

## PENERAPAN *HYPNOBIRTHING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Oleh

Weni Apriyani, Berrilhana Ameliya

Dosen Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya Email

: weniapriyani@yahoo.co.id

Mahasiswa Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : berrilhana02@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kehamilan merupakan bertemunya sperma dan ovum di tuba falopi yang terbentuk menjadi janin, yang berkembang sampai kira-kira 280 hari dan tidak lebih dari 300 hari. Dari beberapa jurnal menyebutkan rata-rata kebanyakan ibu hamil biasanya sering merasa cemas akibat pengaruh persepsi pikiran yang negatif dari orang-orang disekitarnya, yang menyebabkan pikiran ibu hamil terganggu yaitu perasaan cemas saat memikirkan kondisi bayi yang akan dilahirkan serta proses melahirkan, tidak hanya berlangsung pada ibu primigravida tetapi juga pada ibu multigravida. Persepsi pikiran negatif seperti itu seharusnya kita hindari agar tidak terjadi hal yang tidak kita inginkan, oleh sebab itu ada penerapan teknik *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan akibat pikiran yang negatif sekaligus untuk merilekskan pikiran ibu saat hamil. **Tujuan :** Mengidentifikasi penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yang dapat memberikan rasa rileks saat sedang melakukan proses kehamilannya, mencegah persepsi pikiran yang negatif, dan menjaga kondisi ibu hamil agar tetap sehat secara fisik maupun psikologisnya. **Metode :** Metode penelitian ini menggunakan *studi literature review* dengan pengambilan sampel yang berjumlah 5 artikel. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan 5 artikel di dapatkan hasil yang signifikan setelah melakukan penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dan merupakan salah satu cara non-farmakologi dalam mengurangi kecemasan yang aman dan tanpa efek samping yang membahayakan. **Kesimpulan :** Penerapan *hypnobirthing* memberikan hasil yang signifikan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** Ibu hamil, *Hypnobirthing*, Kecemasan.

### ABSTRACT

**Background:** pregnancy is the meeting of sperm and ovum in the fallopian tube which forms into a fetus, which develops until approximately 280 days and not more than 300 days. From several journals, it is stated that on average, most pregnant women usually often feel anxious due to the influence of negative thought perceptions from the people around them, which causes the mind of pregnant women to be disturbed, namely feelings of anxiety when thinking about the condition of the baby to be born and the birth process, not only in primigravida mothers but also in multigravida mothers. We should avoid the perception of negative thoughts like that so that things don't happen that we don't want, that's why there is the application of *hypnobirthing* techniques to reduce anxiety due to negative thoughts as well as to relax the mother's mind during pregnancy. **Objective:** To identify the application of *hypnobirthing* to reduce anxiety in pregnant women which can provide a sense of relaxation while carrying out the pregnancy process, prevent negative thoughts, and maintain the condition of pregnant women to stay physically and psychologically healthy. **Methods:** This research method uses a literature review study with a sample of 5 articles. **Research Results:** Based on 5 articles, significant results were obtained after applying *hypnobirthing* to reduce anxiety for pregnant women and is one of the non-pharmacological ways to reduce anxiety that is safe and without harmful side effects. **Conclusion:** The application of *hypnobirthing* gives significant results to reduce anxiety in pregnant women. The results of this study are expected to be used as a non-pharmacological measure to reduce anxiety in pregnant women.

**Keywords:** Pregnant women, *Hypnobirthing*, Anxiety.

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dimana sel telur dan sperma bertemu di tuba fallopi, dan diakhiri dengan proses persalinan. Ketika hamil ibu mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, yang merupakan proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Winda Martalisa & Wulan Budisetyani, 2013).

Hampir semua wanita hamil mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Kecemasan adalah kondisi khawatir pada ibu hamil, biasanya berpengaruh pada emosi yang tidak stabil (Sholihah, L, 2016).

Wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya dari orang lain. Kecemasan yang dirasakan berkisar pada takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan dan takut bila dijahit serta terjadi komplikasi pada saat persalinan, yang dapat menimbulkan kematian, hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan baik (Kuswandi L 2013).

Tanpa disadari ketakutan proses melahirkan akan tertanam pada pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negatif. Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait erat, saling mempengaruhi atau hampir tidak terpisahkan. Jika kondisi fisiknya kurang baik maka proses berpikir, suasana hati, kendali emosi, dan tindakan yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari juga akan terkena dampaknya (Kuswandi L, 2013).

