UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH TERAPI PEMAAFAN TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN HEART RATE VARIABILITY PADA KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN DI DIY
SUJIYATINI, Dr. R. Detty Siti Nurdiati Z., MPH., Sp.OG(K)., Ph.D.: Prof. Drs. Subandi, MA., Ph.D,:Dr. dr. Zaenal M. S
Universitas Gadjah Mada, 2021 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan tidak diinginkan sangat berisiko terjadi kecemasan sampai depresi. Cemas dapat menimbulkan emosi negatif, hal ini akan merangsang safar simpatis. untuk itu pentingnya kesadaran diri mengatasi rangsang saraf simpatis dengan melakukan aktivasi saraf parasimpatis supradiaphragma secara sadar dengan *vagal brake.* Keberhasilan *vagal brake* secara cepat dan terjadi penerimaan diri yang akan mejaga tubuh tetap dalam kondisi homeostasis.Dengan tera pemaafan akan melatih ibu hamil untuk menyadari rangsang saraf simpatisnya dan cepat melakukan keseimbangan sedara sadar. Penelitian ini melihat pengaruh terapi pemaafan terhadap kualitas hidup dan keseimbangan saraf simpatis dan parasimpatis supradiaphragma dengan parameter rasio *LF/HF Heart Rate Variability*. Dengan tubuh dalam keadaan homeostasis maka kehamilan akan berjalan normal.

Tujuan: Studi ini menggunakan pendekatan *mixed method* dengan *sequential explanatory design*. Menganalisis pengaruh terapi pemaafan terhadap kualitas hidup dan mengukur *heart rate variability* menggunakan rasio *LF/HF* (*Low Frequency/high Frequency*) ibu hamil pada kehamilan tidak diinginkan. Metode: pendekatan kuantitatif dengan *quasi eksperimental.* Sebagai kontrol diberikan perawatan antenatal komprehensif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 ibu hamil.

Hasil: Ada perbedaan kualitas hidup pada domain psikologi dengan nilai *p* 0,00 < 0,05 dan spiritual dengan nilai *p* 0,03 < 0,05 antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dan pada *rasio LF/HF* dengan analisis *t-test*, menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan nilai *p* 0,00 < 0,05 serta perbedaan rerata penurunan rasio *LF/HF* pada minggu kedua dan ketiga pada kelompok perlakuan dibanding kelompok kontrol.

Kesimpulan: Terapi pemaafaan memberikan pengaruh pada kualitas hidup pada domain psikologis dan spiritual, dan dapat menurunkan rasio *LF/HF Heart Rate Variability*

Kata kunci: Terapi pemaafaan, kehamilan tidak diinginkan, Kualitas hidup, *Heart Rate Variability.*

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH TERAPI PEMAAFAN TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN HEART RATE VARIABILITY PADA KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN DI DIY
SUJIYATINI, Dr. R. Detty Siti Nurdiati Z., MPH., Sp.OG(K)., Ph.D.: Prof. Drs. Subandi, MA., Ph.D,:Dr. dr. Zaenal M. S
Universitas Gadjah Mada, 2021 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRACT

***Background**: Unwanted pregnancy is at risk for depression anxiety. Anxiety can cause negative emotions, this will stimulate the sympathetic nerves. For this reason, self-awareness needs to overcome sympathetic nerve stimulation by consciously activating the* supradiaphragmatic *parasympathetic nerves with vagal brake. The rapid success of the vagal brake and self-acceptance occurs which will keep the body in a homeostatic state. Forgiveness therapy will train pregnant women to be aware of sympathetic nerve stimulation and quick to balance consciously. This study aims to determine the effect of forgiveness therapy on quality of life and the balance of sympathetic and* supradiaphragmatic *parasympathetic nerves with the parameter LF/HF heart rate variability. When the body is in a state of homeostasis, pregnancy will proceed normally.*

***Objective**: Analyzing the effect of forgiveness therapy on quality of life and measuring the heart rate variability using the LF/HF (low frequency/high frequency) ratio of pregnant women in unwanted pregnancies.*

***Method:** as a control, comprehensive antenatal care was given. The sample in this study was 102 pregnant women.*

***Result**: There are differences in the quality of life in the psychological domain with p-value 0,00 < 0,05 and spiritual domain with p-value 0,03 < 0,05 between the treatment group and control group and in the LF/HF ratio by t-test analysis, showed a difference between the treatment group and the control group with a p-value of 0.00 < 0.05 and the difference in the mean reduction in the LF/HF ratio at the second and third weeks in the treatment group compared to the control group.*

***Conclusion**: Forgiveness therapy affects the quality of life in psychological and spiritual domains, and can reduce the ratio of LF/HF Heart Rate Variability*

***Keywords:** Forgiveness Therapy, Unwanted Pregnancy, Quality of Life, Heart Rate Variability*