



Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di PMB Ny. S Tangerang Periode Januari-Juni 2024

¹Dina Mariana Br Maha, ²Nopi Hendriani

^{1,2}Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia, Jl. Raya Jagakarsa No.37 14, RT.14/RW.1, Jagakarsa, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12620
Email: dinayogahari@gmail.com

Abstrak

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohipnosis (self hypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan dan persiapan persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar, dan menyenangkan karena dapat meminimalisir rasa nyeri.

Pentingnya hypnobirthing adalah karena masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing serta perlunya peningkatan pemahaman ibu hamil tentang hypnobirthing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Primigravida di PMB Ny S Tahun 2024. Jenis penelitian ini pra eksperimen yang dilaksanakan di PMB Ny S yang dilaksanakan pada bulan Januari - Juni 2024 dengan melibatkan beberapa sampel, hasil penelitian berdasarkan pre-test dan Post-Test setelah dilakukan penyuluhan Hypnobirthing

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan hypnobirthing berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III Primigravida. Sehingga diperlukan penerapan perlakuan hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan

Kata Kunci : Hypnobirthing, Hamil, Persiapan Persalinan, Tingkat Kecemasan

Abstract

Hypnobirthing is an autohypnosis technique (self hypnosis) in dealing with and undergoing pregnancy and preparation for childbirth so that pregnant women can undergo pregnancy and childbirth in a natural, smooth and enjoyable way because it can minimize pain.

The importance of hypnobirthing is due to the lack of knowledge of pregnant women about hypnobirthing and the need to increase understanding of pregnant women about hypnobirthing. The aim of this research is to determine the relationship between Hypnobirthing and the level of anxiety in TM III Primigravida Pregnant Women at PMB Ny S in 2024. This type of research is pre-experimental which was carried out at PMB Ny S which was carried out in January-June 2024 involving several samples, the research results are based on pre-test and post-test after Hypnobirthing counseling

Thus, it can be concluded that hypnobirthing treatment has a significant effect on reducing the anxiety level of TM III Primigravida pregnant women. So it is necessary to apply hypnobirthing treatment to reduce anxiety levels

Keywords : Hypnobirthing, Pregnant, Preparation For Childbirth, Delivery, The Level Of Anxiety

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses alami, namun dapat disertai kecemasan, terutama pada ibu primigravida trimester III yang belum berpengalaman menghadapi persalinan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sebesar 41,8%. *Hypnobirthing* adalah salah satu terapi non-farmakologi untuk kecemasan yang menggunakan konsentrasi pikiran dan relaksasi pernapasan.

Tujuan Penelitian: Menganalisis pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Ny. S.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *Pre Test* dan *Post Test*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu primigravida trimester III di PMB Ny. S sebanyak 20 orang, dengan sampel sebanyak 20 orang yang diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen adalah *Hypnobirthing* dan variabel dependen adalah Tingkat Kecemasan. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Hasil Penelitian: Rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi *hypnobirthing* adalah **30,70** (kecemasan sedang), dan rata-rata tingkat kecemasan setelah intervensi menurun menjadi **23,70** (kecemasan ringan). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai **P Value = 0,000**, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan.

Kesimpulan:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Ny. S. Kehamilan adalah proses alami dalam kehidupan, yang dibagi menjadi trimester I (0-12 minggu), trimester II (13-28 minggu), dan trimester III (29-40 minggu) menjelang persalinan. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan takut yang tidak jelas, yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis.

Tingginya angka kecemasan pada ibu hamil, terutama primigravida (kehamilan pertama), disebabkan oleh persepsi bahwa proses persalinan adalah hal yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Data global WHO mencatat prevalensi kecemasan pada ibu hamil sebesar 41,8%, dan di DKI Jakarta pada tahun 2020 mencapai 37,9%.

Hypnobirthing merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Teknik ini mengeksplorasi mitos bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar saat melahirkan, di mana saat ibu terbebas dari rasa takut, otot rahim akan mengalami relaksasi sehingga proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stres. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah: “Bagaimakah pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan di PMB Ny S”.

METODE PENELITIAN

- a. **Desain Penelitian** Penelitian ini menggunakan desain *Pra Eksperimen* (eksperimen semu) dengan pendekatan *One group pre test post test*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi *hypnobirthing*.
- b. **Lokasi dan Waktu Penelitian** Penelitian dilaksanakan di PMB Ny. S, Kota Tangerang, dari bulan Januari hingga Juni 2024. Pengambilan data primer dilakukan dari bulan Januari – Juni 2024.
- c. **Populasi dan Sampel** Populasi adalah semua ibu primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Ny. S dari bulan Januari – Desember 2024, berjumlah 20 orang. Sampel penelitian berjumlah **20 ibu primigravida Trimester III**. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*.
- d. **Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**
 - **Variabel Independen:** *Hypnobirthing*.
 - **Variabel Dependend:** Tingkat Kecemasan.
 - **Alat Ukur Kecemasan:** Kuesioner untuk melihat tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi *hypnobirthing*.
 - Tingkat kecemasan diukur dengan skala Ordinal: 1= Ringan, 2=Sedang, 3=Berat, 4=Sangat Berat.
- e. **Analisis Data** Analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh variabel independen dan dependen menggunakan uji statistik **Wilcoxon**.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil rata-rata karakteristik responden adalah:

- Rata-rata umur ibu hamil adalah **27,30 tahun**.
- Rata-rata kondisi kesehatan ibu adalah **12,00** (yang dikategorikan sebagai kesehatan fisik terganggu sedang).

