

## **SELF HYPNOSIS TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN, LAMA PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DAN APGAR SKOR PADA BAYI BARU LAHIR**

**Yusri Dwi Lestari\***

Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid

\*Corresponding Author : yusrifkes@gmail.com

### **ABSTRAK**

Komplikasi dalam persalinan merupakan salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI), dan angka kematian bayi (AKB). Banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran persalinan, diantaranya adalah factor psikologis yang dapat menyebabkan terganggunya fisiologis tubuh selama persalinan. Komplikasi persalinan yang sering terjadi adalah persalinan lama dan asfiksia pada bayi baru lahir. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah psikologi dalam persalinan adalah dengan metode *self hypnosis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala 1 fase aktif dan apgar skor pada bayi baru lahir. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan *posttest only control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin primigravida di Polindes Karanganyar pada bulan Januari sampai Juli 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin primigravida sebanyak 26 pasien. Sampling menggunakan *purposive sampling*. Data yang digunakan berupa data primer. Instrument yang digunakan yaitu *Hamilton anxiety Rating Scale (HARS)*, *partograph*, dan penilaian skor APGAR. Analisa data menggunakan uji *U Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin dengan nilai  $0,07 < \alpha (0,05)$ , terdapat pengaruh *self hypnosis* terhadap lama kala 1 persalinan dengan nilai  $0,11 < \alpha (0,05)$ , dan terdapat pengaruh *self hypnosis* terhadap APGAR skor bayi baru lahir dengan nilai  $0,09 < \alpha (0,05)$ . *Self hypnosis* memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan yang dirasakan ibu bersalin, mencegah persalinan lama dan mengurangi resiko bayi lahir dengan skor APGAR yang rendah.

**Kata Kunci:** hypnosis, kecemasan, persalinan lama, skor APGAR

### **ABSTRACT**

*Complications during childbirth are one of the causes of high maternal mortality rates (MMR) and infant mortality rates (IMR). Many factors influence the smoothness of childbirth, including psychological factors which can cause physiological disorders in the body during childbirth. Childbirth complications that often occur are prolonged labor and asphyxia in newborns. One effort to overcome psychological problems during childbirth is the self-hypnosis method. This study aims to determine the effect of self-hypnosis on maternal anxiety, duration of active phase I labor and Apgar scores in newborn babies. This research is an experiment with a posttest only control group design. The population in this study were primigravida mothers at the Karanganyar Police Station from January to July 2022. The sample in this study was 26 primigravida mothers who were giving birth. Sampling used purposive sampling. The data used is primary data. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), partograph, and APGAR score assessment. Data analysis used the Mann-Whitney U test. The results showed that there was an influence of self-hypnosis on maternal anxiety with a value of  $0.07 < \alpha (0.05)$ , there was an influence of self-hypnosis on the length of the first stage of labor with a value of  $0.11 < \alpha (0.05)$ , and there is an influence of self-hypnosis on the APGAR score of newborn babies with a value of  $0.09 < \alpha (0.05)$ . Self hypnosis has a positive influence on the anxiety felt by mothers giving birth, preventing prolonged labor and reducing the risk of babies being born with low APGAR scores.*

**Keywords:** hypnosis, anxiety, prolonged labor, APGAR score

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dimulai dari munculnya kontraksi yang disertai pembukaan dan penipisan servik sampai seluruh isi kehamilan (janin, plasenta, selaput ketuban) berhasil dilahirkan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri. Namun persalinan dapat berlangsung sulit yang beresiko menyebabkan kematian pada ibu dan bayi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), pada tahun 2016 angka kematian ibu (AKI) di negara berkembang yaitu 239 per100.000 kelahiran hidup dimana sekitar 90% disebabkan akibat komplikasi pada kehamilan dan persalinan yang didominasi oleh hipertensi, perdarahan dan infeksi. Angka kematian ibu (AKI) tersebut lebih tinggi dibandingkan jumlah AKI di negara maju yang mencapai 12 per100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2015). Target Milenium Development Goals (MDG's) pada tahun 2015 adalah menurunkan angka kematian ibu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup belum terpenuhi karena saat berakhirnya MDG's pada tahun 2015 tercatat angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi yaitu sebanyak 359 per 100.000 kelahiranhidup.Saat ini target Sustainable Development Goals (SDG's) tahun 2030 dapat menekan Angka Kematian Ibu (AKI) hingga dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup(Kemenkes RI, 2022).

Banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran proses persalinan, salah satunya adalah faktor psikologis ibu bersalin yaitu kecemasan(Fitriahadi, 2019). Cemas merupakan suasana hati yang ditandai dengan perasaan negatif dan tegang, perasaan takut dan khawatir pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya(Alfiani & Realita, 2021). Dampak negative dari kecemasan dapat menghalangi keadaan fisik ibu bersalin berfungsi secara efektif dapat meningkatkan detak jantung dan penegangan otot-otot tubuh sehingga seringterlihatsebagaisuatureaksipanic(Oktaviani & Nugraheny, 2019).

Selama proses persalinan, ibu mengalami berbagai perubahan yaitu secara fisiologis dan psikologis yang keduanya saling berkaitan. Perubahan fisiologis yang terjadi diantaranya otot rahim mengalami kontraksi dan terjadi pembukaan pada mulut rahim, metabolisme mengalami peningkatan, peningkatan curah jantung, nadi dan pernapasan serta perubahan lainnya. Dari segi psikologis, rasa cemas, takut, khawatir akan keselamatan diri dan bayinya, cemasakan proses persalinan yang akan dilaluinya, cemas karena nyeri yang dirasakan dan lainnya. Kecemasan yang tinggi dan tidak terkontrol dapat berakibat pada his yang tidak adekuat yang mengakibatkan pembukaan yang lama sehingga menyebabkan persalinan lama. Persalinan yang lama menyebabkan ibu kelelahan, meningkatkan resiko terjadinya infeksi intrapartum, dehidrasi dan perdarahan setelah melahirkan yang dapat meningkatkan angka kematian ibu(Safitri et al., 2019). Kecemasan dapat mengakibatkan peningkatan kadar katekolamin yang dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke uterus dan plasenta dan penurunan aliran oksigen ke janin yang dapat meningkatkan resiko bayi lahir dengan kesulitan bernapas dan meningkatkan angka kematian bayi baru lahir(Wimilda et al., 2020).

Kondisi psikologis ibu yang tidak baik akan cenderung membuat proses persalinan menjadi lebih sulit. Kecemasan, kekhawatiran, ketakutan yang berlebihan dan tanpa sebab akhirnya dapat berujung pada stress psikologis. Keadaan ini dapat mengakibatkan ketegangan pada otot-otot tubuh, terutama pada otot-otot di sekitar organ reproduksi yang berperan penting dalam proses persalinan akan ikut menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses persalinan. Kondisi psikologis ibu yang tidak stabil juga akan mengakibatkan nyeri yang dirasakan ibu akan semakin meningkat(Sagita, 2018). Emosi ibu juga akan berpengaruh terhadap janin. Ketika ibu cemas, hormon adrenalin ibu akan meningkat, peningkatan hormon adrenalin mengakibatkan penyempitan pada pembuluh darah perifer, meningkatkan tekanan darah dan detak jantung. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap peredaran *uteroplacenter*

antara ibu dan janin sehingga akan sangat mempengaruhi perkembangan bayi dan juga mempengaruhi proses kelancaran dalam persalinan(Rini Amelia, 2017).

