

## Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang

### The Effect of Hypnobirthing Methods in Reducing Anxiety Levels in 3rd Trimester Pregnant Women at PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang

Nuzul Dian Nariswari<sup>1</sup>, Rani Safitri<sup>2</sup>, Rifzul Maulina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen,

<sup>2</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen,

<sup>3</sup>Program Studi Profesi Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen.

Jalan S. Supriadi No. 22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur Indonesia

#### SUBMISSION TRACK

Submitted : 15 April 2024  
Accepted : 24 April 2024  
Published : 25 April 2024

#### KEYWORDS

Hypnobirthing, Kecemasan, ibu hamil trimester III

#### CORRESPONDENCE

E-mail: [nuzulnariswari78@gmail.com](mailto:nuzulnariswari78@gmail.com)

#### A B S T R A C T

Persalinan dipandang dari segi psikologis merupakan suatu kejadian penuh dengan stress pada sebagian besar ibu bersalin yang menyebabkan peningkatan rasa takut dan cemas. Perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan tidak saja pada wanita yang baru saja hamil, tetapi pada wanita yang pernah melahirkanpun mengalami kedua perasaan tersebut. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahirannya (Maulida & Wahyuni, 2020). Hypnobirthing merupakan praktik hypnosis terhadap diri sendiri (self-hypnosis) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit. Proses hypnobirthing membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit. Proses hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu (Budiyar, 2019). Pemberian perlakuan ini dilakukan selama 30 menit -1 jam. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 23 responden. Diambil dengan tehnik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode One Grub Pre Test - Post Test dengan tehnik pengolahan data menggunakan editing, coding, skoring, tabulating serta uji statistic wilcoxon signed rank test. Uji statistic Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0.000 < (0,005)$  sehingga H1 di terima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Yayuk Broto, kec. Pakisaji, kab. Malang.

#### Pendahuluan

Persalinan dipandang dari segi psikologis merupakan suatu kejadian penuh dengan stress pada sebagian besar ibu bersalin yang menyebabkan peningkatan rasa takut dan cemas. Perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan tidak saja pada wanita yang baru saja hamil, tetapi pada wanita yang pernah melahirkanpun mengalami kedua perasaan tersebut. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahirannya (Maulida & Wahyuni, 2020). Hypnobirthing merupakan

praktik hypnosis terhadap diri sendiri (self-hypnosis) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit. Proses hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu (Budiyarti, 2019).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau cemas selama trimester pertama kehamilan sama dengan kecemasan biasa pada umumnya, sedangkan tingkat depresi selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat trimester pertama. Di dunia terdapat sekitar 10% dari wanita hamil dan 13% dari wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di Indonesia hasil penelitian tentang kecemasan yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 28,7% dari 107.000.000 mengalami kecemasan (Riskesmas, 2019). Di Jawa Timur sebesar 52,3% atau 355.873 dari 679.765 ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Riskesmas, 2019). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Magetan, Jawa Timur didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan menjelang persalinan (Dinkes, 2018).

Penyebab utama timbulnya gangguan psikis pada periode ini adalah perasaan takut menghadapi persalinan (childbirth syndrome). Ibu hamil semakin merasa cemas dengan bertambahnya usia kehamilan yang akan mendekati kelahiran. Saat hamil kondisi hormon cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya. Karena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara keselarasan pikiran dan tubuh lewat relaksasi (Kevaladandra & Nurmala, 2019). Pikiran negatif dan depresi dapat mempengaruhi persalinan. Rasa takut dan cemas yang dialami ibu akan menghasilkan ketegangan pada otot dan meningkatkan persepsi nyeri seseorang. Pada Ibu yang secara alamiah tegang, takut dan cemas akan lebih lemah dalam menghadapi persalinan dibanding Ibu yang rileks dan percaya diri (Emy, 2018).

Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah metode hypnobirthing. Disinilah metode relaksasi hypnobirthing berperan besar, membantu mempersiapkan mental dan keyakinan untuk dapat melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal (Fazdria and Harahap, 2016). Hypnobirthing adalah kombinasi pernapasan, relaksasi yang mendalam dan teknik visualisasi yang digunakan bersama pemikiran dan bahasa yang positif (Dewi, 2018). Pendapat lain menyebutkan hypnobirthing merupakan upaya untuk meningkatkan ketenangan dan kedamaian selama hamil, proses melahirkan, masa nifas, masa menyusui dan saat mendidik anak dan balita (Aprillia, 2019).

