

# **PENGARUH HIPNOBIRTHING DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL di RSI NASRUL UMMAH LAMONGAN**

*The Influence of Hipnobirthing for Anxiety Pregnant Womenin Nasrul Ummah Lamongan Hospital*

Rizki Fitrianingtyas<sup>1</sup>, Indah Christiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas dr Soebandi, <sup>2</sup>Stikes Banyuwangi

<sup>1</sup>Rizkifitrianingtyas@gmail.com

## **ABSTRAK**

Kehamilan dan persalinan yang lancar adalah proses yang diinginkan oleh setiap ibu hamil Rangkaian peristiwa yang akan membentuk memori uang indah dalam ikatan lahir batin antara ibu dan anak.. Proses kehamilan dan persalinan selain menimbulkan reaksi fisik juga menimbulkan reaksi Psikologis. Dampak psikologis yang terjadi pada saat hamil antara lain kecemasan. Kecemasan mempunyai dampak yang negatif jika tidak dikelola dengan baik. Diantara dampak negatif itu antara lain partus lama, post partum blues dan lain sebagainya. Hypnobirthing merupakan metode relaksasai yang bisa di lakukan oleh ibu hamil dan melahirkan untuk mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian ini guna melihat efek hypnobirthing pada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan metode quasi eksperimen dengan 10 orang subjek penelitian yaitu 10 orang diukur kecemasan sebelum hypnobirthing kemudian setelah dilakukan hypnobirthing. Skala distress Hypnobirthing Indonesia digunakan dalam penelitian ini yang biasa digunakan oleh psikiater dan psikolog RSPAD Gatot Subroto, Jakarta . alat ukur ini juga digunakan untuk hypnobirthing practitioner untuk mengambil data pengukuran. Uji T digunakan dalam penelitian pre dan post ini dengan nilai *Sig tingkat signifikansi* dengan hasil 0,000 yang berarti *signifikan* pada level 0,01. Pada kelompok yang mengikuti *hypnobirthing* mempunyai ketabilan emosional yang lebih baik. Dampak pada ibu posr partum pun bagus daripada yang tidak mengikuti kelas hypnobirthng. Hypnobirthing yang merupakan bentuk cara relaksasi terbukti mampu mengurangi rasa cemas pada responden sehingga ibu hamil bisa lebih rileks dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, *Hypnobirthing*, Kecemasan

## **ABSTRACT**

*Pregnancy and childbirth is a process a chain reaction a breathtaking establish a bond for life that will indivisible between parents and a fetus what the wombs of the , but not all women have fluent pregnancy .This is because the process and the risk of pregnancy had repercussions psychological as anxiety , and if this issue is not managed well and it is a pregnant woman of the negative effect for physically or mentally .One of the methods by yaang can be done to lower the level of anxiety for pregnant women is the method hypnobirthing relaxation .This study attempts to know of the existence of the influence of a method of hypnobirthing in lower the level of anxiety for pregnant women .A method of quasi approach was used in the study of his experiments with the subject of study RSconsisted of 10 people , 10 people pre and post hypnobirthing .A measuring instrument used is the scale of distress hypnobirthing indonesia compiled by psychiatrist and psychologist RSPAD Gatot Subroto, Jakarta and used by practitioner hypnobirthing for the benefit of measurements.Pretest posttest research measuring anxiety and using the t test sig the significance and the relations and the significant 0,000 will be 0,01. Class hypnobirthing*

*have more positive emotional and has not psychological issues nifas than those who do not attended a class relaxation hypnobirthing. Relaxation as one who has been proven teknik can reduce anxiety on any subject also has been very effective reduce anxiety for pregnant women in conclusion that hypnobirthing to reduce anxiety for pregnant women significantly.*