Badan kesehatan dunia atau *World Health Organization (WHO)* memperkirakan bahwa 15-20% ibu hamil baik di negara maju maupun berkembang akan mengalami risiko tinggi (risti) dan komplikasi (Ketut Surayasa, 2021). Menurut WHO kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,3-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang lebih dari 20% (Bieggi et al, 2016).

Di Indonesia pada tahun 2018 terdapat

5.291.143 orang ibu hamil (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018). Sedangkan jumlah ibu hamil Di Provinsi Sumatra Selatan (Sumsel) pada tahun 2018 mencapai angka 177.728 (3,26%) (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018). Di Kota Palembang pada tahun 2018 jumlah ibu hamil mencapai angka 28.492 (Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2018).

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa terpenting dan momen tak terlupakan dalam kehidupan wanita jika dikaitkan dengan banyak perasaan positif (Kiruthiga, 2017).

Kehamilan juga bisa menjadi salah satu peristiwa paling menegangkan. Kehamilan bisa sebagai krisis emosional bagi sebagian wanita, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi maternal dan neonatal (Shahhosseini dkk, 2015). Komplikasi tersebut dapat menyebabkan reaksi emosional dalam mengkhawatirkan diri dan janinnya, oleh karena itu ibu hamil sering mengalami kecemasan pada saat proses kehamilan berlangsung (Alza & Ismarwati, 2017).

Untuk menghadapi proses kehamilan, ibu hamil harus menjaga kondisi fisik maupun psikisnya agar dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan bahagia yaitu dengan penyembuhan dari dalam dirinya untuk mengurangi rasa cemas, takut, stres dan masalah emosional lainnya dalam masa kehamilan untuk menuju proses kelahiran (Aprilia, 2013)

Ada banyak metode yang dikembangkan praktisi-praktisi kesehatan dalam penanganan ibu hamil dengan kecemasan diantaranya adalah dengan melakukan hypnobirthing yang bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran positif dan mengendalikan nafas ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat meminimalkan kecemasan, rasa trauma dan dapat menjalani masa kehamilan dengan nyaman dan bebas keluhan (Aprilia, 2013).

*Hypnobirthing* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri (self hypnosis) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dengan cara alami, aman dan nyaman, dalam mengatasi rasa takut selama proses kehamilan (Andriani, 2016).

Proses *hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Ibu hamil yang berpikiran positif, akan diberikan saran, dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya, secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan napasnya. Seorang ibu hamil juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu mereka memasuki keadaan tenang atau *self hypnosis* (Setiyawati, 2019). Menurut Penelitian yang dilakukan Winda Martalisa dan Wulan Budisetyani (2013), keikutsertaan *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Winda Yunyaty Harianja (2018), juga menunjukkan bahwa teknik *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada persiapan proses persalinan (Winda Yunyaty Harianja, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas saya tertarik untuk melakukan penelitian studi literatur dengan judul "Penerapan *Hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil".

## 1.2. Tujuan Penelitian

### 1.2.1 TUJUAN UMUM

Memperoleh gambaran penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu Hamil.

### 1.2.2 TUJUAN KHUSUS

- Mengidentifikasi penelitian/artikel penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.
- Menganalisis hasil penelitian penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.
- Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

## 1.3. Manfaat Penelitian

### 1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/pedoman pengembangan dalam pemberian *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.
- Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi terapi komplementer *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

### 1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini

### diharapkan dapat memberi manfaat :

- Evidence base nursing practice implementasi penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.
- Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode *hypnobirthing* atau implementasi keperawatan lainnya untuk penurunan kecemasan ibu hamil.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk jurnal, buku dan artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau karya ilmiah sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan penelitian naratif studi literatur yang menggunakan penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini akan mengeksplorasi variabel yang menggunakan penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, serta hubungan atau pengaruh kedua variabel melalui eksplorasi/buku/artikel penelitian sebelumnya.

Kriteria artikel/ hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel/ hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara tahun 2019-2020. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia secara full teks untuk digunakan peneliti sebagai data untuk dianalisis (sebagaimana terlampir pada penelitian ini).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari artikel/ hasil penelitian yang relevan dengan topik/ masalah tentang penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Artikel 1 dari Penelitian Luluk Fajria Maulida dan Endang Sri Wahyuni (2020) yang berjudul *hypnobirthing* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil, yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Design penelitian ini adalah penelitian studi lapangan (*field study*) melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan kuesioner HARS. Sampel diambil berjumlah 3 responden dengan umur 24 tahun dan belum pernah melakukan *hypnobirthing*, Ny L usia kandungan 22 minggu, Ny A usia kandungan 24 minggu, Ny R usia kandungan 27 minggu. Waktu untuk melakukan *hypnobirthing* ini minimal dua kali dalam satu hari selama 10-15 menit.

