

PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BAKI KABUPATEN SUKOHARJO

Tri Setianingsih⁽¹⁾, Deny Eka W, SST., M.Keb⁽²⁾, Wahyu Dwi Agussafutri SST., Bdn., M.Kes⁽³⁾

⁽¹⁾Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{(2),(3)}Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Perubahan psikologis akan terjadi saat kehamilan yang mampu membuat kecemasan. Kecemasan yang berlebih mampu memerikan dampak buruk pada ibu hamil dan janinnya. Hypnobirthing merupakan salah satu metode relaksasi yang digunakan untuk membantu mengurangi rasa cemas pada ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metodologi quasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan metodologi pretest-posttest. Total sampling digunakan dalam proses pengumpulan sampel, dengan populasi sampel sebanyak 30 ibu hamil yang cemas. Dengan jumlah sampel 15 orang, kelompok eksperimen mendapat terapi hypnobirthing sedangkan kelompok kontrol mendapat program relaksasi dengan jumlah sampel 15 orang. Kuesioner digunakan dalam proses pengumpulan data. Uji-t berpasangan digunakan dalam proses analisis dengan bantuan software SPSS.

Hasil penelitian ini adalah karakteristik Responden pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo berumur 20- 40 tahun. Pada kelompok eksperimen 80% ibu hamil tidak bekerja dan pada kelompok control 93,3% tidak bekerja. Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo sebelum dilakukan hypnobirthing sebanyak 9 orang dalam kategor kecemasan berat, 4 orang kategori kecemasan ringan, dan 2 orang dalam kategori kecemasan sedang. Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo sesudah dilakukan hypnobirthing 2 orang dalam kategori kecemasan berat, 2 orang dalam kecemasan ringan, 2 orang dalam kecemasan sedang, dan 10 orang tidak ada kecemasan. Hypnobirthing mampu menurunkan kecemasan pada Ibu hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Kata Kunci : Hypnobirthing, Kecemasan, Ibu Nifas

Daftar Pustaka : 20 (2010 – 2023)

THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING ON THE LEVEL OF ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THE BAKI HEALTH CENTER, SUKOHARJO DISTRICT

Abstract

Psychological changes will occur during pregnancy which can cause anxiety. Excessive anxiety can have a bad impact on pregnant women and their fetuses. Hypnobirthing is a relaxation method used to help reduce anxiety in pregnant women.

This research uses quantitative research with a quasi-experimental methodology. This research uses an experimental design with a control group and pretest-posttest methodology. Total sampling was used in the sample collection process, with a sample population of 30 anxious pregnant women. With a sample size of 15 people, the experimental group received hypnobirthing therapy while the control group received a relaxation program with a sample size of 15 people. Questionnaires were used in the data collection process. Paired t-test was used in the analysis process with the help of SPSS software.

The results of this research are the characteristics of respondents in TM III Pregnant Women at the Baki Community Health Center, Sukoharjo aged 20-40 years. In the experimental group 80% of pregnant women did not work and in the control group 93.3% did not work. The level of anxiety among TM III pregnant women at the Baki Community Health Center, Sukoharjo before hypnobirthing was carried out was 9 people in the severe anxiety category, 4 people in the mild anxiety category, and 2 people in the moderate anxiety category. The level of anxiety in TM III pregnant women at the Baki Community Health Center, Sukoharjo after hypnobirthing was carried out was 2 people in the severe anxiety category, 2 people in the mild anxiety category, 2 people in the moderate anxiety category, and 10 people with no anxiety. Hypnobirthing is able to reduce anxiety in TM III pregnant women at the Baki Community Health Center, Sukoharjo.

Keywords : Hypnobirthing, Anxiety, Postpartum Mothers

Bibliography : 20 (2010 - 2023)

Pendahuluan

Ketika sperma dan sel telur bergabung menjadi satu, selama pembuahan, perkembangan biologis manusia dimulai. Dalam Aprilia (2020) membagi fase prenatal menjadi tiga tahap: (1) fase perkecambahan, yaitu dua minggu pertama; (2) fase embrio, yaitu enam sampai delapan minggu pertama; dan (3) masa janin, yang dimulai pada hari Minggu dan berlangsung hingga persalinan. Kehamilan pada umumnya berlangsung selama 270 hari, atau kira-kira 40 minggu, dimulai pada hari pertama menstruasi. Berdasarkan status kehamilan (graviditas), kehamilan ini dibagi menjadi dua kelompok: (1) primigravida atau gravida, yaitu wanita yang baru pertama kali hamil, dan (2) multigravida atau gravida 2, gravida 3, dan lain-lain. yang mengacu pada wanita yang telah hamil lebih dari sebulan. (Aprilia, 2019).