**Keywords :** Pregnant Women, Hybnobirthing, Anxiety

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan adalah suatu proses reaksi berantai yang sangat mengagumkan dan membentuk ikatan seumur hidup yang takkan terpisahkan antara ibu dan janin yang ada dalam kandungan, namun tidak semua wanita memiliki proses kehamilan yang lancar. Proses menghadapi persalinan kerap menimbulkan perasaan khawatir, cemas dan takut sejak selama hamil terutama pada ibu Primigravida. (1) Peningkatan Frekuensi nadi dan tekanan darah adalah salah satu respon fisiologis reaksi Stres karena pengaktifan sistem saraf pusat untuk mengaktivasi *hipotalamus-pituitary adranal* aksis dan sistem syaraf. Kondisi ini tentu bisa meningkatkan beban psikologis dan bisa menambah permasalahan yang berpengaruh terhadap ibu dan janin. (2) kecemasan merupakan manifestasi dari ketidak sesuaian baik fisik maupun mental. Rasa cemas juga ditimbulkan karena adanya harapan yang tidak terpenuhi, kurangnya kepercayaan diri, kecewa dan lain lain yang disebabkan karena persepsi yang mengganggu karena reaksi berlebihan dari segala sesuatu persepsi negatif yang di dengar sebelumnya. Kuswandi mengatakan banyaknya mitos yang beredar dimasyarakat bahwa proses malahirkan itu menimbulkan kesakitan dan komplikasi membuat psikologis wanita hamil semakin cemas dan khawatir. (3)

Hormon yang bisa mengganggu dan bisa dirasakan oleh janin adalah hormon yang di sebabkan oleh rasa cemas. Jika ibu hamil merasakan cemas, takut dan emosi secara tidak langsung tubuh akan memproduksi hormon tersebut dan mengalir ke plasenta.

Zat ketekolamin yang disuntikan pada hewan yang sebelumnya dalam keadaan tenang dan istirahat dalam beberapa detik menjadi gelisah dan panik, hal ini terjadi pada tahun 1925, ahli biologi asal Amerika Serikat bernama W.B. Zat ini adalah kumpulan dari

hormon yang muncul dalam aliran darah manusia atau binatang saat mengalami rasa takut atau cemas. Dalam salah satu percobaannya. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian yang dilakukan dari Dr. Cannon bahwa zat ketekolamin inilah yang mempengaruhi keadaan stress dan panik pada makhluk hidup. Pada ibu hamil yang mengalami panik, cemas dan stress terdapat zat ketekolamin. Zat ini mengalir dari ibu ke janin melalui plasenta. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pikiran pikiran cemas, khawatir menyebabkan zat ketekolamin bisa mengalir pada janin dalam waktu yang lama. Bayi yang lahir dan sering mengalami rewel, merasa tidak nyaman, sedih dan sebagianya biasanya lahir dari ibu ibu yang mengalami stres takut dan cemas sehingga terbiasa dengan hal tersebut. Bayi tersebut juga lebih rentan terhadap penyakit bawaan di masa depannya, seperti jantung, asma, diabetes, dan sebagainya. Fungsi sistem imun tubuh akan bekerja maksimal apabila kondisi psikologis berada dalam keadaan bahagia, nyaman dan tenang. (4)

Oleh sebab itu, ibu yang sedang hamil sebaiknya selalu menjaga kestabilan kesehatan fisik dan psikisnya sehingga kehamilannya berlangsung sehat dan bahagia. Dengan begitu penyembuhan akan tumbuh dari dalam diri sendiri sehingga rasa cemas, takut, stres dan masalah emosional lainnya dalam masa kehamilan, persalinan dan pasca persalinan dapat berkurang. Beberapa metode yang sering gunakan oleh praktisi kesehatan guna mengurangi rasa cemas yang yang dialami yaitudengan rutin melakukan senam hamil, yoga kehamilan, teknik relaksasi dan yang paling umum dan jarang diketahui

