

## THE EFFECT OF HYPNO BIRTHING ON REDUCING THE ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER FACING CHILDBIRTH AT THE CLINIC OF MITRA SEHAT MEDICAL CENTER

Ariyani <sup>1</sup>, Kamidah <sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 19 Juli 2024  
Accepted : 24 Juli 2024  
Published : 25 Juli 2024

### KEYWORDS

Anxiety, hypnobirthing, third trimester

### CORRESPONDENCE

Phone: xxxxxxxxxxxx

E-mail: [ariyani.students@aiska-university.ac.id](mailto:ariyani.students@aiska-university.ac.id)

### A B S T R A C T

**Background:** Anxiety in pregnancy is a normal condition that occurs in various circumstances such as labor. Anxiety during pregnancy causes psychological problems that cause fear and anxiety that are embedded in the mother's subconscious mind so that they develop into negative thoughts. Research on anxiety in Indonesia ranges from 28.7% which has an impact on childbirth, the hypnobirthing method can reduce anxiety in pregnant women compared to counseling and health promotion programs. **Purpose:** This study is to determine the effect of hypnobirthing on reducing the anxiety of third trimester pregnant women facing childbirth. **Methods:** This study used a Pre-experimental design experiment with a one group pretest- posttest design approach. This research was located at the Mitra Sehat Medical Center Clinic, Wawasan Village, Tanjung Sari District, South Lampung Regency from March to April 2024. The population in the study was 25 third trimester pregnant women who experienced anxiety. Non probability sampling technique with total sampling. The results of the study based on the characteristics of respondents who experienced anxiety before hypnobirthing, namely 1 respondent (4%) experienced mild anxiety, 4 respondents (16%) experienced moderate anxiety, and 20 respondents (80%) experienced severe anxiety. The results of the study based on the characteristics of respondents after being given hypnobirthing, namely 7 respondents (28%) became not anxious, 12 respondents (48%) became mildly anxious, and 1 respondent (4%) experienced severe anxiety. Analysis with the Wilcoxon test found  $Asymp.Sig (2- tailed)$  worth  $0.000 < 0.05$ . **Conclusion:** there is an effect of hypnobirthing on reducing the anxiety of third trimester pregnant women facing childbirth at the Mitra Sehat Medical Center Clinic.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis seorang ibu terjadi oleh akibat perubahan hormon kehamilan, (Murdayah, 2021).

Kondisi psikologis ibu hamil selama masa kehamilan tidak kalah penting, ibu hamil lebih banyak mengalami perubahan psikologis selama kehamilan. Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologis ibu hamil adalah meningkatnya produksi hormon estrogen dan progesteron. Kondisi psikologis ibu hamil selama masa kehamilan akan mempengaruhi suasana hati, penerimaan, sikap dan bahkan

nafsu makan ibu hamil itu sendiri, (Elisabeth, 2023).

Kecemasan pada ibu hamil, terutama di trimester ketiga, merupakan pengalaman yang umum namun seringkali tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Pengaruh kecemasan ini tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis ibu, tetapi juga mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan bayi. Berbagai faktor seperti perubahan hormon, kurangnya dukungan sosial, gangguan suasana hati, dan kekhawatiran menghadapi persalinan dapat menjadi penyebab kecemasan ibu hamil, (Corbett dkk. 2020).

Kecemasan selama kehamilan dapat memengaruhi aktivitas fisik, nutrisi, dan tidur ibu hamil, serta berdampak pada suasana hati. Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, keguguran, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat berdampak pada perasaan khawatir yang berlebih tentang persalinan, yang mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan.

Penelitian menunjukkan bahwa 3-17% perempuan mengalami kecemasan selama kehamilan. Angka kecemasan pada kehamilan di Indonesia berkisar 28,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, dengan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang berbeda.

Metode yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil antara lain memberikan promosi kesehatan, program konseling, dan berkolaborasi dengan tenaga medis terkait. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun informasi dari tenaga kesehatan didapatkan dengan baik, tidak semua ibu hamil mau berkonsultasi terkait kecemasan mereka.