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *hypnobirthing* pada Ny L hasil pretestnya mengalami kecemasan berat dengan skor 28 kemudian setelah dilakukan *hypnobirthing* turun dengan skor post test 18 termasuk kecemasan ringan, pada Ny A pretest menunjukkan kecemasan ringan dengan skor 20 kemudian setelah dilakukan *hypnobirthing* turun dengan skor posttest 13 termasuk tidak ada kecemasan, dan yang terakhir Ny R hasil pretestnya mengalami kecemasan ringan dengan skor 19, kemudian setelah dilakukan *hypnobirthing* menjadi turun dengan skor hasil posttest 10 tidak ada kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rina(2015) dimana menyebutkan adanya hubungan *hypnobirthing* sebagai teknik relaksasi dapat memberikan sugesti positif sehingga mampu meningkatkan ketenangan jiwa ibu hamil saat menjalani kehamilan.

Artikel 2 dari Penelitian Haryati Sahrir (2020), yang berjudul relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III terhadap relaksasi *hypnobirthing* dalam menjelang persalinan. Design penelitian ini adalah quasi eksperimen (eksperimen semu), melalui non-randomized control group pretest, posttest. Sampel diambil berjumlah 10 responden, 5 wanita hamil dengan intervensi *hypnobirthing*, 5 wanita hamil yang minat tanpa intervensi *hypnobirthing*.

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa setelah dibagi menjadi 2 kelompok antara kelompok I yaitu 5 wanita hamil menggunakan intervensi *hypnobirthing* dengan hasil pretest 5 responden mengalami kecemasan berat(100%) dan tidak ada yang tidak mengalami kecemasan, kecemasan ringan, sedang bahkan berat sekali (0%),menurun setelah dilakukan posttest menjadi 5 responden tidak mengalami kecemasan (100%), dan tidak terdapat ibu yang mengalami kecemasan ringan, sedang, berat, bahkan berat sekali (0%), nilai  $p=0,000(p<0,05)$  maka  $H_0$  diterima, sedangkan pada kelompok II yang tanpa *hypnobirthing* antara pretest dan posttest tidak ada perubahan sama sekali. Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang menggunakan intervensi *hypnobirthing* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menjelang persalinan daripada ibu hamil tanpa

intervensi *hypnobirthing*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagiran,dkk (2015) dengan hasil penelitian yang didapat melalui uji *wilcoxon signed ranks test* bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* untuk penurunan kecemasan ibu hamil.

Artikel 3 dari peneliti Ririn Ramadhaningsih (2019), yang berjudul pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di mifa Bhavana Kota Yogyakarta.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida di mifa bhavana Kota Yogyakarta. Design penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan non- equivalen control group, menggunakan kuesioner. Sampel diambil berjumlah 15 responden, teknik yang digunakan purposive dan incidental. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan setelah dilakukan pemberian *hypnobirthing* tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun dari 9 orang (60%) mengalami kecemasan ringan , dan 6 orang (40%) mengalami kecemasan sedang, menjadi turun 8 orang (53%) tidak ada kecemasan lagi, dan 7 orang (46,7%) hanya mengalami kecemasan ringan, Jadi kelompok yang diberikan *hypnobirthing* memiliki p value 0,000 ( $p<0,05$ ), dan yang tidak menggunakan *hypnobirthing* memiliki p value 1,000 ( $p<0,05$ ), sehingga keputusannya kelompok yang diberikan *hypnobirthing* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu primigravida di Mifa Bhavana Kota Yogyakarta daripada kelompok yang tidak diberikan *hypnobirthing*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ira (2018) dimana pemberian *hypnobirthing* sangat besar pengaruhnya terhadap menurunnya tingkat kecemasan dan dikatakan efektif dibandingkan yang tidak diberikan *hypnobirthing*.

