

**PENGARUH *HYPNOPREGNANCY* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI
BANTUL YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF HYPNOPREGNANCY ON ANXIETY
PREGNANT MOTHER IN FACING LABOR
IN CLINIC ASIH WALUYO JATI
BANTUL YOGYAKARTA**

Dian Puspitasari¹, Ratih Kumorojati²
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email: dian.ayaniyka@gmail.com

Abstract: the effect of hypnopregnancy on anxiety Pregnant mother in facing labor In Clinic Asih Waluyo Jati Bantul yogyakarta. Anxiety during pregnancy is the most dominant non-medical determinant that encourages the mother to give birth to Sectio Caesarea because of labor pain. The result of this anxiety is the increased emotional sensitivity of individuals with easy crying and negative thinking manifestations. One of the nonpharmacological mind-body intervention methods that can be applied in reducing labor anxiety is the hypnotherapy method in pregnancy or hypnopregnancy. The purpose of this study was to determine the effect of hypnopregnancy. in pregnancy care. This study was a quasi-experimental pre-test and post-test control group design study on 16 pregnant women in the hypnopregnancy class and 16 in the control group. The study was conducted at the AsihWaluyoJati Clinic in October to November 2017. Data analysis used the chi square test. The results of the analysis showed that the hypnopregnancy class affected the decrease in anxiety of pregnant women in preparing labor, ($p < 0.05$). Based on the results of the bivariable analysis showed that the hypnopregnancy class had a significant effect on reducing anxiety in pregnant women by 4.6 times compared to the conventional method. The hypnopregnancy class is more effective in reducing maternal anxiety compared to conventional methods. This hypnopregnancy method is very useful for midwifery care so it needs to be applied well.

Keywords: Hypnopregnancy, Pregnant Women, Anxiety, Labor

Abstrak: pengaruh *hypnopregnancy* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di klinik pratama asih waluyo jati bantul yogyakarta. Kecemasan saat hamil adalah determinan non-medis paling dominan yang mendorong ibu bersalin untuk melakukan *SectioCaesarea* karena rasa sakit pada persalinan. Akibat dari munculnya rasa cemas ini adalah meningkatnya sensitivitas emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga (*negativethinking*). Salah satu metode nonfarmakologis *mind-bodyintervention* yang dapat diterapkan dalam mengurangi kecemasan persalinan adalah dengan metode hipnoterapi dalam kehamilan atau disebut *hypnopregnancy*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *hypnopregnancy*. dalam asuhan kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-experimentalpre-testandpost-testcontrolgroupdesign* terhadap 16 ibu hamil pada kelompok kelas hypnopregnancy dan 16 pada kelompok control. Penelitian dilakukan di Klinik Asih Waluyo Jati pada bulan Oktober sampai dengan November 2017. Analisa data menggunakan uji *chisquare*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelas *hypnopregnancy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan, ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis bivariabel memperlihatkan bahwa kelas *hypnopregnancy* berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil sebesar 4,6 kali di bandingkan dengan metode konvensional. Kelas *hypnopregnancy* lebih efektif menurunkan kecemasan pada ibu dibandingkan dengan metode konvensional. Metode *hypnopregnancy* ini sangat bermanfaat untuk asuhan kebidanan sehingga perlu diterapkan dengan baik.

Kata Kunci : Hypnopregnancy, Ibu hamil, Kecemasan, Persalinan

PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan, dan nifas merupakan peristiwa fisiologis dan fungsi tertinggi dari organ reproduksi perempuan. Setiap wanita merupakan pribadi yang mempunyai hak, kebutuhan, dan harapannya sendiri, oleh karena itu dia harus berpartisipasi aktif dalam asuhannya selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas serta membuat pilihan dan keputusan tentang asuhan yang diberikan. Komponen penting dalam proses persalinan adalah jalan lahir, *passenger* (fetus dan plasenta), kekuatan kontraksi, dan respon psikologis. Akibat malfungsi salah satu faktor tersebut menjadikan waktu persalinan lebih lama, lebih nyeri, atau berakhir dengan bedahsesar (Aprilia Y, 2010).

Ibu yang akan melahirkan biasanya mengalami masalah psikologis berupa reaksi emosi sebagai manifestasi gejala psikologis. Tindakan yang akan dilakukan baik pembedahan maupun pertolongan persalinan merupakan ancaman potensial yang dapat membangkitkan stres fisiologis maupun psikologis. Reaksi emosi ini pada umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak, takut, marah, sedih, dan cemas. Stres psikologis, sosial, dan spiritual akan berpengaruh pada hipotalamus, kemudian hipotalamus akan memengaruhi hipofisis sehingga hipofisis mengekskresikan ACTH (*adrenocorticotropichormone*) yang akhirnya dapat memengaruhi kelenjar suprarenal menghasilkan kortisol (Ward Jeremy, 2009)

