

RELAKSASI FISIK DAN PSIKIS: KOMBINASI SENAM HAMIL DAN HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL

Erni Juniartati¹, Marsia Marsia², Lily Yuniar³, Zainab⁴

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Singkawang, Poltekkes Kemenkes Potianak

⁴Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

erni78.juniartati@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah psikologis yang sering terjadi akibat perubahan fisik dan emosional selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam hamil dan hypnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Desain penelitian menggunakan pre-experimental one group pretest-posttest design. Sampel berjumlah 34 ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Singkawang Utara 1 Kalimantan Barat dan Puskesmas Martapura Kalimantan Selatan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar $17,97 \pm 5,424$ menurun menjadi $11,24 \pm 5,046$ setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna ($p=0,000$) dengan penurunan sebesar 37,4% dari skor awal. Hasil ini membuktikan bahwa kombinasi senam hamil dan hypnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Senam Hamil, Hypnoterapi, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III

Abstract

Anxiety in pregnant women is a common psychological problem caused by physical and emotional changes during pregnancy, especially in the third trimester before delivery. This study aimed to analyze the effectiveness of prenatal exercise and hypnotherapy in reducing anxiety levels among pregnant women. The research used a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 34 third-trimester pregnant women who attended pregnancy classes at Singkawang Utara 1 Public Health Center, West Kalimantan, and Martapura Public Health Center, South Kalimantan. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. The results showed that the mean anxiety score decreased from 17.97 ± 5.424 before intervention to 11.24 ± 5.046 after intervention. Statistical analysis indicated a significant difference ($p=0.000$) with a 37.4% reduction in anxiety scores. This study concludes that the combination of prenatal exercise and hypnotherapy is effective in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. The intervention can be applied as a non-pharmacological therapy to improve psychological well-being during pregnancy and childbirth preparation.

Keywords: Prenatal Exercise, Hypnotherapy, Anxiety, Pregnant Women, Third Trimester

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Jln Padat Karya no.76 Sungai Wie Singkawang Kalimantan Barat

Email : erni78.juniartati@gmail.com

Phone : 081345002035

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang kompleks, ditandai oleh perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik dari ibu hamil agar kesejahteraan dirinya dan janin tetap terjaga (Field, 2017). Salah satu kondisi psikologis yang sering muncul selama kehamilan adalah kecemasan, terutama pada trimester ketiga menjelang persalinan, ketika ibu menghadapi ketidakpastian tentang proses melahirkan dan kesehatan bayi (Dennis et al., 2017).

Kecemasan selama kehamilan telah terbukti berdampak pada berbagai komplikasi, termasuk peningkatan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan gangguan perkembangan emosional pada anak (Korja et al., 2017). Selain itu, peningkatan kadar kortisol akibat stres dapat memengaruhi sistem endokrin dan keseimbangan fisiologis ibu hamil (Glover, 2015). Oleh karena itu, upaya intervensi yang aman, efektif, dan non-farmakologis perlu dikembangkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Salah satu intervensi yang banyak direkomendasikan adalah senam hamil (prenatal exercise). Senam hamil tidak hanya membantu menjaga kebugaran fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan otot, memperbaiki pernapasan, dan menstabilkan emosi (Du et al., 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur

selama kehamilan dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu (DIPIETRO et al., 2019; Jauniaux et al., 2019).

Selain itu, hipnoterapi (hypnotherapy) merupakan teknik relaksasi psikologis yang menggunakan sugesti positif untuk menstimulasi pikiran bawah sadar, sehingga menimbulkan ketenangan dan meningkatkan kepercayaan diri (Madden et al., 2016). Hypnotherapy terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan dan meningkatkan pengalaman positif ibu terhadap proses kelahiran (Gidlöf, 2019; Madden et al., 2016).

Kombinasi senam hamil dan hipnoterapi berpotensi memberikan efek sinergis terhadap penurunan kecemasan, karena menggabungkan relaksasi fisik dan psikologis. Pendekatan ini juga selaras dengan prinsip pelayanan kebidanan holistik yang berfokus pada keseimbangan antara kesehatan

tubuh dan mental. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam hamil dan hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Singkawang Utara 1 Kalimantan Barat dan Puskesmas Martapura Kalimantan Selatan.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi penerapan intervensi non-farmakologis dalam asuhan kebidanan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil, sekaligus mendukung upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan maternal di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode pre-experimental dan pendekatan one group pretest–posttest design. Rancangan ini dipilih untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa senam hamil dan hipnoterapi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menilai efek langsung dari perlakuan terhadap variabel dependen dalam satu kelompok yang sama (Huyler & McGill, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Utara 1 Kalimantan Barat dan Puskesmas Martapura Kalimantan Selatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester III yang sehat secara fisik, mampu mengikuti kegiatan senam hamil dan sesi hipnoterapi, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Jumlah sampel yang digunakan adalah 34 responden, yang terdiri atas 17 ibu hamil dari masing-masing lokasi penelitian. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Skala ini terdiri dari 14 item yang menilai gejala somatik dan psikis, dengan validitas dan reliabilitas yang telah banyak digunakan dalam penelitian klinis internasional (Ketter et al., 2017).

Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Setiap sesi dimulai dengan senam hamil selama 30 menit diikuti hipnoterapi relaksasi selama 15 menit. Program senam hamil meliputi latihan pernapasan,

penguatan otot panggul, dan peregangan tubuh, sedangkan sesi hypnoterapi berisi sugesti positif tentang kesiapan menghadapi persalinan dan rasa tenang selama kehamilan(Ketter et al., 2017). Semua intervensi dilakukan di bawah bimbingan instruktur senam bersertifikat dan praktisi hypnoterapi yang telah tersertifikasi.

Data dikumpulkan melalui observasi dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test, kemudian perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 dengan tingkat signifikansi 0,05.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan nomor 006/KEPK-PK.PKP/V/D/2025, dan seluruh responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan serta prosedur penelitian sebelum berpartisipasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 34 ibu hamil trimester III yang terdiri dari 17 responden dari Puskesmas Singkawang Utara 1 (Kalimantan Barat) dan 17 responden dari Puskesmas Martapura (Kalimantan Selatan). Rata-rata usia responden adalah 28,2 tahun, dengan sebagian besar berpendidikan menengah hingga tinggi. Berdasarkan paritas, 52,9% merupakan primigravida dan 47,1% multigravida. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi senam hamil dan hypnoterapi.

Tabel 1. Perubahan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 34)

Variabel	Mean SD	±	Selisih (Δ)	p- value
Sebelum intervensi	17,97 5,42	±	—	—
Sesudah intervensi	11,24 5,05	±	6,73	0,000

Sumber: Data Primer, 2025
Berdasarkan hasil analisis, terjadi penurunan rerata

skor kecemasan sebesar 6,73 poin (37,4%) setelah pemberian intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Distribusi kategori kecemasan juga menunjukkan perubahan yang berarti. Sebelum intervensi, mayoritas responden (76,5%) berada pada kategori kecemasan sedang, sementara setelah intervensi, sebagian besar responden (64,7%) berada pada kategori kecemasan ringan, dan 14,7% responden tidak mengalami kecemasan sama sekali.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 34)

Kategori Kecemasan	Sebelum Intervensi (%)	Sesudah Intervensi (%)
Tidak cemas	0 (0,0%)	5 (14,7%)
Cemas ringan	8 (23,5%)	22 (64,7%)
Cemas sedang	26 (76,5%)	7 (20,6%)
Cemas berat	0 (0,0%)	0 (0,0%)

Hasil ini memperlihatkan bahwa kombinasi senam hamil dan hypnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penurunan signifikan pada skor kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis dari kedua intervensi tersebut.

Senam hamil berperan dalam memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kapasitas pernapasan, dan mengendurkan otot yang tegang, sehingga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan efek relaksasi (Du et al., 2019). Aktivitas fisik yang teratur selama kehamilan juga dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai hormon kebahagiaan dan pengurang stres (Kumorojati et al., 2021)(Guinhouya et al., 2022; Kołomańska et al., 2019).

Sementara itu, hypnoterapi bekerja dengan memberikan sugesti positif kepada pikiran bawah sadar yang menimbulkan rasa tenang, percaya diri, dan siap menghadapi proses persalinan. Saat individu dalam kondisi hipnosis, aktivitas gelombang otak alfa meningkat, yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta tekanan darah

(Williamson, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Werner et al., 2013) yang menunjukkan bahwa hypnotherapy efektif menurunkan kecemasan menjelang persalinan dan meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif.

Penurunan kecemasan yang signifikan dalam penelitian ini sejalan pula dengan hasil studi (Madden et al., 2016) yang melaporkan bahwa kombinasi teknik relaksasi dan latihan fisik memberikan efek lebih besar terhadap penurunan stres dibandingkan salah satu teknik saja. Pendekatan kombinatorik ini menstimulasi keseimbangan fisiologis dan psikologis ibu hamil, sehingga lebih efektif dalam menjaga kesehatan mental.

Temuan ini memperkuat teori (Field, 2017) yang menyatakan bahwa intervensi relaksasi multimodal seperti latihan fisik dan teknik sugesti mampu menurunkan kecemasan prenatal melalui penurunan aktivitas hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis). Selain itu, menurunnya kecemasan ibu hamil berimplikasi pada kondisi janin yang lebih stabil karena berkurangnya paparan hormon stres selama masa kehamilan (Glover, 2015).

