : Oktober, 2022

Published : Oktober, 2022

**Abstract**

*Anxiety in pregnancy is an emotional reaction that occurs in pregnant women related to the mother's concern with the welfare of herself and her fetus, the continuity of pregnancy, childbirth, the post-natal period and when she has played a role as a mother. One of the complementary ways to overcome anxiety in pregnant women during pregnancy is by hug. Melukat is a ceremony that is carried out for self-cleaning both physically and mentally, in the form of cleansing the mind, emotions and soul spiritually within oneself. Melukat is done by sprinkling or sprinkling holy water all over the body. This study uses quantitative research methods with pre-experimental Quasy research. The design used in this research is, one group pre test and post test design. Sampling using total sampling technique. This study will use the entire population of pregnant women, amounting to 28 people. The data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. Based on the research that has been done, the results showed that the level of anxiety in the respondents before the lubrication was carried out, namely the level of moderate anxiety as many as 15 people (53.6%). The level of anxiety in the respondents after the lubrication was carried out, namely mild anxiety as many as 15 people (53.6%). The statistical test in this study was conducted using the Wilcoxon Match Pairs Test to determine the effect of melukat on the anxiety of pregnant women during pregnancy in Sibang Kaja Village, Kec. Abiansemal, Kab. Badung showed that the p value for the pain level was  $0.000 < 0.05$ . Thus  $H_a$  is accepted, that is, there is an effect of melukat on the anxiety of pregnant women during pregnancy in Sibang Kaja Village, Kec. Abiansemal, Kab. Badung.*

**Keywords:** *Hugging, Anxiety, Pregnant Woman*

**Abstrak**

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu. Salah satu mengatasi kecemasan pada ibu hamil selama hamil secara komplementer adalah dengan cara melukat. Melukat merupakan suatu upacara yang dilakukan untuk pembersihan diri secara lahir maupun batin, berupa pembersihan pikiran, emosi dan jiwa secara spiritual dalam diri. Melukat dilakukan dengan cara memercikan atau menyiramkan air suci ke seluruh tubuh. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy pre eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah, one group pre test and post test design. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini akan menggunakan seluruh populasi ibu hamil yang berjumlah 28 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan

uji *Wilcoxon dan uji Mann-Whitney*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan pada responden sebelum dilakukan penglukatan yaitu tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 orang (53,6%). Tingkat kecemasan pada responden sesudah dilakukan penglukatan yaitu kecemasan ringan sebanyak 15 orang (53,6%). Uji statistik dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* untuk mengetahui pengaruh melukat terhadap kecemasan ibu hamil selama hamil di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung diperoleh hasil bahwa nilai  $p$  value pada tingkat nyeri yaitu  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh melukat terhadap kecemasan ibu hamil selama hamil di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung.

**Kata Kunci:** Melukat, Kecemasan, Ibu Hamil

## 1. LATAR BELAKANG

Menurut WHO, sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Salah satu target di bawah Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) 3 adalah untuk mengurangi rasio kematian ibu bersalin global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran, dengan tidak ada negara yang memiliki angka kematian ibu lebih dari dua kali rata-rata global. Kematian ibu umumnya terjadi akibat komplikasi saat, dan pasca kehamilan (WHO, 2013).

Kehamilan adalah proses merantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm rahim (Rustikayanti et al., 2016). Wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisiologis dan perubahan psikologis didalam dirinya yang merupakan peristiwa penting bagi setiap wanita. Serta selalu akan membayangkan tentang bagaimana proses persalinan nanti, pikiran ini akan mempengaruhi terjadinya kecemasan dalam kehamilan (Permatasari, 2020).

Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan para ibu yang akan melahirkan. Mulai secara medis maupun berbagai terapi psikologis. Manajemen stress seperti teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi menekan ketegangan jiwa, stress, menimbulkan perasaan rileks, mekanisme pengaturan aliran darah, dan penurunan tekanan darah (Permatasari, 2020).

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan

menjadi ibu (Alza & Ismarwati, 2018). Salah satu mengatasi kecemasan pada ibu hamil selama hamil secara komplementer adalah dengan cara melukat. Di Bali ada tradisi yang secara turun-temurun masih dilaksanakan hingga kini dinamakan melukat (pabersihan). Melukat merupakan suatu upacara yang dilakukan untuk pembersihan diri secara lahir maupun batin, berupa pembersihan pikiran, emosi dan jiwa secara spiritual dalam diri (Artana, 2018).

