

**PENGARUH SELF HYPNOPREGNANCY MOM AND BABY
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMILTRIMESTER II dan
III di BPM YUNI NUR ASTUTI, S.Tr.Keb., Bdn**

NASKAH PUBLIKASI ARTIKEL



Oleh:

Saliya Widyaningsih Suwahyu Putri

NIM

SB18015

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANAFAKULTAS
ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2022

**PENGARUH SELF – HYPNOPREGNANCY MOM AND BABY TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TM II DAN III BPM YUNI NUR
ASTUTI, S.TR.KEB., BDN**

⁽¹⁾Saliya Widyaningsih Suwahyu P, ⁽²⁾Rahajeng Putriningrum ⁽³⁾Desy Widyastutik

¹Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

saliyaawdyaningsh@gmail.com

^{2,3}Dosen Pengajar Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahandirinya dan lingkungannya yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seorang individu atau kelompok sosialnya. 1-4 Kecemasan terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis dan genetis

hasil penelitian Pengaruh Self Hypnopragnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM II dan III di dapatkan hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $P - Value = 0,000$ ($p - value < 0,05$) maka H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh Self – Hypnopragnancy Mom and Baby Terhadap Tingkat kecemasan Ibu hamil TM II dan III.

Kata Kunci : Kehamilan, Kecemasan Selama Kehamilan, Self – Hypnopragnancy

***THE EFFECT OF SELF HYPNOPREGNANCY MOM AND BABY ON ANXIETY
LEVELS OF PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER II AND III AT BPM YUNI NUR
ASTUTI, S.TR.KEB., BDN***

Abstac

Anxiety of pregnant women is the reaction of pregnant women to changes in themselves and their environment that bring feelings of discomfort or discomfort caused by suspicion of danger or frustration that threatens, endangers the sense of security, balance or the life of an individual or social group. 1-4 Anxiety consists of thoughts, feelings, and behavior and they are influenced by biological, psychological and genetic factors.

The results of the study The Effect of Self Hypnopragnancy on Anxiety Levels of Pregnant Women TM II and III obtained statistical test results using the *Wilcoxon* test showing that $P - Value = 0.000$ ($p - value < 0.05$) then H_0 is rejected and H_a is accepted which means it can be accepted. conclude that there is an effect of Self-Hypnopragnancy Mom and Baby on the level of anxiety of pregnant women in TM II and III.

Keyword : Pregnant, anxiety disorders during pregnancy, Self – Hypnopragnancy.

PENDAHULUAN

Kehamilan artinya salah satu peristiwa terpenting dan momen yang tak bisa terlupakan dalam kehidupan sepasang suami istri, definisi dari Kehamilan itu sendiri ialah proses yg terjadi dimulai dari pembuahan sampai kelahiran. Normalnya kehamilan melewati tiga trimester diantaranya Trimester pertama (0-13 minggu): struktur tubuh dan sistem organ bayi berkembang.. Kebanyakan keguguran dan kecacatan lahir muncul selama periode ini. Trimester kedua (14-26 minggu): tubuh bayi terus berkembang dan Anda dapat merasakan pergerakan pertama bayi. Trimester ketiga (27-40 minggu): bayi berkembang seutuhnya. dan memiliki usia kandungan hingga 40 minggu Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. meski dikaitkan dengan banyak perasaan positif kehamilan juga bisa memiliki salah satu peristiwa paling menegangkan. Kehamilan bisa sebagai krisis Menurut (Wardani, 2018) Pada trimester ke III pada kehamilan sejumlah ketakutan ibu akan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga) diantaranya memikirkan tentang perhatian tentang penampilan, rasa takut melahirkan, dan takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, Selain kecemasan-kecemasan tersebut, ibu hamil

juga akan mengalami gangguan tidur yang akan berpengaruh pada buruknya kualitas tidur ibu hamil akibat semakin meningkatnya keluhan serta kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan yang didapatkan dari penelitian oleh Wardani (2018) di dapatkan hasil 0,449 maka dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, Selain itu, keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur, diketahui semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil maka semakin baik kualitas tidurnya maka ibu hamil juga dapat menjalani kehamilan sehat. Dalam masa kehamilan banyak hal – hal yang mungkin saja timbul salah satunya kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil, banyak hal yang dapat membuat kecemasan itu timbul Kecemasan di kehamilan trimester ketiga terdapat sering muncul dikarenakan banyak tantangan fisik dan emosional, ibu akan merasakan ketidaknyamanan fisik kembali yang semakin kuat menjelang persalinan. Selain itu, perasaan cemas mengingat bayi dapat lahir kapan pun, memikirkan apakah nanti bayinya akan terlahir normal dan terkait persalinan apakah ia mampu melahirkan bayinya. Namun kecemasan itu sendiri bukan merupakan suatu hal yang tidak ada penyelesaiannya. Salah satu penyelesaian dalam mengatasi kecemasan ibu yaitu dengan