Hypnobirthing adalah metode persiapan persalinan yang menggabungkan teknik relaksasi, visualisasi, dan pernapasan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman melahirkan yang lebih tenang dan minim rasa sakit. Metode ini berfokus pada pendekatan psikologis untuk mengurangi ketakutan, kecemasan, dan rasa sakit selama proses persalinan. Dengan menggunakan teknik hypnotherapy, hypnobirthing membantu calon ibu untuk mencapai kondisi rileksasi mendalam sehingga mereka dapat mengelola rasa sakit secara lebih efektif dan mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang tidak perlu, (Hernawati (2018).

Manfaat utama dari hypnobirthing bagi ibu hamil di trimester ketiga adalah pengurangan rasa cemas menjelang persalinan. Teknik ini memungkinkan ibu untuk mengendalikan

respons tubuh terhadap rasa sakit dengan lebih baik, mengurangi produksi hormon stres, dan meningkatkan produksi endorphin yang berperan sebagai analgesik alami. Selain itu, hypnobirthing juga meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi, memberikan rasa percaya diri dan penguatan mental yang membantu proses kelahiran berjalan lebih lancar.

Tujuan utama dari hypnobirthing adalah untuk memberikan kontrol yang lebih besar kepada calon ibu atas pengalaman persalinannya. Metode ini dirancang untuk membantu ibu menghadapi persalinan dengan sikap yang lebih positif dan proaktif. Dengan mengurangi rasa takut dan kecemasan, ibu dapat lebih fokus pada proses melahirkan yang sehat dan alami. Hypnobirthing juga bertujuan untuk mendidik pasangan atau pendamping kelahiran tentang cara terbaik mendukung selama proses persalinan, menciptakan lingkungan yang mendukung dan tenang.

Sistem *endokrin* yang terdiri dari kelenjar *adrenal*, *tiroid*, dan *pituitary* akan mengeluarkan masing-masing hormone dan mengalir bersama darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf *otonom* mengaktifkan kelenjar *adrenal* yang mempengaruhi sistem pada hormon *epinefrin* menyebabkan pembuluh arteri yang mengarah ke rahim berkontraksi dan menegang, menimbulkan nyeri, (Kuswandi, (2014).

Cara kerja hypnobirthing dalam mengurangi kecemasan sangat berfokus pada pendidikan dan persiapan. Ibu hamil diajarkan cara mengontrol pernapasan, menggunakan visualisasi positif, dan teknik relaksasi yang dapat dipraktikkan sebelum dan selama persalinan. Latihan-latihan ini membantu menormalkan proses persalinan, mengurangi ketakutan yang tidak perlu, dan memberikan pengetahuan yang membantu ibu merasa lebih siap dan tenang. Selain itu, kelas hypnobirthing seringkali mencakup sesi yang mengajarkan tentang fisiologi persalinan, yang membantu ibu memahami dan percaya pada kemampuan alami tubuh mereka untuk melahirkan.

Dengan demikian, hypnobirthing tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga

mempersiapkan ibu secara mental dan fisik untuk pengalaman melahirkan yang lebih positif dan memuaskan.

Latihan relaksasi *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil, teknik ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa yang memiliki frekuensi 14-30 Hz, kondisi ini otak dalam keadaan rileks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon *serotonin* dan *endorphin*, (Miller (2020).

Hypnobirthing dapat dimulai pada usia kehamilan berapa saja, namun umumnya dimulai pada bulan ketujuh kehamilan atau dua minggu sebelum tanggal perkiraan melahirkan. Idealnya, latihan hypnobirthing dilakukan dua kali sehari, yaitu di pagi hari dan menjelang tidur malam, dengan durasi 10-15 menit setiap sesinya.

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. Teknik ini bisa dimulai pada awal kehamilan sampai melahirkan. Relaksasi *hypnobirthing* yang dilakukan secara kontinyu oleh ibu hamil sehingga kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat diatasi, (Kuswandi, (2014).

