



PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGGAE I KECAMATAN BANGGAE KABUPATEN MAJENE TAHUN 2022

Nur Anita¹, Raehan², Sidirah³

Program Studi D III Kebidanan, Stikes Marendeng Majene

Email : anita.nurssit90@gmail.com

raehanmarendeng@gmail.com

srsidiraa@gmail.com

Artikel info

Keywords:

*hypnobirthing; anxiety;
Pregnant woman;
trimester III;*

Kata Kunci:

*Hypnobirthing;
kecemasan;
Ibu hamil trimester III;*

Abstract. *Every pregnant woman will experience physical and psychological changes that can trigger anxiety in the mother. Anxiety that occurs in third trimester pregnant women if not handled properly can have a negative impact on both the mother and the fetus. Hypnobirthing is a technique that can reduce anxiety in pregnant women. This study aims to determine the effect of hypnobirthing on the anxiety level of pregnant women in the third trimester in the work area of the Banggae I Health Center. This type of research is Quasy Experimental with a pretest and posttest control group design. This research was conducted at the Banggae I Public Health Center, Banggae sub-district. A sample of 30 pregnant women in the third trimester who met the inclusion criteria using the accidental sampling method, the independent variable of this study was hypnobirthing and the dependent variable was the level of anxiety of pregnant women in the third trimester and used the HARS questionnaire as an anxiety measure. The data analysis technique used the Wilcoxon test with the SPSS program. From the results of the Wilcoxon test, all pregnant women experienced a decrease in anxiety after being given treatment in the form of Hypnobirthing with a p value of 0.01 smaller than 0.05 so it was said that there was an effect of Hypnobirthing on the anxiety level of third trimester pregnant women. Proud I, Banggae Sub-district, Majene Regency in 2022.*

Abstrak. *Setiap ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sehingga dapat memicu kecemasan pada ibu. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III apabila tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak buruk baik pada ibu maupun janin. Hypnobirthing merupakan salah satu teknik yang dapat menekan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Banggae I. Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimental dengan desain pretest dan posttest kontrol grup desain . Penelitian ini dilakukan dipuskesmas Banggae I kecamatan Banggae. Sampel sebanyak 30 ibu hamil*

Trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dengan metode axidental sampling, variabel independen penelitian ini adalah Hypnobirthing dan variabel dependen tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan menggunakan alat ukur kecemasan Kuesioner HARS. Teknik analisa data menggunakan uji Wilcoxon program spss. Dari hasil uji Wilcoxon semua ibu hamil mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan berupa Hypnobirthing dengan nilai p 0.01 lebih kecil dari 0.05 sehingga dikatakan ada pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Kabupaten Majene Tahun 2022.



Penulis Korespondensi:

Email: anita.nurssit90@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang normal yang dialami setiap wanita yang biasanya disertai dengan beberapa perubahan fisiologi seperti perubahan fisik, perubahan psikologis serta perubahan sosial. Adanya tekanan biologis yang dirasakan terjadi karena timbulnya berbagai perubahan fisik, seperti perubahan bentuk tubuh sehingga dapat menimbulkan ketakutan yang dirasakan oleh sebagian calon ibu. Sedangkan tekanan sosial yang dialami calon ibu adalah ketika kehamilan yang dialaminya membuatnya merasa terbatas untuk melakukan beberapa kegiatan sosial, dan tekanan psikologis dapat terjadi karena berbagai faktor hormonal dan banyak faktor lainnya yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada calon ibu. (Stuart, 2016)

Pada kehamilan trimester ke III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress. (Sondakh, 2013)

Menurut Mongan seorang *Hypnoanesthesiologist*, secara fisik mustahil bagi tubuh ibu dapat rileks dalam kondisi cemas dan takut. Namun dengan menerapkan teknik relaksasi (*Hypnobirthing*) yaitu metode *Self hypnosis* (hipnotis diri sendiri) yang dapat menggunakan musik, video ataupun kata-kata positif dapat membuat tubuh ibu santai dan rileks sehingga peran aktif zat kimia dalam tubuh ikut berperan seperti hormon oksitosin, prostaglandin, dan endorfin bergabung sehingga membuat otot lebih rileks serta menciptakan rasa nyaman.