adalah teknik hypnobirthing. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (*self hypnosis*) yaitu upaya alami dalam menanamkan niat positif sugesti ke jiwa atau pikiran bawah sadar dalam menjalani kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypnobirthing* ini menggunakan keyakinan diri sendiri bahwa setiap perempuan pada dasarnya memiliki potensi untuk mempunyai proses kehamilan dan melahirkan secara tenang, alami, bahagia dan nyaman (tanpa rasa sakit). *Hypnobirthing* ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh saat menjalani proses melahirkan. Tubuh dan pikirannya secara alamai bekerja, dan yakin bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya, sehingga rasa sakit berkurang dan menghilang. Tetapi sebaliknya, jika seseorang mengalami rasa cemas, takut dan stres, maka sinyal tubuh tersebut diteruskan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Secara otomatis tubuh menghasilkan hormon *katekolamin* dan *adrenalin*. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan mengelurkan hormon ini dalam kadar yang tinggi. Dengan demikian secara otomatis dapat menyebabkan kontraksi rahim sehingga tubuh merasakan nyeri yang lebih tinggi. (5)

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul “*Hypnobirthing* pada Ibu hamil dalam mengurangi rasa cemas di RSI Nasrul Ummah Lamongan.

## METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Analitis dengan metode Quasi eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental. Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok penelitian dengan 2 kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah kelas hypnobirthing. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Pengukuran	Perlakuan	Pengukuran
------------	-----------	------------

Tehnik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Analisa data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan uji T test , yaitu uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok perlakuan yang mempunyai skala data interval/rasio. Data sebelum dan sesudah yang diperoleh dalam penelitian akan dianalisis dengan menggunakan spss 21 dengan uji T test normality untuk mengetahui adakah signifikansi perbedaan rata-rata (*mean*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Deskripsi subjek penelitian

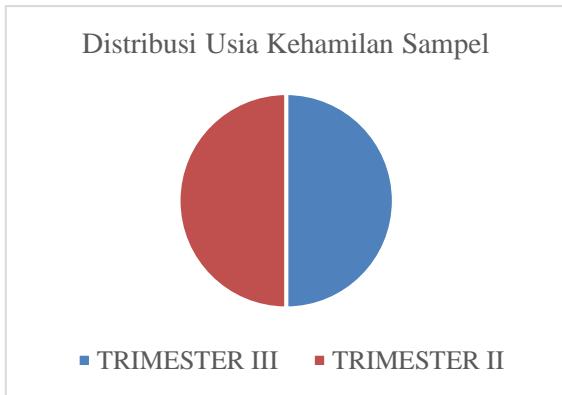
Pelaksanaan kelas Hypnobirthing di tatap muka I dilakukan *pretest* pada ibu hamil yang hadir 25 orang ibu hamil yang mengikuti sesi kelas *Hypnobirthing*, untuk kemudian peneliti mengambil sampel yang bersedia mengikuti sesi *hypnobirthing* di sesi ke 2 dan ke 3 yang konsisten mengikuti sampai akhir berjumlah 10 orang ibu hamil *primigravida* dengan usia kehamilan TM II dan TM III. Pemilihan subjek penelitian dalam kelompok eksperimen ini berdasarkan Pasien yang hadir dan terdaftar di Poli Kandungan RSI Nasrul Ummah Lamongan

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek	usia	Pendidikan terakhir	Usia kehamilan
R	23	SMA	TM 3
A	27	SMA	TM 3
S	25	S1	TM 3
I	28	SMA	TM 3
D	24	S1	TM 2
R	24	D3	TM 2
H	24	S1	TM 2
I	29	SMA	TM 2
S	26	S1	TM 3
AA	24	S1	TM 2

Sumber: Data Primer, 2021

Distribusi Usia Kehamilan



Gambar 1.1 Deskripsi Usia Kehamilan Sampel

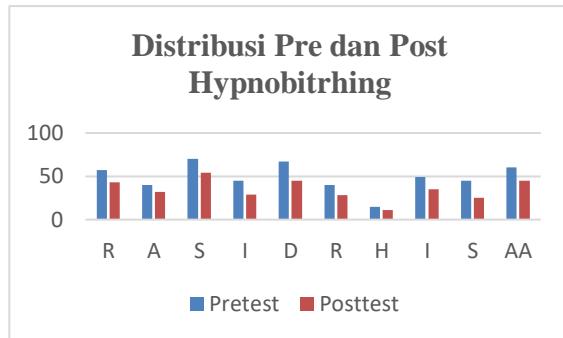
Hasil dari eksperimen sebagai berikut;