Selama kehamilan, perubahan fisik dan psikologis sering terjadi. Modifikasi tubuh ini termasuk perubahan komposisi tubuh, pembesaran kaki, sering buang air kecil, dan perubahan nafsu makan. Selain itu, guncangan emosional yang dialami ibu hamil semakin parah intensitasnya. Emosi yang kuat terkadang bisa muncul bersamaan dengan kebiasaan yang aneh, dangkal, dan tidak masuk akal. Oleh karena itu, mentalitas mereka sangat rapuh dan rentan terhadap gangguan (Rahmawati, 2018).

Kurangnya pengetahuan tentang penyakit, kurangnya dukungan keluarga, kesulitan keuangan, pengaruh, kesehatan ibu hamil, kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan, kurangnya peran dan penyebab mitos yang membuat ibu hamil semakin cemas dan khawatir merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Hal ini biasa terjadi pada ibu hamil, namun jika dibiarkan terlalu lama dapat membahayakan pertumbuhan janin di dalam rahim. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan dan ketakutan lebih sulit tidur di malam hari karena pemikiran yang berkaitan dengan kehamilan, lingkungan, dan kehidupan sehari-hari (Murdayah. et al., 2021), seperti yang penulis amati pada beberapa ibu hamil. wanita yang mengikuti kelas hypnobirthing secara individu dengan pasangannya.

Tubuh memproduksi hormon-hormon ketika ibu hamil mengalami ketakutan, kecemasan, atau emosi lainnya; Hormon-hormon ini kemudian melewati tubuh ibu, termasuk plasenta, dan masuk ke dalam rahim, dimana hormon tersebut dapat dirasakan oleh ibu hamil. Kecemasan merupakan masalah serius yang harus dihindari oleh ibu hamil. janin. Meski rasa cemas saat hamil merupakan hal yang lumrah, namun rasa cemas yang berlebihan saat hamil dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin. Penurunan fungsi plasenta yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental janin, pertumbuhan organ tubuh melambat, dan kesehatan fisik dan mental yang buruk. Selain itu, meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi pasca melahirkan dan "*baby blues*" pada ibu hamil (Rahmawati, 2018).

Dampak negatif kecemasan saat hamil merangsang kontraksi rahim. Selain memperlama proses persalinan dan meningkatkan risiko atonia uteri, luka berdarah, infeksi, kelelahan, dan syok pada ibu, kecemasan saat hamil juga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi baru lahir (Hasim, 2018) .

Paradigma baru dalam teknik penyampaian alami adalah hypnobirthing. Hypnobirthing merupakan upaya alami untuk menanamkan tujuan bawah sadar untuk mendekati kehamilan dan persalinan dengan penuh kesadaran dan lembut (Rahmawati, 2018). Hypnobirthing merupakan teknik yang digunakan ibu hamil untuk menginduksi relaksasi mendalam dengan tujuan mempersiapkan proses persalinan yang bebas rasa sakit, nyaman, dan normal karena dapat melepaskan endorfin, obat penghilang rasa sakit alami tubuh.

Kuswandy menyatakan bahwa teknik yang digunakan dalam hypnobirthing masih mencakup hipnoterapi dan relaksasi, yang sangat bermanfaat bagi mereka yang menghadapi kondisi medis (Rahmawati, 2018). Faktanya, hipnoterapi tidak efektif untuk mengobati berbagai macam penyakit kritis. Namun, hipnosis secara psikologis dapat menyembuhkan jiwa seseorang,