Hypnobirthing memanfaatkan musik, video, dan kata-kata positif untuk membantu mengarahkan pikiran, merilekskan tubuh, dan mengendalikan nafas selama proses persalinan. Musik yang sering digunakan adalah suara alam seperti kicauan burung atau gemericik air, serta kalimat-kalimat positif yang menenangkan.

Kelas hypnobirthing adalah sesi pelatihan yang mengajarkan metode self-hypnosis dan teknik relaksasi untuk membantu calon ibu melahirkan lebih mudah. Kelas ini bertujuan mengurangi rasa takut, cemas, tegang, dan sakit selama proses melahirkan dengan menggunakan teknik-teknik khusus.

Hasil penelitian Salehi et al, (2020) menyatakan bahwa hypnosis dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sehingga, *hypnobirthing* ini dapat mengurangi nyeri

persalinan dan terjadinya masalah saat proses persalinan.

## METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Salah satu metode eksperimen yang digunakan adalah Pre-Experimental Designs dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang datang memeriksakan kehamilannya di Klinik Mitra Sehat Medical Center yang mengalami kecemasan sejumlah 25 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *Non probability sampling* dengan *Total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut sugiyono (2019), jumlah populasi kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan penelitian. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eklusi yang ditetapkan. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

1. Kriteria inklusi adalah anggota populasi yang memenuhi syarat menjadi sampel penelitian yaitu :
  - a. Ibu hamil trimester III yang berkunjung ke klinik mitra sehat medical center dan bersedia menjadi responden
  - b. Ibu hamil yang tertarik melakukan *Hypnobirthing*
2. Kriteria eklusi adalah anggota populasi yang tidak dapat dijadikan sampel penelitian yaitu :
  - a. Ibu hamil yang mengalami gangguan pendengaran sehingga tidak bisa mendengarkan dengan baik untuk terapi *hypnobirthing*
  - b. Ibu hamil yang tidak bisa diajak komunikasi
  - c. Ibu hamil yang mengalami gangguan mental atau jiwa.

Pengambilan data untuk memperoleh data tentang data umum dan khusus dilakukan penilaian melalui observasi.

Analisa data, analisa univariat dilakukan dengan cara menghitung distribusi frekuensi dan presentase dari sebelum dan sesudah hypnobirthing. Analisa bivariate dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah latihan hypnobirthing. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon yaitu uji statistik untuk mengetahui perbedaan pengaruh dua variabel dalam skala ordinal.

## HASIL

Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret – April 2024 di Klinik Mitra Sehat Medical Center pada 25 ibu hamil yang mengalami kecemasan yang diberikan latihan hypnobirthing sebelum dan sesudah dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum hypnobirthing.**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Cemas	0	0.0
Ringan	1	4.0
Sedang	4	16.0
Berat	20	80.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

Sumber data : Data Primer 2024

Hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Mitra Sehat Medical Center mengungkapkan bahwa sebelum penerapan hypnobirthing, mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang berat. Berdasarkan data, 20 responden (80%) dikategorikan mengalami kecemasan berat, 4 responden (16%) dengan kecemasan sedang, dan hanya 1 responden (4%) yang mengalami kecemasan ringan.

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sesudah hypnobirthing**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Cemas	7	28.0
Ringan	12	48.0
Sedang	5	20.0
Berat	1	4.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

Sumber data : Data Primer output spss 2024

Setelah sesi hypnobirthing, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan. Data menunjukkan bahwa 7 responden (28%) tidak lagi merasakan kecemasan, 12 responden (48%) berada pada tingkat kecemasan ringan, 5 responden (20%) pada tingkat sedang, dan hanya 1 responden (4%) yang masih mengalami kecemasan berat.

**Tabel 4.3 analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah hypnobirthing**

Sebelum Hypnobirthing	Sesudah Hypnobirthing	P Value
Scor Kece maan	Pre Fr e	Pre (%)
F	Fr e	Asym p.sig (2-tailed)
<14	0	0.0
14 - 27	1	4.0
28 - 41	4	16.0
42 - 56	2	80.0
>56	0	0.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber data : Data primer output spss 2024

Analisis bivariat dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 yang berarti kurang dari 0.05, mengindikasikan adanya pengaruh signifikan hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan. Ini menunjukkan bahwa

hypnobirthing efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III yang menghadapi persalinan.

