



**AL QODIRI**

**JURNAL PENDIDIKAN, SOSIAL DAN KEAGAMAAN**

Jln. Manggar 139-A Gebang Poreng Po.Box.161-Patrang Jember Jawa Timur  
<http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/qodiri>

## **Budaya Megedong-Gedongan Dapat Menurunkan Kecemasan Ibu Selama Kehamilan Di Desa Kubutambahan**

Oleh:

**Putu Agus Windu Yasa Bukian**

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng*

Email: [jrowindu@gmail.com](mailto:jrowindu@gmail.com)

Volume 23 Nomor 2 Agustus 2025: DOI <https://doi.org/10.53515/qodiri.2025.23.2.297-306>  
*Article History Submission: 15-05-2025 Revised: 20-06-2025 Accepted: 10-07-2025 Published: 31-07-2025*

### **ABSTRACT**

Pregnant women are prone to anxiety, which can lead to discomfort during pregnancy and childbirth. A Balinese Hindu tradition involves the megeong-gedongan ceremony. This ceremony is performed for pregnant women between the fifth and sixth months of pregnancy. The purpose of this study was to determine differences in maternal anxiety before and after the megeong-gedongan ceremony. This quantitative research method used a one-group pre-post test. The sample consisted of all pregnant women in Kubutambahan Village, meeting the agreed-upon research criteria. The research instrument was an anxiety questionnaire, which was used to observe pregnant women undergoing the megeong-gedongan ceremony. The minimum sample size was 38 pregnant women. The results showed a Z-score of -3.79, indicating that the anxiety levels before the megeong-gedongan ceremony were higher than after the megeong-gedongan ceremony. This result was statistically significant, with a p-value of <0.05, indicating that the differences before and after the megedong-gedongan ceremony were significant and effective in reducing anxiety in pregnant women, thus improving their preparedness for childbirth. The conclusion is that the megedong-gedongan technique is effective in reducing anxiety in pregnant women.

**Keywords:** *Kecemasan; Megedong-gedongan; Tradisi; Bali; Hamil.*

### **PENDAHULUAN**

Megedong-gedongan merupakan sebuah tradisi Umat Hindu di Bali dalam menyambut kehamilan ibu saat berusia 7 bulan. Manusia yang lahir ke Dunia memiliki empat macam tahapan kehidupan yang sering disebut dengan Catur Asrama. (Bukian et al., 2024) Dimana catur merupakan empat dan asrama merupakan tahapan kehidupan. Mulai dari *Brahmacari*, *Grihasta*, *Wanaprasta* serta *Sanyasin Asrama*. (Dewi & Wibawa, 2024) Setiap tahapan memiliki perannya masing-masing dalam pembentukan karakter seorang anak. Melahirkan anak yang Suputra menjadi idaman setiap orang tua sehingga akan dilakukan berbagai macam cara sesuai dengan Niti Sastra *Bulan dan bintang sebagai pelita menerangi diwaktu malam, matahari yang sedang terbit sebagai pelita menerangi seluruh wilayah bumi, ilmu pengetahuan, sastra utama sebagai pelita menerangi ketiga*

*dunia dengan sempurna, kalau dikalangan putra (anak), maka anak yang utama (suputra) menerangi seluruh keluarga (Yoniarini, 2018).*

Pertumbuhan seorang anak sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari segi keadaan pendidikan keluarganya, lingkungan Masyarakat serta lingkungan dari keluarganya. (Windayanti & Permana, 2024) Memiliki anak merupakan anugerah yang sangat ditunggu-tunggu oleh orang tua. (Kusumawati, 2020) Menanti seorang anak menjadi satu hal yang ditunggu oleh orang tua tidak hanya di Bali bahkan di segala penjuru Dunia Sebagian besar orang tua mengharapkan kehadiran anak. (Safar, 2021) Keutaman seorang anak diuraikan dalam Kitab Nitisataka sloka 24 disebutkan “Kelahiran seseorang berguna bilamana kelahiran membawa kesejahteraan bagi keluarganya, “Artinya Apabila dalam kelahiran ini mampu membantu keluarga atau sahabat, dan dalam kehidupan ini tidak menjadi beban orang lain maka kelahiran tersebut adalah kelahiran yang berguna bagi dunia ini. Namun apabila kelahiran ini menimbulkan beban bagi orang lain maka kelahiran tersebut disebut dengan sia-sia. (Astuti & Hidayat, 2023) Kelahiran adalah suatu proses yang terus menerus berlangsung dalam kehidupan ini, Namun bagi yang selalu berbuat baik maka setelah meninggal dia akan selalu diingat atas kebaikannya, kelahiran seperti itulah yang disebut kelahiran yang berguna. (Jayanegara, 2019)