memberinya kekuatan lebih untuk pulih dari penyakitnya. Relaksasi mempunyai dampak yang signifikan terhadap seberapa baik suatu pekerjaan dilakukan; Misalnya, seorang ibu yang tenang dan damai dengan dirinya sendiri tidak akan membentak atau kehilangan ketenangan ketika berusaha menahan ketidaknyamanan (Rahmawati, 2018). Faktanya, ibu mungkin tidak merasakan sakit apa pun selama persalinan karena dia siap secara mental untuk mengalami apa pun selain kegembiraan dan kedamaian. Wanita hamil dapat mencapai keadaan relaksasi yang mendalam melalui praktik hypnobirthing, yang membantu mereka menjaga ketenangan dan kestabilan emosi. Wanita hamil dapat meniadakan catatan bawah sadar yang kurang baik tentang kehamilan dan persalinan dengan menjaga keadaan emosi yang damai, nyaman, stabil dan dengan hati-hati menyusun afirmasi positif. Penelitian yang dilakukan oleh Nursia (2016) menyatakan bahwa “dengan memberikan intervensi hypnobirthing untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil mendapatkan hasil bahwa teknik relaksasi tersebut efektif dalam menurunkan kecemasan dalam proses persalinan pada ibu hamil”. Menurut Imannura dan Susanti (2018) “hypnobirthing berpengaruh dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan”. Menurut Yanti et.al., (2021) ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat kecemasan berat sesudah hypnobirthing. Menurut Khasanah et.al (2022) sebagian besar tingkat kecemasan sebelum dilakukan hypnobirthing adalah ringan sampai berat, dan sesudah dilakukan hypnobirthing tingkat kecemasan turun menjadi tidak ada kecemasan sampai kecemasan sedang. Kesimpulan yang dapat diambil adalah hypnobirthing berpengaruh terhadap kecemasan ibu ketika bersalin dimana terjadi penurunan kecemasan ibu bersalin sesudah diberikan hypnobirthing. Teknik hypnobirthing mengaktifkan gelombang alfa atau gelombang otak dengan frekuensi 14–30 hertz (HZ). Ketika tubuh mulai melepaskan hormon serotonin dan endorfin untuk mengurangi kecemasan, otak berada dalam keadaan rileks antara sadar dan tidak sadar dan hampir tertidur. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Baki diketahui bahwa dari 33 ibu hamil yang mengalami kecemasan 30 ibu hamil dengan kecemasan ringan 9 ibu hamil, sedang 6 ibu hamil, dan berat 15 ibu hamil. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Metodelogi

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metodologi quasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan metodologi pretest-posttest. Total sampling digunakan dalam proses pengumpulan sampel, dengan populasi sampel sebanyak 30 ibu hamil yang cemas. Dengan jumlah sampel 15 orang, kelompok eksperimen mendapat terapi hypnobirthing sedangkan kelompok kontrol mendapat program relaksasi dengan jumlah sampel 15 orang. Kuesioner digunakan dalam proses pengumpulan data. Uji-t berpasangan digunakan dalam proses analisis dengan bantuan software SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Juli sampai dengan di Puskesmas Baki Sukoharjo pada 30 ibu hamil diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Kelompok Responden

Karakteristik	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	(n=15)	%	(n=15)	%
Umur				
20-26	2	13,3%	5	33,3%
27-32	5	33,3%	4	26,7%
34-38	6	40%	5	33,3%
>39	2	2%	1	6,7%
Pekerjaan				
Bekerja	3	20%	1	6,7%
Tidak Bekerja	12	80%	14	93,30%

Tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi usia kelompok eksperimen berkisar antara 20 hingga 40 tahun, dengan sebagian besar anggota, atau 40%, berusia antara 34 dan 38 tahun. Orang-orang dalam kelompok kontrol yang berusia antara 20 tahun dan 26 dan 34 dan 38 merupakan 33,3% dari kelompok. Distribusi frekuensi responden terbanyak adalah ibu hamil yang tidak bekerja, yaitu 80% pada kelompok eksperimen dan 93,3% pada kelompok kontrol.

a. Tingkat Kecemasan responden pada kelompok Eksperimen

Tabel 2. Kecemasan Kelompok Ekperimen

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kecemasan Berat	9	60	2	13,3
Kecemasan Ringan	4	26,7	2	13,3
Kecemasan Sedang	2	13,3	1	6,7
Tidak Ada Kecemasan	0	0	10	66,7

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa peserta percobaan yang sedang hamil memperoleh skor tertinggi pada level 9 (atau 60%) untuk kecemasan ekstrim. Nilai tertinggi pada kelompok ini setelah dilakukan post-test adalah 10 (66,7%) yang menunjukkan tidak adanya kecemasan.

b. Tingkat Kecemasan responden pada kelompok Kontrol

Tabel 3. Kecemasan Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Pre test		Posttest	
	N	%	N	%
Kecemasan Berat	6	40.0	5	33.3
Kecemasan Ringan	5	33.3	3	20.0
Kecemasan Sedang	4	26.7	5	33.3
Tidak Ada Kecemasan	0	0	2	13.3

Berdasarkan tabel di atas, responden kelas ibu hamil (kontrol) yang mengikuti pre-test mempunyai skor tertinggi pada tingkat kecemasan berat yaitu 6 atau 40,0%. Setelah dilakukan post-test pada kelompok ini, tingkat kecemasan berat dan sedang yaitu 5 responden memberikan hasil tertinggi (33,3%).

B. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji *Shapiro-Wilk* digunakan untuk mengukur perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tes pada masing-masing kelompok sebelum analisis statistik untuk memeriksa normalitas data. Setelah dilakukan pengujian, diketahui *p-value* pada kelompok eksperimen sebesar 0,060 dan kontrol sebesar 0,755. Berdasarkan data tersebut, dapat dilakukan uji parametrik dengan menggunakan Paired t-Test untuk data berpasangan karena nilai *p-value* >0,05 yang berarti data terdistribusi secara teratur atau normal.

1) Pengaruh Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil

Tabel 4. Pretest posttest Kelompok Eksperimen

Pretest	Posttest	T	df	Sig
29,27	14,53	8.541	14	0,000

Nilai mean sebelum 29,27 dan sesudah 14,53, $t = 8,541$, dan $\text{Sig.} = 0.000$ ditampilkan pada tabel di atas. Hipnosis dapat menurunkan tingkat kecemasan secara dramatis pada wanita hamil di trimester ketiga karena terdapat efek eksperimental yang besar pada tingkat kecemasan pada wanita hamil. Tabel berikut menunjukkan hasil uji statistik yang dilakukan pada kelompok kontrol dengan menggunakan metode Paired T-test:

Tabel 5. Pretest Posttest Kelompok Kontrol

Pretest	Posttest	T	Df	Sig
24,87	22,73	2.925	14	0,011

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelumnya adalah 24,87 mengikuti 22,73, dengan $t = 2,925$ sig. = nilai 0,011. relaksasi sederhana memiliki dampak yang besar terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, yang berarti selama trimester ketiga, relaksasi sederhana dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Uji statistik metode T-test Independen digunakan untuk membandingkan efek hipnoterapi versus relaksasi sederhana. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil uji statistik:

Tabel 6. Selisih Kelompok Ekperimen dan Kontrol

Seliisih mean Eksperimen	Selisih Mean Kontrol	t	df	Sig
14,74	1,14	-2.508	28	0,018

Berdasarkan tabel di atas, selisih rata-rata kelompok eksperimen sebesar 14,74, sedangkan selisih rata-rata kelompok kontrol sebesar 1,14, dengan nilai t sebesar -2,508 dan nilai sig sebesar 0,018. Perbedaan rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan perbedaan rata-rata kelompok kontrol, dan $\text{sig} = 0,000$. Efek hypnobirthing dan relaksasi sederhana terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga sangat

berbeda. Berdasarkan temuan uji analisis ini, hypnobirthing lebih berhasil dibandingkan relaksasi sederhana di Puskesmas Baki Sukoharjo dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Karakteristik Responden pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan karakteristik responden pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo yaitu frekuensi umur responden yaitu umur 20 sampai 40 tahun, pada kelompok eksperimen adalah pada usia 34 sampai 38 tahun yaitu sebesar 40%. Sedangkan pada kelompok kontrol didominasi dari umur 20-26 dan 34-38 yaitu sebesar 33,3 %. Distribusi frekuensi pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu hamil yang tidak bekerja, pada kelompok eksperimen sebesar 80% sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 93,3%.

Usia tidak mempengaruhi ketakutan ibu akan persalinan karena keinginan ibu untuk memiliki anak tidak tergantung pada usianya. Usia saja tidak menentukan kedewasaan seseorang. Ada yang tidak takut karena masih muda tapi sudah siap menjadi ibu. (Halil dan Puspitasari, 2023)

Keputusan seorang ibu hamil untuk bekerja atau tidak bekerja adalah pilihan pribadi yang harus dipertimbangkan dengan seksama. Tidak bekerja selama kehamilan dapat memberikan waktu dan ketenangan yang lebih besar bagi ibu untuk merawat dirinya dan janinnya. Hal Ini juga bisa mengurangi tingkat stres dan kelelahan yang bisa mempengaruhi kehamilan. Namun, beberapa ibu hamil mungkin tetap memilih untuk bekerja jika situasi finansial atau karier mereka membutuhkan. Dalam hal ini, sangat penting untuk menjaga kesehatan dengan mengikuti panduan medis, istirahat yang cukup, dan menghindari aktivitas yang berisiko. Namun Ibu yang bekerja dapat memiliki lebih banyak interaksi social dan dengan demikian memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Studi menemukan bahwa 83,3% wanita hamil dengan kecemasan adalah ibu rumah tangga. Responden yang bekerja mendapatkan informasi dan pengalamannya tentang kehamilan dari orang lain. Karena semakin banyak informasi yang diterima, semakin banyak yang diketahui. Ibu yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja. Ibu-ibu yang banyak bekerja di luar bisa menambah ilmu, yang membuat mereka merasa lebih tenang. Sebuah penelitian menemukan bahwa pekerjaan mempengaruhi tingkat stres seseorang. Orang yang aktif di luar rumah sangat dipengaruhi oleh teman dan lingkungannya, dan informasi serta pengalaman yang berbeda dapat mengubah cara pandang mereka dalam menerima dan mengelola stress (Setiawati 2022)