Analisis Bivariat

Perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi *hypnobirthing* disajikan sebagai berikut:

Variabel	N	Mi n	Ma x	Mean	ΔMea n	Media n	SD
Tingkat kecemasan Sebelum Intervensi	20	20	38	30,70	7,00	30,50	4,658
Tingkat Kecemasan setelah Intervensi	20	18	27	23,70		25,00	2,736

Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan:

- **P Value = 0,000.**
- Terdapat penurunan tingkat kecemasan sebesar **7,00** setelah dilakukan *hypnobirthing*.

Pengaruh Umur dan Kondisi Kesehatan Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel umur (**P Value = 0,470**) dan kondisi kesehatan (**P Value = 0,175**) terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* di PMB Ny S. Secara rata-rata, tingkat kecemasan ibu menurun dari **kecemasan sedang (30,70)** menjadi **kecemasan ringan (23,70)**. Nilai **p value = 0,000** ($P < 0,05$) membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Hasil ini sejalan dengan hipotesis penelitian yang terbukti secara bermakna dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Mekanisme kerja *hypnobirthing* dapat menjelaskan penurunan ini. Teknik ini mengajarkan ibu hamil menjalankan relaksasi alami melalui relaksasi otot, pernapasan, dan penanaman kalimat positif. Rangkaian teknik ini menyebabkan kondisi rileks, sehingga tubuh merespon dengan mengeluarkan hormon endorfin. Hormon ini berfungsi mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, terutama ketika otak mencapai gelombang alfa. Kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida sebelum intervensi dikarenakan persepsi yang kurang tepat, di mana persalinan dianggap sebagai proses yang menakutkan dan menyakitkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata tingkat kecemasan ibu primigravida sebelum dilakukan *hypnobirthing* adalah **30,70 (tingkat kecemasan sedang)**.
2. Rata-rata tingkat kecemasan ibu primigravida setelah dilakukan *hypnobirthing* adalah **23,70 (tingkat kecemasan ringan)**.
3. Terdapat **pengaruh yang signifikan** dari *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di PMB Ny. S (P Value = 0,000).
4. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel umur dan kondisi kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

SARAN

1. **Bagi Bidan Praktik:** Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi bagi bidan untuk memberikan layanan *hypnobirthing* secara lebih maksimal, agar ibu hamil dapat mengatasi kecemasan menjelang persalinan.
2. **Bagi Akademik:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan menambah wawasan bagi pendidikan kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas, terutama mengenai teknik *hypnobirthing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, "Yesie." (2019). Bebas takut hamil dan melahirkan.
- Andari, Faiha 2019. Buku asuhan kebidanan kebutuhan dasar ibu hamil. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional.
- Anggraini. 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi pelvic roocking exercise.Buku Saku Obstetri dan Ginekologi Edisi 9. Jakarta: EGC. p: 196-207. Budijanto D. Profil Kesehatan Indonesia 20 17.20 18; 184.
- Aziza. 2019. ADDIN Mendeley Bibliography CSL_BIBLIOGRAPHY kebutuhan dasar ibu hamil. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 15(1), pp. 94–100. doi:10.31101/jkk.1031.
- Dahlan, S. M. (2019). Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan (Vol.5). Epidemiologi Indonesia.
- Direktorat, S., Maternal, K., Neonatal, D., Kesehatan, D., Direktorat, K., Kesehatan, J., Kementerian, M., & Ri, K. (2020). PEDOMAN BAGI IBU HAMIL, IBU NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR Selama Social Distancing.
- Homer, 2019 PENGARUH HYPNoBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN DAN LAMA PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI WILAYAH Hartini, 2018 Politeknik, K., Kemenkes, K., & Raya, P. (2019). MODUL 3 ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN.
- Kebidanan, A., & Husada, M. (n.d.). MODUL ASKEB KEBIDANAN KEHAMILAN.
- Konsep, A., & Kehamilan, D. (n.d.). BAB II TINJAUAN PUSTAKA.
- Sariati, Y., Windari, E. N., Aini, N., & Hastuti, R. (2019a). PENGARUH HYPNoBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN DAN LAMA PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI WILAYAH KABUPATEN MALANG: Vol. I (Issue 3).
- Studi, P., Terapan, S., Jurusan, K., Politeknik, K., Kemenkes, K., & Raya, P. (2019). MODUL 3 ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN.
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019a). Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing. 7(1), 45.

Yulia, A., & Prasetyo, B. (n.d.). PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN PRIMIPARA INFLUENCE OF HYPNOBIRTHING ON THE PRIMIPAROUS INTENSITY OF LABOUR PAIN.

Yulizawati et al., 2019 PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN PRIMIPARA INFLUENCE OF HYPNOBIRTHING ON THE PRIMIPAROUS INTENSITY OF LABOUR P