**Tabel. 1.2** Hasil sebelum dan sesudah kelompok perlakuan

SUBJEK	PRETEST	POSTTEST
R	57	43
A	40	32
S	70	54
I	45	29
D	67	45
R	40	28
H	15	11
I	49	35
S	45	25
AA	60	45

Sumber : Data Primer 2021

Hasil penilaian dengan menggunakan Alat ukur Skala Distress terdapat 9 orang yang mengalami kecemasan berat sebelum mengikuti kelas *hypnobirthing* (dimungkinkan mengalami distress dan konsultasi lebih lanjut) dan 1 orang mengalami kecemasan ringan (relatif tenang, konsultasi bermanfaat untuk promosi). Sedangkan untuk skor *posttest* 1 orang dengan penilaian khusus dari psikolog, 2 orang mengalami kecemasan sedang (cenderung stress dan perlu konsultasi untuk prevensi) dan 7 orang dengan kecemasan berat.



Gambar 1.2 Deskripsi Tingkat Stress *sebelum* dan *sesudah Hypnobirthing*

Hasil perhitungan *spss* menggunakan uji *T Paired SPSS* dapat dikatakan bahwa nilai korelasi antara 2 variable tersebut : 0,963 artinya hubungan kuat dan positif. Nilai *Sig* tingkat *signifikansi* hubungan dengan hasil 0,000 yang artinya *signifikan* pada level 0,01.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil, peneliti memperoleh data bahwa gejala kecemasan yang sering dialami adalah sulit tidur, sering sedih dan *overthinking* dan sulit beradaptasi dengan lingkungan yang membuat ibu hamil menjadi tertekan dengan kondisi kehamilan pertama. Kelas *hypnobirthing* yang diikuti oleh Obyek penelitian membantu ibu hamil untuk mengurangi bahkan menghilangkan keluhan saat hamil dan menjelang persalinan. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh salah satu responden bahwa setelah mengikuti kelas *hypnobirthing* suami menjadi lebih pengertian dan penyayang. Bukan hanya itu, beberapa Obyek Penelitian merasakan penurunan rasa cemas dan deg-degan dalam menyikapi perubahan kehamilan dan persalinannya. Oleh karena itu, persepsi yang sebelumnya tentang kehamilan yang menyakitkan dan menyeramkan berubah menjadi menjadi suatu *moment* yang sangat dinantikan. Berdasarkan data dan hasil penelitian *hypnobirthing* dapat

menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dilihat dari gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sebelum diberi perlakuan menggunakan skala distress.

Teknik relaksasi nafas perut yang diajarkan pada proses *Hypnobirthing* membuat ibu hamil dalam keadaan rileks, jika tubuh dalam keadaan rileks antara sadar dan masuk dalam alam bawah sadar, gelombang otak berada pada kondisi tetha. Kondisi gelombang otak tetha mampu memandu ibu hamil agar memasuki alam bawah sadar dan memvisualisasikan atau mengimajinasikan kata-kata dari *Hypnobirthing Practicioner*. Saat kondisi demikian *praktisi akan* mulai mengatakan afirmasi positif untuk menginstal ulang memori ibu hamil terkait kehamilan dan persalinan, serta mengintal ulang tentang permasalahan, kekhawatiran yang sedang dihadapi ibu hamil. Hal ini diajarkkan sebagai terapi untuk ibu hamil dan pasangannya agar dapat dilakukan secara mandiri di manapun dan dalam keadaan apapun dikemudian hari. (3) (6) (7)