Setiap kehamilan unik, jadi penting bagi ibu hamil untuk berkonsultasi dengan dokter atau profesional kesehatan untuk mendapatkan nasihat yang sesuai dengan kondisinya. Jika memungkinkan, dukungan dari pasangan, keluarga, dan tempat kerja juga dapat membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan lebih nyaman.

Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo sebelum dilakukan hypnobirthing

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa 15 ibu hamil sebelum dilakukan terapi hypnobirthing terdapat 9 orang dalam tingkat kecemasan Berat, 4 orang dalam tingkat kecemasan ringan, dan 2 orang dalam tingkat kecemasan sedang. Tingginya tingkat kecemasan sebelum menjalani sesi hypnobirthing adalah hal yang umum terjadi.

Hypnobirthing adalah metode yang dirancang untuk membantu ibu hamil mengatasi rasa sakit dan kecemasan selama persalinan dengan menggunakan teknik relaksasi, visualisasi, dan sugesti positif. Namun, beberapa ibu hamil mungkin merasa khawatir atau skeptis sebelum mencobanya. Setiap orang merespons metode ini dengan cara yang berbeda. Beberapa mungkin merasa nyaman dan terbantu oleh teknik hypnobirthing, sementara yang lain mungkin memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan pendekatan tersebut.

Berdasarkan temuan penelitian, seluruh ibu hamil trimester ketiga yang tidak diberikan hypnobirthing mengalami kecemasan mulai dari ringan hingga berat. Kebanyakan orang pada kelompok hypnobirthing mengalami kecemasan sedang hingga berat, sedangkan sebagian besar orang pada kelompok teknik relaksasi mengalami kecemasan ringan. Wanita hamil biasanya mengalami kecemasan karena berbagai faktor, termasuk ketakutan akan melahirkan, kekhawatiran terhadap perubahan fisik yang disebabkan oleh kehamilan, kekhawatiran terhadap kesehatan janin, dan kekhawatiran dalam merawat anak setelah mereka dilahirkan (Huizink et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Priharyanti tahun 2018 yang menyoroti bahwa menjelang usia kehamilan mendekati persalinan, pertanyaan dan refleksi tentang bagaimana cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat persalinan, dan apakah bayi akan lahir dengan selamat akan mengemuka. Wanita hamil akan lebih mungkin mengalami gambar-gambar ini. Selain itu, kini para wanita bercerita tentang ketidaknyamanan yang mereka alami saat melahirkan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi selama trimester ketiga mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Teknik Hypnobirthing merupakan salah satu intervensi yang terbukti bermanfaat untuk menurunkan kecemasan.

Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo sesudah dilakukan hypnobirthing

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 15 ibu hamil setelah dilakuka terapi hypnobirthing terdapat 2 orang dikategorikan memiliki kecemasan berat, 2 orang kecemasan ringan dan 1 orang kecemasan sedang, serta 10 orang tidak ada kecemasan.

Kecemasan menurun merupakan respons yang umum dan diharapkan setelah mengikuti sesi hypnobirthing. Hypnobirthing dirancang untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri selama persalinan. Metode ini mengajarkan teknik relaksasi, visualisasi, dan sugesti positif yang dapat membantu mengubah persepsi ibu hamil terhadap proses persalinan. Jika ibu hamil merasa keemasannya berkurang setelah melakukan hypnobirthing, itu adalah tanda bahwa ibu hamil telah merespons positif terhadap latihan dan teknik yang diajarkan. Tetaplah berlatih secara konsisten dan gunakan teknik-teknik ini saat mendekati waktu persalinan.