Hypnobirthing merupakan praktik hypnosis terhadap diri sendiri (self-hypnosis) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit. Proses hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu (Budiyarti, 2019). Wanita yang berpikiran positif, akan diberikan saran, dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya. secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan pernapasan. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu self-hypnosis (Budiyarti, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk memberikan gagasan mengenai penerapan teknik Hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang.

## Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre experimental dimana penelitian menggunakan perlakuan berupa pemberian relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada masa menjelang persalinan. Pendekatan yang digunakan oleh peneliti yaitu One Group Pre-test and Post-test, rancangan One Group Pre-test and Post-test peneliti tidak menambahkan kelompok perbandingan (kontrol). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antar variabel independen (relaksasi hypnobirthing) dan variabel dependen (intensitas penuruna tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan). Peneliti akan melakukan observasi pada satu kelompok sebelum dilakukan tindakan hypnobirthing dan sesudah dilakukan tindakan hypnobirthing. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Metode Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang.

## Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini akan di jabarkan mengenai data hasil penelitian dari pembahasan tentang “Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang” pada hasil penelitian ini akan di tampilkan berupa gambaran umum lokasi penelitian, data umum yang meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, Pendidikan terakhir, pekerjaan, usia kehamilan, Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III dan data khusus skala HARS sebelum dan sesudah pemberian Hypnobirthing.

### Gambaran Umum Lokadi Penelirtian

Penelitian ini dilakukan di PMB Yayuk Broto, Pakisaji, Kabupaten Malang. penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Februari sampai dengan 26 Maret 2024. PMB Yayuk Broto terletak di jalan raya karangsono, sono tengah, kebonagung, kecamatan pakisaji, kabupaten malang. PMB Yayuk Broto memiliki 1 orang asisten Bidan. Ada beberapa ruangan seperti ruangan bersalin 1 kamar, ruangan nifas 1 kamar 2 bed, ruang pelayanan, ruangan tunggu, dan ruang pendaftaran. Pelayanan kehamilan dan pemeriksaan yang lain dilaksanakan setiap hari tanpa batas waktu

### Data Umum

Data umum responden dalam penelotian ini meliputi usia, Pendidikan terakhir, pekerjaan, usia kehamilan. Hasil ulasan deskriptif data umum berupa table adalah sebagai berikut:

### Karakteristik Responden

Table 1 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan usia di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

		usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 tahun	19	82.6	82.6	82.6
	36-40 tahun	2	8.7	8.7	91.3
	>40 tahun	2	8.7	8.7	100.0

	Total	23	100.0	100.0	
--	-------	----	-------	-------	--

Karakteristik responden berdasarkan usia dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu berusia 21-35 tahun sejumlah 19 ibu (82.6%) dan responden sebagian kecil yaitu berusia 36-40 tahun 2 ibu (8.7%).

Table 2 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan Pendidikan Terakhir di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	4.3	4.3	4.3
	SMP	2	8.7	8.7	13.0
	SMA	15	65.2	65.2	78.3
	PERGURUAN TINGGI	5	21.7	21.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu berpendidikan SMA sejumlah 15 ibu (65.2%) dan responden sebagian kecil yaitu SD 1 ibu (4.3%).

Table 3 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	7	30.4	30.4	30.4
	SWASTA	10	43.5	43.5	73.9
	WIRASWASTA	4	17.4	17.4	91.3
	PNS	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu bekerja sebagai Swasta sejumlah 10 ibu (30.4%) dan responden sebagian kecil yaitu PNS 2 ibu (8.7%).

Table 4 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan Gravidita kehamilan di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang

gravidita	
-----------	--

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	G1	7	30.4	30.4	30.4
	G2	12	52.2	52.2	82.6
	G3	4	17.4	17.4	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Karakteristik responden berdasarkan Gravida Kehamilan dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan Gravida Kehamilan menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu sedang hamil anak ke-2 sejumlah 12 ibu (52.2%) dan responden sebagian kecil yaitu hamil anak ketiga 4 ibu (17.4%).

Table 5 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

usia kehamilan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28-32 mgg	3	13.0	13.0	13.0
	33-36 mgg	13	56.5	56.5	69.6
	37-39 mgg	7	30.4	30.4	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu usia kehamilannya 33-36 minggu sejumlah 13 ibu (56.5%) dan responden sebagian kecil yaitu dengan usia kehamilan minggu 3 ibu (13%).

### Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini meliputi skor skala HARS ibu hamil primigravida dan multigrvida Trimester III sebelum dan sesudah di berikan Hypnobirthing serta tabulasi silang pengaruh Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan di PMB Yayuk Broto kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Hasil ulasan data khusus berupa tabel sebagai berikut :

### Skor Skala HARS Sebelum Pemberian Hypnobirthing

Table 6 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan Skor Skala HARS sebelum Hypnobirthing di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

skala sebelum Hypnobirthing					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Skor 0-6 Sangat Ringan	2	8.7	8.7	8.7
	Skor 7-12 Baik	5	21.7	21.7	30.4
	Skor 13-17 Berat	10	43.5	43.5	73.9

	Skor 18 - 24 Berat Sekali	6	26.1	26.1	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 6 di atas diketahui bahwa dari 23 responden yang menjadi responden pada penelitian ini, sebelum perlakuan berupa Hypnobirthing sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat (43.5%) dan 6 responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali (26.1%).

### *Skor Skala HARS Setelah Pemberian Hypnobirthing*

Table 7 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan Skor Skala HARS setelah Hypnobirthing di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang

skala sesudah Hypnobirthing					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Skor 0-6 Sangat Ringan	7	30.4	30.4	30.4
	Skor 7-12 Ringan	12	52.2	52.2	82.6
	Skor 13-17 Berat	4	17.4	17.4	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui bahwa dari 23 responden yang menjadi responden pada penelitian ini, sebelum perlakuan berupa Hypnobirthing sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat (43.5%) berubah menjadi hanya 4 responden (17.4%) dan responden yang sebelum perlakuan mengalami tingkat kecemasan berat sekali menjadi tidak ada.

### *Analisa Data Pengaruh Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil Analisa data Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan di PMB Yayuk Broto, didapatkan nilai wicoxson di jelaskan pada table 8 dibawah:

Table 5.8 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan Skor Skala HARS setelah Hypnobirthing di PMB Yayuk Broto Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
setelah Hypnobirthing - sebelum Hypnobirthing	Negative Ranks	21 <sup>a</sup>	11.00	231.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	23		
a. setelah Hypnobirthing < sebelum Hypnobirthing				
b. setelah Hypnobirthing > sebelum Hypnobirthing				
c. setelah Hypnobirthing = sebelum Hypnobirthing				

Test Statistics <sup>a</sup>	
	setelah Hypnobirthing - sebelum Hypnobirthing
Z	-4.413 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan dari table 8 diatas berdasarkan uji Wilcoxon dapat diketahui pada Negative Ranks 21<sup>a</sup> yang menandakan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil nilai *P-value* (asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,000 dimana lebih kecil dari batas kritis penelitian 0,005 sehingga keputusan hipotesis H0 ditolak H1 diterima sehingga dapat disimpulkan yaitu ada Pengaruh pemberian Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Yayuk Broto Kec. Pakisaji Kab. Malang.

## Pembahasan

### *Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Sebelum pemberian Hypnobirthing*

Berasarkan penelitian pada 23 ibu hamil trimester III di PMB Yayuk Broto Kec. Pakisaji Kab, Malang yang mengalami kecemasan menjelang persalinan pada observasi awal di dapatkan data sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat (43.5%) dan 6 responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali (26.1%).

Menurut Soetjiningsih, (2015) kecemasan dapat menyebabkan pikiran ibu terganggu dan ibu merasa tertekan (stress). Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. (Usman, 2016). Kecemasan tersebut muncul karena adanya stresor yang dapat merangsang sistem saraf simpatis dan modula kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon adrenalin (efinefrin) yang mampu meningkatkan ketegangan pada ibu hamil sehingga ibu hamil akan gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil trimester III kesulitan untuk tidur (Suryani & Handayani, 2018)

Berdasarkan table 5.1 karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu berusia 21-35 tahun sejumlah 19 ibu (82.6%) dan responden sebagian kecil yaitu berusia 36-40 tahun 2 ibu (8.7%).

Berdasarkan table 5.2 karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu berpendidikan SMA sejumlah 15 ibu (65.2%) dan responden sebagian kecil yaitu SD 1 ibu (4.3%).

Berdasarkan table 5.3 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa jumlah

responden Sebagian besar yaitu bekerja sebagai Swasta sejumlah 10 ibu (30.4%) dan responden sebagian kecil yaitu PNS 2 ibu (8.7%).

Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi kelelahan yang dialami ibu. Kelelahan secara tidak langsung dapat memperburuk persepsi nyeri sehingga menimbulkan kecemasan yang berat. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme koping (Ulfah, 2014).

Berdasarkan table 5.4 karakteristik responden berdasarkan Gravida Kehamilan dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan Gravida Kehamilan menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu sedang hamil anak ke-2 sejumlah 12 ibu (52.2%) dan responden sebagian kecil yaitu hamil anak ketiga 4 ibu (17.4%).

Teori Biaggi et al tahun 2016 ibu hamil multigravida sudah berpengalaman menghadapi proses dari kehamilan sampai persalinan dan melahirkan maka mereka lebih bisa memahami dan merasa lebih tenang. Pada primigravida, kehamilan dan persalinan merupakan hal asing bagi mereka, hal ini dapat menimbulkan kecemasan. Perbedaan kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida didapatkan bahwa kecemasan primigravida lebih tinggi daripada multigravida, hal ini karena primigravida mengalami suatu hal yang baru yang belum pernah dialami, sehingga membutuhkan adaptasi terutama terhadap perubahan fisik dan ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan. Kehamilan pertama merupakan hal yang sangat dinantikan dalam hidup dan penuh teka-teki, kebahagiaan dan pengharapan (Biaggi et al., 2016).

Berdasarkan table 5.5 arakterisitik responden berdasarkan usia kehamilan dari 23 responden, karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa jumlah responden Sebagian besar yaitu usia kehamilannya 33-36 minggu sejumlah 13 ibu (56.5%) dan responden sebagian kecil yaitu dengan usia kehamilan minggu 3 ibu (13%).

Hal ini sesuai dengan teori Tyastuti (2016) bahwa rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil. Pada trimester inilah ibu sangat memerlukan keterangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan.

Peneliti mengungkapkan bahwa, pada pre-test dan sebelum pemberian Hypnobirthing di PMB Yayuk Broto pakisaji Malang yang dihadiri oleh 23 responden. Pemilihan subjek penelitian dalam eksperimen ini berdasarkan saran dari bidan yayuk broto untuk hanya mengambil subjek yang bersedia diberikan perlakuan Hypnobirthing sampai akhir agar lebih efektif.

Pada hasil pre-test yang diberikan peneliti pada responden didapatkan hasil yang tercantum pada table 5.6 didapatkan bahwa dari 23 responden yang menjadi responden pada penelitian ini, sebelum perlakuan Hypnobirthing sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat (43.5%) dan 6 responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali (26.1%).

### ***Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Setelah pemberian Hypnobirthing***

Kehamilan merupakan sumber stressor kecemasan, Kehamilan di kelompokkan menjadi trimester I, trimester II dan trimester III. Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Situmorang, 2020).

Pada hasil post-test yang diberikan peneliti pada responden didapatkan hasil yang tercantum pada table 5.7 diketahui bahwa dari 23 responden yang menjadi responden

pada penelitian ini, sebelum perlakuan Hypnobirthing sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat (43.5%) berubah menjadi hanya 4 responden (17.4%) dan responden yang sebelum perlakuan mengalami tingkat kecemasan berat sekali menjadi tidak ada. Penurunan tingkat kecemasan ini juga dipengaruhi oleh Gravidita ibu hamil.

Menurut peneliti yang menjadi factor utama tingkat kecemasan menjelang persalinan ini adalah usia, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan usia kehamilan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di PMB Yayuk Broto bahwa ibu hamil trimester III sebanyak 23 orang responden yang mengalami kecemasan menjelang persalinan sebanyak 16 responden ibu hamil di antaranya mengatakan lebih rileks setelah diberikan Hypnobirthing selama 30 menit. Hal ini karena Hypnobirthing mampu membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit Proses hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu (Budiyarti, 2019). merelaksasi ibu dan dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga bisa menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Selain itu Hypnobirthing dapat melepaskan hormon endorfin yang ada di dalam tubuh sehingga ibu merasa lebih nyaman.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang, terdapat tujuan kasus yaitu :

## **Kesimpulan**

1. Tingkat Kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan sebelum diberikan perlakuan Hypnobirthing yang dinilai menggunakan Skala HARS di PMB Yayuk Broto, Kec. Pakisaji, Kab. Malang sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali (43.5%).
2. Tingkat Kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan setelah diberikan perlakuan Hypnobirthing yang dinilai menggunakan Skala HARS di PMB Yayuk Broto, Kec. Pakisaji, Kab. Malang sebanyak 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali (43.5%) berubah menjadi 4 responden (17.4%).
3. Terdapat pengaruh pemberian Hypnobirthing terhadap ibu hamil Trimester III menjelang persalinan.