Membentuk anak Suputra, dalam Agama Hindu, bukan saja dilakukan sejak anak itu lahir, namun pembentukan tersebut sudah dimulai dari sejak anak dalam kandungan dengan upacara megedong-gedongan, upacara ini dilakukan jauh sebelum anak itu lahir. (Handayani & Fatma, 2025) Dalam Agama Hindu pendidikan dalam kandungan diwujudkan dengan upacara megedong-gedongan (garbhadhana) yang tujuannya mendoakan kesehatan, keselamatan, dan perkembangan intelektual dan perasaan bagi si bayi untuk mengarah yang positif, sehingga nantinya setelah menjadi lahir sebagai dasar yang positif dalam menerima pendidikan di dunia baik itu pendidikan di dalam keluarga, sekolah maupun Masyarakat. (Bhandesa, 2021)

Pembelajaran berbasis budaya local menjadi pilihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi ibu hamil dalam persiapan diri menyambut kelahiran, persalinan dan persiapan perawatan bayi. (Widyastuti et al., 2024) Namun tidak semua kearifan local dapat memiliki efek yang baik pada ibu hamil. Salah satu yang memiliki efek yang baik adalah dengan melakukan upacara megedong-gedongan untuk memastikan kesehatan dan keselamatan anak selama kehamilan, persalinan dan ketika proses melahirkan. (Nelsi et al., 2019)

Unsur pendidikan diwujudkan dengan memperdengarkan doa-doa, cerita kepahlawanan selama berada di dalam kandungan. (Sastri, 2024) Setelah lahir ditingkatkan dengan memperkenalkan dan memupuk kecintaan terhadap makhluk lain serta unsur kekuatan alam.

Misalnya pada waktu upacara 42 hari kepada si bayi diperkenalkan pitik (ayam kecil) sebagai pengasuhnya kemudian pada waktu upacara tiga bulan (105 hari) diperkenalkan tetaneman dengan berbagai jenis ikan, bunga tumbuh-tumbuhan serta perhiasan. (Novelia et al., 2022)

Upacara Megedong-Gedongan adalah Upacara Kehamilan. Menurut Kanda Pat Rare mengatakan dalam proses kehamilan karena "Kama Jaya" (Sperma dari Ayah) bertemu dengan "Kama Ratih" (Ovum dari ibu) terjadilah pembuahan. Semakin besar kandungan ibu maka tubuh cabang Bayi terbentuk. (Lestari, 2019) Upacara Megedong-gedongan adalah Upacara yang ditujukan kepada Bayi yang masih berada di dalam Kandungan dan merupakan Upacara pertama kali dilaksanakan pada saat kehamilan berumur 6-7 bulan karena wujud bayi sudah dianggap sempurna. (Siregar, 2023) Pelaksanaan upacara Magedong-gedongan berfungsi sebagai penyucian terhadap bayi. (Pitana, 2020) Menurut Lontar Kuno Dresthi Tujuan upacara megedong-gedongan adalah untuk membersihkan dan memohon keselamatan jiwa raga si bayi agar kelak menjadi orang yang berguna di masyarakat. (Yulviana & Sari, 2023) Pada upacara ini terdapat sebuah bangunan gedong yang dibuat dari daun janur dan di dalamnya diisi sebuah bungkak kelapa gading yang digambar seorang bayi. Dimana gedong tersebut sebagai simbol kandungan dan bungkak merupakan simbol seorang bayi yang sedang ada didalam kandungan.