Temuan penelitian Maulida dkk (Raju, 2014) mendukung anggapan bahwa hypnobirthing dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil. Kecemasan ibu hamil sebelum dan segera setelah hypnobirthing dikonsultasikan dengan dokter spesialis HARS. Sebelum dilakukan hypnobirthing, 33% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 44% mengalami kecemasan sedang, dan 22% mengalami kecemasan berat. Pasca hypnobirthing, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan, sebanyak 44% ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 22% mengalami kecemasan saat bersalin, dan 22% ibu mengalami masih mengalami kecemasan ringan. Baik bayi primigravida atau multigravida, komplikasi tetap terjadi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyanti & Farida (Khuzaiyah et al., 2020) menunjukkan bahwa “tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dilakukan hypnobirthing didapatkan 19 responden (63,3%) mengalami kecemasan ringan dan 11 responden (36,7%) mengalami kecemasan sedang. Kemudian setelah dilakukan hypnobirthing didapatkan 14 responden (46,7%) mengalami kecemasan ringan, 3 responden (10%) mengalami kecemasan sedang dan 13 responden (43,3%) tidak mengalami kecemasan”. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan sebelum dan sesudah teknik hypnobirthing diterapkan pada ibu hamil, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah melakukan latihan relaksasi hypnobirthing (Khuzaiyah et al., 2020).

Pengaruh hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan pada Ibu hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Menurut hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti maka dihasilkan bahwa terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Baki, Sukoharjo. Takegata et al (2018) menjelaskan bahwa ibu hamil terutama primipara mengalami ketakutan dalam menghadapi persalinan. Beberapa penyebabnya adalah risiko pada ibu dan anak seperti pendarahan, kelahiran prematur dan harus menjalani persalinan caesar, rasa sakit yang akan dialami menyebabkan rasa sakit pada proses persalinan dan luka perineum akibat robekan perineum dan episiotomi, kehilangan kontrol yang berhubungan dengan kepanikan ibu tidak dapat mempertahankan ketenangannya, ketakutan akan ketidakpastian mengacu pada kekhawatiran ibu akan kejadian yang tidak dapat diprediksi, seperti kapan persalinan dimulai, lamanya persalinan, apakah persalinannya pervaginam dan persalinannya memakan waktu lama, ibu juga khawatir suaminya akan bersikap tidak nyaman dan sibuk bekerja sehingga tidak dapat mendampingi proses persalinan. Dengan begitu, sang ibu akan merasa kesepian sebelum dirawat di rumah sakit. Berbagai ketakutan ibu hamil akan persalinan ini dikaitkan dengan efek negatif, seperti gejala traumatis pasca melahirkan. Ibu yang menjalani relaksasi hypnobirthing akan selalu mencapai kondisi rileks dan tenang yang akan berpengaruh pada diri dan lingkungannya hingga proses persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Maulida et al (Raju, 2014) menyatakan bahwa “hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan hypnobirthing diukur dengan kuesioner HARS. Sebelum dilakukan hypnobirthing, 33% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 44% mengalami kecemasan sedang dan 22% mengalami kecemasan berat.

Setelah dilakukan hypnobirthing, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan, yaitu 44% ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 22% mengalami kecemasan sedang dan 22% mengalami ibu masih mengalami kecemasan ringan. Kecemasan terjadi baik pada ibu primigravida maupun multigravida.”

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyanti & Farida (Khuzaiyah et al., 2020) disimpulkan bahwa terdapat perubahan sebelum dan sesudah teknik hypnobirthing diterapkan pada ibu hamil, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah melakukan latihan relaksasi hypnobirthing

Berdasarkan penelitian Juinar et al (Güney et al., 2022) menunjukkan bahwa dari 51 (100,0%) responden yang tidak mengikuti layanan hypnobirthing ANC, 33 (64,7%) responden termasuk dalam kelompok kasus komplikasi persalinan dan 18 (35,3%) responden termasuk dalam kelompok kontrol komplikasi persalinan. Sedangkan dari 27 (100,0%) responden yang mengikuti layanan hipnoterapi ANC, 6 (22,2%) responden berada pada kelompok kasus komplikasi persalinan dan 21 (77,8%) responden berada pada kelompok kontrol komplikasi persalinan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelayanan ANC hypnobirthing berpengaruh dalam mencegah risiko komplikasi persalinan, dimana responden yang tidak mengikuti pelayanan ANC hypnobirthing berisiko 6 kali mengalami komplikasi persalinan dibandingkan dengan responden yang mengikuti pelayanan ANC hypnobirthing.