Ketidaknyamanan ibu hamil secara fisik antara lain sakit punggung, kram, *heartburn* atau dada panas karena asam lambung naik dan sesak nafas. Jadi selain keluhan psikis juga ada kelainan fisik yang menyebabkan ibu hamil sulit istirahat sehingga kualitas istirahat ibu berkurang. Kurangnya waktu istirahat juga membuat kondisi psikis atau psikologis menjadi lebih sensitif dan menimbulkan efek efek psikologis yang beragam. Kelas hypnobirthing mengajarkan tentang teknik relaksasi atau pengaturan nafas serta afirmasi positif pada diri sendiri sehingga ibu bisa menerapkan teknik afirmasi kapan saja. Hal ini bisa dilakukan di rumah disertai dengan gerakan gerakan yoga sehingga tubuh secara positif mampu meradaptasi dengan keluhan dan perubahan selama kehamilan dengan demikian keluhan kehamilan bisa berkurang. sehingga ibu hamil mampu me Dengan mempelajari gerakan prenatal yoga diharapkan ibu hamil dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat membantu tubuh beradaptasi dgn kehamilan dan dapat mengurangi keluhan kehamilan secara mandiri dirumah.

Efek stres yang ditimbulkan dari kecemasan pada kehamilan dan persalinan dapat dibalikkan dengan Hypnobirthing yang dipengaruhi oleh sistem syaraf pusat yang merupakan bagian dari syarat para simpatik.(8) Teknik relaksasi pada Hypnobirthing mengaktifkan retikularis di bagian otak yang mengakibatkan respon sarat otonom seperti nadi, frekuensi nafas dan tekanan darah. Selain itu juga bisa mengontrol perasaan emosi dan stress seperti yang dikatakan nuranda dalam penelitiannya. (9)

Hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang didapatkan dengan mengikuti kelas *Hypnobirthing* yaitu responden mempunyai sikap yang lebih rileks dan tenang dalam kehamilannya. Dengan *Hypnobirthing* pikiran yang tegang menjadi menurun sehingga tubuh menjadi lebih segar nyaman dan juga responden bisa mengatur ritme nafas. Dengan mengikuti kelas Hypnobirthing tubuh memiliki mekanisme pereda ketegangan, lebih berpikir positif dan optimis dalam menjalani kehamilan dan persalinannya, bentuk afirmasi positif dapat menciptakan kekuatan, sehingga tubuh memiliki pemahaman mengenai proses kehamilan dan persalinan, mengurangi keluhan fisik selama kehamilan sehingga lebih tenang menghadapi kehamilan dan persalinan sehingga dapat membantu tubuh baik secara fisik dan psikologis untuk beradaptasi tentang kehamilan dan persalinan yang dialaminya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Manfaat pelatihan yang dirasakan subjek adalah sikap yang lebih tenang dan lebih rileks dalam menghadapi kehamilan, menurunkan ketegangan pikiran, keadaan tubuh dan pikiran menjadilebih tenang, segar, nyaman, lebih bisa mengatur irama pernafasan,memiliki alat pereda ketegangan, lebih optimis dan berpikir positif dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya, afirmasi positif memberikan kekuatan, mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai proses kehamilan dan persalinan, mengurangi keluhan fisik selama kehamilan sehingga lebih tenang

menghadapinya, serta membantu untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. **Andriana, E.** *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer, 2011.
2. **Suliswati, Tjie, et al.** *KOnsep dasar keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC : Jakarta, 2005.
3. **Kuswandi, Lani.** *Hypnobirthing*. Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.
4. **Andriana, Evariny.** *Mencerdaskan Anak Sejak dalam Kandungan*. Jakarta : Bhiana Ilmu Populer, 2011.
5. **Kuswani, Lani.** *Hypnobirthing2014*. Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.
6. **Aprilia, Yesie and Richmond , B.** *Gentle Birth. Melahirkan Nyaman Tanpa rasa sakit*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia, 2011.
7. **Research Overview : Self Hypnosis for labour and birth. sample, A and Newburn.** s.l. : NCTs J Preparing Patent For Birth and Early Parenthood, 2011, Vol. 2. 16-20.
8. **Budiarti, Dewi.** *Hubungan Akrupessure dengan tingkat nyeri dan lama persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di Garut*. 2011.
9. **Nurinda, Yan.** *Kuasai Tehnik Self Hypnosis dan Rasakan Berbagai Manfaatnya Untuk Diri Anda*. Jakarta : s.n., 2008.