Hipnosis merupakan salah satu terapi komplementer yang sedang berkembang. Teknik relaksasi di dalam metode hipnosis membantu calon ibu melahirkan dengan cara mengurangi persepsi akan rasa takut, cemas, tegang, serta rasa sakit saat melahirkan. Hipnosis dapat digunakan sebagai upaya mengurangi kecemasan dan depresi(Brugnoli et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala 1 persalinan dan APGAR skor pada bayi baru lahir.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu hamil trimester 3 di Polindes Karanganyar yang akan menghadapi persalinan pada Desember 2021 menunjukkan 67% ibu hamil menyatakan agak cemas menjelang persalinannya, 23% sangat cemas dan sisanya 12% menyatakan tidak cemas. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian pada ibu bersalin yaitu pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala 1 persalinan dan APGAR skor pada bayi baru lahir.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *experiment* dengan desain *posttest only control design*. Terdapat dua jenis kelompok dalam penelitian ini yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak satu kali, yaitu sesudah perlakuan disebut *posttest*. Penelitian ini dilakukan di Polindes Karanganyar Kabupaten Probolinggo pada bulan Januari sampai Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang melahirkan di Polindes Karanganyar. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida sebanyak 26 orang. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Setelah dipilih, kelompok perlakuan diberikan intervensi dan kelompok control tidak. Setelah itu, kedua kelompok diobservasi dengan instrument *Hamilton Anxiety Rating scale* (HARS) dan partograf. Data yang dikumpulkan adalah data primer yang didapat dari hasil penelitian di Polindes Karanganyar Kabupaten Probolinggo dengan menggunakan instrument penelitian HARS dan Partograf. Pada pelaksanaannya, responden ibu bersalin primigravida dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan dibimbing untuk melakukan *self hypnosis* selama kala 1 persalinan. Kemudian kedua kelompok dilakukan penilaian dengan instrument HARS untuk menilai kecemasan yang dirasakan, mengukur lama kala 1 dengan partograph, dan menghitung apgar skor pada bayi baru lahir. Uji distribusi data normal atau tidak normal dilakukan dengan uji *Shapiro wilk*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *U Mann-Whitney*.

## HASIL

### **Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin**

Kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Pengukuran dilakukan pada ibu bersalin kala 1 yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa pada kelompok kontrol, responden mengalami kecemasan ringan 30,77%, kecemasan sedang 46,16%, kecemasan berat 23,07% dan tidak cemas 0%. Pada kelompok perlakuan, responden yang mengalami kecemasan ringan 69,24%, kecemasan sedang 23,07%, kecemasan berat 7,69% dan tidak cemas 0%.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Kecemasan ibu bersalin**

| Kelompok  | Kecemasan           | Frekuensi (f) | Prosentase |
|-----------|---------------------|---------------|------------|
| Kontrol   | Tidak ada kecemasan | 0             | 0%         |
|           | Kecemasan ringan    | 4             | 30,77%     |
|           | Kecemasan sedang    | 6             | 46,16%     |
|           | Kecemasan berat     | 3             | 23,07%     |
| Perlakuan | Tidak ada kecemasan | 0             | 0%         |
|           | Kecemasan ringan    | 9             | 69,23%     |
|           | Kecemasan sedang    | 3             | 23,07%     |
|           | Kecemasan berat     | 1             | 7,70%      |

Hasil uji rerata dan simpangan baku kecemasan ibu bersalin antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa rerata kelompok perlakuan sebesar 1,11 lebih rendah dari kelompok control sebesar 6,10. Simpangan baku pada kelompok perlakuan sebesar  $\pm 0,98$  lebih rendah dari kelompok control sebesar  $\pm 2,99$ . Hasil Analisa data menggunakan uji *U Mann-Whitney* didapatkan hasil signifikan yaitu 0,007. Nilai lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan ibu bersalin pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

### **Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Lama Kala 1 Fase Aktif Persalinan**

Lama Persalinan diukur menggunakan Partograf. Pengukuran dilakukan pada ibu bersalin kala 1 yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Lama Kala 1 Persalinan**

| Kelompok  | Lama kala 1 | Frekuensi (f) | Prosentase |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Perlakuan | <10 jam     | 6             | 46,15%     |
|           | 10-15 jam   | 6             | 46,15%     |
|           | >15 jam     | 1             | 7,70%      |
| Kontrol   | <10 jam     | 2             | 15,38%     |
|           | 10-15 jam   | 9             | 69,23%     |
|           | >15 jam     | 2             | 15,38%     |

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil bahwa pada kelompok perlakuan, responden yang menjalani kala 1 persalinan selama <10 jam sebesar 30,76%, 10-15 jam sebesar 46,15% dan >15 jam 7,70%. Pada kelompok control responden yang menjalani kala 1 persalinan selama <10 jam sebesar 15,38%, 10-15 jam sebesar 69,23% dan >15 jam 15,38%.