Relaksasi hypnobirthing memengaruhi perubahan denyut jantung janin dan tanda-tanda vital ibu hamil dengan preeklampsia, termasuk tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan. Relaksasi hipnosis juga mempengaruhi stabilisasi denyut jantung janin pada ibu hamil dengan preeklampsia (Amanak et al., 2019). Respon fisiologis dari rasa takut adalah mengaktifkan sistem saraf pusat untuk mengaktifkan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal dan sistem saraf simpatis yang ditandai dengan peningkatan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah (Agorastos et al., 2019). Ada hubungan yang kuat antara psikologi ibu dan janin. Ibu dan bayi memiliki ikatan yang kuat sejak dalam kandungan, apa yang dirasakan ibu juga dirasakan oleh janin. Oleh karena itu, jika ibu merasa tenang, janin dapat merasakannya, dan salah satu responnya adalah detak jantung yang teratur dan stabil (Abdollahi et al., 2019; Ferrari et al., 2018).

Hypnobirthing memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia. Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada ibu hamil dengan preeklampsia, yang selanjutnya akan menurunkan risiko kematian pada ibu yang terkena preeklampsia. Rata-rata penurunan sistolik dan diastolik masing-masing adalah 20 mmHg dan 7,5 mmHg. Hypnobirthing membuat ibu lebih rileks, menstabilkan frekuensi denyut nadi, frekuensi pernapasan dan detak jantung. Relaksasi hipnosis menciptakan istirahat yang dalam, baik istirahat fisik maupun istirahat spiritual dan emosional (Gueguen et al., 2021).

Menurut penelitian Abdollah et al. (Uludağ & Mete, 2021), hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan umum pada ibu hamil dengan effect size yang besar. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan dari 35 responden sebelum dilakukan hypnobirthing, sebanyak 10 (28,6%) responden

mengalami ketakutan ringan terhadap persalinan dan 25 (72,4%) responden mengaku sangat takut terhadap persalinan. Kemudian dilakukan terapi hypnobirthing selama 5 minggu dengan durasi pertemuan 1 minggu sekali selama 2 jam, sebanyak 22 (62,9%) responden sudah tidak mengalami ketakutan dalam menghadapi persalinan dan 13 (37,1) mengalami ketakutan ringan dan dalam proses persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat mengurangi kecemasan umum pada ibu hamil.

Penelitian Uluda et al. (Uludağ & Mete, 2021), pada 60 ibu hamil sebanyak 39 (65,6%) responden tidak mengalami ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan setelah diberikan pelatihan hypnobirthing dan sebanyak 21 (34,4%) masih mengalami ketakutan dan kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan. Menyatakan bahwa hypnobirthing membantu relaksasi, meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri, mengurangi rasa sakit dan membantu menyesuaikan diri dengan emosi. Hypnobirthing efektif dalam menurunkan rata-rata skor ketakutan (Runjati & Nurcahyani, 2021).

Sejalan dengan penelitian (Runjati & Nurcahyani, 2021), responden pada kelas kehamilan afirmasi positif mengalami penurunan rata-rata skor stres yang lebih tajam (-4,36) pada pengukuran kedua setelah 4 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor stres sebelum (21,30) dan setelah pengukuran kedua (16,40) dan pengukuran ketiga (14,64) selama persalinan setelah intervensi afirmasi. Afirmasi positif dengan pernapasan perut dapat meningkatkan kerja sistem parasimpatis, memberikan efek menenangkan dan merangsang pengeluaran oksitosin (WHO, 2010). Sehingga menurunkan kortisol pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin sehingga siap secara fisik dan mental, pernapasan meningkatkan daya ingat, mengatasi gangguan mata, menghilangkan insomnia, meredakan pikiran dan emosi yang terpendam, serta menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi.

Simpulan dan saran

Simpulan

1. Karakteristik Responden pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo berumur 20- 40 tahun. Pada kelompok eksperimen 80% ibu hamil tidak bekerja dan pada kelompok control 93,3% tidak bekerja
2. Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo sebelum dilakukan hypnobirthing sebanyak 9 orang dalam kategori kecemasan berat, 4 orang kategori kecemasan ringan, dan 2 orang dalam kategori kecemasan sedang.
3. Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo sesudah dilakukan hypnobirthing 2 orang dalam kategori kecemasan berat, 2 orang dalam kecemasan ringan, 2 orang dalam kecemasan sedang, dan 10 orang tidak ada kecemasan.
4. Hypnobirthing mampu menurunkan kecemasan pada Ibu hamil TM III di Puskesmas Baki, Sukoharjo.

