

## Original Research Article

# THE INFLUENCE OF HYPNOBIRTHING ON THE ANXIETY LEVEL OF THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA MOTHERS ON FACING CHILDBIRTH

Sofa Qurrata A'yun<sup>1\*</sup>, Dina Camelia<sup>2</sup>, Nurul Hidayah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bachelor of Midwifery Program Study, College of Health Science of Husada Jombang

<sup>2</sup> Bachelor of Nursing Program Study, College of Health Science of Bahrul Ulum Jombang

### \*Correspondence:

**Sofa Qurrata A'yun**

Bachelor of Midwifery Program Study, College of Health Science of Husada Jombang, Jombang Regency East Java Province, Indonesia

Veteran Road, Mancar Village, Peterongan Sub-District, Jombang Regency, East Java Province, Indonesia

Email: [shova.ayuni@gmail.com](mailto:shova.ayuni@gmail.com)

### Article Info:

Received: November 25, 2023

Accepted: January 12, 2024

### DOI:

<https://doi.org/10.36720/pwh.v5i1.62>

### Abstract

Hypno-birthing is a technique of autohypnosis (self-hypnosis), which is a natural effort to instill positive intentions/suggestions into the soul/subconscious mind to reduce anxiety levels during labor and delivery preparation. Hypnobirthing aims to enable mothers to give birth comfortably and relieve the pain of childbirth without the help of any anesthetic. The aim of the study was to determine the effect of hypnobirthing on the anxiety level of primigravida TM III mothers in facing delivery at the Kwanyar Health Center. The population of all trimester III primigravida mothers in facing labor was 54 respondents with a sample of 48 respondents, the research location was at the Kyanyar Health Center, Bangkalan. The design of this study used a statistical test with the type of pre-experimental research with a pre-test and post-test approach. The sample collection technique used simple random sampling. The results of the study obtained an asym sign of 0.000, which means less than 0.05, meaning that there is an effect of hypnobirthing on the anxiety level of third-trimester primigravida mothers. In the Wilcoxon statistical test, there is an output value in the form of ties, namely the similarity of events before and after treatment. In this study, there were FIES values of 48 respondents who experienced changes before and after hypnobirthing on the anxiety level of primigravida mothers in the third trimester. It is recommended that the respondent's family be motivated to know and obtain information about hypnobirthing on the mother's anxiety level. Primigravida TM III in facing labor.

**Keywords:** *Hypnobirthing, Trimester, Primigravida, Emergency.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alami dalam kehidupan terjadinya pembuahan sel telur oleh sel sperma di masa ovulasi yang berproses menjadi janin dan selama kehamilan ibu harus diberikan perawatan yang penting serta intervensi yang tepat. Ovulasi adalah proses fisiologis yang ditandai dengan pecahnya dan pelepasan folikel dominan dari ovarium ke tuba fallopi di mana ia berpotensi untuk dibuahi yang terjadi pada 12-14 hari sebelum menstruasi yang diatur oleh fluktuasi kadar hormon gonadotropik (Homer, 2019).

Hypnobirthing mengeskspolarasi mitos bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan saat melahirkan normal. Saat wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termasuk otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran jadi lebih mudah dan bebas stres (Widiawati et al., 2019).

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Sariati et al., 2016).

Di beberapa negara seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode non-farmakologis untuk menghadapi persalinan yaitu metode hypnobirthing. Metode ini merupakan metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu selama persalinan. Hypnobirthing di sinyalir banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. Hypnobirthing bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan menghilangkan rasa sakit melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun (Widiawati et al., 2019).

Menurut World Health Organisation (WHO) melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami kecemasan sebesar 41,8%. Di Jawa Timur tahun 2020, 37,9% wanita hamil mengalami kecemasan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, diketahui sekitar 118 ibu bersalin 75% nya mengalami kecemasan yang sangat tinggi pada saat kala I aktif. Dari jumlah tersebut mengalami kecemasan dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung baik pada ibu primipara maupun multipara. Penelitian lain dengan judul "Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Rasa Nyeri Persalinan di Layanan Primer" (Dinkes Kabupaten Bangkalan, 2022).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober - Desember 2022 sebanyak 207 ibu hamil di Puskesmas Kwanyar Bangkalan sedangkan populasi pada ibu hamil Trimester III dengan tingkat kecemasan sebanyak 39 orang (Puskesmas Kwanyar Bangkalan, 2022).