Hasil uji rerata dan simpangan baku lama kala 1 persalinan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa rerata kelompok perlakuan sebesar 1,09 lebih rendah dari kelompok control sebesar 5,44. Simpangan baku pada kelompok perlakuan sebesar  $\pm 1,08$  lebih rendah dari kelompok control sebesar  $\pm 2,57$ . Hasil Analisa data menggunakan uji *U Mann-Whitney* didapatkan hasil signifikan yaitu 0,011. Nilai lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara lama kala 1 persalinan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

### **Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap APGAR Skor Bayi Baru Lahir**

APGAR Skor diukur menggunakan criteria penilaian APGAR pada menit pertama kelahiran. Pengukuran dilakukan pada bayi baru lahir dari ibu bersalin yang menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap APGAR Skor Bayi Baru Lahir**

| Kelompok  | APGAR Skor | Frekuensi (f) | Prosentase |
|-----------|------------|---------------|------------|
| Perlakuan | 9-10       | 5             | 38,46%     |
|           | 8-9        | 8             | 61,54%     |
|           | 7-8        | 0             | 0%         |
|           | <7         | 0             | 0%         |
| Kontrol   | 9-10       | 2             | 15,38%     |
|           | 8-9        | 7             | 53,85%     |
|           | 7-8        | 4             | 30,77%     |
|           | <7         | 0             | 0%         |

Berdasarkan 3 didapatkan hasil bahwa pada kelompok perlakuan, bayi baru lahir dari ibu yang diberi perlakuan memiliki APGAR skor 9-10 sebesar 38,46%, memiliki APGAR skor 8-9 sebesar 61,54%, memiliki APGAR skor 7-8 sebesar 0%, dan memiliki APGAR skor <7 sebesar 0%. Pada kelompok kontrol, bayi baru lahir dari ibu yang tidak diberi perlakuan memiliki APGAR skor 9-10 sebesar 15,38%, memiliki APGAR skor 8-9 sebesar 53,85%, memiliki APGAR skor 7-8 sebesar 30,77%, dan memiliki APGAR skor <7 sebesar 0%.

Hasil uji rerata dan simpangan baku APGAR skor antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa rerata kelompok perlakuan sebesar 2,09 lebih rendah dari kelompok control sebesar 5,77. Simpangan baku pada kelompok perlakuan sebesar  $\pm 1,26$  lebih rendah dari kelompok control sebesar  $\pm 4,15$ . Hasil Analisa data menggunakan uji *U Mann-Whitney* didapatkan hasil signifikan yaitu 0,009. Nilai lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara APGAR skor pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan ibu bersalin yang di lakukan pendampingan untuk melakukan *self hypnosis* dan yang tidak dilakukan pendampingan untuk melakukan *self hypnosis* dengan nilai signifikan 0,007 dimana nilai  $p < 0,05$ . Pendampingan ibu dilakukan dengan memberikan sugesti positif, pengalihan pikiran dan membimbing ibu untuk melakukan relaksasi selama kala 1 persalinan sampai ibu bias mengontrol diri sendiri dan dapat melaksanakan *self hypnosis* karenasemua hypnosis pada dasarnya merupakan *self hypnosis*.

Kecemasan adalah emosi yang timbul sebagai respon awal terhadap stress psikologis. Kecemasan sering diartikan sebagai perasaan tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, yang sering disertai keluhan fisik. Kecemasan atau ansietas merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering ditemukan. Prevalensi gangguan psikis berupa kecemasan dan depresi di Indonesia mencapai 11,6% dari usia > 15 tahun (Sciences, 2010). Kecemasan memberikan dampak negative bagi tubuh. Kecemasan yang dialami ibu bersalin berpengaruh negatif pada fisiologi beberapa system tubuh, meningkatkan detak jantung, meningkatkan ketegangan pada otot-otot tubuh, meningkatkan tekanan darah yang dapat menimbulkan kegawatdaruratan dalam persalinan sehingga beresiko meningkatkan angka kematian ibu dan bayi (Oktaviani & Nugraheny, 2019). Rasa cemas yang di alami ibu merupakan penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah pada ibu selama bersalin dan hal tersebut dapat menyebabkan hipertensi, preklamsi, bahkan eklamsia. Peningkatan kecemasan akan semakin meningkatkan intensitas nyeri (Sunarsih & Sari, 2020). Kemajuan persalinan ditandai dengan