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian Megedong-Gedongan**

Magedong-gedongan berasal dari kata "gedong" yang berarti gua Garba. Gua artinya pintu yang dalam garba artinya perut. (HUSNAH & RAMAYANTI, 2023) Jadi, gua garba artinya pintu yang dalam, berada pada perut ibu. Dalam hal ini yang di hal ini yang dimaksud kehidupan pertama itu adalah bayi. Untuk keselamatan bayi dalam perut ibu inilah dilakukan upacara magedong-gedongan. Pada saat pelaksanaan upacara magedong-gedongan dilakukan upacara mandi di Sungai dimana sang suami atau calon ayah melakukan kegiatan membersihkan pinggir sungai dengan mempergunakan sabit, hal tersebut mempunyai makna sebagai pembersihan bagi jalan lahir bayi dengan harapan dengan harapan bahwa nantinya bayi terlahir dengan selamat dan tanpa rintangan. Bila tidak ada sungai bisa menggunakan sumur atau media lain sebagai sumber air. (Hayati, 2020)

Pada waktu hamil telah menginjak umur 6 bulan maka para Dewata telah lengkap menganugrahi organ tubuh manusia (lontar Angastyaprana), maka calon ayah dan calon ibu sudah menyiapkan diri untuk melakukan upacara magedong-gedongan, mencari hari baik dengan cara mohon petunjuk kepada Beliau untuk memberikan petunjuk mengenai urutan upacaranya dan banten yang diperlukan. (Yuliani & Rochmawati, 2023) Bagi yang tidak memungkinkan melakukan upacara yang berkapasitas besar, boleh dilakukan dengan sederhana, misalnya; hanya dengan

menghaturkan pejati di sungai atau di sumur, yang dipuja Dewi Gangga, dan pejati lagi satu dihadapan Bhatara Hyang Guru, di sungai mohon air untuk mandi atau hanya untuk mesirat saja dan banten tataban sesuai kemampuan.

### **Tujuan dari Pelaksanaan**

Upacara megedong-gedongan terdapat 2 aspek dengan tujuan masing-masing antara lain adalah:

1. Aspek kehidupan secara niskala

Aspek kehidupan secara niskala memiliki tujuan agar bayi diberikan kedudukan yang baik, kuat serta tidak abortus. (ikawati, 2019) Sehingga bayi menjadi kuat dan lahir menjadi orang yang memiliki budi yang luhur, berguna untuk keluarga serta masyarakat. Selain itu dimohonkan keselamatan juga pada Ibu sang bayi saat melahirkan untuk dapat diberikan keselamatan.

2. Aspek kehidupan secara sekala

Secara sekala megedong-gedongan memberikan efek penyadaran kepada ibu yang cemas pada dirinya akibat tubuh yang tidak beraturan. (Mardika & Pramiswara, 2022) Sehingga perlu diberikan ketenangan jiwa saat proses kehamilan. Tidak kalah pentingnya bahwa dukungan suami menjadi satu hal yang harus diperhatikan agar ibu tidak merasa sendiri.

### **Pelaksanaan Megedong-Gedongan**

Pelaksanaan kegiatan megedong-gedongan dapat dilakukan mulai pada usia 5 bulan atau setara dengan 6 bulan kalender masehi. Jika dilihat dari usia kehamilan ibu dapat dilakukan pada usia sekitar 24-28 minggu. (Megasari, 2022) Adapun tempat untuk melaksanakan upacara megedong-gedongan biasanya dilakukan di pura rumah, bale banjar, rumah sakit. Selain itu proses ini dibagi menjadi megedong-gedongan kecil dan besar. Dimana jika prosesnya Nista dengan menggunakan pendeta/sulinggih dengan mencari hari baik pada waktu tumpek wayang/purnama dan hari baik lainnya. Selanjutnya upacara megedong-gedongan dengan media besar dapat melakukan penyucian di merajan, mejaya-jaya dilanjutkan natab ditempat tidur.

### **Definisi Kecemasan pada Ibu Hamil**

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Videbeck, 2012).

Kecemasan saat hamil adalah perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, mempengaruhi kehamilannya atau menyebabkan

depresi saat hamil (Kajdy, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan adalah salah satu emosi negatif yang paling umum selama masa kehamilan terutama umumnya terjadi saat trimester ketiga.

### **Etiologi Kecemasan**

Secara umum terdapat dua teori mengenai etiopatogenesis munculnya kecemasan, yaitu teori psikologis dan teori biologis. (Sulastrri et al., 2024) Teori psikologis terdiri atas tiga kelompok utama yaitu teori psikoanalitik, teori perilaku dan teori eksistensial. Sedangkan teori biologis terdiri atas sistem saraf otonom, neurotransmitter, studi pencitraan otak, dan teori genetik.