## PEMBAHASAN

### Tingkat kecemasan sebelum diberikan hypnobirthing

Berdasarkan table 4.1 hasil presentase kecemasan ibu hamil sebelum diberikan *hypnobirthing* yang tertinggi adalah kecemasan berat yaitu 20 (80%), kecemasan sedang yaitu 4 (16%) dan kecemasan terendah yaitu yang ringan 1 (4%). Artinya sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan berat saat menghadapi persalinan seperti perasaan cemas yang bersal dari fikiran sendiri, gelisah, ketakutan, gangguan tidur, perasaan depresi, pusing dan sakit kepala. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, mempengaruhi atau menyebabkan depresi, (Kajdy dkk, 2020). Faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil menurut Peplau, dalam (Muyasaroh et al, 2020), diantaranya yaitu faktor lingkungan, tekanan emosi dan perubahan hormon. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan.

### Tingkat kecemasan sesudah diberikan hypnobirthing

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan *hypnobirthing* yang mengalami kecemasan tertinggi adalah kecemasan ringan yaitu sejumlah 12 (48%), di susul kecemasan sedang sejumlah 5 (20%), dan terendah adalah kecemasan berat 1 (4%), sedangkan 7 (28%) tidak mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan *hypnobirthing* yaitu yang sebelumnya 20 responden (80%) mengalami kecemasan berat menjadi 1 responden (4%) yang cemas berat, 10 responden (40%) menjadi cemas ringan, 5 responden (20%) menjadi cemas sedang, dan 7 responden (28%) lainnya menjadi tidak cemas. *Hypnobirthing*

merupakan suatu metode yang khususnya untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal dan lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena mampu memicu *hormon endorfin* yang merupakan hormon penghilang sakit alami tubuh, (Bringiwatti, 2019). Tujuan *hypnobirthing* menurut Widaryanti & Riska (2019), bukan hanya melahirkan tanpa rasa sakit, tapi yang utama adalah pertumbuhan bayi dalam kandungan menjadi lebih sehat, selain itu pendamping persalinan baik suami maupun bidan menjadi lebih tenang. Manfaat dari *hypnobirthing* yaitu meningkatkan kadar hormone serotonin dan endorphin dalam memperbaiki suasana hati dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi persalinan. *Hypnobirthing* bekerja berdasarkan pada kekuatan sugesti yang diberikan terapis kepada ibu hamil dengan memanfaatkan musik rileksasi, mengatur pola nafas dan menanamkan pikiran positif dalam bawah sadar dengan merileksasi tubuh.

### Analisis data pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Mitra Sehat Medical Center.

*Sumber data : Data primer output spss 2024*

Bersadarkan table 4.3 perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *hypnobirthing*, diketahui tingkat kecemasan dari 25 reponden sebelum *hypnobirthing* mayoritas tingkat kecemasan dalam kategori berat yaitu 20 responden (80%), dan setelah dilakukan *hypnobirthing* mayoritas tingkat kecemasan responden dalam kategori ringan yaitu 12 responden (48%), dan tidak cemas 7 responden (28%). Berdasarkan table 4.3 tersebut dapat diketahui ada perbedaan tingkat kecemasan, dimana pada setiap tingkat kategori terjadi penurunan.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan responden. *Hypnobirthing* akan memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga mampu memikirkan hal positif dan mampu menurunkan kecemasan

dengan minimum rasa sakit, karena mampu memicu *hormon endorfin* yang merupakan hormon penghilang sakit alami tubuh. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji wilcoxon diperoleh  $p=0.000$  dimana  $p$  value ini lebih kecil dari  $p$  0.05, yang artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Mitra Sehat Medical Center.