Fenomena yang di beberapa lahan praktek pelayanan kesehatan, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan yang sedang dialaminya, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya yaitu metode hypnobirthing (Widiawati et al., 2019).

Menurut penelitian dari Nurul Kamariyah, (2019) bahwa melakukan latihan hypnobirthing, ibu persalinan dituntun untuk secara alami meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program/ niat/ sugesti positif selama masa kepersalinanan sampai proses persalinan.

Teknik hypnobirthing merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil, bersalin, dan Nifas untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi kehamilan dan persalinan. Metode ini dapat diajarkan pada ibu hamil sebagaimana intervensi bidan dengan metode manajemen kecemasan yang lain. Hal ini sangat sesuai dengan peran bidan sebagai health education dimana bidan dapat mengajarkan ketrampilan tertentu kepada pasien. Jumlah tenaga kesehatan terutama bidan desa sangat terbatas yaitu dalam satu dusun hanya terdapat satu orang bidan. Dengan keterbatasan jumlah ini informasi yang seharusnya disampaikan tentang pengetahuan baru pada proses kehamilan dan persalinan menjadi tidak maksimal. (Sariati et al., 2016).

Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kwanyar.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra eksperimen dengan pendekatan pre test dan post test. Teknik yang digunakan adalah observasi yaitu metode dimana pengamat (observer) ikut

berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan (Notoatmodjo, 2012). Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga mendapatkan perbandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kwanyar Bangkalan dari bulan Maret - Mei 2023 sebanyak 54 orang.

## HASIL

### Data Umum

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Usia		
	19-24 tahun	17	35,41
	25-30 tahun	23	47,91
	31-35 tahun	8	16,66
2	19-24 tahun	17	35,41
	Pendidikan		
	SD	10	20,83
	SMP	12	25
3	SMA	18	37,5
	PT	8	16,66
	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	12	25
	Swasta	12	25
	Wiraswasta	18	37,5
	PNS	6	12,5

Berdasarkan tabel 5.1 Didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu berusia 25-30 tahun sebanyak 23 responden (47,91%), data tingkat pendidikan sebagian besar ibu Pendidikan Sekolah Menengah Atas sebanyak 18 responden (37,5%), data pekerjaan sebagian besar ibu sebagai wiraswasta sebanyak 18 responden (37,5%) sedangkan sebagian kecil ibu Pegawai Negeri Sipil sebanyak 8 responden (12,5%).

### Distribusi Frekuensi Rerarat Karakteristik Responden

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Rerata Karakteristik Responden

Karakteristik	N=34
Usia	
Mean ± SD	2.96±0.462
Median: Min-Max	3.00: 2-3
Pendidikan	
Mean ± SD	2.43±0.507
Median: Min-Max	2.00: 1-2
Pekerjaan	
Mean ± SD	1.53±0.507
Median: Min-Max	3.00: 1-2
Paritas	
Mean ± SD	1.28±0.493
Median: Min-Max	1.00: 1-2

Sumber: Analisis Data Juni 2023

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan rerata usia responden nilai mean 2,96 (SD=0,462), rerata tingkat pendidikan nilai mean 2,43 (SD=0,507), rerata pekerjaan dengan nilai mean 1,53 (SD=0,507).

### Data Khusus

#### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan di Puskesmas Kwanyar Bangkalan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum melakukan hipnobirthing di Puskesmas Kwanyar Bangkalan.

NO	Tingkat kecemasan	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Ringan	5	10,42	18	37,5
2	Sedang	10	20,83	12	25
3	Normal	15	31,25	13	27,08
4.	Sangat berat	18	37,5	5	10,42
	Total	48	100%	48	100%

Sumber Data Primer Tahun 2023

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar responden sebelum diberikan senam hamil mengalami konstipasi berat sebanyak 17 (50%) responden, sebagian kecil responden mengalami konstipasi ringan sebanyak 1 (2,9%) responden sedangkan sebagian besar responden setelah diberikan senam hamil mengalami konstipasi sedang sebanyak 17 responden (50%), sebagian kecil responden mengalami konstipasi ringan sebanyak 16 responden (47,1%).

1. Hipnobirthing di Puskesmas Kwanyar Bangkalan.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hypnobirthing di Puskesmas Kwanyar Bangkalan.