- a. Teori psikoanalitik Kecemasan didefinisikan sebagai sinyal adanya bahaya pada ketidaksabaran. Kecemasan dipandang sebagai akibat dari konflik psikis antara keinginan tidak disadari terhadap superego atau realitas eksternal.
- b. Teori perilaku Menurut teori ini, kecemasan adalah respon yang dipelajari terhadap stimulus lingkungan spesifik. Sebagai contoh, seorang anak yang dibesarkan oleh ayah yang kasar, dapat menjadi cemas ketika melihat ayahnya.
- c. Teori eksistensial Teori ini digunakan pada gangguan cemas menyeluruh tanpa adanya stimulus spesifik yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab perasaan cemas kronisnya.
- d. Sistem saraf otonom Stimulasi sistem saraf otonom dapat menimbulkan gejala tertentu seperti kardiovaskular (takikardi), muskular (sakit kepala), gastrointestinal (diare), dan pernafasan (takipneu).
- e. Neurotransmitter Berdasarkan penelitian pada hewan terkait perilaku dan terapi obat, terdapat tiga neurotransmitter utama yang berhubungan dengan kecemasan, yaitu asam gama-amino (GABA), serotonin dan noepinefrin (Sadock, B.J. & Sadock, 2015)
- f. Studi pencitraan otak Suatu kisaran studi pencitraan otak, yang hampir selalu dilakukan pada gangguan cemas spesifik, menghasilkan beberapa kemungkinan petunjuk dalam memahami gangguan cemas.
- g. Teori genetik mengemukakan studi genetik menghasilkan bukti bahwa sedikitnya beberapa komponen genetik turun berperan dalam timbulnya gangguan cemas. Hereditas dinilai menjadi salah satu faktor predisposisi timbulnya gangguan cemas. Hampir separuh dari semua pasien dengan gangguan panik setidaknya memiliki satu kerabat yang juga mengalami gangguan tersebut.

### **Tingkat Kecemasan**

Terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu:

- a. Ansietas ringan Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari. Ansietas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensoris meningkat dan dapat membantu memusatkan perhatian untuk belajar menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri. (Avifurohmah & Mariyati, 2023)
- b. Ansietas sedang Merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar– benar berbeda yang menyebabkan agitasi atau gugup. Hal ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain, kecemasan tingkat ini mempersempit lahan persepsi.
- c. Ansietas berat Ansietas berat dapat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan terdapat ancaman, sehingga individu lebih fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak berfikir tentang hal yang lainnya.
- d. Ansietas sangat berat Ansietas sangat berat, merupakan tingkat tertinggi ansietas dimana semua pemikiran rasional berhenti yang mengakibatkan respon fight, flight atau freeze, yaitu kebutuhan untuk pergi secepatnya, tetap di tempat dan berjuang atau tidak dapat melakukan apapun. Ansietas sangat berat berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror (Videbeck, 2012).

### **Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan**

Menurut (Siallagan, D., & Lestari, 2018) pada masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan pada ibu, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan korpus luteum yang berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna. (Bingan, 2021) Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya stress yang di tandainya ibu sering murung.

Gangguan emosi baik berupa stress atau depresi yang di alami pada kehamilan akan berpengaruh pada janin, karna pada saat itu janin sedang dalam masa pembentukan, akan mengakibatkan pertumbuhan bayi terhambat atau BBLR. (Hindun et al., 2022) Perubahan psikologis selama masa kehamilan yaitu:

- a. Perubahan psikologi trimester pertama Pada trimester pertama, sering timbul rasa cemas bercampur rasa bahagia, rasa sedih, rasa kecewa, sikap penolakan, ketidakyakinan atau ketidakpastian, sikap ambivalen (bertentangan), perubahan seksual, fokus pada diri sendiri, stres dan guncangan psikologis sehingga menimbulkan ras tidak nyaman dan pertengkaran.