hypnotherapi. Hypnotherapi sendiri memiliki banyak jenis salah satunya yaitu hypnopregnancy. Menurut Rahajeng Putriningrum (2017). Hypnopregnancy adalah salah satu kegiatan dilakukan oleh bidan melalui audio untuk mamabntu memasuki alam bawah sadar ibu hamil untuk memberikan stimulasi kepada ibu bermaksud untuk membantu meringankan beban dan melatih mengatasi semua masalah selama kehamilan dengan metode Relaksasi yang diberikan kepada ibu denganmemberikan kata – kata motivasi untuk menghindari strees pada ibu hamil yang dapat menyebab kan timbul nya komplikasi kehamilan. Menurut (NY Siregar, 2021). Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%. Sedangkan di Jawa Tengah, prevlensi kecemasan selama kehamilan diantaranya kecemasan yang tinggi sebanyak 19 orang (63%) dan 11 orang (37%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Sedangkan ibu hamil trimester ketiga yang tinggal dengan suaminya memiliki tingkat kecemasan yang sedang sebanyak 12 orang (40%) dan 18 orang (60%) memiliki tingkat kecemasan yang rendah (Nita Ardiyani Hasnah, 2020). Afif, W (2018) mengungkapkan bahwa pada Tahun 2018 di Kabupaten sukoharjo melalui hasil wawancara dari 10 responden terdapat hasil 7 (70 %)

diantaranya menderita kecemasan yang sangat kompleks. Di BPM Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb.,Bdn pada bulan Oktober s/d Desember terdapat 38 Ibu Hamil dengan pembagian 2 desa yakni desa Grogol dan Polokarto dan pada bulan Januari 2022 terdapat 34 Ibu Hamil 60% diantaranya mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan dari data tersebut maka peneliti mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Self Hypnopregnancy Mom and Baby Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III”.

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan di definisikan sebagai fertilisasi yang biasa dikenal dengan pembuahan atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidiasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga bayi lahir, kehamilan dikatakan normal apabila berlangsung selama 40 minggu atau menurut dari kalender internasional 9 sampai 10 bulan. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, Dimulai dari trimester pertama yakni dari 0 – 12 minggu, Trimester kedua dari 15 – 28 minggu dan Trimester ke tiga 29 – 42 minggu (Fatimah dan Nuryaningsih, 2017). Kehamilan juga di definisikan serangkaian peristiwa yang dimulai dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan atau keluarnya janin dari dalam rahim. Kehamilan menjadi kodrati

bagi perempuan, seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam dirinya baik secara fisik maupun psikologis. Dua permasalahan yang amat sering kita hadapi adalah psikologis wanita hamil diantaranya perasaan takut dan penolakan terhadap kehamilan. Secara fisik akan terjadi pembesaran perut, terasa adanya pergerakan/timbulnya hiperpigmentasi, keluarnya kolostrum dan sebagainya, atau kegelisahan yang dialami ibu hamil karena ibu hamil telah mendengar cerita-cerita tentang kehamilan dan persalinan dari orang-orang sekitar. Perasaan takut dan cemas hingga stres ini akan timbul pada ibu hamil primipara dan multipara yang mengalami kehamilan. Namun keluarga, sering tidak memahami bahwa setiap kehamilan memiliki risiko, Selama proses kehamilan berlangsung akan terjadi perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood, serta peningkatan kecemasan. Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan seperti rasa sakit yang akan timbul akibat persalinan.

Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi ibu, khususnya pada trimester II dan III, seorang ibu hamil sering mengalami keluhan. Fikiran tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian ibu hamil menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil selama kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Gangguan psikologis yang terjadi dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin dan mengakibatkan stres berkepanjangan yang dapat berefek pada terhambatnya perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, apabila tidak ditangani dengan baik meski sudah mendapatkan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan. Ibu hamil harus mendapat asupan kehamilan agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologinya. Tujuan asupan selama masa kehamilan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan janin yang akan dilahirkan dalam keadaan sehat. Kematian ibu dapat dicegah hingga yaitu melalui antenatal care yang teratur, mendeteksi dini adanya

komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur dan pemberian hypnopragnancy untuk merileks kan dan membuang fikirannegative pada ibu. Sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan. Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling

dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

2.1.2 Keluhan Selama Kehamilan

Menurut (Purwaningsi, 2012). Ada beberapa Keluhan yang muncul pada kehamilan yaitu :

- a. Mual dan muntah, biasanya muncul pada bulan ke-1 kemudian akan hilang setelah bulan ke-3, mual muntah biasanya terjadi saat pagi hari yang disebut dengan morning sickness.
- b. Sakit pinggang, sebagian besar dikarenakan perubahan gerakan badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar.
- c. Varises, Dipengaruhi oleh factor keturunan, berdiri lama dan usia, ditambah faktor hormonal (progesterone) dan bendungan dalam panggul.
- d. Sakit kepala, biasa di rasakan pada ibu hamil muda yang sukar menyebutkan penyebabnya.
- e. Oedema adalah pembengkakan yang sering terjadi pada kaki dan tungkai bawah ibu hamil.
- f. Sesak nafas, salah satu keluhan yang disebabkan oleh proses rahim yang membesar, sehingga mendesak diafragma ke atas
- g. Nyeri punggung bawah adalah salah satu ketidak nyamanan yang dialami oleh ibu

hamil nyeri punggung biasa terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Wahyuni & Prabowo, 2012). Menurut (Robson & Jason, 2012) Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil yang mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7bulan pada usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, kemudian menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun hingga ke kaki sebagai siatika. Banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan. Secara umum nyeri punggung bawah pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang (*Schroder et al, 2015*).
- 2) Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh (*Yoo, Shin & Song, 2015*).
- 3) Adanya 4 ketidakseimbangan antara otot agonis dan antagonis, yaitu M. erector spine dan kelompok nekso lumbalis. Keadaan atau posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan

kelelahan pada M. abdomanalis (*Latief, 2016*).