Artikel 4 dari peneliti Anik Sulistiyanti dan Siti Farida (2020), yang berjudul *hypnobirthing* dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di Klinik Pratama Annur Karanganyar, yang dilaksanakan pada bulan Agustus sampai November 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida di Klinik Pratama Annur Karanganyar. Design penelitian ini adalah quasi experiment menggunakan rancangan pretest-posttest one group. Sampel diambil berjumlah 30 responden. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa setelah dilakukan *hypnobirthing* terdapat penurunan kecemasan pada ibu hamil dari 19 responden (63,3%) mengalami kecemasan ringan, dan 11 responden (36,7%) mengalami kecemasan sedang, menjadi turun 13 responden (43,3%)

tidak mengalami kecemasan, 14 responden (46,7%) mengalami kecemasan ringan, dan 3 responden (10%) mengalami kecemasan sedang. Jadi ada pengaruh sesudah dilakukan *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan  $p$  value (*sig 2 tailed*) = 0,000 dan  $\alpha$  0,05 ( $p < \alpha$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sesudah dilakukan *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winda (2018) dimana ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan.

Artikel 5 dari peneliti Adina Fitria Jayanti (2019), yang berjudul perbedaan keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Sidoarjo.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan partisipasi *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Design penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan analitik observasional. Sampel diambil berjumlah 20 responden, dengan teknik yang digunakan *purposive random*. 10 ibu hamil dengan intervensi *hypnobirthing*, dan 10 ibu hamil tanpa intervensi *hypnobirthing*.

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa setelah dibagi menjadi 2 kelompok antara kelompok I yaitu 10 responden hasil pre testnya menggunakan intervensi *hypnobirthing* dengan hasil 1 orang mengalami kecemasan ringan, 4 orang mengalami kecemasan sedang, dan 5 orang mengalami kecemasan berat sedangkan post testnya dengan hasil 6 orang tidak ada kecemasan, 3 orang mengalami kecemasan ringan, dan 1 orang mengalami kecemasan sedang. Sedangkan kelompok II yg terdiri dari 10 responden yang tidak memakai intervensi *hypnobirthing* pre testnya mendapatkan hasil 1 orang mengalami kecemasan ringan, 4 orang mengalami kecemasan sedang, dan 5 orang mengalami kecemasan berat, sedangkan hasil post testnya 1 responden tidak ada kecemasan, 6 responden mengalami kecemasan ringan dan 3 responden mengalami kecemasan sedang. jadi terdapat perbedaan keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai signifikan  $p$ -value 0,007 < 0,05.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amarany (2012) yang menyatakan bahwa *hypnobirthing* terbukti memiliki dampak

positif dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

### 3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil dalam penelitian dari 5 artikel yang didapatkan bahwa penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil sangat efektif untuk dilakukan. Hasil yang mendukung dari 5 artikel peneliti yaitu dari hasil penelitian diatas. Artikel pertama yaitu penelitian dari Luluk Fajria Maulida dan Endang Sri Wahyuni (2020) yang berjudul *hypnobirthing* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil, menjelaskan tentang pada masa kehamilan, biasanya ibu hamil banyak mengalami gangguan seperti gangguan fisiologis maupun psikologisnya tetapi pada artikel ini lebih difokuskan pada gangguan psikologis yaitu perubahan emosi yang menimbulkan kecemasan. Kecemasan diartikan sebagai kondisi khawatir pada ibu hamil, biasanya berpengaruh pada emosi yang tidak stabil seperti perasaan yang meliputi pikiran-pikiran yang menakutkan maupun kesulitan terhadap situasi mengancam yang belum pasti, yang dicirikan hiperaktivitas motorik seperti gemetar, cepat lelah, serta merasakan hiperaktivitas otonom yaitu nafas pendek, palpitasi, kaki dan tangan dingin, pusing, mual, dan insomnia (Annatagia dan Retnowati, 2011).. Namun pada penelitian ini *hypnobirthing* akan membantu ibu hamil dan lingkungannya untuk mencapai kondisi yang rileks dan tenang dalam proses kehamilan sampai menuju proses persalinan (Aprillia, 2019). *Hypnobirthing* dari penelitian ini menggunakan kombinasi pernapasan, relaksasi yang mendalam dan teknik visualisasi yang digunakan bersama pemikiran dan bahasa yang positif (Zatika, 2018). *Hypnobirthing* sebagai teknik relaksasi dapat memberikan sugesti positif sehingga mampu meningkatkan ketenangan jiwa ibu hamil saat menjalani kehamilan. *Hypnobirthing* ini memunculkan hormon endorfin yang akan menggantikan hormon stress pada ibu hamil (Aprilia, 2019).

