

EFEKTIVITAS RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Asrida A^{1*}, Rahmiyani Saad², Rahayu³

Universitas Cokroaminoto Makassar^{1,2}, STIK Makassar³

*Corresponding Author : asrida.idha90@gmail.com

ABSTRAK

Hampir semua ibu hamil primigravida mengalami khawatir, cemas dan takut baik selama kehamilan, hingga bersalin. Selama proses kehamilan wanita akan menyesuaikan dirinya terhadap kehamilannya, tak jarang wanita yang mengalami cemas karena dipengaruhi oleh hormone dan perubahan bentuk fisik maupun psikologis. Ibu yang mengalami kecemasan akan berdampak buruk bagi dirinya maupun janin seperti hipertensi, premature, berat badan lahir rendah, hingga resiko kematian ibu dan janin. *Hypnobirthing* merupakan teknik relaksasi dengan dasar kepercayaan bahwasanya ibu hamil mampu melakukan persalinan dengan insting serta mensugesti diri bahwasanya proses kehamilan dan persalinan adalah hal yang fisiologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas relaksasi *hypnobirthing* untuk menurunkan rasa cemas pada ibu primigravida trimester III. Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis *Quasi* eksperimen dengan rancangan *pretest posttest*. Sampel penelitian yaitu ibu hamil primigravida trimester III yang melaksanakan kunjungan K-4 berjumlah 30 orang dan diklasifikasikan ke dalam dua kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Studi dilakukan dari bulan oktober-desember 2022 di ruangan KIA Puskesmas Jongaya Makassar. Data dianalisis melalui pengujian *Paired sample T test* dan *Independent test*. Hasil penelitian berdasarkan *Independent Sampel Test* di peroleh nilai *P-value* 0,002 ($<\alpha=0,05$) yakni terdapat dampak positif relaksasi *Hypnobirthing* pada kelompok intervensi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Kesimpulan *Hypnobirthing* merupakan salah satu metode melahirkan dengan relaksasi dan bebas stress, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, dan tehnik ini dapat di aplikasikan sendiri oleh ibu hamil.

Kata kunci : *hypnobirthing*, ibu hamil, kecemasan

ABSTRACT

Almost all primigravida pregnant women experience worry, anxiety, and fear both during pregnancy and delivery. During the pregnancy process, women will adjust themselves to their pregnancy, it is not uncommon for women to experience anxiety because they are influenced by Hormones, physical and psychological changes. Mothers who experience anxiety will have negative impacts on themselves and the fetus, such as hypertension, prematurity, low birth weight, and the risk of maternal and fetal death. *Hypnobirthing* is relaxation technique with the belief pregnant women are able to give birth instinctively and suggest to themselves that the process of pregnancy and childbirth is physiological. This study analyze the effectiveness of *hypnobirthing* relaxation to reduce anxiety in third trimester primigravida mothers. Research used was quantitative with a quasi-experimental type with pretest posttest design. Research sample was 30 third trimester primigravida pregnant women who underwent K-4 visits and were classified into two groups, namely the intervention group and the control group. The study was conducted from October-December 2022 in the KIA room at the Jongaya Makassar Community Health Center. Data were analyzed through *Paired sample T test* and *independent test*. Research results based *Independent Sample Test P value* 0.002 ($<\alpha=0.05$), namely that there was a positive impact of *Hypnobirthing* relaxation in the intervention group on reducing anxiety in third trimester primigravida pregnant women. Conclusion *Hypnobirthing* is a method of giving birth with relaxation and stress-free, which can reduce anxiety levels, and this technique can be applied by pregnant women themselves.

Keywords : *hypnobirthing*, pregnant women, anxiety

PENDAHULUAN

Mayoritas ibu hamil primigravida terkena gangguan cemas, khawatir dan Takut berlebihan ketika kehamilan, bersalin maupun setelah bersalin. (Andriana E, 2011). Ketakutan tentang proses persalinan disebabkan hal tersebut adalah peristiwa hidup dan mati perempuan. Respon psikologis atas stress mengaktifkan sistem saraf pusat dan menjadikan hipotalamus pituitary adrenal Axis serta sistem saraf simpatis lebih aktif dengan meningkatnya frekuensi tekanan darah dan nadi. Hal tersebut menjadikan ibu akan lebih panjang proses bersalinnnya dan menimbulkan lebih banyak rasa sakit yang mana tentunya memerlukan tindakan medis meskipun pada dasarnya hal tersebut dapat dihindari Apabila tubuh ibu dapat lebih rileks. (Suliswati, 2005)