- b. Perubahan psikologi trimester kedua Bentuk perubahan psikologi ibu hamil pada trimester kedua seperti rasa khawatir, perubahan emosional dan terjadi peningkatan libido. Trimester kedua kehamilan dibagi menjadi dua fase, yaitu pre-quickening (sebelum gerakan janin dirasakan oleh ibu) dan post quickening (setelah gerakan janin dirasakan oleh ibu). Fase pre-quickening merupakan fase untuk mengetahui hubungan interpersonal dan dasar pengembangan interaksi sosial ibu dengan janin, perasaan menolak dari ibu yang tampak dari sikap negatif seperti tidak memperdulikan dan mengabaikan, serta ibu yang sedang mengembangkan identitas keibuannya, sednagkan fase post quickening merupakan fase dimana identitas keibuan semakin jelas. Ibu akan fokus pada kehamilannya dan lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru sebagai seorang ibu. Kehidupan psikologis ibu hamil tampak lebih tenang, tetapi perhatian mulai beralih pada perubahan bentuk tubuh, keluarga, dan hubungan psikologis dengan janin. Pada fase ini, sifat ketergantungan ibu hamil terhadap pasangannya semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan janin.
- c. Perubahan psikologi trimester ketiga Pada trimester ketiga kehamilan, perubahan psikologis ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dibandingkan trimester sebelumnya akibat kondisi kehamilan yang semakin membesar. Beberapa kondisi psikologis yang terjadi, seperti perubahan emosional dan rasa tidak nyaman, sehingga ibu hamil membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan tenaga medis. Perubahan emosi tersebut akibat dari adanya peasaan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu dengan kondisi kehamilannya.

### **Kecemasan pada Ibu Hamil**

Kecemasan merupakan suasana hati (perasaan) yang ditandai dengan ketegangan fisik dan kekhawatiran akan masa depan. Kecemasan bisa berupa perasaan gelisah, khawatir, dan resah. (Zahara, 2022) Istilah kecemasan juga dapat dirumuskan sebagai perasaan yang kurang menyenangkan atau suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran tentang sesuatu yang akan datang. Kecemasan ditandai oleh kecenderungan untuk lari dari kenyataan dan perasaan tidak berdaya. Kecemasan adalah suatu reaksi emosional terhadap penilaian seseorang yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara pasti penyebabnya (Siallagan, D., & Lestari, 2018).

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis, tetapi dapat pula oleh factor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial. Istilah kecemasan juga

dapat dirumuskan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, suatu keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang. Reaksi emosional langsung terhadap bahaya yang dihadapi saat ini. Kecemasan ditandai oleh adanya kecenderungan yang kuat untuk lari dan juga ditandai oleh adanya desakan. Penilaian kecemasan dalam kehamilan dapat dilakukan pada usia kehamilan yang semakin tua (Mandagi,2013).

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *one group pre-posttest*, yang menggunakan satu kelompok ibu hamil di Desa Kubutambahan sesuai dengan besar sampel yang ditemukan sebanyak 38 ibu hamil. Sampel diambil secara *total sampling* dengan menilai kriteria ibu hamil sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan. Penelitian ini dimulai dari mendata ibu hamil yang terdapat di Desa Kubutambahan selanjutnya dinilai usia kehamilan ibu. Kemudian ibu hamil diberikan kuesioner kecemasan dan selanjutnya diberikan pemahaman mengenai megedong-gedongan dan ibu melakukan upacara megedong-gedongan. Kemudian kembali diukur kecemasannya setelah dilakukan upacara megedong-gedongan selama kurang lebih 2-3 minggu. Hal ini dilakukan untuk menilai perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan atau dilakukan upacara megedong-gedongan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kecemasan ibu hamil dengan menilai tingkat ansietas ringan, sedang, berat dan sangat berat. Hasil ini kemudian dilakukan analisis untuk menilai bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah

Hasil observasi kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menilai proporsi beberapa variabel meliputi *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya melakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji T, namun sebelumnya dilakukan uji syarat untuk menilai homogenitas dan data telah berdistribusi normal. Hasil yang ditemukan jika data syarat tidak normal, maka melakukan analisis secara nonparametrik menggunakan Wilcoxon.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini melaporkan data secara univariat dan bivariat. Secara univariat data yang dilaporkan terkait dengan karakteristik ibu hamil dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil di Desa Kubutambahan

Variabel	f(%)
Usia (Mean±SD)	27,4±6,6
Pendidikan Terakhir	



Tidak sekolah	1 (2,6)
Tamat SD	5 (13,2)
Tamat SMP	14 (36,8)
Tamat SMA	16 (42,1)
Tamat D3/S1	2 (5,3)
<b>Pekerjaan</b>	
IRT	26 (68,4)
Karyawan Swasta	2 (5,3)
Pedagang	3 (7,9)
PPPK	2 (5,3)
Wiraswasta	5 (13,2)
<b>Paritas</b>	
Primigravida	11 (28,9)
Multigravia	26 (68,4)
Grandemulti	1 (2,6)