Artikel yang kedua yaitu penelitian dari Haryati Sahrir (2020) yang berjudul relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III, menjelaskan tentang Hamil, melahirkan, dan mempunyai anak adalah hal yang sangat dinantikan oleh perempuan yang telah hidup berkeluarga. Kodrat perempuan yaitu menjadi seorang ibu. Ibu yang sedang mengalami proses kehamilan dan yang sedang mempersiapkan persalinan, dituntut tidak hanya siap secara fisik tetapi juga harus siap secara mental (Martalisa, 2013). Hampir semua wanita hamil primigravida mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi proses persalinan maupun

setelah persalinan. Jadi otomatis wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu seperti takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan, dan takut bila dijahit serta terjadi komplikasi pada saat persalinan, yang dapat menimbulkan kematian, hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan baik. Selain itu ibu hamil sering merasa cemas terhadap cerita yang diperolehnya, karena setiap manusia selalu berkaitan dengan respon fisik yang akan diterimanya (Defin Muhepi & Afin Murtiningsih,2016).

Namun pada penelitian ini hypnobirthing atau relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menetralsir dan memprogram ulang rekaman negative dalam pikiran bawah sadar dengan program positif (Kuswandi,2013). Rekaman positif akan mudah diterima oleh ibu yaitu pada saat ibu mau tidur karena disana ada yang namanya gelombang otak theta dimana gelombang otak ini adalah gelombang otak yang sangat teratur ritmenya untuk bisa memasukkan rekaman positif di pikiran bawah sadar ibu. Sehingga ibu hamil pun bisa menjalani kehamilannya dengan sehat dan penuh kesadaran ( Defin muhepi dan Afin Murtiningsih,2016)

Artikel yang ketiga yaitu penelitian dari Ramadhaningsih (2019) yang berjudul pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di mifa Bhavana Kota Yogyakarta, menjelaskan tentang perubahan fisik dan psikologis saling ketergantungan untuk mempengaruhi kesehatan pada ibu hamil (Amalia,2014). Salah satu faktor psikologis pada ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan diakibatkan karena adanya respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, ditandai dengan ketegangan fisik dan ketakutan pada hal-hal yang akan terjadi (Liftiah,2009). Hal seperti persepsi negative pada ibu hamil maupun dilingkungan sekitarnya akan menyebabkan kecemasan dan menjadi stressor. Namun pada penelitian ini hypnobirthing merupakan salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan. Caranya yaitu dengan teknik self hipnosis atau sugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan, dengan menciptakan hormon endorfin analgesik alami sehingga peningkatan produksi endorfin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh (Aprilia,2019)

Artikel yang keempat yaitu penelitian dari Anik Sulistiyanti dan Siti Farida (2020) yang berjudul hypnobirthing dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di Klinik Pratama Annur

Karanganyar, menjelaskan tentang kehamilan merupakan anugerah bagi setiap wanita yang telah berkeluarga. Permasalahan yang sering muncul pada saat hamil dapat menimbulkan gangguan, seperti gangguan fisik maupun psikisnya yaitu rasa khawatir, stres dan cemas menjadi seorang ibu dapat disebabkan karena adanya peningkatan hormone estrogen dan progesteron pada ibu hamil yang cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikirannya, sehingga ibu yang sedang hamil menjadi mudah lebih cemas, terjadi kepanikan, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, mudah marah dan tidak rasional (Marliana,2016). Penyebab utama timbulnya gangguan psikis pada periode ini adalah perasaan takut menghadapi kehamilan maupun persalinan. Namun pada penelitian ini hypnobirthing digunakan untuk mengurangi rasa ketakutan dan kekhawatiran ibu hamil yang telah terekam dalam pikiran bawah sadarnya. Hypnobirthing ini bekerja berdasarkan kekuatan sugesti, dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran serta mengendalikan nafas klien. Sehingga klien dapat lebih mudah meminimalkan kecemasan, rasa trauma dan dapat menjalani masa kehamilan dengan nyaman dan bebas keluhan (Aprilia,2013).