Mayoritas faktor yang menyebabkan meninggalnya Ibu hamil adalah terjadinya pendarahan setelah persalinan dan juga infeksi serta terjadinya hipertensi yang menimbulkan preeklampsia dan eklampsia dan tidak amannya proses aborsi. Pra eklampsia termasuk faktor yang menyebabkan meninggalnya Ibu dan janin di Indonesia yang diakibatkan oleh kecemasan yang berlebihan. (WHO, 2014) Kecemasan pada ibu hamil biasanya terjadi karena terjadinya emosi yang berubah cepat dan menimbulkan kecemasan, takut serta khawatir berlebih yang tiba-tiba. (Wulandari N, 2020)

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Pada ibu yang pertama kali melahirkan tingkat depresi atau kecemasan itu sangat tinggi sebab terkadang mendapatkan cerita mengerikan dari teman, saudara yang telah melahirkan. (Isna A.N, 2012) Hal ini menuntut ibu hamil untuk mempersiapkan diri sedini mungkin keadaan fisiknya dan psikologisnya sehingga mampu mengurangi stress, ketakutan serta permasalahan psikologis selama mengandung, proses bersalin serta setelah salin. (Laili F, 2017)

Termasuk meminimalisir rasa cemas yakni dengan melakukan latihan relaksasi dan bisa dilakukan semenjak hamil atau biasa disebut dengan *hypnobirthing*. Adalah bagian hipnosis. Hipnosis merupakan transformasi kondisi kesadaran sehingga subjek bersedia menjalankan perintah dari penghipnosis. *hypnobirthing* adalah teknik relaksasi dimana didasarkan adanya anggapan bahwasanya ibu hamil bisa melakukan persalinan dengan instingnya dan mensugesti mereka bahwasanya proses persalinan adalah suatu kenikmatan.. (Goldberg, 2007) Teknik ini memiliki efek samping yang cukup kecil, praktis, aman dan sangat ekonomis bila dikomparasikan beberapa teknik lainnya. Selain itu teknik *hypnobirthing* cukup memakai kemampuan sugesti untuk menenangkan keadaan pasien agar lebih rileks dengan tidak membutuhkan waktu lama. (Larasati IP, 2012)

Hypnobirthing merupakan kombinasi praktik hipnosis terhadap diri sendiri (*selfhypnosis*) dengan panduan dari *hypnotherapis* untuk mencapai relaksasi mendalam. (Semple A, 2011) *Hypnobirthing* dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman. (Mongan, 2005) *Hypnobirthing* mempunyai banyak manfaat seperti meminimalisir kenyerian, mengoptimalkan persalinan spontan, meminimalisir resiko operasi cesarea dan menjadikan ibu pasca kelahiran lebih cepat pulih, memberikan bantuan mensuplai oksigen untuk bayi ketika persalinan yang menjadikan bayi mempunyai skor APGAR optimal. (Jenkins MW, 1985)

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas relaksasi *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

METODE

Metode penelitian studi ini adalah metode kuantitatif dengan jenis *quasi* eksperimen melalui rancangan *pretest* dan *posttest*. Populasi yang digunakan yaitu semua ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan K4 di Puskesmas Jongaya Makassar. Sampel yang

dipilih adalah ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan kunjungan K4 berjumlah 30 Orang dan diklasifikasikan ke dalam dua kelompok yakni intervensi dan kontrol. Penelitian dilakukan bulan oktober-desember 2022 di ruangan KIA Puskesmas Jongaya Makassar. Data didapatkan menggunakan lembar data diri responden serta formulir observasi tingkat kecemasan menggunakan skala numerik.. Pertama kelompok intervensi di berikan perlakuan dan kelompok control tidak berikan perlakuan, kemudian masing-masing kelompok diberikan lembar *post test* berupa lembar observasi untuk mengukur dan membandingkan hasil dari kedua kelompok tersebut. Analisa data dilakukan secara komputerisasi menggunakan rumus Uji *Paired Sample T Test* dan *Independent T Test*

HASIL

Dari hasil penelitian berupa karakteristik responden dan data tentang efektifitas terapi *Hypnobirthing* atas taraf kecemasan ibu hamil primigravida trimester III Puskesmas Jongaya Makassar, Dengan jumlah responden 30 ibu dan diklasifikasikan ke dalam dua golongan yakni golongan intervensi dan golongan kontrol

Tabel 1. Presentase Karakteristik Sample Berdasarkan Umur, Pendidikan, Status Pekerjaan dan Paritas pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Jongaya Makassar

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol		Total
	N	%	n	%	
Umur					
Rendah	10	66,6	11	73,3	
Tinggi	5	33,3	4	26,7	15
Pendidikan					15
Tinggi	7	46,6	5	33,3	
Rendah	8	53,3	10	66,6	
Status Pekerjaan					
Bekerja	4	26,6	3	20,0	15
Tidak Bekerja	11	47,8	12	52,2	
Paritas					
Primi	7	46,6	6	40,0	15
Multi	8	53,3	9	60,0	

Berdasarkan tabel 1. Jumlah keseluruhan responden adalah 30 orang, yang terbagi atas 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control dimana pada karakteristik Umur terdapat usia rendah <20 tahun ada 10 orang (66,6%) dan tinggi yaitu >35 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), Pendidikan tinggi ada 7 orang (46,6%) dan rendah 8 orang (53,3%), status pekerjaan ada 4 orang (26,6%) bekerja dan tidak bekerja 11 orang (47,8%) dan pada paritas terdapat primi 7 orang (46,6%) dan pada multi 8 orang (53,3%) dan semua kelompok mengalami kecemasan.