- 4) Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang
- 5) Meningkatnya sakit di bagian pinggang terlihat ketika kehamilan berkembang (*Johnson, 2014*). Wanita yang memiliki usia lebih tua, yakni yang mengalami gangguan punggung atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung bawah yang berat selama hamil dan setelah hamil. Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan salah satunya adalah kesulitan berjalan (*Fauziah & Sutejo, 2012*). Nyeri punggung ini dapat bersifat muskuloskeletal atau sering dirasakan di bagian otot nyeri punggung dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri pinggang adalah Perburukan mobilitas atau gerak tubuh yang kemudian dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan keperawatan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung,

dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka (Robson & Jason, 2012). Upaya untuk menganani nyeri pinggang ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot. Untuk terapi non farmakologis dengan memberikan relaksasi, imajinasi, kompres dingin atau hangat.

2.1.3 Kecemasan pada Kehamilan

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahandirinya dan lingkungannya yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seorang individu atau kelompok sosialnya.1-4 Kecemasan terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis dan genetik (RP Hasyim, 2018). Sindrom-sindrom yang ditunjukkan berbeda-beda pada setiap orang dan situasi. Pada ibu hamil hal ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Setiap ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung bagaimana ibu mempersiapkan kehamilannya. Tidak semua ibu

hamil menyadari bahwa aspek fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait dan saling mempengaruhi Umumnya ibu yang belum pernah melahirkan atau ibu yang baru merasakan kehamilan pertama mengakui bahwa mengalami cemas saat akan melahirkan dikarenakan tidak ada pengalaman menjadi seorang ibu. Semakin tua kehamilan maka kecemasan dan ketakutan yang dialami seorang ibu hamil akan meningkat menjelang persalinan. prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7% (NY Siregar, 2021). Kecemasan pada ibu hamil akan timbul khususnya pada trimester II dan III. Kecemasan yang dialami antara lain jenis kelamin bayi yang belum pasti, normal atau tidak normal bayi yang akan dilahirkan, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya Gangguan psikologis kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin. Hal ini disebabkan oleh terjadinya peningkatan konsentrasi noradrenalin dalam plasma darah, sehingga aliran darah ke uterus terganggu. Uterus sangat sensitif terhadap noradrenalin dan dapat menimbulkan efek vasokonstriksi. Mekanisme ini yang mengakibatkan terhambatnya proses partumbuhan dan perkembangan janin intra uterin karena kurangnya oksigen dan nutrisi

sehingga terjadi kejadian berat badan lahir rendah (BBLR).

Menurut Rayu Kurniantari (2019). Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat maka akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, dimana ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko sectio caesaria, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (fetal distress) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak. Selain itu, kondisi stres dan cemas dapat merangsang peningkatan hormon kortikotropin yang diketahui berinteraksi dengan hormon oksitoksin dan progesteron. Hormon

oksitoksin memediasi kontraksi uterus sehingga terjadi kelahiran sebelum waktunya.

2.1.4 Hypnosis

Pengertian hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnoterapist (seseorang yang ahli di bidangnya). Teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis. Hipnosis sendiri juga diartikan sebagai suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi, seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak. Hipnosis juga disebut sebagai seni eksplorasi alam bawah sadar, kesadaran yang meningkat, suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti (D, Sunarsi, 2020). Dr. Bruce Golberg dalam bukunya mengungkapkan bahwa Hipnosis adalah keadaan konsentrasi yang terfokus dan relaksasi yang alamiah. Dr. Bruce Golberg membuat sebuah formula tentang Hipnosis sebagai berikut (PENGALIHAN PERHATIAN + KEYAKINAN + HARAPAN = HYPNOSIS) dalam bukunya juga menjelaskan beberapa

keuntungan pemberian Hypnosis yakni sebagai berikut :

- a. Meningkatkan relaksasi dan menghilangkan ketegangan
- b. Meningkatkan dan memusatkan konsentrasi
- c. Meningkatkan daya ingat
- d. Meningkatkan reflek
- e. Menambah rasa percaya diri
- f. Mengendalikan rasa sakit
- g. Meningkatkan motivasi
- h. Meningkatkan hubungan antar pribadi
- i. Mengurangi tingkat kegelisahan dan depresi
- j. Mengatasi luka batin
- k. Meningkatkan keyakinan, dsb