Hypnobirthing	F	%
Mengikuti	48	100
Tidak mengikuti	0	0
Jumlah	48	100

Sumber Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan bahwa hampir setengah responden ibu hamil yang mengikuti hypnobirthing sebanyak 48 responden dengan presentase (100%) dari 48 responden.

Tabel 5.5 Rerarat Pelaksanaan Senam Hamil dan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III

No	Keterangan	N=32
1	<b>Kejadian Konstipasi Sebelum Intervensi</b>	
	Mean ± SD	2.47±0.563
	Median: Min-Max	2.50: 1-3
2	<b>Pemberian/Intervensi</b>	
	Mean ± SD	1.65±0.485
	Median: Min-Max	2.00: 1-2
3	<b>Kejadian Konstipasi Setelah Intervensi</b>	
	Mean ± SD	1.56±0.561
	Median: Min-Max	2.00: 1-3

Sumber: Hasil Analisis Data 2023

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan rerata kejadian konstipasi sebelum dilakukan senam hamil nilai mean 2.47 (SD=0,563), rerata pemberian senam hamil nilai mean 1.65 (SD=0,485), rerata kejadian konstipasi setelah dilakukan senam hamil nilai mean 1.56 (SD=0,561)

Analisis Bivariat

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pre-test	Post-test
N		48	48
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	,000000	,000000
	Std. Deviation	,35659577	,27656333
Most Extreme Differences	Absolute	,211	,2016
	Positive	,211	,169
	Negative	-.144	-.146
Kolmogorov-Smirnov Z		,211	,142
Asymp. Sig. (2-tailed)		,050	,051

Sumber: Hasil Analisis Data 2023

Berdasarkan tabel 5.6, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) pretest sebesar 0.050 lebih besar dari 0,05 ( $0.050 > 0.05$ ) dan nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) posttest sebesar 0.51, lebih besar dari 0,05 ( $0.051 > 0.05$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Dapat diartikan bahwa uji normalitas kolmogorov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 5.7 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances  
NA Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.019	1	46	,318

Sumber: Hasil Analisis Data 2023

Berdasarkan tabel 5.7 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi Sig. sebesar 0,318 lebih besar dari 0,05 ( $0,318 > 0.05$ ) dengan demikian uji homogenitas one way anova di atas, dapat disimpulkan bahwa data homogen

3. Hasil Uji Analisis Statistik

Tabel 5.8 Hasil Uji Analisis Statistik

	wilcoxon						df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t		
				Lower	Upper			
Pair 1	-7,363	7,363	,497	-2.779	-1.692	-937	46	.000

Sumber: Data Hasil Analisis Peneliti Menggunakan Program SPSS 16 for Windows,2023.

Berdasarkan tabel 5.8 di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) ( $0.00 < 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Socah Kabupaten Bangkalan Madura.

**PEMBAHASAN**

6.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Melakukan Hipnobirthing

Didapatkan bahwa dari sebagian besar orang ibu hamil dengan Tingkat Kecemasan sebelum melakukan hipnobirthing sebanyak 18 responden dengan presentase (37,5%) dari 48 responden.

Sejalan dengan penelitian ilmiah, 2020 mengatakan bahwa hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan ibu hamil. Bedanya adalah pada penelitian ini sampel yang digunakan lebih khusus dan lebih seragam, yaitu pada ibu primigravida trimester 3 sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan sampel ibu hamil secara umum tanpa memperhatikan gravida dan usia kehamilan.

Sejalan dengan Penelitian Wulandari, 2017 menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan hypnobirthing dimana rerata score kecemasan ibu primigravida trimester 3 setelah hypnobirthing lebih rendah daripada rerata score kecemasan sebelum dihypnobirthing yaitu mencapai score (17,6) atau masuk dalam kategori cemas ringan. Dari hasil analisa, didapatkan bahwa  $p=0,00$ . Hal ini menunjukkan bahwa hypnobirthing berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida trimester 3. Selain itu, tingkat kecemasan yang paling berpengaruh untuk dilakukan hypnobirthing ternyata pada tingkat kecemasan ringan dan sedang, namun terdapat penurunan score kecemasan baik pada cemas ringan, sedang, berat, maupun berat sekali. Pada tingkat cemas berat dan berat sekali tidak ada pengaruh karena kemungkinan jumlah responden yang tidak mencukupi untuk dilakukan analisis data. Kuswandini (2009) hypnobirthing menjelaskan bahwa upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran bawah sadar agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan menghadapi persalinan dengan tenang, alami, nyaman dan lancar.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa hypnobirthing membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif, komunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respons untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini, tubuh mengeluarkan hormone serotonin dan endorphin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.