Hai ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anita, dkk (2022), ketakutan yang muncul pada ibu hamil di trimester III cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress. Sehingga dengan menerapkan teknik relaksasi *hypnobirthing* yang dapat menggunakan musik, video ataupun kata-kata positif dapat membuat tubuh ibu santai dan rileks sehingga peran aktif zat kimia dalam tubuh ikut berperan seperti hormon oksitosin, prostaglandin, dan endorfin bergabung sehingga membuat otot lebih rileks serta menciptakan rasa nyaman. Sehingga menyatakan bahwa ibu hamil mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian Widayanti, dkk (2022), *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *autohipnosis (self hypnosis)*, yaitu upaya alami menanamkan sugesti kealam bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman (tanpa rasa sakit). Tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi *hypnobirthing* sebagian besar Responden mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah 10 responden (71.4 %). Tingkat kecemasan sesudah dilakukan relaksasi *hypnobirthing* pada ibu hamil sebagian besar tingkat kecemasan ringan berjumlah 13 responden (92.9 %) sehingga ada pengaruh relaksasi *hypnobirthing* pada ibu hamil

Sebelum Hypnobirthing			Sesudah Hypnobirthing			P. Value
Tingkat Kecemasan	N	(%)	Tingkat Kecemasan	N	(%)	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tidak Cemas	0	0.0	Tidak Cemas	7	28.0	<b>0.000</b>
Ringan	1	4.0	Ringan	12	48.0	
Sedang	4	16.0	Sedang	5	20.0	
Berat	20	80.0	Berat	1	4.0	
Sangat Berat	0	0.0	Sangat Berat	0	0.0	

trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan.

Menurut Kurnai (2019), Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. *Hypnobirthing* merupakan cara hipnotis diri yang menyebabkan kondisi otak dalam keadaan rileks, santai, antara sadar dan tidak, dan nyaris tertidur. *Hypnobirthing* dapat meminimalkan dan bahkan bisa menghilangkan rasa takut, ketegangan dan kepanikan menjelang persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wigya M, dkk pada jurnal *Midwifery Care Journal*, (2022) dengan judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin, jurnal ini direview dari database elektronik termasuk *science direct*, *google scholar* dan *website* terkait lainnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, sebelum dan sesudah pemberian *hypnobirthing* pada kelompok kasus terhadap persepsi ketakutan persalinan ( $t = -5,391$ ,  $p < 0,001$ ).

Penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil yang pernah mengikuti kelas persiapan persalinan dengan *hypnobirthing* memiliki persepsi positif lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pendidikan *hypnobirthing*. Masalah kecemasan, depresi dan stress selama kehamilan menjadi penyebab masalah psikologi yang dilatar belakangi rasa takut dan cemas yang tertanam dalam pikiran bawah sadar ibu sehingga berkembang menjadi pikiran negative. Penyebab tingginya angka kesakitan, perdarahan, hipertensi dan gangguan metabolisme lain salah satunya karena kecemasan dan stress selama kehamilan.

Pikiran negative akan meningkatkan kerja system syaraf simpatik yang akan mengaktifkan kelenjar adrenal yang menyebabkan ketegangan fisik ibu hamil dan menimbulkan nyeri semakin bertambah. Hipnoterapi merupakan salah satu jenis pengobatan komplementar yang bisa digunakan untuk mengurangi masalah selama persalinan. Hipnoterapi sebagai intervensi alternative yang bisa dilakukan dikelas ibu hamil dengan mengajarkan ke pada ibu hamil untuk bisa melakukan *self-hypnosis* dirumah.

Hipnoterapi menjelang persalinan bertujuan untuk melatih ibu rileksasi, mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, nyeri dan sakit pada persalinan, mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim sehingga ibu melahirkan terbebas dari rasa takut, dan otot Rahim mengalami rileksasi yang membuat proses persalinan menjadi lebih mudah dan bebas stress (Kuswandi, 2014).

Beberapa penelitian tentang kursus singkat *self-hypnosis* terhadap durasi persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi dan jenis persalinan membuktikan bahwa hipnosis dan *self-hypnosis* memberikan efek terhadap durasi persalinan yang lebih cepat, nyeri persalinan yang berkurang, menurunkan komplikasi persalinan, menambah kepuasan terhadap persalinan serta mencegah depresi postpartum.