Telah di uji dan di buktikan hasil dalam pemberian yang menjadi alasan Hypnosis sering di gunakan dalam beberapa penelitian dalam Hypno klien dan Hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan di bombing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan pikiran bawah sadar masalah yang di alami bisa diatasi. Metode hypnosis modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk “membuka” kesadaran pasien untuk mengetahui masalah

utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan permasalahan yang ada agar pasien menjadi merasa lebih nyaman dengan kondisinya dan dapat menjalani aktivitasnya atau kegiatann sehari – hari nya dengan nyaman dan tenang. Seiring dengan perkembangan jaman Hypnosis yang berhubungan dengan kebidanan dibagi menjafi beberapa bagian yakni :

a. Hypnobreastfeeding

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal. Definisi hypnosis sendiri adalah suatu kondisi nirsadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan (Ni Wayan, 2016). Hypnobreastfeeding adalah salahsatu dari Hypnosis penanganan Non – Farmakologi yang berguna untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (R. Putriningrum,2015).

b. Hypnobirthing

hypnobirthing merupakan praktik hypnosis terhadap diri sendiri (*self – hypnosis*) yang bertujuan membantun calon ibu memlalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, aman, nyaman agar dapat mengatasi rasa takut dan sakit yang akan timbul (Aprilia, 2019). Proses Hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Wanita yang berfikiran positif, akan diberikan saran dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya, secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan nafasnya. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu mereka memasuki keadaan tenang *self – hypnosis* (Setyawati,2019).

c. Hypnopregnancy

Hypnopregnancy adalah salah satu cara relaksasi untuk kehamilan, merupakan praktik hypnosis terhadap diri sendiri ataupun autohypnosis (*self - hipnosis*) yang digunakan dalam menghadapi dan menjalani masa kehamilan dan untuk mempersiapkan diri dalam persalinan dengan cara alami, nyaman dan tenang serta dapat membantu mempersiapkan kesehatan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan (Dian Puspitasari dan Ratih Kumorojati, 2019).

perubahan yang dapat menyebabkan timbul nya bebrapa gejala yang mengganggu Kehamilannya salah satunya ialah nyeri dan kecemasan. Nyeri persalinan dapat dikurangi dengan menghilangkan kecemasan baik secara Farmakologi dan Non-Farmakologi, salah satu penanganan dalam menghilangkan Nyeri secara Non – Farmakolgi adalah dengan cara Self Hypnopregnancy. Self - Hypnopregnancy adalah salah satu cara relaksasi untuk kehamilan, merupakan praktik hypnosis terhadap diri sendiri ataupun autohypnosis (*selfhipnosis*) yang digunakan dalam menghadapi dan menjalani masa kehamilan dan untuk mempersiapkan diri dalam persalinan dengan cara alami, nyaman dan tenang serta dapat membantu mempersiapkan kesehatan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan (Dian Puspitasari dan Ratih Kumorojati, 2019).

Maya Shella Asmara (2017) mengungkapkan bahwa Hipnoterapi merupakan sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti positif kepada pikiran bawah sadar merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatiانسeseorang terhadap cemas berlebih. Hypnopregnancy merupakan sebuah pendekatan kepada ibu hamil yang kerap digunakan untuk mengatasi kecemasan. Strategi

2. 1.5 Hypnopregnancy

Ibu hamil akan memiliki beberapa

yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif. Seperti penanganan kecemasan. Relaksasi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil juga sudah banyak dibuktikan keberhasilannya. Hipnoterapi atau terapi hipnosis kini banyak dimanfaatkan sebagai metode pengobatan hal ini di ungkapkan oleh Sehmawati (2020). Hipnoterapi bekerja dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang, lalu memberikan sugesti tertentu untuk membantu proses penyembuhan. Terdapat banyak anggapan tentang kegunaan hipnoterapi, tetapi di dunia medis, hipnoterapi dapat dijadikan sebagai terapi alternatif atau tambahan untuk mengatasi keluhan atau masalah kesehatan tertentu. Hipnosis disebut bisa membantu mengatasi gangguan pada kesehatan mental. Hal ini terjadi karena hipnosis merupakan jenis terapi yang bisa membantu meredakan stres, rasa takut, hingga perasaan cemas hal itu disebut bisa membantu meredakan dan mengatasi gejala dari serangan panik atau gangguan kecemasan (J Natasoba, 2019).

Self Hypnopregnancy yang merupakan salah satu dari praktik Hipnosis diri menggunakan sugesti diri dan kesan tentang perasaan yang rileks dan damai yang akan di pandu oleh bidan. menggunakan audio yang membantu ibu memasuki alam bawah sadarnya dengan nyaman audio yang di berikan bersifat

menenangkan dengan music yang mengalun lembut dan berisikan kata – kata yang memotivasi ibu hamil agar ibu hamil dalam menjalankan kehamilannya hingga persalinan dengan tenang dan nyaman. Ibu hamil akan memasuki keadaan rileks dengan menggunakan bagian pikiran dan kemudian kondisi-kondisi yang menghasilkan respon tertentu bagi mereka. Hipnosis diri sama seperti dengan melamun dan pikiran yang terfokus. Konsentrasi yang intensif mengurangi ketakutan dan stres karena individu berkonsentrasi hanya pada satu pikiran. Hypnopregnancy merupakan metode yang telah dibuktikan efektif untuk mengatasi nyeri, mengurangi kebutuhan penggunaan anestesi dan mengurangi rasa cemas, takut dan nyeri yang berhubungan dengan proses persalinan diartikan sebagai seni dan ketrampilan untuk meningkatkan ketenangan pikiran ibu bersalin yang dapat dirasakan juga oleh bayi dalam kandungan sehingga dapat menghadapi persalinan dengan nyaman. SelfHypnopregnancy merupakan tehnik untuk mencapai relaksasi mendalam