Artikel yang kelima yaitu penelitian dari Adina Fitria Jayanti (2019) yang berjudul perbedaan keikutsertaan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Sidoarjo, menjelaskan tentang kehamilan merupakan peristiwa yang dinantikan seorang wanita yang telah berkeluarga dan menjadikan seorang wanita akan merasa sempurna apabila telah memiliki sang buah hati. Namun kehamilan pertama kali bagi seorang wanita merupakan suatu perjalanan baru, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil. Penyebab utama timbulnya gangguan psikis pada periode ini adalah perasaan takut menghadapi persalinan (Atmawati,2013). Bertambahnya usia kehamilan yang mendekati kelahiran biasanya ibu hamil semakin merasa cemas. Saat hamil kondisi hormon jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya. Oleh karena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara kesehatan pikiran dan tubuh lewat relaksasi (Ilmiasih,2010). Relaksasi yang digunakan pada penelitian ini adalah hypnobirthing yang merupakan salah satu teknis outohipnosis (selfhypnosis) atau sugesti untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas klien dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan persalinan, sehingga para wanita mampu melaluinya dengan cara

yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit) dan yang lebih penting lagi adalah hypnobirthing berguna untuk kesehatan jiwa janin dalam kandungan (Aprilia,2013).

Jadi dapat disimpulkan dari 5 artikel diatas terdapat beberapa perbedaan, yang pertama yaitu dari segi judul, pengaruh *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu primigravida yang terdapat pada artikel 2, artikel 3, dan artikel 4, ada juga pengaruh hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil secara umum bisa primigravida dan multigravida yang terdapat pada artikel 1, dan artikel 5. Yang kedua dari segi design ada penelitian studi lapangan (field study) termasuk penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan kuesioner HARS yang digunakan untuk melihat tingkat keparahan terhadap gangguan kecemasan, terdiri dari 14 item penelitian sesuai dengan gejala kecemasan yang ada, masing-masing kelompok diberikan bobot skor 0-4 (Shodiqoh ER,2014) yang terdapat pada artikel 1, ada juga penelitian kuantitatif quasi eksperimen yang terdapat pada artikel 2, artikel 3, artikel 4, dan kuantitatif analitik observasional pada artikel 5, penelitian kuantitatif ini adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Yang ketiga dari segi sampling yang masing-masing artikel memiliki perbedaan responden seperti pada artikel 1 hanya terdapat 3 responden, artikel 2 terdapat 10 responden yang terdiri dari 5 wanita hamil dengan intervensi *hypnobirthing* dan 5 wanita hamil tanpa intervensi *hypnobirthing*, artikel 3 terdapat 15 responden,

artikel 4 terdapat 30 responden, dan artikel 5 terdapat 20 responden yaitu 10 ibu hamil dengan intervensi *hypnobirthing*, dan 10 ibu hamil tanpa intervensi *hypnobirthing*. Yang keempat dari segi saran juga masing-masing artikel memiliki saran yang berbeda yaitu pada artikel 1 diharapkan ibu hamil tetap melakukan *hypnobirthing* setidaknya minimal dua kali dalam satu hari selam 10-15 menit, agar mendapatkan kehamilan yang aman dan minim trauma, artikel 2 diharapkan *hypnobirthing* mampu menetralsir dan memprogram ulang rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif, artikel 3 diharapkan *hypnobirthing* ini dapat direkomendasikan sebagai metode yang lebih efektif dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu ibu primigravida, artikel 4 diharapkan dapat melakukan tindakan intervensi *hypnobirthing* untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida dan ibu hamil

juga diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan tentang *hypnobirthing* melalui buku, artikel, maupun media sosial dan antenatal care secara teratur dalam upaya menurunkan kecemasan saat kehamilan, artikel 5 diharapkan ibu hamil bisa mengaplikasikan *hypnobirthing* secara rutin agar dapat membantu mengurangi kecemasan ibu hamil selama masa kehamilan hingga persalinan. Yang kelima yaitu dari segi teknik *hypnobirthing* dimana pada artikel 1, artikel 4, dan artikel 5 *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan menggunakan kombinasi pernapasan, relaksasi yang mendalam dan teknik visualisasi yang digunakan bersama pemikiran dan bahasa yang positif, artikel 2 dan artikel 3 *hypnobirthing* atau relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menetralsir dan memprogram ulang rekaman negative dalam pikiran bawah sadar dengan program positif atau sering disebut sebagai sugesti.