Latihan *hypnobirthing* pada ibu hamil menjelang persalinan mampu memasuki kondisi relaksasi dan kestabilan emosi. Kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil, dan positif mampu menetralsir pikiran negatif di alam bawah sadar dengan mengganti pikiran positif. Menurut penelitian hormone endorphen memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin. Peningkatan produksi endorphen dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh, yang dapat dilakukan melalui hipnosis. Efek stress pada parasimpatik dari sistem syaraf pusat akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, akan memperlambat kerja alat internal dalam tubuh, sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, tingkat metabolisme, ketegangan otot menyebabkan badan lebih sehat dan akan mengalami proses penyembuhan lebih cepat (Komurcu, 2014).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian distribusi frekuensi responden ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum diberikan *hypnobirthing* di Klinik Mitra Sehat Medical Center di dapatkan hasil presentase kecemasan ibu hamil sebelum diberikan *hypnobirthing* mayoritas tertinggi adalah kecemasan berat.
2. Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden setelah diberikan tehnik *hypnobirthing* pada ibu hamil yang mengalami kecemasan di Klinik Mitra Sehat Medical Center mayoritas tertinggi adalah kecemasan ringan.
3. Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Mitra Sehat Medical Center.

### Saran

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk memberikan pembelajaran pengetahuan dan pemahaman

kepada mahasiswa tentang ilmu kebidanan komplementer khususnya *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan
3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan data awal bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variable yang lebih luas dan mengembangkan program-program intervensi yang lebih efektif bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambar, Hafifah Fikriyah, Dkk. 2021. *Manajemen Kebidanan Antenatal Pada Kehamilan*. Bandung: Widianan Media Utama.

Anita, Nur dan Rehan Sidirah.2022. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggea 1 Kecamatan Banggea Kab. Majeneng*. Jurnal Kesehatan Marendeng. Vol VI. No III. November 2022. <http://e-journal.stikesmar.ac.id/index> Di akses pada 1 November 2023 pukul 10.47 WIB.

Aprilia, Yesie. 2019. *Gentel Birth Cara Lembut Dan Nyaman Sambut Buah Hati*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Aprilia, Yesie. 2020. *Prenatal Yoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Aprilia, Yesie.2017. *Bebas Hamil Dan Melahirkan Panduan Praktis Persalinan Yang Nyaman Dan Aman Minim Taruma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Arikalang, Falentine D, dkk. *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia*. Jurnal e-CliniC 2023; Vol. 11, No. 3: 283-292  
DOI:<https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>  
URL <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic>  
Homepage: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic>  
Diakses pada 14 desember 2023 pukul 07.02 WIB.

Fitrianingtyas, Rizki, dkk.2021.*Pengaruh Hipnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu hamil Di RSI Nasrul Ummah Lamongan*. dalam jurnal *Jurnal Ilmiah Kebidanan & Kandungan*. <http://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>.  
Diakses pada 22 Desember 2023 pukul 22.30 wib.

Kuswandi, Lani. *Hypnobirthing*. Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.

Hamianto, Minarni. 2020. *Aplikasi Hipnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan & Persalinan*. Yogyakarta: Gosyem Puplising.

Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167-178.

Hernawati, B. M. A. E. (2018). *Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hypnobirthing di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2016*. *Jurnal Bidan*, 4(2), 267038. <https://www.neliti.com/id/publications/267038/implementasi-pengurangan-resikokecemasan-ibu-bersalin-kala-i-melalui-metode-hyp#cite>

Hindun, S., Novita, N., & Sulastri, S. (2021). *Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil*. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12-16.

<https://ojs.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkesko/article/view/1113>. Diakses pada 29 februari 2024 pukul 16.16. WIB.

Kajdy A, Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kazmierczak, M., Rabinjewski, M. Jasiak, H. 2020. *Risk Factors for Anxiety and Depression Among Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Survey. Medicine.* Kemenkes RI (2019). *Buku Kesehatan Ibu & Anak.* RISKESDA. 169-170.