Hasil analisis tabel 1 diatas menunjukkan bahwa usia ibu hamil yang masuk sebagai responden penelitian berada pada usia 27 tahun. Selanjutnya pendidikan terakhir ibu sebanyak 42,1% merupakan tamat SMA dengan 68,4% ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga dan ibu merupakan seorang multigravida sebanyak 68,4%. Selanjutnya analisis kecemasan sebelum dan sesudah diberikan dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Analisis Perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan megedong-gedongan pada Ibu Hamil di Desa Kubutambahan

Variabel	Nilai Mean	Nilai Z	Nilai p
Sebelum	16,3	-3,79	<0,001
Sesudah	13,7		

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan megedong-gedongan. Nilai Z pada penelitian ini adalah -3,79 artinya bahwa nilai sebelum diberikan upacara megedong-gedongan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada setelah diberikan upacara megedong-gedongan. Hasil ini tampak signifikan secara statistic dengan nilai p <0,05 berarti bahwa perbedaan sebelum dan sesudah diberikan upacara megedong-gedongan memiliki nilai yang berbeda dan efektif untuk dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil sehingga lebih siap menerima proses persalinannya.



### Pembahasan

Proses persalinan ibu dimulai dari kehamilan akan mengalami kecemasan sejak kehamilan sampai proses persalinan tersebut terlaksana. Pemenuhan status gizi pada ibu hamil menjadi tolak ukur yang pasti dalam membantu ibu hamil memenuhi nutrisi selama kehamilan. Kecemasan selama proses kehamilan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap ibu hamil. Namun hal tersebut masih dianggap wajar jika tidak mempengaruhi kesehatan ibu dan anak. Hasil penelitian ini melaporkan bahwa Kecemasan pada ibu menurun setelah diberikan upacara megedong-gedongan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan keselamatan ibu hamil seta janin. Upacara megedong-gedongan merupakan pengakuan awal keberadaan Janin dalam kandungan agar terus terjaga kesehatan dan keselamatannya (Javani et al., 2024).

Perkembangan jiwa seorang anak juga dipengaruhi oleh mental-mental dari luar sehingga perlu Kehadiran bahkan semangat kedua orang tua kepada janin di dalam kandungan. Stimulasi dalam kandungan pada Masyarakat hindu di Bali secara khusus juga dapat dilakukan dengan melakukan upacara megedong-gedongan sebagai penghargaan dan pemeliharaan serta stimulasi janin. Megedong-gedongan merupakan upacara pembersihan bayi dalam kandungan sehingga Dewa Bayu memberikan anugerah kepada Janin berupa upacara manusia yadnya untuk mengucap rasa Syukur agar selalu diberikan kelancaran dalam proses kehamilan sampai pada persalinan (Subadi, 2021).

Terbentuknya bayi dalam kandungan merupakan hubungan yang sah antara ibu dan ayah yang memiliki sikap dan budi luhur dalam keagamaan sehingga anak yang dilahirkan pun secara otomatis akan menjadi anak dengan budi yang luhur. Kecemasan yang muncul pada ibu hamil diakibatkan karena peran suami dan juga kesadaran akan proses kehamilan sampai pada proses kehamilan oleh ibu hamil. Dukungan yang baik pada ibu hamil terutama yang diberikan Dukungan oleh suami akan memiliki Tingkat kecemasan yang lebih Rendah daripada yang tidak mendapatkan Dukungan (Yoniantini, 2018). Selain itu ibu hamil yang diberikan upacara megedong-gedongan akan meningkatkan kesadaran mereka akan proses kehamilan, proses janin bertumbuh, berkembang dan proses perkembangan di dalam kandungan.

Upacara megedong-gedongan menjadi sebuah perspektif yang dapat dilakukan pada ibu hamil untuk ditunjukkan pada melakukan pelukatan pada ibu dengan menggunakan tirta yang didapat dari Pura, Sungai dan sumur yang dipercaya dapat memberikan ibu kesehatan serta keselamatan selama proses kehamilan dan persalinannya. Proses ini juga dapat memberikan ketenangan pada ibu yang sedang mengandung dengan diberikan doa-doa yang nantinya dapat menambah kenyamanan serta keamanan ibu hamil. Sehingga ketenangan dari luar ini akan

dirasakan oleh janin dalam kandungan (Yoniartini, 2018).