Dari 5 artikel diatas selain memiliki perbedaan juga memiliki persamaan diantaranya yaitu yang pertama dari segi tujuan artikel 1, artikel 2, artikel 3, artikel 4, dan artikel 5 memiliki tujuan yang sama yaitu untuk melihat pengaruh hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan ibu hamil baik pada ibu primigravida dan multigravida. Yang kedua dari segi hasil penelitian memiliki hasil yang sama yaitu menunjukkan hasil yang signifikan bahwa dari 5 artikel di atas *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil baik ibu primigravida maupun multigravida yaitu dengan hasil p-value <0,05 semua. Yang ketiga dari simpulan artikel 1, artikel 2, artikel 3, artikel 4, dan artikel 5 menunjukkan kesimpulan yang sama bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida. Dari 5 hasil penelitian diatas *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dapat kita lihat ketika sugesti positif yang diberikan terapis pada saat *hypnobirthing* masuk melalui gelombang otak theta dimana gelombang otak ini adalah gelombang otak yang paling bagus untuk memasukkan sugesti positif dan akan diterima oleh thalamus yang memberikan ketenangan dan motivasi positif yang kemudian akan diteruskan ke sistem limbik dan *primary sensory cortices*. Pada sistem limbik akan mempengaruhi hipotalamus untuk menstabilkan pengeluaran CRF yang berlebihan. Mengaktifkan neurotransmitter yang menghasilkan hormon enkephalin, endorfin dan dopamin, sebagai *reward system* di otak yang menimbulkan kesan senang dan bahagia, sehingga pengeluaran ACTH dari glandula pituitari anterior stabil, sehingga produksi kortisol oleh kelenjar adrenal pun menjadi stabil (Potter & Perry,2005 dalam Jum

Natosba,dkk 2019)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1. Kesimpulan

- 4.1.1 Terdapat 5 (lima) artikel yang memilikirelevansi dengan penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.
- 4.1.2 Penerapan *hypnobirthing* mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil sehingga memberikan ketenangan pada tubuh ibu hamil, memandu pikiran menjadi positif, serta mengendalikan nafas ibu hamil dengan sangat baik. Sehingga ibu hamil bisa menjalankan kehamilannya dengan alami, nyaman, bahagia dan tanpa rasa cemas.
- 4.1.3 Kebanyakan ibu hamil mengalami kecemasan pada kehamilannya karena pengaruh pemikiran negatif dari orang lain. Sehingga dibutuhkan terapi yang bisa mengurangi kecemasan ibu hamil tersebut diantaranya yaitu pelaksanaan *hypnobirthing* yang dilakukan dengan prinsip berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas ibu hamil

##### 4.2. Saran

- 4.2.1 Bagi fasilitas pelayanan kesehatan  
Bagi fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan *hypnobirthing* dapat menjadi acuan terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil tanpa efek samping yang membahayakan serta diharapkan tenaga kesehatan dapat mengembangkan pengetahuan *hypnobirthing* dengan mengikuti pelatihan-pelatihan.
- 4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan  
Bagi instansi pendidikan atau komunitas pengembangan keilmuan diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan penelitian serta bahan pembelajaran yang akan dikembangkan nantinya terkait dengan penerapan *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.
- 4.2.3 Bagi penelitian lanjutan  
Bagi penelitian selanjutnya literatur ini dapat dipakai sebagai acuan atau rujukan bagi peneliti selanjutnya dengan menerapkann metode yang berbeda serta menambahkan ide baru seperti pengaruh pendampingan suami untuk

menurunkan kecemasan ibu hamil, dan terapi zikir untuk menurunkan kecemasan ibu hamil juga, sehingga penurunan kecemasan ibu hamil tidak hanya pada *hypnobirthing* saja tetapi terapi komplementer yang lain juga berpengaruh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2014). *Perbedaan Perlakuan Senam Hamil Dan Perlakuan Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Kelas Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran Kabupaten Semarang*. Tesis. Magister Epidemiologi Konsentrasi Siant Terapan Kesehatan Universitas Diponegoro.
- Andriani, Evariny. 2016. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Annatagia, L., dan Retnowati, S. 2011. *Pelatihan Relaksasi Bumil Sehat untuk menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi*. *Jurnal Intervensi Psikologi* .Vol.3 No. 1.
- Aprilia Yesie.2019.*Gentle Birth*.Gramedia Widiasarana.
- Aprillia,Y.2019.<http://www.bidankita.com/informasi-kelas-relaksasi-hypno-birthing/> (diakses13 Agustus 2019) .
- Aprillia, Y. 2013. *Hipnostetri, Rileks, Nyaman dan Aman Saat Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Apriza,dkk.2020.*Konsep Dasar Keperawatan Maternitas*.Yayasan Kita Menulis.
- Asmarany, Kamilia. 2012. *Efektifitas Penerapan Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga MenjelangPersalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal*.Jakarta: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi.Vol. 1, No.1.
- Atmawati, Rofi'a. 2013. *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester 3 Di RB Sisilia Yosepha Trihana Klaten, Jawa Tengah*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Carnegie Dale & Associates.2019.*Petunjuk Hidup Bebas Stres dan Cemas*.Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Daily Mommies.2012.*Mommies Daily Pregnancy Checklist Book*.Tangerang:Lentera Hati Anggota IKAPI.