Nyeri persalinan dapat dikurangi dengan menghilangkan kecemasan baik dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Idealnya penerapan ilmu kesehatan secara holistik dengan memperhatikan aspek *psycho-neuro-endocrino-immuno* (PNEI) bahwa ketidakselarasan jiwa dengan pikiran akan mengakibatkan gangguan keseimbangan saraf, hormone, dan akhirnya daya tahan tubuh. Beberapa metode nonfarmakologis *mind-bodyintervention* yang dapat diterapkan dalam mencegah atau mengurangi kecemasan ibu hamil, yaitu *autogenictraining*, *biofeedback*, *imagery*, meditasi, berdo'a, relaksasi, *auto sugesti*, *Taichi*, yoga, dan hipnoterapi (Kuswandi L, 2011).

Relaksasi untuk kehamilan saat ini telah dikenal dengan nama *hypnopregnancy*. *Hypnopregnancy* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri/autohipnosis (*selfhipnosis*) yang digunakan menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman, serta menyiapkan kesehatan jiwa dari janin. Berdasarkan latar belakang di atas diperlukan penelitian untuk mengetahui

pengaruh *hypnopregnancy* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, sehingga jika memang efektif dapat menjadi bukti yang dapat diterapkan dalam pelayanan asuhan kehamilan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk eksperimen kuasi *pre-testandpost-testcontrol group design* yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan adalah dengan terapi *hypnopregnancy* pada ibu hamil mulai trimesterduadengan waktu 1 minggu 1 kali selama 3 kali pertemuan dan dengan memberikan audio afirmasi yang dapat didengarkan setiap relaksasi mandiri. Kelompok kontrol adalah ibu hamil trimester tiga dengan asuhan kehamilan konvensional sesuai standar operasional prosedur (SOP). Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi atau pemberian asuhan kehamilan sesuai SOP.

Lokasi penelitian, yaitu di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. Waktu penelitian selama 2 bulan dari bulan Oktober 2017 sampai November 2017. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimesterduadan tiga di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini dibatasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sehingga subyek yang diperlukan adalah 16 ibu hamil setiap kelompok. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah aksidental sampling yang berarti mencari responden pada saat pelaksanaan penelitian sampai sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan.

Sehingga subyek yang diperlukan adalah 16 ibu hamil setiap kelompok. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah aksidental sampling yang berarti mencari responden pada saat pelaksanaan penelitian sampai sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan.

Variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu kecemasan ibu hamil yang diukur *pre* dan *po t* intervensi terapi *hypnopregnancy* dan yang diberikan asuhan kehamilan sesuai SOP

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Asih Waluyo Jati (AWJ) Bantul. Klinik Asih Waluyo Jati Bantul beralamatkan di Dukuh Grojokan Desa Wirokerten Kecamatan Banguntapan

Kabupaten Bantul. Klinik tersebut melayani pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), pelayanan umum, dan pelayanan dokter gigi. Pelayanan KIA di Klinik AWJ meliputi pemeriksaan ibu hamil, persalinan, deteksi dini tumbuh kembang, berbagai pijat bayi dan asuhan kebidanan yang lainnya sesuai kompetensi bidan yang dapat dilakukan di klinik. Petugas di Klinik AWJ terdiri dari bidan, perawat, dokter umum terjadwal setiap sore, dan dokter SpOG setiap Rabu. Program yang sedang dikembangkan di Klinik AWJ adalah kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil tersebut terdiri dari beberapa kegiatan yaitu program hypnotherapy atau hypnopregnancy dan prenatal yoga.

Kelas ibu hamil di AWJ dijadwalkan setiap minggu sekali dan terdiri dari kelas pagi serta kelas sore. Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan responden trimester dua dan tiga yang diberikan perlakuan hypnotherapy dalam kelas ibu hamil dilaksanakan setiap minggu pagi ataupun sore selama tiga minggu serta responden di berikan audio afirmasi untuk menghilangkan kecemasan pada ibu hamil. Kelompok kontrol pada penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di klinik AWJ dan tidak menginginkan ikut dalam kelas ibu hamil sehingga kelompok kontrol ini diberikan asuhan kebidanan sesuai standar prosedur operation SPO). Hasil penelitian dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, dan pekerjaan. Karakteristik responden baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol

	Kelompok			
	Hypnopregnancy		Kontrol	
	(n=16)	%	(n=16)	%
Usia				
<25	5	31,25	5	31,25
25-35	9	56,25	6	37,5
30-34	2	12,5	5	31,25
Pekerjaan				
IRT	10	62,5	12	75
Swasta	6	37,5	4	25
Pendidikan				
SLTA	12	75	13	81,25
PT	4	25	3	18,75

Tabel 1. Karakteristik subjek

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berusia 25-30 tahun, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan sebagian besar SLTA. Tidak

terdapat perbedaan pada usia, pekerjaan dan tingkat pendidikan subjek pada dua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden bukan sebagai variabel perancu terhadap kecemasan ibu hamil.