Hypnobirthing dicetuskan berdasarkan buku yang dituliskan oleh pakar Ginekologi Dr. Grantly Dick Read, yang mempublikasikan buku *Childbirth Without Fear* pada tahun 1944. Metode Hypnobirthing sudah digunakan sejak tahun 50-an di Amerika Serikat. Metode relaksasi ini dapat banyak membantu dalam mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama berlangsungnya proses kehamilan sampai kelahiran tanpa perlu menggunakan obat penenang. (Kuswandi, 2014)

Di Indonesia, metode ini mulai disebar luaskan pada tahun 2003 oleh Lanny Kuswandi yang mempelajari metode Hypnobirthing Marie Mongan di Australia. Metode Hypnobirthing ini sudah diterapkan di beberapa provinsi salah satunya adalah Provinsi Sulawesi Barat.

Di Provinsi Sulawesi Barat terkhusus di Kabupaten Majene Kecamatan Banggae Timur sudah menerapkan metode Hypnobirthing pada ibu hamil maupun pada ibu bersalin di beberapa Puskesmas, salah satunya yaitu di Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Timur. Berdasarkan data dari Puskesmas Banggae I Kabupaten Majene, pada tahun 2019 terdapat (466 orang) ibu hamil, pada tahun 2020 terdapat (485 orang) ibu hamil dan pada tahun 2021 terdapat (454 orang) ibu.

Berdasarkan penelitian (Anggraeni, 2021) tentang Hubungan *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida didapatkan hasil penelitian berdasarkan posttest pada kelompok intervensi 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 3 orang (30%) mengalami tingkat kecemasan berat. Hasil uji-t berpasangan (paired-t test) memperlihatkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan pretest (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50 dan nilai mean tingkat kecemasan posttest (setelah perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50. Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan *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.

Berdasarkan hasil penelitian Luluk Fajria Maulida (2020) tentang *Hypnobirthing* Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil didapatkan hasil kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *hypnobirthing* diukur dengan kuesioner HARS, hasilnya 33% mengalami kecemasan ringan, 44% mengalami kecemasan sedang, dan 22% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan *hypnobirthing*, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan yaitu 44% tidak mengalami kecemasan, 22% mengalami kecemasan ringan, dan 22% mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian tentang “ Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Banggae I”

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu dengan pendekatan (quasy-experiment) dengan pendekatan pre test-posttest control group design. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 juli sampai 25 juli tahun 2022 pada semua ibu hamil trimester 3 yang berkunjung di wilayah kerja Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Kabupaten Majene pada

bulan Juli- Oktober 2022 sebanyak 60 ibu hamil, jumlah sampel 30 ibu hamil dengan teknik axidental sampling. Kriteria inklusi ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan kriteria Eksklusi ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

1. Data demografi responden akan diuraikan sebagai berikut.

Tabel.1 Distribusi responden pada kelompok kontrol berdasarkan Umur Ibu

Usia Ibu	Jumlah	Persentase
16-19 tahun	2	13%
20-35 tahun	13	87%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah umur ibu hamil tertinggi adalah yang berusia 20-35 tahun sebanyak 13 (87%) sedangkan yang terendah berusia 16-19 tahun sebanyak 2 (13%) .

Tabel. 2 Distribusi responden pada kelompok perlakuan (hypnobirthing) berdasarkan Umur Ibu

Usia Ibu	Jumlah	Persentase
16-19 tahun	3	20%
20-35 tahun	12	80%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah umur ibu hamil tertinggi adalah yang berusia 20-35 tahun sebanyak 12 (80%) sedangkan yang terendah berusia 16-19 tahun sebanyak 3 (20%) .