dengan menggunakan pola pernapasan lambat, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar sepenuhnya. Dalam kondisi tersebut memungkinkan tubuh melepaskan endorfin yang merupakan relaksan alami tubuh sehingga ibu dapat menjalani persalinannya dengan aman, lembut, menurunkan lamanya waktu persalinan

dan tanpa proses pembedahan. Self Hypnopregnancy berhubungan dengan pemendekan kala I persalinan terutama pada ibu dengan kehamilan pertamanya dan dapat mengurangi penggunaan analgetik atau obat – obatan yang dapat mempengaruhi Kondisi Janin. Self Hypnopregnancy dapat membantu Persalinan dilewati tanpa komplikasi dan tidak memerlukan tindakan pembedahan, forcep ataupun vakum dan bayi yang dilahirkanpun mempunyai nilai APGAR yang normal. Self Hypnopregnancy merupakan metode yang mengajarkan pada ibu hamil memahami dan melepaskan fear-tensionpain-syndrome atau sindrom takut, tegang dan nyeri yang dapat menyebabkan kesakitan dan ketidak nyamanan selama persalinan. Hal tersebut dimungkinkan terjadi karena hipnotis yang digunakan untuk menekankan pada penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks. Jadi lebih pada penanaman mindset kepadaibu bahwa persalinan bukanlah suatu peristiwa yang menyakitkan.

Pada umumnya Self - Hypnopregnancy dapat dilakukan pada usia kehamilan 7 bulan. Ibu diajarkan untuk menenangkan pikiran dengan cara fokus dan konsentrasi yang akhirnya ibu menghipnotis diri sendiri (self hypnotis) dengan memasukkan sugesti positif ke dalam pikirannya. Masuk kedalam alam bawah

sadar menggunakan audio yang berisi music mengalun dengan tenang agar ibu Melalui Hypno tersebut ibu diajarkan menanamkan kata-kata positif dalam alam bawahsadar. Misalnya dengan mengatakan kepada diri sendiri bahwa melahirkan merupakan proses yang alami, menyenangkan dan tidak menyakitkan secara berulang-ulang, kata-kata positif yang telah masuk ke dalam alam bawah sadar tersebut dihayati dalam keadaan rileks dan terjadilah komunikasi dengan jiwa bawah sadar untuk tujuan memperbaiki rekaman negatif yang ada di jiwa bawah sadar. Dalam melakukan Self Hypnopregnancy ini membutuhkan faktor pendukung seperti suasana yang tenang, musik untuk relaksasi, aromaterapi, panduan relaksasi otot, pernapasan dan pikiran sangat membantu ibu melakukan self hypnnopregnancy pendapat tersebut diungkapkan oleh R Anantasari, (2012). Proses Hypno ini didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Ibu hamil yang berfikiran positif, akan diberikan sarandan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya, secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan nafasnya. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu mereka memasuki keadaan tenang *self – hypnosis* (Setyawati,2019). Audio memiliki keuntungan untuk membantu ibu melakukan Hypnosis agar

mudah masuk kealam bawah sadar Audio adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan suara atau derai apapun yang bisa dengar telinga manusia dalam jarak tertentu dan diukur pakai Hertz [Hz]. Sinyal audio dihasilkan oleh *soundcard* atau yang lazim disebut perangkat *output* dan *input* audio untuk kemudian didengar lewat speaker atau headphone. Bentuk audio digital baik itu suara dan musik dapat disimpan atau di putar diperangkat penyimpanan seperti komputer disebut file audio (*audio file*) atau file suara (*sound file*). Salah satu jenis format file audio paling populer saat ini adalah MP3. fungsi utama audio termasuk suara, diantaranya: Membantu menyampaikan informasi agar jelas dan tepat.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Experiment Design* dengan rancangan penelitian adalah *one group pretest posttest dengan comparison treatments*. Metode *Quasy Eksperimen* merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui dampak dari sesuatu yang diberikan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi tertentu dengan membandingkan nilai *pre test dengan post test*. Dimana peneliti akan melakukan wawancara terlebih dahulu menggunakan lembar *Hamilton Anxiety Rating*

Contohnya, penggunaan suara latar pada video, TV dan lain sebagainya, Meningkatkan daya tarik informasi yang disampaikan, Meningkatkan motivasi audiens agar lebih tertarik mendengar informasi yang disampaikan seseorang, langsung ataupun tidak langsung, Memudahkan proses komunikasi yang dilakukan seseorang dengan lawan bicaranya. Seiring berkembangnya zaman di era ini audiosudah di perluas sehingga audio terbagi menjadi beberapa macam salah satunya audio relaksasi. Audio relaksasi di buat menggunakan music yang mengalun lembut dan tenang yang fungsinya sebagai penghilang rasa cemas dan stress yang dirasakan (ERT Putri. 2021)