## **Saran**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Hypnobirthing memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III secara signifikan. Untuk mencapai hasil yang lebih baik, penulis dapat memberikan saran agar lebih banyak mengintensifkan program penyuluhan yaitu dengan lebih mensosialisasikan kepada ibu yang sedang hamil trimester III mengenai kecemasan yang dialami menjelang persalinan.

1. Bagi Institusi  
pendidikan Sebagai sumber informasi dan menambah referensi pada perpustakaan tentang pengaruh Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan Pada Ibu Hamil trimester III.

2. Bagi Responden

Bagi para ibu hamil khususnya ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat menggunakan metode Hypnobirthing mandiri untuk membantu rileksasi.

### 3. Bagi Peneliti

Selanjutnya Memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan dengan menitik beratkan ke faktor lain seperti faktor fisiologis, psikologis ataupun faktor lingkungan.

### 4. Bagi Lahan

Praktek Hendaknya sebagai tenaga kesehatan, apabila ada seorang ibu yang megalami rasa cemas yang buruk dapat memberikan saran untuk merileksasi diri dengan menggunakan Hypnobirthing.

## References

- Afika. 2018. Pengaruh Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. Malang: Fakultas Psikologi
- Anggraeni, Liza., Siti Maisaroh. 2019. Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida. Akbid Bunda Husada
- Aprillia, Y. 2019. Bebas Takut Hamil dan Melahirkan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Budiyarti, W. 2019. Hubungan Intensitas KeikutsertaanHypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No. 1, 116-128. ISSN: 2354-5607
- Dewi, N.A.E. 2018. Pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing Terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I Di BPS Lilik Sudjiati Hula'anJurnal Ilmiah. UG
- Emy, S. 2018. Efektifitas Penerapan Lingkungan Persalinan dengan Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Kemenkes Politeknik Surakarta
- Fazdria dan Harahap. 2016. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam menghadapi persalinan di Desa Tualang Teungoh Syiah Kuala. Vol 1 Kabupaten
- Kevaladandra. Zulfa and Ira Nurmalia. 2019. "Perbedaan KeikutsertaanHypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kabupaten Sidoarjo." 4(1):74-80.
- Kemntrian Kesehatan. 2022. Gizi Seimbang Ibu Hamil. Jakarta: Kemkes. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/405/gizi-seimbang-ibu-hamil](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/405/gizi-seimbang-ibu-hamil)
- Kemntrian Kesehatan. 2019. Tanda Bahaya Kehamilan. Jakarta: Kemkes 2019. <https://ayosehat.kemkes.go.id/tanda-bahaya-kehamilan-yang-harus-diketahui-oleh-ibu-hamil>
- Krisnadi & Pribadi. 2019. Obstetri Fisiologi. CV. Sagung Seto
- Kurnia, Septi. 2019. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu hamil Trimester III Di PMB Kota Bengkulu Tahun 2019. Jurnal Kebidanan Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- Martalisa, W, dan Budiyarti, W. 2019. Hubungan Intensitas KeikutsertaanHypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No. 1, 116-128. ISSN: 2354-5607
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. Gaster, 18(1), 98.
- Pratiwi& Fatimah. 2019. Patologi Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rahmawati, Rosyidah, Marharani. 2018. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo, Jurnal Involusi Kebidanan, Vol.7, No.12, Juni 2018.
- Rahmawati dan Ningsih. 2017. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayahh Kerja Puskesmas Pariaman. Jurnal Kebidanan, Vol. 8 No. 1 Edisi Juni 2017

- Situmorang. 2020. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada ibu hamil. Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Tantona. 2020. Anxiety Disorder in Pregnant Women During Covid-19. Pandemi. J Penelit Perawat
- Taravella. 2016. faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Jakarta: Myopiya
- Tyastuti, Siti dan Heni Puji W. 2016 Asuhan Kebidanan Kehamilan komperehensif. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Walyani, Elisabeth S. 2015. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Widiawati, ida. 2013. Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing. Bandung: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan
- Yulizawati, et, al,. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.