

**Pengaruh *Structured Exercise Training* dan *Motivational Interviewing*  
Terhadap *FOC (FEAR OF CHILDBIRTH)* pada Ibu Hamil**

Dewi Marfuah, Ners., M.Kep<sup>1</sup> Musopi Nuriyah<sup>2</sup>

Koresponding Autor :

[Musopinuriah@gmail.com](mailto:Musopinuriah@gmail.com)

Program Studi S1 Keperawatan

Sekolag Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan suatu perubahan fisik maupun psikologi wanita yang dimana bisa memicu terjadinya *FOC*. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan *FOC* yaitu dengan melakukan *Structured Exercise Training* dan *Motivational Interviewing* yang dimana intervensi ini bermanfaat untuk menurunkan ketakutan melahirkan pada ibu hamil. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Structured Exercise Training* dan *Motivational Interviewing* terhadap *FOC* pada ibu hamil. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan *desain two group pre-test* dan *pos-test* dengan jumlah sampel 52 yang dibagi menjadi 26 (intervensi) 26 (kontrol). Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan melakukan *SET* 30-60 menit dalam sehari dan *MI* 5-10 menit sebanyak 3 kali daam satu minggu. Sampel dipilih dengan teknik *convenience sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner *WDEQA* Dan *PHQ9*. Analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon*, *Mann-Whitney* dan juga *ANCOVA*. **Hasil:** hasil penelitian ini terdapat *FOC* dengan nilai *mean square* = 5374.105, *F* = 54.023, *Sig* = 0.000 ( $p < \alpha$  0.005) maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *Structured Exercise Training* dan *Motivational Interviewing* terhadap *FOC*. **Kesimpulan:** *Structured Exercise Training* dan *Motivational Interviewing* efektif untuk menurunkan *FOC* pada ibu hamil.

**Kata kunci :** Ibu hamil, *FOC*, *SET*, *MI*