meningkatnya kontraksi rahim yang semakin adekuat, hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan pada ibu bersalin dan menyebabkan rasa nyeri semakin Intens(Sunarsih & Sari, 2020). Kecemasan menghadapi persalinan dan kelelahan ibu menahan nyeri selama kala 1 memiliki kaitan yang erat.

*Self Hypnosis* membantu ibu bersalin menjadi lebih tenang dan nyaman. Ketenangan dan respon psikis positif pada ibu bersalin sangat dibutuhkan pada persalinan, sehingga dapat menumbuhkan kesiapan, keberanian, dan kepercayaan diri ibu menghadapi persalinan sehingga persalinan berjalan lancar dan tanpa komplikasi(Gangera & Kothari, 2018). Kondisi psikis yang negatif seperti takut dan cemas menimbulkan ketegangan dan gangguan fisiologi tubuh sehingga mengganggu kelancaran proses persalinan, menimbulkan kegawatdaruratan dan memberikan pengalaman yang tidak baik pada kehamilan dan persalinan berikutnya(Alfiani & Realita, 2021).

Teknik hipnosis dapat membantu mengendurkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari rasa cemas dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Selain dikenal sebagai obat anticemas yang kuat, *Self Hypnosis* juga mampu menimbulkan efek relaksasi(Aswitami & Septiani, 2020). Relaksasi memberikan efek positif yaitu mampu mengurangi rasa cemas, khawatir, takut, tegang yang ada di dalam pikiran. Berdasarkan hasil penelitian ini *self hypnosis* dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu bersalin primigravida pada kala 1 persalinan(Brugnoli et al., 2018). Teknik yang digunakan adalah dengan pernafasan, pengalihan pikiran, relaksasi otot dan tubuh, visualisasi hal menyenangkan dan berkomunikasi dengan bayi. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin, terbukti mampu mengurangi kecemasan ibu bersalin dalam menghadapi persalinan.

### **Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Lama Kala 1 Persalinan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara lama kala 1 persalinan pada ibu bersalin yang dilakukan pendampingan untuk melakukan *self hypnosis* dan yang tidak dilakukan pendampingan untuk melakukan *self hypnosis* dengan nilai signifikan 0,011 dimana nilai  $p < 0,05$ . Pendampingan ibu dilakukan dengan memberikan sugesti positif, pengalihan pikiran dan membimbing ibu untuk melakukan relaksasi selama kala 1 persalinan sampai ibu bias mengontrol diri sendiri dan dapat melaksanakan *self hypnosis* karena semua hipnosis pada dasarnya merupakan *self hypnosis*.

Kemajuan persalinan di pengaruhi oleh beberapa factor yaitu kekuatan kontraksi rahim (*power*), factor janin, plasenta, dan ketuban (*passenger*), factor jalan lahir (*passage*), dan factor psikologis. Semua factor tersebut saling berkaitan(Fitriahadi, 2019). Ibu bersalin yang mengalami kecemasan atau stress menghadapi persalinan dapat mengakibatkan persalinan lama akibat kontraksi yang tidak adekuat. Ketika sedang stres, takut, tertekan, dan berada dalam kondisi menegangkan mengakibatkan tubuh melepaskan hormone kortisol dan adrenalin dalam jumlah yang tinggi, kadar hormon adrenalin yang tinggi dapat berdampak buruk bagi tubuh, diantaranya dapat menyebabkan kerja jantung menjadi lebih cepat, mudah lelah, daya tahan tubuh menurun, meningkatnya tekanan darah dan sakit kepala(Sagita, 2018). Hormon adrenalin, berinteraksi dengan reseptor di dalam otot rahim (*myometrium*) dan menghambat kontraksi, memperlambat proses persalinan. Hormon stres yang berlebihan menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan kontraksi uterus dan penurunan sirkulasi uteroplasenta. Penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus membuat impuls nyeri bertambah banyak(Wimilda et al., 2020).