#### **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan yang signifikan Kecemasan ibu sebelum dan sesudah diberikan upacara megedong-gedongan pada ibu saat proses kehamilan di usia 5-7 bulan. Upacara ini dilakukan untuk dapat menurunkan Kecemasan ibu dalam proses kehamilan dan menjaga kesehatan serta keselamatan janin serta ibu

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., & Hidayat, M. S. (2023). A Kecemasan Ibu Hamil dalam Melakukan Antenatal Care di Masa Pandemi Covid-19: Tinjauan Pustaka. In *Journal of Health (JoH)* (Vol. 10, Issue 1, pp. 30–37). LPPM STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.543>
- Avifurohmah, K. A., & Mariyati, L. I. (2023). *Husband's Support, Adversity Quotient, and Anxiety of Pregnant Women in Primigravida Pregnant Women in Sidoarjo Regency*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <https://doi.org/10.21070/ups.2885>
- Bhandesa, A. M. (2021). Dimensi Keperawatan Ibu Hamil pada Keluarga Hindu di Bali. In *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)* (Vol. 11, Issue 2, p. 427). Universitas Udayana. <https://doi.org/10.24843/jkb.2021.v11.i02.p10>
- Bingan, E. C. S. (2021). Tingkat Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Kebidanan Malakbi* (Vol. 2, Issue 2, p. 52). Poltekkes Kemenkes Mamuju. <https://doi.org/10.33490/b.v2i2.459>
- Bukian, P. A. W. Y., Sujana, I. W., & Jayendra, P. S. (2024). Tradisi & Melukat & Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Desa Bungkulan. In *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* (Vol. 25, Issue 1, pp. 137–147). State Islamic University of Raden Fatah Palembang. <https://doi.org/10.19109/jia.v25i1.22959>
- Dewi, N. P. S. R., & Wibawa, I. M. C. (2024). Enhancing Students' Science Literacy through Megedong-Gedongan: A Balinese Local Culture-based Flipbook. In *Journal of Curriculum and Teaching* (Vol. 13, Issue 4, p. 331). Sciedu Press. <https://doi.org/10.5430/jct.v13n4p331>
- Handayani, S., & Fatma, F. (2025). Pengaruh Kelas Hamil Metode Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. In *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* (Vol. 12, Issue 1, pp. 1–10). LPPM Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol12.iss1.377>
- Hayati, F. (2020). Yoga Untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. In *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* (Vol. 2, Issue 2, p. 85). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.80>
- Hindun, S., Novita, N., & . S. (2022). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. In *Journal of Complementary in Health* (Vol. 1, Issue 1, pp. 12–16). Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- HUSNAH, R., & RAMAYANTI, I. (2023). Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. In *Jurnal Ners* (Vol. 7, Issue 1, pp. 59–63). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.9455>
- ikawati, nurul. (2019). *Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-baraya Makassar Kota Makassar Tahun 2018*. Center for Open Science. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2hfj3>
- Javani, S., Suastra, I. W., & Arnyana, I. B. P. (2024). Budaya Megedong-Gedongan Sebagai Implementasi Etnopedagogi Pada Bimbingan Klinik Kebidanan Dalam Substansi Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Mata Kuliah Kebidanan Komunitas Di Tpm Ni Ketut Nuriasih Tahun 2023. In *Media Bina Ilmiah* (Vol. 18, Issue 8, pp. 2203–2214). LPSDI Bina Patria. <https://doi.org/10.33758/mbi.v18i8.756>
- Jayanegara, I. N. (2019). Tradisi Omed-omedan dalam Perspektif Industri Budaya. In *Jurnal Bali*