Scale (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan yang di ketahui oleh responden, kemudian peneliti akan memberikan informasi terkait jadwal pemberian Self hypnopregnancy kepada ibu hamil, setelah kegiatan pemberian Self - Hypnopregnancy selesai dilaksanakan peneliti akan kembali melakukan wawancara yang berisi lembar pertanyaan dan lembar penilaian terhadap kecemasan yang di rasakan oleh ibu hamil. Kemudian peneliti akan melakukan pengkajian data dan menarik kesimpulan dari hasil yang di dapat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi merupakan keseluruhan Jumlah yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di teliti (Soekidjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil pada Trimester II dan III di PMB Yuni Nur Astuti,S.Tr.Keb.,Bdn. Penelitian ini akan di Laksanakan pada bulan April s/d Juni 2022. Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Self Hypnopregnancy Mom and Baby Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester II dan III di BPM Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb,Bdn Tahun 2022, hasil penelitian disajikan sebagai berikut :

4.2.1 Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan data variabel independen (Self Hypnopregnancy) dan data variabel dependen (kecemasan ibu pada kehamilan trimester II dan III).

a. Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan di BPM Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb,Bdn pada tanggal 09 April dan 29 Mei tahun 2022. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden (100%).

1. karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Table 4.1

Pendidikan Responden

	f	n	%
Tidak Sekolah	0	30	0%
SD Sederajat	3	30	10%
SMA Sederajat	11	30	37%
Perguruan Tinggi	16	30	53%

Pada Tabel 4.1 di dapatkan bahwa sebanyak 10% Responden Tamatan Sekolah Dasar, 53% Responden adalah lulusan SMA Sederajat. 37% Responden memiliki pendidikan hingga perguruan tinggi.

2. Karakteristik Respondern Berdasarkan Umur

Tabel 4.2

Dari hasil data yang di dapatkan bahwa Responden yang berusia <20 Tahun 1

	Usia Responden		
	f	n	%
<20 Tahun	1	30	3%
20 - 35 Tahun	27	30	90%
>35 Tahun	2	30	7%

Responden (3%), Responden yang berusia 21 – 35 Tahun berjumlah 27 Responden (90%), dan yang berusia >35 Tahun berjumlah 2 Responden (7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan		
	f	%
TM II	18	60 %
TM III	12	40 %
Total	30	100 %

Table 4.3

Dari hasil di dapatkan bahwa responden yang usia kehamilannya berada di TM II sebanyak 16 Responden (60 %) dan 14 Responden (40 %) berada di TM III.

4. Self – Hypnopregnancy

Pada penelitian ini, diketahui bahwa ibu hamil trimester II dan III yang di laksanakan sebanyak 2 kali pertemuan yang di laksanakan pada 9 April 2022 dan 29 Mei 2022 sebanyak 30 responden (100%) telah mengikuti penelitian dan di berikan *Pre* dan *Post – Test* serta audio *Self - Hypnopregnancy* untuk mengetahui dan mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah Intervensi dilakukan.

5. Kecemasan Ibu Hamil

a. Kecemasan pada *Pre - Test*

Pada penelitian yang di lakukan, peneliti menggunakan kuisisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang telah ter verifikasi keakuratan dalam mengukur tingkat kecemasan ibu hamil.

Kecemasan	Usia Kehamilan	
	TM II	TM III
Tidak Ada Gejala	0	0
Ringan	8	4
Sedang	10	7
Berat	0	1

Table 4.4

Dari hasil yang di dapat sebanyak 8 Responden mengalami kecemasan ringan, 10 Responden mengalami kecemasan Sedang dan tidak di temukan Responden yang mengalami kecemasan berat di Usia Kehamilan Trimester II, dan di dapatkan 4 Responden mengalami kecemasan ringan, 7 Responden mengalami kecemasan sedang dan 1 Responden mengalami kecemasan berat di usia kehamilan Trimester III

b. Kuisisioner *Post – Test*

Kecemasan	Usia Kehamilan	
	TM II	TM III
Tidak Ada Gejala	17	6
Ringan	1	6
Sedang		0
Berat		0

Tabel 4.5

Dari hasil Wawancara *Post-test* yang di lakukan setelah pemberian Intervensi di dapat sebanyak 17 Respponden sudah tidak mengalami gejala 1

Responden mengalami kecemasan ringan pada kehamilan Trimester II, dan 6 Responden tidak memiliki gejala kecemasan, 6 Responden mengalami Kecemasan ringan di Kehamilan Trimester III.

4.2.2 Analisis Bivariat

Pengaruh Self Hypnopregnancy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil TM II dan III, menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan uji statistic *Wilokoxon* pada *spss*

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas data di lakukan sebelum menentukan metode statistic. Uji normalitas yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena peneliti mengambil Responden <50. Dalam uji ini jika di dapatkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut adalah normal, namun apabila hasil yang di dapat adalah sebaliknya atau nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal

Berdasarkan Tabel 4.6 hasil uji normalitas Pre Test menunjukkan bahwa sig 0,715 sehingga >0,05 maka data distribusi normal dan hasil uji normalitas Post Test menunjukkan hasil ,000 maka data tidak terdistribusi normal.