Pemberian latihan relaksasi hypnobirthing berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik relaksasi hypnobirthing ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa, yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak pada gelombang rileks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorphin sehingga ibu hamil menjadi rileks dan menghilangkan kecemasan atau paling tidak kecemasan menurun.

## 6.2 Tingkat Kecemasan Sesudah Melakukan hypnobirthing

Didapatkan bahwa dari sebagian besar orang ibu hamil dengan Tingkat Kecemasan ringan sesudah melakukan hipnobirthing sebanyak 18 responden dengan presentase (37,5%) dari 48 responden.

Sejalan dengan Penelitian Wulandari, 2017 menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan hypnobirthing dimana rerata score kecemasan ibu primigravida trimester 3 setelah hypnobirthing lebih rendah daripada rerata score kecemasan sebelum dihypnobirthing yaitu mencapai score (17,6) atau masuk dalam kategori cemas ringan. Dari hasil analisa, didapatkan bahwa  $p=0,00$ . Hal ini menunjukkan bahwa hypnobirthing berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida trimester 3. Selain itu, tingkat kecemasan yang paling berpengaruh untuk dilakukan hypnobirthing ternyata pada tingkat kecemasan ringan dan sedang, namun terdapat penurunan score kecemasan baik pada cemas ringan, sedang, berat, maupun berat sekali. Pada tingkat cemas berat dan berat sekali tidak ada pengaruh karena kemungkinan jumlah responden yang tidak mencukupi untuk dilakukan analisis data. Kuswandini (2009) hypnobirthing menjelaskan bahwa upaya alami untuk menanamkan niat positif

ke pikiran bawah sadar agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan menghadapi persalinan dengan tenang, alami, nyaman dan lancar.

Sejalan dengan penelitian ilmiasih, 2010 mengatakan bahwa hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan ibu hamil. Bedanya adalah pada penelitian ini sampel yang digunakan lebih khusus dan lebih seragam, yaitu pada ibu primigravida trimester 3 sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan sampel ibu hamil secara umum tanpa memperhatikan gravida dan usia kehamilan.

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik relaksasi, hasil penelitian sebelumnya yang juga menggunakan teknik relaksasi menguatkan penelitian ini dalam menurunkan kecemasan yaitu Chamber (2007) dan Teixeira, dkk (2005). Bedanya dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian dan teknik relaksasi yang digunakan. Teknik hypnobirthing mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 8-13,9 Hz. Pada kondisi ini otak dalam keadaan rileks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Teknik ini terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, dan teknik komunikasi dengan janin. Rangkaian kegiatan pada hypnobirthing tersebut membawa otak pada gelombang alfa tanpa membuat tertidur karena pikiran bawah sadar dapat dikendalikan dengan latihan.

Hypnobirthing meminimalkan dan bahkan bisa menghilangkan rasa takut, ketegangan, sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya serta mengurangi kemungkinan terjadinya hiperventilasi (pernafasan yang cepat dan pendek karena menahan sakit) saat persalinan berlangsung. Hasil penelitian Cyna, et al, (2004) menyatakan bahwa hipnosis dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sehingga, hypnobirthing ini dapat mengurangi nyeri persalinan dan terjadinya masalah saat proses persalinan.

Teknik hypnobirthing merupakan cara hipnotis diri untuk mempersiapkan persalinan agar berjalan lancar. Teknik ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Teknik hypnobirthing terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, dan teknik komunikasi dengan janin. Rangkaian kegiatan pada hypnobirthing tersebut membawa otak pada gelombang alfa tanpa membuat tertidur karena pikiran bawah sadar dapat dikendalikan dengan latihan.

Teknik ini bisa dimulai pada masa awal kehamilan sampai melahirkan. Relaksasi hypnobirthing yang dilakukan secara kontinu oleh ibu hamil akan menimbulkan kondisi relaks sehingga kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat diatasi (Andriana,2010) Hasil penelitian Ilmiasih (2010) menyatakan bahwa latihan relaksasi hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Disamping itu, hasil penelitian Marfuah (2010) menyatakan bahwa sebagian besar ibu yang mengalami persalinan dengan metode hypnobirthing tidak merasakan sakit.