Tabel .3 Distribusi responden pada kelompok kontrol berdasarkan Umur Kehamilan

Umur Kehamilan	Jumlah	Persentase
<35 minggu	5	33%
35-40 minggu	10	67%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang umur kehamilan tertinggi adalah 35-40 minggu sebanyak 10 (67%) sedangkan umur kehamilan terendah adalah <35 minggu sebanyak 5 (33%) .

Tabel.4 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan (hypnobirthing) berdasarkan Umur Kehamilan

Umur Kehamilan	Jumlah	Persentase
<35 minggu	4	27%
35-40 minggu	11	73%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang umur kehamilan tertinggi adalah 35-40 minggu sebanyak 11 (73%) sedangkan umur kehamilan terendah adalah <35 minggu sebanyak 4 (27%) .

Tabel.5 Distribusi responden pada kelompok kontrol berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Persentase
Primigravida	4	27%
Multigravida	11	73%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil dengan paritas tertinggi adalah Multigravida sebanyak 11 (73%) dan jumlah paritas terendah adalah Primigravida sebanyak 4 (27%) .

Tabel .6 Distribusi responden pada kelompok perlakuan (hypnobirthing) berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Persentase
Primigravida	6	40%
Multigravida	9	60%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil dengan paritas tertinggi adalah Multigravida sebanyak 9 (60%) dan jumlah paritas terendah adalah Primigravida sebanyak 6 (40%) .

2. Distribusi tingkat kecemasan responden berdasarkan variabel penelitian

Tabel.7 Distribusi responden Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III tanpa diberikan hypnobirthing Di Puskesmas Banggae 1 kabupaten majene tahun 2022.

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Tanpa Hypnobirthing	Tidak ada kecemasan	0	0%	0	0%
	Kecemasan Ringan	5	33%	7	47%
	Kecemasan Sedang	7	47%	7	47%
	Kecemasan Berat	3	20 %	1	6%

Kecemasan Sangat Berat	0	0%	0	0%
Total	15	100 %	15	100 %

Sumber : Data Primer,2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden ibu hamil, tingkat kecemasan sebelum/tanpa perlakuan (pretest) kecemasan tertinggi adalah kecemasan sedang sebanyak 7 (47%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan berat berjumlah 3 (20%). Sedangkan tingkat kecemasan setelah tanpa perlakuan (posttest) kecemasan tertinggi adalah ringan dan kecemasan sedang yaitu berjumlah 7 (47%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan berat sebanyak 1 (6%).

Tabel.8 Distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III dengan hypnobirthing di Puskesmas Banggae I Kabupaten Majene tahun 2022.

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Hypnobirthing	Tidak ada kecemasan	0	0%	4	27%
	Kecemasan Ringan	4	27%	7	47%
	Kecemasan Sedang	6	40%	4	26%
	Kecemasan Berat	5	33%	0	0%
	Kecemasan Sangat Berat	0	0%	0	0%
	Total	15	100 %	15	100 %

Sumber : Data Primer,2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden ibu hamil, tingkat kecemasan dengan perlakuan hypnobirthing (pretest) tingkat tingkat kecemasan tertinggi adalah kecemasan sedang sebanyak 6 (40%) dan tingkat kecemasan terendah adalah kecemasan berat berjumlah 4 (27%). Sedangkan tingkat kecemasan setelah perlakuan hypnobirthing (posttest) yang mengalami kecemasan tertinggi adalah kecemasan sedang yaitu berjumlah 7 (47%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan berat sebanyak 1 (6%).

Analisa Bivariat

Analisa Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

Tabel .9 Analisa hasil uji statistik dengan menggunakan uji T-test

Paired Sampel Statistics Of Control

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan pre Kontrol	15	15.00	35.00	22.6000	5.62901
Kecemasan post kontrol	15	14.00	29.00	20.1333	4.74893
Valid N (listwise)	15				

Paired Sampel Statistics Of Eksperimen

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan pre test eksperimen	15	14.00	35.00	24.4000	6.37854
Kecemasan postest eksperimen	15	12.00	25.00	17.2667	4.39913
Valid N (listwise)	15				