Uji Normalitas		
Variable	Sig	Keterangan
Kuisisioner <i>Pre – Test</i>	0,715	Normal
Kuisisioner <i>Post - Test</i>	0,000	Tidak Normal

Table 4.6

b. Pengaruh Self Hypnopregnancy Mom and Baby Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM II dan III.

<i>P - Value</i>	
Sebelum Intervensi	
Setelah Intervensi	,000

Table 4.7

Berdasarkan table 4.7 hasil penelitian Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM II dan III di dapatkan hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *P – Value* =0,000 (*p-value* <0,05) maka *Ho* di tolak dan *Ha* di terima yang berarti dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh Self – Hypnopregnancy Mom and Baby Terhadap Tingkat kecemasan Ibu hamil TM II dan III

5.1 Karakteristik Demografi

5.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan Pendidikan

Responden dalam penelitian ini bahwa sebanyak 10% Responden Tamatan Sekolah Dasar, 53% Responden adalah lulusan SMA Sederajat. 37% Responden memiliki pendidikan hingga perguruan tinggi. Dalam bahasa Inggris, pendidikan berarti education. Sedangkan dalam bahasa latin berarti educatum yang berasal dari kata E dan Duco, E berarti perkembangan dari luar dari dalam ataupun perkembangan dari sedikit menuju banyak, sedangkan Duco berarti sedang berkembang. Dari sinilah, pendidikan bisa juga disebut sebagai upaya guna mengembangkan kemampuan diri. Menurut Wikipedia, pendidikan ialah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, serta kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, penelitian serta pelatihan. Sedangkan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan ialah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang ataupun kelompok dalam upaya mendewasakan manusia melalui sebuah pengajaran maupun pelatihan. Kecemasan yang di rasakan ibu hamil adalah sifat psikologis yang alami muncul selama proses kehamilan pernyataan tersebut di ungkapkan oleh Een Sukedah (2016). Dalam penelitian yang di lakukan oleh Suryani (2020) Menyatakan bahwa ada hubungan Tingkat pendidikan terhadap tingkat Kecemasan Ibu Hamil, sebanyak 13 Responden (43,3%) mengalami kecemasan ringan, 15 (50,0%) Responden mengalami kecemasan sedang, dan 3

Responden mengalami kecemasan berat (6,7%). Dari hasil yang di dapat sebanyak 8 Responden mengalami kecemasan ringan, 10 Responden mengalami kecemasan Sedang dan tidak di temukan Responden yang mengalami kecemasan berat di Usia Kehamilan Trimester II, dan di dapatkan 4 Responden mengalami kecemasan ringan, 7 Responden mengalami kecemasan sedang dan 1 Responden mengalami kecemasan berat di usia kehamilan Trimester III. Setelah di berikan perlakuan atau Intervensi di dapatkan hasil sebanyak 17 Responden sudah tidak mengalami gejala 1 Responden mengalami kecemasan ringan pada kehamilan Trimester II, dan 6 Responden tidak memiliki gejala kecemasan, 6 Responden mengalami Kecemasan ringan di Kehamilan Trimester III. Yang artinya ada pengaruh Self – Hypnopregnancy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur atau usia pada manusia adalah waktu yang terlewat sejak kelahiran hingga tahunnya sekarang di ungkapkan oleh D Pramestia Utari, (2018). Dari hasil data yang di dapatkan bahwa Responden yang berusia <20 Tahun 1 Responden (3%), Responden yang berusia 21 – 35 Tahun berjumlah 27 Responden (90%), dan yang berusia >35 Tahun berjumlah 2 Responden (7%).

5.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Setelah dinyatakan hamil, salah satu hal penting yang perlu diketahui oleh seorang ibu hamil adalah usia kehamilannya. Usia kehamilan ini perlu dihitung secara akurat supaya bumil maupun dokter dapat memantau perkembangan atau pertumbuhan janin yang sedang bertumbuh. Bahkan, mengetahui usia kehamilan juga bisa memudahkan dalam memprediksi kapan hari kelahiran. Namun, banyak ibu hamil yang bingung bahkan tidak tahu cara menghitung usia kehamilan. Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menghitung usia kehamilan dengan tepat. Ada tiga cara yang umum di gunakan dalam menghitung usia kehamilan, yaitu dari hari pertama haid terakhir, tanggal mengalami ovulasi dan melalui pemeriksaan ultrasonografi. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan data Usia Kehamilan melalui buku KIA dan wawancara yang di lakukan kemudian mengolah data menggunakan *spss* maka peneliti mendapatkan hasil bahwa sebanyak 30 responden yang usia kehamilannya berada di TM II sebanyak 16 Responden (60 %) dan 14 Responden (40 %) berada di TM III. Dan di dapatkan hasil responden yang berusia <20 sebanyak 1 responden mengalami kecemasan ringan, responden yang berusia 20 – 35 Tahun sebanyak 11 responden mengalami kecemasan ringan dan 16 responden mengalami kecemasan sedang, dan responden yang berusia >35 sebanyak 1 orang mengalami

kecemasan sedang dan 1 responden mengalami kecemasan berat.