Menurut peneliti tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah hal wajar jika dalam batas normal. Tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor internal dan eksternal. Sejalan dengan teori bahwa pikiran –fikiran seperti saat akan melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf somatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar-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, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormone epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil.

### 6.3 Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III

Hasil penelitian yang terjadi didapatkan  $asym.sign\ 0.000$  yang berarti kurang dari 0.05, artinya ada pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III. Pada uji statistik wilcoxon terdapat nilai output berupa ties, yaitu kesamaan kejadian antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pada penelitian ini terdapat nilai ties sebesar 13, artinya terjadi pada 13 responden dari 48 responden yang tidak mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

Sejalan dengan Penelitian Wulandari, 2017 menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan hypnobirthing dimana rerata score kecemasan ibu primigravida trimester 3 setelah hypnobirthing lebih rendah daripada rerata score kecemasan sebelum dihypnobirthing yaitu mencapai score (17,6) atau masuk dalam kategori cemas ringan. Dari hasil analisa, didapatkan bahwa  $p=0,00$ . Hal ini menunjukkan bahwa hypnobirthing berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida trimester 3. Selain itu, tingkat kecemasan yang paling berpengaruh untuk dilakukan hypnobirthing ternyata pada tingkat kecemasan ringan dan sedang, namun terdapat penurunan score kecemasan baik pada cemas ringan, sedang, berat, maupun berat sekali. Pada tingkat cemas berat dan berat sekali tidak ada pengaruh karena kemungkinan jumlah responden yang tidak mencukupi untuk dilakukan analisis data. Kuswandini (2009) hypnobirthing menjelaskan bahwa upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran bawah sadar agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan menghadapi persalinan dengan tenang, alami, nyaman dan lancar.

Teknik hypnobirthing merupakan cara hipnotis diri untuk mempersiapkan persalinan agar berjalan lancar. Teknik ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Teknik hypnobirthing terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, dan teknik komunikasi dengan janin. Rangkaian kegiatan pada hypnobirthing tersebut membawa otak pada gelombang alfa tanpa membuat tertidur karena pikiran bawah sadar dapat dikendalikan dengan latihan.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat diambil kesimpulan penelitian yaitu: Didapatkan bahwa dari sebagian besar orang ibu hamil dengan Tingkat Kecemasan sebelum melakukan hypnobirthing sebanyak 18 responden dengan presentase (37,5%) dari 48 responden. Didapatkan bahwa dari sebagian besar orang ibu hamil dengan Tingkat Kecemasan ringan sesudah melakukan hypnobirthing sebanyak 18 responden dengan presentase (37,5%) dari 48 responden.

Hasil penelitian yang terjadi didapatkan  $asym.sign\ 0.000$  yang berarti kurang dari 0.05, artinya ada pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III. Pada uji statistik wilcoxon terdapat nilai output berupa ties, yaitu kesamaan kejadian antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pada penelitian ini terdapat nilai ties sebesar 48 responden yang mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

## **SARAN**

Di harapkan dari hasil penelitian ini responden dapat termotifikasi untuk mengetahui dan mendapatkan informasi tentang hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu Primigravida TM III dalam menghadapi persalinan. Di harapkan dari hasil penelitian ini tenaga kesehatan tetap aktif dalam memberikan panyuluhan dan bimbingan serta motivasi pada ibu tentang hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang akan menghadapi persalinan. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi, bagi perkembangan ilmu kebidanan pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya.



## 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 rocking exercise. Buku Saku Obstetri dan Ginekologi Edisi 9. Jakarta: EGC. p: 196-207. Budijanto D. Profil Kesehatan Indonesia 20 17.20 18; 184.
- Aziza. 2018.ADDIN Mendeley Bibliography CSL\_BIBLIOGRAPHY kebutuhan dasar ibu hamil. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 15(1), pp. 94–100. doi:10.31101/jkk.1031.
- Budijanto, D. Sutarjo, U. S, Kurniawan, R & Kurniasih, N dkk (2018). 2017 Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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. (2016a). PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN DAN LAMA PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI WILAYAH KABUPATEN MALANG: Vol. I (Issue 3).
- Sariati, Y., Windari, E. N., Aini, N., & Hastuti, R. (2016b). 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.
- 'Tyastuti, S. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan.
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019a). Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing. 7(1), 45.
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019b). Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing. 7(1), 45.
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019c). 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 PAIN.