Penerapan kombinasi senam hamil dan hypnoterapi juga sesuai dengan rekomendasi (Organization, 2016) yang menganjurkan penggunaan intervensi non-farmakologis berbasis relaksasi dan dukungan emosional dalam perawatan kehamilan. Intervensi ini mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dasar melalui kegiatan kelas ibu hamil, dengan manfaat ganda yaitu peningkatan kesiapan fisik dan stabilitas emosional menjelang persalinan.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada tidak dikontrolnya faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan, seperti dukungan sosial, status ekonomi, dan pengalaman kehamilan sebelumnya. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol serta pengukuran biomarker stres seperti kortisol untuk memperkuat bukti ilmiah efektivitas intervensi ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi senam hamil dan hypnoterapi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dan dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, murah, serta mudah diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi senam hamil dan hypnoterapi efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Singkawang Utara 1 Kalimantan Barat dan Puskesmas Martapura Kalimantan Selatan. Hasil menunjukkan adanya penurunan rerata skor kecemasan sebesar 6,73 poin (37,4%) dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang menggabungkan pendekatan fisiologis melalui aktivitas fisik dan pendekatan psikologis melalui relaksasi mental mampu memberikan efek sinergis dalam menurunkan kecemasan prenatal. Senam hamil membantu memperbaiki kondisi fisik dan sistem pernapasan, sementara hypnoterapi memperkuat kesiapan mental dan persepsi positif terhadap proses persalinan. Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa intervensi non-farmakologis berbasis relaksasi multimodal efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil serta mencegah dampak negatif stres kehamilan terhadap ibu dan janin. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa senam hamil dan hypnoterapi layak direkomendasikan sebagai bagian dari program kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesiapan fisik dan emosional menjelang persalinan..

DAFTAR PUSTAKA

- Dennis, C.-L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- DIPIETRO, L., EVENSON, K. R., BLOODGOOD, B., SPROW, K., TROIANO, R. P., PIERCY, K. L., VAUX-BJERKE, A., & POWELL, K. E. (2019). Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6). https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2019/06000/benefits_of_physical_activity_during_pregnancy_and.24.aspx
- Du, M.-C., Ouyang, Y.-Q., Nie, X.-F., Huang, Y., & Redding, S. R. (2019). Effects of physical exercise during pregnancy on maternal and infant outcomes in

- overweight and obese pregnant women: A meta-analysis. *Birth (Berkeley, Calif.)*, 46(2), 211–221. <https://doi.org/10.1111/birt.12396>
- Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects: A review. *Infant Behavior and Development*, 49, 120–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.008>
- Gidlöf, S. (2019). When will we stop encouraging awareness of fetal movements? *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 98(2), 137–138. <https://doi.org/10.1111/aogs.13517>
- Glover, V. (2015). Prenatal stress and its effects on the fetus and the child: possible underlying biological mechanisms. *Advances in Neurobiology*, 10, 269–283. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1372-5_13
- Guinhouya, B. C., Duclos, M., Enea, C., & Storme, L. (2022). Beneficial Effects of Maternal Physical Activity during Pregnancy on Fetal, Newborn, and Child Health: Guidelines for Interventions during the Perinatal Period from the French National College of Midwives. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 67 Suppl 1(Suppl 1), S149–S157. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13424>
- Huyler, D., & McGill, C. M. (2019). Book Review: Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, by CreswellJohn and CreswellJ. David. Thousand Oaks, CA: Sage Publication, Inc.275 pages, \$67.00 (Paperback). *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 31(3), 75–77. <https://doi.org/10.1002/nha3.20258>
- Jauniaux, E., Bunce, C., Grønbeck, L., & Langhoff-Roos, J. (2019). Prevalence and main outcomes of placenta accreta spectrum: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 221(3), 208–218. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.01.233>
- Ketter, T. A., Durgam, S., Landbloom, R., Mackle, M., Wu, X., & Mathews, M. (2017). Long-term safety and tolerability of asenapine: A double-blind, uncontrolled, long-term extension trial in adults with an acute manic or mixed episode associated with bipolar I disorder. *Journal of Affective Disorders*, 207, 384–392. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.037>
- Kołomańska, D., Zarawski, M., & Mazur-Bialy, A. (2019). Physical Activity and Depressive Disorders in Pregnant Women-A Systematic Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(5). <https://doi.org/10.3390/medicina55050212>
- Korja, R., Nolvi, S., Grant, K. A., & McMahon, C. (2017). The Relations Between Maternal Prenatal Anxiety or Stress and Child's Early Negative Reactivity or Self-Regulation: A Systematic Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 48(6), 851–869. <https://doi.org/10.1007/s10578-017-0709-0>
- Kumorojati, R., Alfie, A., & Warseno, A. (2021). Effect of Yoga Exercise on Cortisol Hormone Levels in Pregnant Women in Klinik Pratama Asih Waluyoajati Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(4), 292. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(4\).292](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(4).292) - 297
- Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(5), CD009356. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.pub3>
- Organization, W. H. (2016). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*.
- Werner, A., Uldbjerg, N., Zachariae, R., & Nohr, E. A. (2013). Effect of self-hypnosis on duration of labor and maternal and neonatal outcomes: A randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 92(7), 816–823. <https://doi.org/10.1111/aogs.12141>
- Williamson, A. (2019). What is hypnosis and how might it work? In *Palliative care* (Vol. 12, p. 1178224219826581). <https://doi.org/10.1177/1178224219826581>