- Membangun Bali* (Vol. 2, Issue 2, pp. 83–90). Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi Bali. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v2i2.42>
- Kajdy, A. E. Al. (2020). Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A webbased crosssectional survey. *Medicine*, 99(3), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/MD.000000000000021279>
- Kusumawati, W.-. (2020). Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 9, Issue 1, pp. 57–61). Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.148>
- Lestari, P. (2019). Pengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kPengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester IIIecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III. In *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* (Vol. 2, Issue 2). Universitas Ngudi Waluyo. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.271>
- Mardika, I. P., & Pramiswara, I. G. A. N. A. Y. (2022). Halangan dan Peluang Merevitalisasi Tradisi Tanam Padi Gaga di Desa Bali Kuna di Bali Utara. In *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)* (Vol. 12, Issue 1, p. 137). Universitas Udayana. <https://doi.org/10.24843/jkb.2022.v12.i01.p07>
- Megasari, M. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. In *Jurnal Persepsi Psikologi* (Vol. 5, Issue 1, pp. 29–40). Institut Kesehatan Helvetia. <https://doi.org/10.33085/persepsi.v5i1.5169>
- Nelsi, Y., Abbas, H. H., & Vitayani, S. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar. In *Window of Health: Jurnal Kesehatan* (pp. 128–136). Universitas Muslim Indonesia. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.164>
- Novelia, S., Rukmaini, R., & Umayah, U. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam menghadapi Persalinan. In *Journal for Quality in Women's Health* (Vol. 5, Issue 1, pp. 90–98). Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia (STRADA Indonesia Health Sciences Institute). <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.140>
- Pitana, I. G. (2020). Modernisasi dan Transformasi Kembali ke Tradisi: Fenomena Ngaben di Krematorium bagi Masyarakat Hindu di Bali. In *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)* (Vol. 10, Issue 2, p. 351). Universitas Udayana. <https://doi.org/10.24843/jkb.2020.v10.i02.p01>
- Sadock, B.J. & Sadock, V. . (2015). *Buku Ajar Psikiatri Kinis*. EGC.
- Safar, A. A. (2021). *kecemasan ibu hamil di masa pandemi covid 19*. Center for Open Science. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mhgse>
- Sastri, N. (2024). Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi tidur, Nyeri Punggung Ibu Hamil di Posyandu UKL dan TBB 1. In *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement* (Vol. 5, Issue 1, pp. 1–5). LPPM STIKes Karya Kesehatan. <https://doi.org/10.46233/k2jce.v5i1.1194>
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery*, 104–110.
- Siregar, N. (2023). Kecemasan Ibu Hamil dan Hubungannya dengan Persiapan Persalinan di Masa

- Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil Trimester III. In *Indonesia Journal of Midwifery Sciences* (Vol. 2, Issue 4, pp. 304–312). CV Al-Kahf Digital Inovasi. <https://doi.org/10.53801/ijms.v2i4.122>
- Subadi, I. K. D. (2021). Pemahaman Masyarakat Hindu Terhadap Upacara Megedong-Gedongan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu, STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah, Volume 12*(P-ISSN : 2302-9102), 200–213.
- Sulastri, M., Ayudiah, F., & Putri, Y. (2024). Edukasi Ibu Hamil Dan Konseling Tentang Tanda Bahaya Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. In *Jurnal Dehasen Untuk Negeri* (Vol. 3, Issue 2). Unived Press. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i2.6325>
- Videbeck, S. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Widyastuti, D. E., Ernawati, M, M. Y., & Apriani, A. (2024). Minimalisasi Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Kartu Pintar Samas (Sadar Kecemasan). In *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)* (Vol. 6, Issue 1, pp. 98–103). Universitas Ngudi Waluyo. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3185>
- Windayanti, H., & Permana, A. I. (2024). Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil. In *Midwifery Science Care Journal* (Vol. 3, Issue 1, pp. 1–8). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo Semarang. <https://doi.org/10.63520/mscj.v3i1.537>
- Yoniatini, D. M. (2018). Pendidikan Anak Dalam Kandungan Sebagai Upaya Melahirkan Anak Yang Suputra Di Pulau Lombok. *Media Bina Ilmiah*, 13(6), 1255–1266.
- Yuliani, V., & Rochmawati, R. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kedaung. In *Journal of Midwifery and Health Research* (Vol. 1, Issue 2, pp. 9–14). Poltekkes Kemenkes Banten. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.475>
- Yulviana, R., & Sari, I. W. (2023). Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. In *Jurnal Medika: Medika* (Vol. 2, Issue 2, pp. 40–44). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://doi.org/10.31004/e4w1jx33>
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. In *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* (Vol. 4, Issue 1, p. 31). Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>