Melukat dilakukan dengan cara memercikan atau menyiramkan air suci ke seluruh tubuh (Yuliari, 2019). Lontar Baberatan Wong Beling (ibu hamil) menjelaskan dalam menjaga orang yang sedang hamil semua keluarga termasuk wanita yang sedang hamil hendaknya melakukan pembersihan diri (melukat) untuk memohon keselamatan janin dikandungannya agar tetap sehat (Mider, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Sibang Kaja dari bulan Januari sampai Juni 2021 didapatkan jumlah seluruh ibu hamil 175 orang, jumlah ibu hamil riil seluruhnya dari bulan Juni 2021 adalah 28 orang yang terdiri dari trimester I sebanyak 12 orang, trimester II sebanyak 9 orang dan trimester III sebanyak 7 orang. Setelah dilakukan wawancara langsung terhadap enam orang ibu hamil didapatkan 4 orang ibu hamil belum pernah melakukan penglukatan, dan dua orang rutin melakukan penglukatan. Menurut mereka setelah melakukan penglukatan perasaannya menjadi lebih tenang dan pikiran – pikiran buruk menjadi hilang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian

*Quasy pre eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah, *one group pre test and post test design* (Nursalam, 2016). Penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Penelitian ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan post test dilakukan setelah diberikan perlakuan, Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling (Sugiyono, 2016) Penelitian ini menggunakan seluruh populasi ibu hamil yang berjumlah 28 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon* (Arikunto, 2007).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 th	4	14,3
21-25 th	10	35,7
25 – 30 th	8	28,6
31-35 th	3	10,7
>35 th	3	10,7
Total	28	100 %

Berdasarkan tabel diatas diketahui karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar yaitu 10 orang ( 35,7%) berumur 21-25 tahun

##### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 2**  
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	0	0
SMP	1	3,5
SMA	17	60,7
Perguruan Tinggi	10	35,8
Total	28	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar yaitu 17 orang (60, 7 %) berpendidikan SMA.

##### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

**Tabel 3**  
Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Bekerja	8	28,6
Tidak Bekerja	20	71,4
Total	28	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar yaitu 20 orang (71, 4%) bekerja.

##### 4. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Melukat

**Tabel 4**  
Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Melukat* di Desa Sibangkaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung

No	Tingkat Kecemasan Pre Test	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak ada Kecemasan	0	0
2.	Kecemasan Ringan	10	35,7
3.	Kecemasan Sedang	15	53,6
4.	Kecemasan Berat	3	10,7
5.	Kecemasan Sangat Berat	0	0
Total		28	100,0

Tabel diatas menunjukan tingkat kecemasam ibu hamil sebelum diberikan *Melukat* sebagian besar yang mengalami tingkat cemas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 15 responden dengan persentase (53,6%)

##### 5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Diberikan Melukat

**Tabel 5**

**Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Melukat di Desa Sibangkaja, Kec Abiansemal, Kab. Badung**

No	Tingkat Kecemasan Post Test	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak ada Kecemasan	10	35,7
2.	Kecemasan Ringan	15	53,6
3.	Kecemasan Sedang	3	10,7
4.	Kecemasan Berat	0	0
5.	Kecemasan Sangat Berat	0	0
Total		28	100,0

Tabel diatas menunjukkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan *melukat* sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 15 responden dengan persentase (53,6%)

**6. Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama hamil Pada Ibu hamil Di Desa Sibangkaja, ke, Abiansemal, Kab,Badung**

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama hamil Pada Ibu hamil Di Desa Sibangkaja, ke, Abiansemal, Kab. Badung**

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, dapat diketahui terjadinya perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan *melukat*. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik yang menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *p value* pada tingkat nyeri yaitu  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_a$  diterima yaitu ada Pengaruh *Melukat Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Hamil di Desa Sibangkaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung*.

**3.2 Pembahasan**

Kehamilan adalah proses merantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi

(implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm rahim (Rustikayanti et al., 2016). Wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisiologis dan perubahan psikologis didalam dirinya yang merupakan peristiwa penting bagi setiap wanita. Serta selalu akan membayangkan tentang bagaimana proses persalinan nanti, pikiran ini akan mempengaruhi terjadinya kecemasan dalam kehamilan (Sukarni, 2013).