Kecemasan Ibu pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Tabel 2. Skor *pre-test* dan *post-test* rata-rata kecemasan ibu pada kedua kelompok

variabel	Kelompok		Nilai p
	<i>hypno</i> (n=16)	kontrol (n=16)	
Pretest			
Median	46,5	45,5	0,222
Rentang	42-58	39-55	
Posttest			
Median	35,5	40,5	<0,001
Rentang	24-55	38-55	

Tabel 2. Perbandingan Kecemasan

Terlihat perbedaan skor rata-rata kecemasan kedua kelompok sebelum dan sesudah

perlakuan. skor *pre-test* kecemasan pada kedua kelompok hampir sama, dengan median kelompok *hypnopregnancy* 46,5 dan median kelompok kontrol 45,5 yang berarti skor kecemasan kedua kelompok adalah kecemasan sedang. Hasil *post-test* median kelompok *hypnopregnancy* 35,5 dan kelompok kontrol 40,5 yang berarti skor kecemasan kelompok perlakuan *hypnopregnancy* menurun sedangkan kelompok kontrol meningkat. **Pengaruh *Hypnopregnancy* dalam menurunkan kecemasan** kelas *hypnopregnancy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan, hasil analisis menggunakan uji *chi-kuadrat* menunjukkan hasil bahwa $p = 0,001$, nilai RR: 4,6 pada 95% yang berarti perlakuan *hypnopregnancy* berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis bivariabel memperlihatkan bahwa kelas *hypnopregnancy* berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil sebesar 4,6 kali di bandingkan dengan metode konvensional.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas perbandingan kecemasan ibu hamil pada metode *hypnopregnancy* dan metode konvensional. Selain itu juga dibahas mengenai pengaruh perubahan skor kecemasan antara kelompok *Hypnopregnancy* dan kelompok kontrol.

Secara umum, subjek penelitian berusia 20–35 tahun, dan tingkat pendidikan subjek adalah sekolah menengah. Sebagian besar subjek sudah tidak bekerja, meskipun sebelumnya pernah bekerja kemudian berhenti untuk mempersiapkan persalinannya. Hasil analisis karakteristik umum subjek penelitian usia, pekerjaan dan pendidikan pada kedua kelompok ditemukan tidak ada perbedaan yang bermakna. Dengan demikian, kedua kelompok layak untuk diperbandingkan dalam penelitian ini. Perbedaan yang tidak bermakna untuk usia subjek pada kedua kelompok memungkinkan adanya kesamaan kematangan emosional, pengalaman, dan informasi yang dimiliki oleh subjek.

Secara umum, subjek penelitian berusia 20–35 tahun, dan tingkat pendidikan subjek adalah sekolah menengah. Sebagian besar subjek sudah tidak bekerja, meskipun sebelumnya pernah bekerja kemudian berhenti untuk mempersiapkan persalinannya. Hasil analisis karakteristik umum subjek penelitian usia, pekerjaan dan pendidikan pada kedua kelompok ditemukan tidak ada perbedaan yang bermakna. Dengan demikian,

kedua kelompok layak untuk diperbandingkan dalam penelitian ini. Perbedaan yang tidak bermakna untuk usia subjek pada kedua kelompok memungkinkan adanya kesamaan kematangan emosional, pengalaman, dan informasi yang dimiliki oleh subjek.

Kelompok *hypnopregnancy* mengalami penurunan kecemasan yang bermakna dibandingkan sebelum perlakuan. Hasil *pre-test* skor kecemasan pada kedua kelompok hampir sama dengan median kelompok *hypnopregnancy* 46,5 yang berarti skor kecemasan tergolong dalam kecemasan sedang. Hasil *Post-test* setelah perlakuan median kelompok *hypnopregnancy* 35,5. Hasil tersebut mengindikasikan metode *hypnopregnancy* lebih efektif menurunkan skor kecemasan.

Relaksasi *hypnopregnancy* merupakan salah satu metode *hypnoterapi* yang berguna untuk memutuskan siklus kecemasan dengan mengendalikan reaksi-reaksi cemas. Relaksasi ini sebagai suatu alternatif terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil karena mampu mengurangi reaksi stres, dengan mengatur detak jantung, denyut nadi dan tekanan darah.

Kecemasan dalam bentuk yang ekstrim dapat mengganggu seseorang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menyebabkan timbulnya perasaan negatif pada beberapa perempuan hamil seperti: merasa takut, khawatir terhadap bayi dan khawatir akan kemampuannya menjadi seorang ibu. Perempuan hamil akan mengalami perasaan cemburu dan perasaan takut, diantaranya takut terhadap keselamatan janin dan takut tidak mampu berperan menjadi ibu yang baik bagi bayi yang akan dilahirkannya.