Kurnia, Septi. 2019. *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Di PMB Kota Bengkulu Tahun 2019.* Dalam Jurnal Ilmiah Kemenkes RI Politeknik Bengkulu. Tahun: 2029. Diakses pada 2 November 2023 pukul 09.16 wib.

Kuswandi, Lani. *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth.* Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.

Miller, E. R. (2020). *The Lived Experience of Hypnosis-Assisted Birth: A Hermeneutic Phenomenological Study.* Saybrook University. <https://www.proquest.com/openview/f813a269ccce902344991edef76dee94/1?pqorigsite=gsc-holar&cbl=18750&diss=y>. diakses pada 29 februari 2024 pukul 17.15 wib.

Modul Complementer *Training Hypno Happy Birthing Psychology Based*, LKP Yasanda Indonesia 2023.

Modul *Complementer Training Hypno Obstetric Berbasis Psikologi*, LKP Yasanda Indonesia 2023.

Muliani, R. H. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Bersalin dalam Masa Pandemi COVID 19.* Jurnal Bina Cipta Husada, 18(1), 56–66.

Murdayah. (2021). *Hubungan dukungan suami, usia, pendidikan, dan pekerjaan dengan*

*kecemasan ibu bersalin.* Jambura Journal of health sciences and research vol. 3 No.1 (2021)

M, Shandy wigya, dkk.(2022). *Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin.* Jurnal Midwifery Care Journal accepted (2022).

Research Overview : *Self Hypnosis for labour and birth. sample, A and Newburn.* s.l. :NCTs J Preparing Patent For Birth and Early Parenthood, 2019, Vol. 2. 16-20.

RI. K.(2019). *Infonation Pusat Data & Informasi.* Jakarta: Kemekes RI.

Salehi, L., Rahimzadeh, M., Molaei, E., Zaheri, H., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). *The Relationship Among Fear and Anxiety of COVID-19, Pregnancy Experience, and Mental Health Disorder in Pregnant Women: A Structural Equation Model.* Brain and Behavior, 10(11), e01835. <https://doi.org/10.1002/brb3.1835>

Sehmawati, S., & Permatasari, A. S. (2020, December). *Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19.* In Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan (pp. 58-65).

<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/820>. Diakses pada tanggal 29 februari 2024 pukul 16.48 wib.

Septeria, I. P., Najmah, N., & Syakurah, R. A. (2023). *Terapi Hipnosis terhadap Kecemasan dalam Kehamilan.* Jurnal Keperawatan Silampari, 6(2), 1937-1950. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5050>. Diakses pada 29 februari 2024 pukul 16.15 wib

Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester*

*of Pregnant in Facing Childbirth*. Jurnal Bidan Cerdas, 3(1), 18-24. <https://www.jakartajournals.net/index.php/oajjhs/issue/view/3>. Diakses pada tanggal 29 februari 2024 pukul 12.21 wib.

Siswanto, A., Susaldi, S., Batu, A. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan*. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 1(2), 49-56.

Sugiyono.2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Susanti dan Ulpawati.2022. *Asuhan Kebidanan pada kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*. Jawa Tengah: Eueka Media Aksara.

Wahid, Nur Ns. Dkk.2023. *Pengetahuan Hypnobrithing Untuk Ibu Hamil*. Malang :CV. Literasi Nusantara Abadi.

Walyani, Elisabeth Siwi. 2023. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.

Widyanti, Emi.2023. *The Effect Of Hypnobrithing Relaxation On Anxiety Levels Of Trimester III Pregnant Women In Dealing With Labor Preparation In Bayeman Village*. Jurnal Ilmiah Obgin (Jurnal Ilmiah Kebidanan & Kandungan) Vol 15 No 1.2023. <http://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. Di akses pada 1 November 2023 pukul 10.53 Wib.

Yesilcicek Calik, K., & Komurcu, N. (2014). *Effects of SP6 Acupuncture Point Stimulation on Labor Pain and Duration of Labor*. Iranian Red Crescent Medical Journal, 16(10). <https://doi.org/10.5812/ircmj.16461>