Paired Sampel Test

<i>Hypnobir Thing</i>		Pretest Experiment	Posttest Experiment
Pretest Eksperimen	Pearson Correlation	1	.841**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	15	15
Posttest Eksperimen	Pearson Correlation	.841**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	15	15

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Wilcoxon Output SPSS

Berdasarkan tabel perhitungan hasil analisis dengan uji T-test didapatkan hasil $p=0.01 < 0.05$ menunjukkan adanya pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Pembahasan

1. Tingkat kecemasan ibu hamil tanpa diberikan hypnobirthing

Berdasarkan tabel 4.7 hasil persentase kecemasan ibu hamil tanpa diberikan hypnobirthing yang tertinggi adalah kecemasan ringan dan kecemasan sedang yaitu berjumlah 7 (47%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan berat sebanyak 1 (6%). Kecemasan pada ibu dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai bahaya-bahaya kehamilan. Kehamilan dan persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma akan kehamilan sebelumnya sehingga merasa belum siap kembali menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Hal tersebut yang dapat membuat ibu hamil merasakan kecemasan hingga menjelang persalinannya. Dalam situasi ini, sistem endokrin terdiri dari kelenjar seperti adrenal, tiroid dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya sistem syaraf otonom mengakibatkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem saraf hormon epinefrin. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari, ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah dan tidak mampu memusatkan perhatian. (Kuswandi, 2014)

2. Tingkat kecemasan ibu hamil tanpa diberikan hypnobirthing

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil setelah perlakuan hypnobirthing (posttest) yang mengalami kecemasan tertinggi adalah kecemasan sedang yaitu berjumlah 7 (47%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan berat sebanyak 1 (6%) sedangkan yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 4 (27%). Hal ini menggambarkan bahwa perubahan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan perlakuan hypnobirthing sangat besar karena pada kondisi ini dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan nyaris tertidur saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin.

3. Analisa data pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan perlakuan hypnobirthing pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa uji statistik T-test didapatkan nilai $p=0.01 < 0.05$ sehingga adanya pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang diberikan hypnobirthing merasa tenang, rileks dan nyaman sehingga mampu memikirkan hal positif dan mampu menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cahyandaru, 2016) dengan judul Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bidan Kita Klaten. Hasil Penelitian: Dari hasil uji Wilcoxon tingkat kecemasan kelompok kontrol pada saat *pretest* maupun *posttest* diperoleh nilai signifikansi 0,083, sedangkan pada tingkat kecemasan kelompok eksperimen nilai signifikansi sebelum dan sesudah melakukan latihan *hypnobirthing* secara teratur adalah 0,000. Berdasarkan uji Mann Whitney, nilai signifikansi kelompok kontrol dan eksperimen sesudah intervensi adalah 0,000.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon ($p < 0.01$), karena nilai $p < 0.05$ secara statistik terdapat pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil yang sangat signifikan antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan *hypnobirthing*. Hal ini berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Timur Kabupaten Majene tahun 2022.

Saran

1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan pihak manajemen Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Timur Kabupaten Majene membuat kebijakan program kerja khusus untuk *hypnobirthing*. Dengan mengikut-sertakan bidannya mengikuti pelatihan *hypnobirthing* agar lebih mahir dan kompeten untuk melakukan *hypnobirthing* kepada ibu hamil, bersalin dan nifas sehingga komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas dapat teratasi.

2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan menjadi salah satu referensi atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yaitu mahasiswa di STIKES Marendeng Majene baik secara langsung menyangkut permasalahan yang sama yaitu “pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III” maupun relevan dengan masalah tersebut.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti mampu mengimplementasikan *hypnobirthing* dalam memberikan pelayanan kebidanan di unit kerja yang akan dituju.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. (2021). Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*.
- Cahyandaru, Z. (2016). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Bidan Kita Klaten . *Jurnal Kebidanan*.
- Kuswandi, L. (2014). *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth* . Jakarta: Pustaka Bunda.
- Luluk Fajria Maulida, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasa Pada Ibu Hamil. *Jurnal Aiska University*, 98-106.
- Sondakh, J. &. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elseiver.