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoodinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu(Kamalimanesh et al., 2020). Persalinan yang lama dengan

kemajuan persalinan yang lambat dapat menyebabkan berbagai masalah dalam persalinan seperti meningkatnya resiko infeksi intrapartum, lingkaran *bandle*, ruptur uteri, cedera otot panggul, ibu kelelahan yang dapat berakibat pada kontraksi rahim menjadi lemah dan pembukaan servik menjadi terganggu. Ibu bersalin yang mengalami persalinan lama meningkatkan resiko terjadinya perdarahan *post partum* yang merupakan salah satu penyumbang angka kematian ibu (Wimilda et al., 2020). Persalinan lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam dan persalinan lama berada di urutan keempat yang menjadi penyebab langsung kematian ibu di Indonesia setelah perdarahan, hipertensi, dan infeksi (Fitriahadi, 2019).

*Self hypnosis* dapat menjadi salah satu alternatif bagi ibu bersalin untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan selama persalinan. Ketika ibu bersalin merasa nyaman, tenang dan tenang maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan hormone oksitosin untuk membuat kontraksi rahim menjadi adekuat (Catsaros & Wendland, 2020). Dengan meningkatnya kadar endorfin dan oksitosin maka proses pembukaan servik akan berlangsung lebih cepat dan nyeri yang dirasakan ibu menjadi berkurang, sehingga ibu dapat menjalani proses persalinan dengan lancar (Kamalimanesh et al., 2020). Teknik yang digunakan adalah dengan pernafasan, pengalihan pikiran, relaksasi otot dan tubuh, visualisasi hal menyenangkan dan berkomunikasi dengan bayi. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *self hypnosis* terhadap lama kala 1 persalinan, terbukti mampu menurunkan resiko terjadinya partus lama pada bersalin.

### **Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap APGAR Skor Bayi Baru Lahir**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara APGAR skor bayi baru lahir yang dilahirkan oleh ibu yang dilakukan pendampingan untuk melakukan *self hypnosis* selama proses persalinan dan yang tidak dilakukan pendampingan untuk melakukan *self hypnosis* selama proses persalinan dengan nilai signifikan 0,009 dimana nilai  $p < 0,05$ . Pendampingan ibu dilakukan dengan memberikan sugesti positif, pengalihan pikiran dan membimbing ibu untuk melakukan relaksasi selama kala 1 persalinan sampai ibu bias mengontrol diri sendiri dan dapat melaksanakan *self hypnosis* karena semua hypnosis pada dasarnya merupakan *self hypnosis*.

Periode menit pertama kelahiran bayi merupakan golden time atau sebagai waktu penentuan keberhasilan bagi bayi untuk beradaptasi dari dalam rahim ke kondisi di luar rahim. Bayi baru lahir dengan nilai APGAR kurang dari 7 memiliki risiko lebih besar mengalami kegagalan nafas pertama kali segera setelah lahir (Purbasary et al., 2022). Skor APGAR merupakan suatu penilaian yang dilakukan pada bayi baru lahir yang terdiri dari penilaian warna kulit (*Appearance*), denyut jantung (*Pulse*), refleks (*Grimace*), tonus otot (*Activity*) dan pernapasan (*Respiration*) (Fitriahadi, 2019). Skor APGAR yang rendah salah satunya dapat diakibatkan oleh proses persalinan yang sulit dan lama (Lahir et al., 2023). Bayi baru lahir dengan asfiksia jika nilai APGAR kurang dari 7. Besarnya nilai APGAR saat menit pertama kelahiran sangat menentukan kondisi bayi beberapa menit selanjutnya (Fitriahadi, 2019).