Saran

1. Bagi Ibu Hamil
Bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan diharapkan melakukan hypnobirthing dirumah agar pada saat akan melahirkan tidak merasa cemas dan melahirkan dengan lancar.
2. Bagi Petugas Kesehatan
Petugas Kesehatan hendaknya memberikan penyuluhan tentang pentingnya latihan relaksasi hypnobirthing untuk ibu hamil yang mengalam kecemasan dari yang ringan samap yang berat, agar ibu hamil mampu melakukannya dirumah sendiri.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti yang akan datang perlu menyempurnakan hasil penelitian ini dengan menambahkan variabel yang mungkin mampu mempengaruhi kecemasan pada ibu hami seperti pendidikan, kehamilan ke berapa, dukungan suami dan kondisi ekonomi.

Daftar Pustaka

- Abdollahi, L., Mirghafourvand, M., Babapour, J. K., & Mozhdeh, M. (2019). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) in improving the quality of life and psychological fatigue in women with polycystic ovarian syndrome: a randomized controlled clinical trial. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 40(4), 283–293
- Agorastos, Heinig, Stiedl, Hager, Sommer, Müller, & Demiralay. (2019). Vagal effects of endocrine HPA axis challenges on resting autonomic activity assessed by heart rate variability measures in healthy humans. *Psychoneuroendocrinology*, 10(2), 196–203.
- Amanak, K., Sevil, U., & Karacam, Z. (2019). The impact of prenatal education based on the roy adaptation model on gestational hypertension, adaptation to pregnancy and pregnancy outcomes. *The Journal of the Pakistan Medical Association.*, 69(1), 11–17.
- Aprilia, Ni Putu Dian (2019) Hubungan Anemia pada Kehamilan dengan Tingkat Asfiksia Neonatorum pada Ibu Bersalin di RSUD Wangaya Tahun 2019. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan
- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa pranatal dan kelahiran. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 40–55. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/6684/4246>
- Ferrari, Faccio, Peccatori, & Pravettoni. (2018). Psychological issues and construction of the mother-child relationship in women with cancer during pregnancy: A perspective on current and future directions. *BMC Psychology*, 6(1), 4–7.
- Gueguen, Huas, Orri, & Falissard. (2021). Hypnosis for labour and childbirth: A meta-integration of qualitative and quantitative studies. *Complementary Therapies in Clinical Practice.*, 43(5), 101–380. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33858797/>

- Güney, Cengizhan, Okyay, Bal, & Uçar. (2022). Effect of the Mindfulness-Based Stress Reduction program on stress, anxiety, and childbirth fear in pregnant women diagnosed with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice.*, 47(4), 101–566.
- Halil, A. ., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 . *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi*, 4(4), 373–385. http://eprints.ums.ac.id/63124/1/NASKAH_PUBLIKASI_ILMIAH.pdf
- Imannura, P. S. U., & Susanti, S. S. A. M.E. (2018). The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery. *The 2nd Joint International Conferences* /, 2(2), 8– 10.
- Khuzaiyah, Anies, & Wahyuni. (2020). The Effects of Hypnosis Relaxation Towards Fetus Heart Frequency and Vital Signs among Pregnant Women with Pre-eclampsia. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices).*, 4(1), 37–45.
- Kuswandi. (2013). *Gentle Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda.
- Rahmawati, A. I. (2018). Pengaruh hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil skripsi. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 11410148.
- Raju. (2014). Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Labour Pain and Duration of Labour among Primigravidas: A Pilot Study. *International Journal of Health Sciences and Research*, 4(2), 124–128. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33186051/IJHSR-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1636906687&Signature=T9KCDM~SqcrJhoIXqKBbErS536B7UYc81FfKlzZl82Nz4vMCf4dawtmze9LtXsg3PKO6FUlzPZwtPTd1AUzmOXhdtLe~Gnz6Bn8XNpFiOptY~pUV0nkbeCfYJ-y2y2XILHxy50O~Z4xcTVUn7Uf9zk>
- Runjati, & Nurcahyani. (2021). The Impact of Self-Affirmation Towards Stress and Anxiety Levels of Pregnant Women. *In International Conference on Psychological Studies*, 21(4), 46-53. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icpsyche-20/125955851>
- Takegata, Haruna, Morikawa, Yonezawa, Komada, & Severinsson. (2018). Qualitative exploration of fear of childbirth and preferences for mode of birth among Japanese primiparas. *Nurs Heal Sci.*, 20(3), 338–345.
- Uludağ, & Mete. (2021). The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of labor: A single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost. *Health Care for Women International.*, 42(6), 678–690. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33179993/>

WHO. (2010). *Maternal Mental Health and Child Health and Development in Low and Middle Income Countries*. Geneva, Switzerland.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5392254/>

Yanti, Z. H., Yunola, S., & Indriani, P. L. N. (2021). Pengaruh Antara *Hypnobirthing*, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 305–310.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1113>