

Influence of *Hypnobirthing* on Anxiety Levels Pregnant Women in The Siatas Barita Health Center Work Area In 2020

Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Barita Tahun 2020

Dimpu Rismawaty Nainggolan^{1*}, Riance Mardiana Ujung², Paruhum Tiruon Ritonga³

¹²³ Prodi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan

ARTICLE INFORMATION

Received: 8 April 2021
Revised: 15 October 2021
Accepted: 25 October 2021

KEYWORD

Anxiety level of pregnant women; hypnobirthing
Tingkat kecemasan Ibu hamil; hypnobirthing

CORRESPONDING AUTHOR

Dimpu Rismawaty Nainggolan
Prodi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes
Medan
dimpunainggolan@gmail.com,
ryanceujung@gmail.com,
paruhumr@gmail.com

DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3513>

A B S T R A C T

Psychological changes in pregnant women include experiencing anxiety which can increase stress and severe stress during childbirth and can cause abnormalities. Childbirth history that is not good can affect the health of the mother and fetus. This situation can cause the muscles in the body to become stiff, especially the perineal muscles to become stiff and hard, making it difficult to adapt to the development and delivery process, unbalanced emotions and even increased and difficult to control. *Hypnobirthing* is a way that pregnant women do by doing relaxation because it can increase the hormone endorphins that can relieve pain in the body. This study aims to analyze the effect of *Hypnobirthing* on the anxiety of pregnant women before and after treatment and prove whether there is an impact of *hypnobirthing* to reduce maternal anxiety. pregnant in the working area of the Siatas Barita Health Center. This type of research uses treatment before giving a pre-test to the group. Then the researchers did a *hypnobirthing* simulation. Next, a post-test was carried out. The population is mothers with gestational age above 12 weeks. Methods Bivariate analysis uses the Wilcoxon test calculation and then the results are described. Based on the calculation results indicate that there is a relevant impact of *hypnobirthing* on reducing anxiety in respondents ($p = 0.016$). Before receiving *Hypnobirthing* treatment, the anxiety level of pregnant women was higher than those who had received treatment.

Perubahan psikologis pada ibu hamil diantaranya mengalami kecemasan yang mampu meningkatkan stress dan stress yang berat saat bersalin dan bisa menyebabkan kelainan. Riwayat Persalinan yang tidak baik dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dikandung. Keadaan ini dapat menyebabkan otot didalam tubuh menjadi kaku, terutama otot perineum ikut menjadi kaku dan keras menjadi tidak mudah beradaptasi terhadap perkembangan juga proses persalinan, emosi yang tidak seimbang bahkan meningkat dan sulit terkontrol. *Hypnobirthing* adalah cara yang dilakukan ibu hamil dengan melakukan relaksasi karena mampu meningkatkan hormon endorfin yang dapat menghilangkan rasa sakit nyeri pada tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Hypnobirthing* terhadap rasa Kekhawatiran ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dan membuktikan ada tidaknya dampak *hypnobirthing* untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita. Jenis penelitian ini menggunakan perlakuan sebelum memberikan pre-test kepada kelompok. Kemudian peneliti melakukan simulasi *hypnobirthing*. Selanjutnya dilakukan post-test. Populasi adalah ibu dengan usia kehamilan diatas 12 minggu. Metode Analisis bivariat memakai penghitungan uji Wilcoxon lalu hasilnya dijabarkan. Berdasarkan hasil penghitungan menunjukkan ada dampak yang relevan dari *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan pada responden ($p=0,016$). Sebelum mendapat perlakuan *Hypnobirthing*, tingkat kecemasan ibu hamil lebih tinggi dari pada yang sudah mendapatkan perlakuan.

Pendahuluan

Perubahan fisik dan psikis biasa terjadi pada kondisi hamil biasanya terjadi perubahan pada postur tubuh, oedema pada kaki, buang air kecil dan perubahan asupan nutrisi. Sedangkan perubahan psikologis seperti kekhawatiran saat melahirkan, komunikasi terhadap sesama, kekhawatiran terhadap finansial, merasakan cemas untuk persiapan calon menjadi seorang ibu. Rasa khawatir ini yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon progesteron. Keadaan ini juga mempengaruhi kecemasan ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu tersebut cepat lelah.