5.1.4 Karakteristik Responden Sebelum di berikan Intervensi

Pretest merupakan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti sebelum memulai suatu sebelum diberikan perlakuan dalam penelitian ini Peneliti memberikan lembar HARS sebelum di lakukan nya Intervensi untuk mengukur seberapa besar tingkat kecemasan yang di rasakan oleh ibu hamil selama kehamilannya berlangsung hingga sekarang, lembar HARS diberikan kepada responden dan di isi setelah mendapatkan arahan tentang bagaimana cara kerja dan cara mengisi lembar tersebut agar memudahkan ibu hamil dalam pengisian serta peneliti dalam pengolahan data. Dalam lembar HARS sudah memiliki kriteria penilaian dalam mengukur kecemasan dalam kehamilan <17 memiliki kecemasan ringan, 18 – 24 memiliki kecemasan sedang dan 25 – 30 memiliki kecemasan berat kemudian dari hasil yang di dapatkan setelah menghitung nilai dari lembar kemudian data di olah menggunakan *spss* Dari hasil yang di dapat sebanyak 8 Responden mengalami kecemasan ringan, 10 Responden mengalami kecemasan Sedang dan tidak di temukan Responden yang mengalami kecemasan berat di Usia Kehamilan Trimester II, dan di dapatkan 4 Responden mengalami kecemasan ringan, 7 Responden mengalami kecemasan

sedang dan 1 Responden mengalami kecemasan berat di usia kehamilan Trimester III.

5.1.5 Karakteristik Responden Sesudah di berikan Intervensi

Post – test di berikan untuk mengukur ke efektifan sesudah di berikannya intervensi yang di berikan maka di dapatkan hasil Dari hasil Wawancara *Post-test* yang di lakukan setelah pemberian Intervensi menggunakan lembar yang sama yakni lembar HARS untuk mengukur kembali apa yang di rasakan oleh responden setelah mendapatkan perlakuan Dari hasil Wawancara *Post-test* yang di lakukan setelah pemberian Intervensi di dapat sebanyak 17 Respponden sudah tidak mengalami gejala, 1 Rresponden mengalami kecemasan ringan pada kehamilan Trimester II, dan 6 Responden tidak memiliki gejala kecemasan, 6 Responden mengalami Kecemasan ringan di Kehamilan Trimester III. Pada hasil yang di dapat maka dapat disimpulkan bahwa Self – Hypnopregnancy dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang di rasakan oleh ibu hamil.

5.1.6 Pemberian Self – Hypnopregnancy

Kehamilan adalah periode yang sangat penting dan menantang dalam kehidupan seorang perempuan, karena merupakan proses transisi dan transformatif, termasuk banyak perubahan yang terjadi secara psikologis, fisik dan perubahan

sosial (Saxbe et al., 2018). Emosional yang di rasakan oleh ibu hamil seperti reller cooster yang menyebabkan perasaan kurang nyaman selama proses kehamilan salah satu penanganan dalam menghilangkan Nyeri secara Non – Farmakolgi adalah dengan cara Self Hypnopregnancy. Self - Hypnopregnancy adalah salah satu cara relaksasi untuk kehamilan, merupakan praktik hypnosis terhadap diri sendiri ataupun autohypnosis (*self - hipnosis*) yang digunakan dalam menghadapi dan menjalani masa kehamilan dan untuk mempersiapkan diri dalam persalinan dengan cara alami, nyaman dan tenang serta dapat membantu mempersiapkan kesehatan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan (Dian Puspitasari dan Ratih Kumorojati, 2019).

Hasil yang di dapat yakni penelitian Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM II dan III di dapatkan hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $P - Value = 0,000$ ($p - value < 0,05$) maka H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh Self – Hypnopregnancy Mom and Baby Terhadap Tingkat kecemasan Ibu hamil TM II dan III.

Refrensi

- Abdullah, M. (2015) *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1st edn. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Anantasari, R. (2012) *Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal*. Malang
- Ardillah, W. (2019) *Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur*. Jakarta. BSJ
- Siregar Y. (2021) *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. Palu. Poltekkes Kemenkes Palu
- Soekidjo, N. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). *Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah*
- Kerja Puskesmas Jombang. Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 104–110. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Sinambela, M. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratamananjung Kec Delitua Kab Deli Serdang Tahun 2019*. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 219–225. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.378>
- Parlindungan, J. (2021) *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Masa Pandemi Covid 19 Dalam Menghadapi Persalinan*. Jawa Tengah. PPNI Jateng.
- Alza, N., & Ismarwati. (2017). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.31101/jkk.205>
- Putriningrum, R. (2017) *Pendayagunaan Ibu Hamil Dalam Mencegah Bahaya Kehamilan Dan Upaya Relaksasi Dengan Metode Hypnopregnancy Trimester Ke III Di Kelurahan Kadipiro Kota Surakarta*. Semarang.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Setiyawami. Bandung: Alfabeta.
- Puspitasari, D. (2019) *Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Volume 8 No 1 Januari 2019
- Rahmawati, A. (2019). *Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby*. *JURNAL KEBIDANAN*, <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/index>
- Janiwarty, Bethsaida. (2013) *Pendidikan psikologi Untuk Bidan Yogyakarta*: Andi Offset