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Alza & Ismarwati, 2018). Adanya kecemasan pada kehamilan dapat berakibat kurang baik pada ibu ataupun pada janin. Dampak kurang baik tersebut tidak hanya pada saat kehamilan tetapi dapat berpengaruh juga pada proses kelahiran, pasca kelahiran dan pada masa *laktasi* (Heriani, 2016). Dari hasil beberapa penelitian dampak buruk yang dapat terjadi akibat *anxiety* pada kehamilan antara lain: kematian janin *intrauterine*, abortus, gangguan perkembangan otak janin, kelahiran *premature*, berat badan lahir rendah. Pada ibu dapat meningkatkan kejadian *hipertensi*, *preeklamsi* dan *eklamsi* (Fikri & Darma, 2018).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan pada responden sebelum dilakukan *penglukatan* yaitu tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 orang (53,6%) . Tingkat kecemasan pada responden sesudah dilakuan *penglukatan* yaitu kecemasan ringan sebanyak 15 orang

Hasil	N	Z	P value
Pre Test	28	-5,112 <sup>b</sup>	,000
Post Test	28		
Tingkat Nyeri			

(53,6%). Uji statistik dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh *melukat* terhadap kecemasan ibu hamil selama hamil di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung diperoleh hasil bahwa nilai *p value* pada tingkat nyeri yaitu  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh *melukat* terhadap kecemasan ibu hamil selama hamil di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Alza, N., dan Ismarwati,

2018) yang menyatakan bahwa melukat mampu ketenangan jiwa, pikiran dan memberikan kesegaran tubuh individu yang dirasakan setelah melakukan melukat, ditambah lagi dengan adanya keyanikan yang akan turunnya berkah lewat ritual ini, maka efek penyembuhan baik secara fisik dan psikis sudah bekerja, disadari atau tidak disadari. Sehingga melukat efektif terhadap penurunan kondisi stres pada masing-masing penelitian.

*Melukat* merupakan suatu proses untuk membersihkan diri secara *niskala* atau spiritual (Murjana, 2017). Selain itu *melukat* juga dipahami sebagai pembersihan diri secara fisik. Akan tetapi, pada penelitian ini pemahaman *melukat* yang dipakai adalah yang pertama yaitu pembersihan diri secara *niskala*. Artinya pembersihan diri terhadap hal-hal gaib atau tak kasat mata yang dapat berpengaruh buruk terhadap diri manusia (Yuliari, 2019)..

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh dari melukat terhadap kecemasan ibu hamil selama hamil di Desa Sibangkaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung, dapat ditarik kesimpulan :

1. Tingkat kecemasan ibu hamil selama hamil sebelum dilakukan penglukatan diperoleh tingkat kecemasan dengan kategori cemas sedang sebanyak 15 orang (53,6%)
2. Tingkat kecemasan ibu hamil selama hamil setelah dilakukan penglukatan diperoleh tingkat kecemasan dengan kategori cemas ringan sebanyak 15 orang (53,6%)
3. Hasil analisis dengan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* pada tingkat nyeri yaitu  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh melukat terhadap kecemasan ibu hamil selama hamil di Desa Sibangkaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung,

#### PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penyelesaian artikel ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga dan seluruh pihak yang mendukung dalam penyelesaian artikel ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Alza, N., dan Ismarwati, I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6.  
Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). Faktor-faktor

yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.31101/jkk.205>

Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.

Artana, I. W. (2018). *Ideologi melukat dalam praxis kesehatan*.

Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). *Anxiety ( Kecemasan ) Dalam Olahraga. November*.

Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01–08.

Mider, A. (2012). *Arti dan Fungsi Banten Sebagai Sarana Persembahyangan (1st ed.)*. Pusaka Bali Post.

Murjana, I. W. (2017). Ritual Penglukatan Pada Hari Tumpek Wayang Di Desa Pakraman Banjarangkan Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung. *Jurnal Agama Hindu*, 1, 432–437.

Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Salemba Medika.

Permatasari, A. S. (2020). *Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic*. Public Knowledge Project.

Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). *KORELASI PERUBAHAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL*. 2(1), 62–71.

Sugiyono, P. D. (2016). Kecemasan Ibu Hamil. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Sukarni, D. M. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Nuha Medika.

WHO. (2013). *Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Bin Kes Mas, Direktorat Bina Kesehatan Ibu*.

Yuliari, S. A. M. (2019). *PANGLUKATAN SAPTA GANGGA PERSPEKTIF USADA BALI*. 2(3), 178–191.