Penyebab rendahnya nilai APGAR pada bayi baru lahir adalah kecemasan ibu dan persalinan yang berlangsung lama dan sulit. Persalinan lama erat kaitannya dengan kondisi psikologis ibu. Kondisi stress menghadapi persalinan dapat meningkatkan resiko terjadinya persalinan lama. Persalinan yang berlangsung lama dapat menyebabkan, kelelahan pada ibu, kecacatan pada janin, bayi yang asfiksia, kematian ibu dan bayi (Khadem-Rezaiyan et al., 2018). Asfiksia pada bayi baru lahir menjadi salah satu penyebab mortalitas serta morbiditas pada neonatus. Asfiksia tidak hanya disebabkan oleh factor persalinan tetapi ada factor lain yang mempengaruhi yaitu air ketuban bercampur mekonium, gangguan kontraksi ibu,

anemia, factor plasenta (plasenta tipis, kecil, dan tidak menempel sempurna) dan juga bias karena terlilit tali pusat(Fitriahadi, 2019).

Pada bayi baru lahir kecemasan mempengaruhi APGAR skor dan mengakibatkan asfiksia. Study lain mengungkapkan bahwa ibu bersalin yang stress, cemas, dan takut mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi aliran darah yang dari ibu kejanin, yang mana salah satu yang dibawa oleh darah adalah oksigen. Jika janin kekurangan oksigen meningkatkan resiko janin lahir dengan asfiksia(Rini Amelia, 2017). Kecemasan ibu juga dapat meningkatkan tekanan darah dan vasokonstriksi pembuluh darah yang akan mengakibatkan gangguan pada sistem transfer *uteroplacenter* dari ibu ke janin yang berakibat bayi lahir dengan resiko asfiksia dengan nilai APGAR yang rendah(Wimilda et al., 2020). Kecemasan ibu bersalin, lama persalinan, dan skor APGAR memiliki kaitan yang erat antara satu dengan yang lainnya. Persalinan yang lama salah satunya diakibatkan oleh kecemasan ibu bersalin, dan dampaknya salah satunya adalah bayi lahir dengan resiko asfiksia dimana skor APGAR kurang dari tujuh.

Penatalaksanaan kecemasan ibu bersalin dengan *self hypnosis* terbukti mampu mengurangi kecemasan pada ibu bersalin dalam menghadapi persalinan. Sehingga dengan berkurangnya kecemasan ibu diharapkan persalinan berjalan lancar dan bayi lahir dengan sehat (skor APGAR < 7) sehingga tidak memerlukan tindakan resusitasi pada bayi(Paramasivam et al., 2020). Teknik yang digunakan adalah dengan pernafasan, pengalihan pikiran, relaksasi otot dan tubuh,visualisasi hal menyenangkan dan berkomunikasi dengan bayi. Dengan demikian *self hypnosis* dapat membantu menurunkan angka kematian ibu dan bayi yang diakibatkan oleh factor psikologis yang berdampak pada fisiologis ibu dan bayi(Gangera & Kothari, 2018). Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *self hypnosis* terhadap APGAR skor bayi baru lahir, terbukti mampu menurunkan resiko bayi baru lahir dengan nilai APGAR rendah (Asfiksia).

## KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin dalam menghadapi persalinan di Polindes Karanganyar dengan nilai signifikan  $0,007 < \alpha (0,05)$ , ada pengaruh *self hypnosis* terhadap lama kala 1 persalinan di Polindes Karanganyar dengan nilai signifikan  $0,0011 < \alpha (0,05)$ , ada pengaruh *self hypnosis* terhadap APGAR skor pada bayi baru lahir di Polindes Karanganyar dengan nilai signifikan  $0,009 < \alpha (0,05)$ . Saran kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dan kajian yang sama agar dapat menambah variable, jumlah sampel dan memperbanyak studi literatur.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pimpinan Universitas Nurul Jadid dan pimpinan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid atas kesempatan dan dukungan yang diberikan, kepada LP3M universitas Nurul Jadid yang telah memfasilitasi perijinan dan jalannya proses penelitian, kepada bidan Polindes Karanganyar yang telah membantu jalannya proses penelitian dan pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian sampai terbitnya artikel jurnal ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Alfiani, R., & Realita, F. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial Sains*, 1(11), 1481–1486.