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah di Berikan Relaksasi *Hypnobirthing*

No	Kategori Cemas	Sebelum		Setelah <i>Hypnobirthing</i>	
		N	%	N	%
1	Ringan	-	-	6	40,0
2	Sedang	9	60,0	7	46,7
3	Berat	6	40,0	2	13,3
	Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 2. Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum intervensi pada kategori sedang ada 9 orang (60%) dan kategori berat 6 orang (40%) dan setelah intervensi pada kategori ringan 6 (40%), Sedang 7 (46,7%) dan Berat 2 (13,3%) orang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memberikan terapi Hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Kecemasan Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean \pm SD Kecemasan		Selisih Mean	P Value
		Pre	Post		
Intervensi	15	20,19 \pm 4,78	15,96 \pm 6,10	4,23 \pm 1,32	0,002 ^b
Kontrol	15	22,18 \pm 7,04	25,16 \pm 8,34	-2,98 \pm 1,30	
P		0,222 ^a	0,002 ^a		

^aPaired Samples Test, ^bIndependent Samples Test

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan pre intervensi adalah 20,19 \pm 4,78 sedangkan pada kelompok pre control adalah 22,18 \pm 7,04. Berdasarkan hasil uji Paired Sample Test di peroleh nilai *P-value* 0,222 ($>\alpha=0,05$) hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh pemberian *hypnobirthing* pada kelompok control. Sedangkan rerata post intervensi 15,96 \pm 6,10 dan *post* kelompok control 25,16 \pm 8,34. Berdasarkan hasil Uji *Paired Sample Test* di peroleh nilai *P-value* 0,002 ($<\alpha=0,005$) hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian *hypnobirthing* pada kelompok control terhadap kecemasan.

Berdasarkan tabel nilai mean selisih antara sebelum dan sesudah implementasi pada kelompok control dengan nilai 2,98 sedangkan selisih antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan nilai 4,23. Berdasarkan Hasil Independent Sample Test diperoleh nilai *P-value* 0,002 ($<\alpha=0,05$) hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian *hypnobirthing* menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan setelah mengikuti *hypnobirthing* di mana hasil analisis nilai *P-value* = 0,002 < 0,05 Atau dapat menunjukkan adanya penurunan signifikan sebelum intervensi dan setelah intervensi. Terdapat berbagai penelitian yang dilakukan salah satunya menunjukkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan *pre test* (3.266 \pm 1.162) sedangkan nilai mean *post test* (2.333 \pm 1.112) hal ini menunjukkan terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan relaksasi *hypnobirthing*. (Sari, 2017). Penelitian lain menyatakan terdapat pengaruh tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok control (Jayanti dkk 2019).

Seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan umur kehamilan biasanya ibu mengalami perasaan cemas dan terlalu berpikir tentang proses bersalinnya yang dapat menimbulkan ketakutan saat persalinan terjadi (*childbirth syndrome*) (Atmawati, 2013). Ketegangan tersebut dapat mempengaruhi kinerja sistem saraf pusat yang menciptakan rangsangan tertentu sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga ibu tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

Hypnobirthing merupakan sebuah metode yang diajarkan pada ibu hamil agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan perasaan tenang dan nyaman hal ini dikarenakan metode ini mampu menyelaraskan fisik dan psikologis ibu serta janin dalam kandungan (Marliana, 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan

(Anggraeni and Lubis, 2020) yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *hypnobirthing* sebesar 0,92 atau *P-value* sebesar 0,001 artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *hypnobirthing* dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil.