- Dr. Ayustawati. 2019. *Kehamilan: Buku Kesehatan Reproduksi*. Informasi Media. :Kencana Prenadamedia Group.
- Fatimah & Nuryaningsih. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan, cetakan ke 1*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fauziah & Ns. Sutejo. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan, Cetakan 1*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Handayani, R. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012', *NERS Jurnal Keperawatan*. doi: 10.25077/njk.11.1.60-69.2015.
- Ilmiasih, R. 2010. *Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan*. Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Indah Dr. Dian Purnama. 2014. *100 Hal Penting Yang Wajib Diketahui Bumil*. Jagakarsa: PTKawan Pustaka.
- Indiarti MT dan Khotimah Wahyudi. 2014. *Buku Babon Kehamilan*. Yogyakarta : Indoliterasi.
- Jamir A. Fatimah & Agustawati. 2019. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019*. Journal Antara Kebidanan. Volume 3 No.1. Januari-Maret 2020 ISSN: 2656-9167.
- Khairoh Miftahul, dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: Cv Jaka dPublishing.
- Kuswandi L (2013) *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Jakarta, Indonesia: Pustaka Bunda.
- Liftiah. (2009). *Psikologi Abnormal*. Semarang: Widya Karya.
- Lumongga Dr. Namora. 2016. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta
- Mardjan Dr. H. 2016. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Jakarta : Abrori Institute.
- Marliana, Tjahjono, K., Sri, W. 2016. *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK). Vol (IX). No 1
- Martalisa Winda & Wulan Budisetyani. 2013. *Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Gianyar*. Jurnal Psikologi Udayana 2013, Vol.1 No.1:116-128.
- Muhepi Defin & Afin Murtiningsih. 2016. *Melahirkan Tanpa Sakit Dengan Metode Hypnobirthing*. Jakarta Timur : Dunia Sehat.
- Murkoff Heidi dan Sharon Mazel. 2013. *Kitab Hamil Terlengkap*. Bandung: Qanita PT Mizan Pustaka.
- Musbikin, I. (2008). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Natosba, J., Rahmania, E. N., & Lestari, S. A. (2019). *Studi Deskriptif: Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Hypnotherapy Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks Descriptive Study: the Effect of Progressive Muscle Relaxation and Hypnotherapy on Pain and Anxiety of Cervical Cancer Patients*.
- Nuraeni Rina. 2017. *Keperawatan Maternitas*. Jawa Barat: LovRinz Publishing.
- Pratiwi Liliek & Harnanik Nawangsari. 2020. *Modul Ajar & Pratikum Keperawatan Maternitas*. Jawa Barat : CV Jejak, Anggota IKAPI.
- Purwoastuti Tn. Endang dan Elisabeth Siwi Walyani. 2015. *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Ramadhaningsih Ririn. 2019. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di Mifa Bhavana Kota Yogyakarta*. Jurnal Naskah Publikasi: Universitas

Aisyiyah

Yogyakarta.

- Rina. 2015. *Hubungan Intensitas Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Bpm Tri Rahayu Setyaningsih Sleman. Naskah Publikasi.* UNISA
- Sagiran, Supriyatingsih and Puspitosari, W. A. (2015) *No Title Efektivitas Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Dan Cemas Pada Persalinan Normal Di Asri Medical Centre.* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sahrir Haryati.2020.*Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.*Hasanuddin Journal Of Midwifery.Volume 2 Issue 1, February 2020 E-ISSN:2654-2730.
- Setiyawati, H.N. 2019. <http://nakita.grid.id/read/021600631/upaya-nadia-mulya-melahirkan-bayi-normal-dengan-teknik-hypnobirthing?page=3> (diakses 13 Agustus 2019).
- Shodiqoh Eka Roisa & Fahriani Syahrul.2014.*Perbedaan tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida.* Jurnal berkala Epidemiologi.2 (1):141-150
- Sholihah Lutfiatus.2016.*Panduan Lengkap Hamil Sehat, cetakan I.* Yogyakarta:Divya Press.