- <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v1i11.26>.
- Aswitami, N. G. A. P., & Septiani, N. G. A. P. (2020). Antenatal Clinical Hypnosis and Birth Ball Exercise as Adjunct Therapy For Management of Labor and Delivery Pain: a Summary of Its Empirical Findings. *Jurnal Midpro*, 12(2), 233. <https://doi.org/10.30736/md.v12i2.229>
- Brugnoli, M. P., Pesce, G., Pasin, E., Basile, M. F., Tamburin, S., & Polati, E. (2018). The role of clinical hypnosis and self-hypnosis to relief pain and anxiety in severe chronic diseases in palliative care: A 2-year longterm follow-up of treatment in a nonrandomized clinical trial. *Annals of Palliative Medicine*, 7(1), 17–31. <https://doi.org/10.21037/apm.2017.10.03>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Fitriahadi. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 284 hlm.
- Gangera, U. G., & Kothari, S. (2018). Hypnotherapy in Pregnancy and Childbirth. *Bbses*, 9(1), 10–15.
- Kamalimanesh, B., Moradi, M., Fathi, M., Afiat, M., Rezazadeh, B., & Shakeri, M. T. (2020). Effect of self-hypnosis on the experience of delivery fear and duration of labor in primiparity: A randomized clinical trial. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 11–23. <https://doi.org/10.32592/jbirjandunivmedsci.2021.28.1.101>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Khadem-Rezaiyan, M., Saeidi, R., Ghazanfarpour, M., Mashhadi, M. E., & Najafi, M. N. (2018). Relationship between hypnosis for pain management in labor and adverse neonatal outcomes: A systematic review. *Iranian Journal of Neonatology*, 9(3), 70–75. <https://doi.org/10.22038/ijn.2018.30047.1407>
- Lahir, B., Rsud, D. I., Aloe, P. H., & Kota, S. (2023). *PENGARUH PARTUS LAMA TERHADAP KEJADIAN ASFIKSIA PADA BAYI*. 6(1).
- Oktaviani, E., & Nugraheny, E. (2019). Dampak Kecemasan Pada Ibu Terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) Akademi Kebidanan Ummi Khasanah*, 6(1), 16–22.
- Paramasivam, T., Mariappan, U., & Chan, C. M. (2020). Mixed-Method Pilot Study: Effectiveness of HypnoBirthing in Labour Outcomes. *Enhancing Capacity of Healthcare Scholars and Professionals in Responding to the Global Health Issues*, 1–11. <https://doi.org/10.2478/9783110680041-001>
- Purbasary, E. K., Virgiani, B. N., & Hikmawati, K. (2022). *Gambaran Kejadian Asfiksia Neonatorum Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Indramayu*. 1(2), 104–109.
- Rini Amelia, E. wandira. (2017). Hubungan lama kala II persalinan dengan apgar score menit pertama kelahiran pada bayi baru lahir di rumah sakit islam ibnu sina bukit tinggi yarsi sumatera barat tahun 2017. *Hubungan Lama Kala II Persalinan Dengan Apgar Score Menit Pertama Kelahiran Pada Bayi Baru Lahir Di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Bukit Tinggi Yarsi Sumatera Barat Tahun 2017*, 1–6.
- Safitri, R., Ratiyun, R. S., & Pawiliyah, P. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Lama Kala I di Bidan Praktek Mandiri Belakang Pondok Kota Bengkulu. *Nursing Inside Community*, 2(1), 19–26. <https://doi.org/10.35892/nic.v2i1.266>
- Sagita, Y. D. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lama Di Rsia Anugerah Medical Center. *Midwifery Journal*, 3(1), 16–20. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/119>
- Sciences, H. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu

Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan.  
*Jurnal Keperawatan Anak*, 44(August), 1–128.

Sunarsih, S., & Sari, T. P. (2020). Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327–332.  
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1365>

Wimilda, G., Sulistyowati, P., & Layliyah, Z. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Lama Persalinan. *Journal of Nursing & Health*, 5(2), 100–107.