Dengan metode *hypnobirthing* sebagai bentuk *self hypnosis* ibu hamil yang dapat memberikan afirmasi positif untuk dijadikan rangsangan indera dan melanjutkan ke batang otak sehingga diterima oleh sensor thalamus (Hawari D, 2006) dalam *hypnobirthing* bisa mendorong terciptanya kepercayaan yang dimiliki ibu hamil bahwasanya kehamilan dan persalinan adalah hal yang fisiologis yang mana pada dasarnya bisa dilakukan dengan penuh kepercayaan diri, ketenangan dan kenyamanan. Proses pelatihannya mengajarkan ibu menjalankan tehnik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh saraf secara harmonis. Kunci dari melaksanakan metode ini adalah dengan praktik, baik di kelas antenatal (persiapan kelahiran) maupun di rumah sehingga tehnik dalam *hypnobirthing* dapat menjadi kebiasaan bagi calon ibu untuk mencapai dan menciptakan kondisi relaksasi selama kehamilan dan menghadapi persalinan.(Ari Andriyani, 2013) Antenatal care adalah periode persiapan baik secara fisik maupun secara psikologis (Bobak I, 2005)

Dasar di lakukannya *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan). Relaksasi sebagai tehnik yang digunakan untuk mendukung mengurangi tanda dan gejala yang tidak di inginkan seperti nyeri, ketegangan otot dan kecemasan. Pada responden yang mendapatkan *hypnobirthing* tubuh menjadi rileks dan tenang, pada saat rileks terjadi pengurangan kecemasan dengan pemutusan lingkaran kecemasan. (Davis M, 1995)

Proses tehnik *hypnobirthing* diawali dengan menenangkan atau merelaksasi otot, tehnik bernafas, tehnik menvesualisasian melalui relaksasi pelangi serta mencoba menjalin komunikasi kepada janin dengan konsentrasi penuh dan teratur yang menjadikan terciptanya keadaan rileks sehingga tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin yang bisa mengurangi sakit khususnya saat otak telah relaksasi dan menjadikan ibu lebih tenang serta terhindar dari cemas dan takut. (Kuswandi, 2011) Jika berhasil dilakukan maka dapat membentuk keharmonisan baik tubuh, jiwa dan pikiran (Purwanto. B., 2013)

KESIMPULAN

Hypnobirthing adalah salah satu tehnik bersalin menggunakan relaksasi untuk terhindar dari stress. *hypnobirthing* sering disebut juga dengan hipnosis persalinan yang bisa mengurangi perasaan cemas ibu hamil dan tidak mengganggu pertumbuhan janin serta tehnik ini dapat diaplikasikan sendiri oleh ibu hamil. Saran yaitu untuk tenaga medis terutama bidan yang hendak membantu proses kehamilan hingga persalinan untuk selalu mengembangkan keilmuannya agar bisa melayani pasien dengan komprehensif

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada setiap pihak yang sudah memberikan bantuan untuk peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana E (2011) *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Anggraeni, L. and Lubis, D.R. (2020) 'HYPNOBIRTHING SEBAGAI SELF HYPNOSIS DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL Legina', *Jurnal Penelitian Kesehatan 'SUARA FORIKES' (Journal of Health Research 'Forikes Voice')*, 11(1), p. 1. Available at: <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/1710>.

- Ari Andriyani (2013) 'Pengaruh Kelas Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Kota Yogyakarta', *Universitas Padjadjaran*.
- Atmawati, R. (2013) 'Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester 3 Di RB Sisilia Yosepha Trihana Kaltan, Jawa Tengah', *Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya*.
- Bobak I, Lowdermilk D, J.M. (2005) *Buku Ajar Kepewaratan Maternitas*. Jakarta:EGC.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (1995) *Panduan Relaksasi & Reduksi stres Edisi III*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Goldberg, B. (2007) *Self Hypnosis*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran .
- Hawari D (2006) *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Isna A.N (2012) *Mencetak Karakter Anak Sejak Janin*. Jogjakarta: Diva Press
- Jenkins MW, P.M. (1985) *Hypnosis : Practical Application and theoretical*. BB J Obstetri Gynaecol, 5: 93-96.
- Kuswandi, L. (2011) *Keajaiban Hypno-Birthing (Panduan Praktis Melahirkan Alami Lancar, dan Tanpa Rasa Sakit)*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Laili F & Wartini E (2017) 'Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil', *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 3 No 3, pp. 152–156.
- Larasati IP, W.A. (2012) 'Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan', *Jurna Biometrika dan Kependudukan*, 1, pp. 26–31.
- Marliana, D. (2016) 'Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan , Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III', *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, Vol 9 No 1 Hal 1-11.
- Mongan, M. (2005) 'Hypnobirthing: The Mongan Method. A Natural Approach to a Safe, Easier, More comfortable Birthing, florida ', *Health communication, I*.
- Purwanto. B. (2013) *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, N.K. (2017) 'Hubungan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Primigravida Di Klinik Pratama Nauli Medan Tahun 2017', *Poltekkes Kemenkes RI Jurusan Kebidanan*.
- Semple A, N. (2011) *Self- Hypnosis for labour and birth*.
- Suliswati, dkk (2005) *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.
- WHO (2014) *World Health Organization. Maternal Mortality*, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.
- Wulandari N, dkk. (2020) 'Pengaruh persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama Dalam Meningkatkan Persalinan', *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, Vol (1), Hal. 30–36.