Kelompok konvensional mengalami penurunan kecemasan tetapi tidak sebesar kelompok perlakuan. Hasil *pre-test* skor kecemasan median kelompok kontrol 45,5 yang berarti skor kecemasan kedua kelompok tergolong dalam kecemasan sedang. Hasil *Post-test* setelah perlakuan median kelompok kontrol 40,5 mengindikasikan metode *hypnopregnancy* lebih efektif menurunkan skor kecemasan.

Peristiwa atau kejadian dalam kehidupan seseorang dapat diterima sebagai sesuatu yang positif atau negatif, didasarkan pada penilaian individu tersebut mengenai peristiwa yang dialaminya. Penilaian tersebut akan memberikan konsekuensi dan akibat positif atau negatif. Sesuatu yang negatif atau berpotensi memberikan akibat yang negatif dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang berbahaya, ancaman dan tantangan. Peristiwa tersebut dapat dilihat bagaimana individu menilai kemampuannya untuk mengatasi masalah dan

apakah sumber-sumber yang digunakan mencukupi untuk mengatasi hal-hal yang individu persepsikan sebagai bahaya, ancaman atau tantangan.

Berdasarkan hasil analisis bivariabel memperlihatkan bahwa kelas *hypnopregnancy* berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin sebesar 4,6 kali di bandingkan dengan metode konvensional. Metode konvensional dalam asuhan kehamilan di Klinik Asih Waluyo Jati Bantul adalah pelayan asuhan kehamilan sesuai standar. Kelas *hypnopregnancy* lebih berpengaruh dalam menurunkan skor kecemasan pada ibu bersalin dibandingkan metode konvensional yang berarti hipotesis diterima atau teruji.

Hypnopregnancy terdiri atas relaksasi yang progresif dengan cara membayangkan berada di lingkungan yang aman, nyaman, tenang, dan memberikan sugesti positif untuk mengendalikan atau mengubah persepsi rasa nyeri secara individual. *Hypnopregnancy* membantu ibu untuk dapat rileks. Pada saat ibu dalam keadaan rileks sekresi katekolamin menurun, sedangkan sekresi endorfin sebagai opiat alami tubuh meningkat sehingga memberikan efek sebagai pereda nyeri.

Afirmasi digunakan untuk mencapai harapan persalinan, bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa takut tegang dan nyeri, sehingga persalinan dapat berjalan dengan nyaman bagi ibu. *Selfhypnosis* dalam persalinan sepenuhnya dalam kontrol ibu dan ibu menyadari proses yang terjadi.

SIMPULAN

Asuhan kebidanan dengan *hypnopregnancy* dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan menurunkan kecemasan sebesar 4,6 kali dibandingkan dengan metode konvensional yang berarti hipotesis diterima.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada asuhan ibu hamil agar secara psikologis ibu hamil dapat benar-benar mempersiapkan

proses persalinan dengan baik. Penelitian ini dapat dikembangkan dalam asuhan persalinan dengan melihat pengaruh pada proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Y. 2010 *Hypnotetri, Rileks Aman Dan Nyaman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media
- Aprilia Y, Ritchmond B., 2010 *GentleBirth*, Jakarta: Gagas Media
- Gaskin IM, 2007 *Panduan Melahirkan Sehat, Aman dan Alami*, Yogyakarta, Penerbit Think
- JaniwartyBethsaida, 2013 *Pendidikan psikologi Untuk Bidan*, Yogyakarta: Andi Offset,
- Kuswandy L, 2011 *Keajaiban Hypnobirthing*, Jakarta: Pustaka Bunda
- Malicha S., 2011 *Pengaruh Metode Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Blooto Kota Mojokerto*: Surakarta Universitas Negeri Surakarta
- Mahardika Deni, 2015 *Menerapkan Hypnotherapy*, Yogyakarta: Diva Press
- Mongan MF., 2007 *Hypnobirthing*. Jakarta; PT Buana Ilmu Populer-Gramedia Group
- Nirwana AB, 2011 *Psikologi Ibu, bayi, dan Anak* Yogyakarta: Nuha Medika,
- Ningrum YW, 2011 *Pelatihan relaksasi Easybirthing untuk menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil pertama trimester III*. [Tesis]. Yogyakarta: Magister Profesi Psikologi UGM
- Notosoedirjo M L., 2008 *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapannya*. Malang: UMM Press
- Sitorus S. 2007 *Indikasi persalinan Sectio Cesaria (SC) di Rumah Sakit Pemerintah dan Rumah Sakit Swasta di Kota Medan* [Tesis]. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Yanti, 2009 *Buku ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*, Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Ward J., Clarke R., 2009 *At a Glance Fisiologi* Jakarta: Erlangga