Penyebab kecemasan yang dirasakan oleh ibu dapat terjadi karena kurangnya edukasi tentang hamil serta bersalin yang baik, kurangnya motivasi dan semangat dari keluarga, serta percaya diri yang kurang untuk menjadi seorang ibu. Perasaan yang takut dapat menyebabkan jantung berdebar-debar, tekanan darah, hormon adrenalin meningkat, sering buang air kecil, dan meningkatnya asam lambung. Selain itu perasaan takut dan khawatir dapat menimbulkan rasa letih, lesuh, emosi yang tidak stabil, resah, sakit kepala dan muntah. Perasaan trauma itu berhubungan sehingga dirasakan oleh janin. Hal ini menunjukkan pengaruh stimulus dari tubuh ibu. Tingkat perilaku anak akan dipengaruhi selama masa kehamilan, sehingga ibu hamil sebaiknya menjaga kestabilan dari emosi dan cemas.

Ibu yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan stres yang panjang, rasa sakit yang bertambah saat bersalin dan komplikasi. Ibu hamil yang cemas bahkan saat bersalin dapat menyebabkan kondisi kesehatan ibu dan janinnya terganggu. Hal ini sering terjadi pada masa kehamilan, rasa cemas bisa berpengaruh kepada kesehatannya dan janin yang dikandungnya, misalnya apgar skor bayi rendah, terganggunya fungsi plasenta bisa berpengaruh pada perkembangan tubuh dan jiwa bayinya. Menurut Abidin (2019), biasanya timbul rasa takut pada proses persalinan dan cemas pada ibu hamil. Perasaan takut dan cemas tidak hanya dialami oleh ibu hamil tetapi juga saat bersalin. Saat ini lah dibutuhkan langkah relaksasi sehingga rasa sakit saat bersalin dapat diminimalkan.

Hypnobirthing merupakan keterampilan hipnosis pada diri sendiri (*self-hypnosis*) dengan tujuan ibu dapat melewati kehamilan sampai persalinan secara normal, aman serta nyaman (Adriani, 2016). Kekuatan sugesti ibu merupakan langkah dari keberhasilan *hypnobirthing*. Ibu yang berpikiran tenang dapat merilekskan tubuh sendiri dengan mengendalikan emosi, nafas serta berdoa menurut keyakinannya. Setelah ibu benar-benar rileks maka ibu dapat mensugesti hal-hal yang positif dan yang diinginkan oleh ibu selama kehamilan dan menjelang persalinan (Setiyawati, 2019)

Penelitian di Swedia mengenai pemeriksaan pada ibu hamil trimester III terdapat kecemasan sebanyak 24 % dan depresi sebanyak 22 %. Ibu hamil di Hongkong yang mengalami kecemasan terdapat 54% dan depresi 37%. Di Pakistan yang mengalami cemas dan/atau depresi dari 165 ibu hamil terdapat 70%. Hasil penelitian di Indonesia mengenai kecemasan yang dilakukan pada ibu kehamilan pertama diakhir semester terdapat 33,93% mengalami cemas. Dalam penelitian mengenai ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan terdapat hasil cemas berat sebanyak 47,7%, cemas sedang 16,9%, dan cemas ringan 35,4% (Marliana, 2016).

Menurut Hoffman dan Kipenhaur (Marlina, 2016) ditemukan hasil yang tetap bahwa hipnosis dapat menghilangkan rasa sakit sewaktu bersalin, dengan keberhasilan diantara 35-90% dan didapatkan

hasil pada umumnya kebanyakan 50%. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam mempercepat proses persalinan.

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah *hypnobirthing* di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita tahun 2020. Penelitian ini nantinya diharapkan menjadi sumber informasi mengenai manfaat dari *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dan dapat dipraktekkan pada masa kehamilan sampai persalinan.

Metode

Adapun jenis penelitian ini yaitu perlakuan sebelum memberikan *pre-test* kepada kelompok. Kemudian peneliti melakukan simulasi *hypnobirthing*. Selanjutnya dilakukan *post-test*. Tes sebab akibat dilakukan dengan membuat perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan. Tidak membandingkan perlakuan yang dilakukan pada kelompok lain (Nursalam, 2017).

Hipotesis yang digunakan adalah untuk melihat pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita tahun 2020.

Lokasi dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita yang terdiri dari 7 kelas ibu hamil yaitu Pancur Napitu, Sangkaran, Lumban Siagian, Lumban Ratus, Lobu Hole, Simanampang, dan Gotting Pege. Dalam penelitian ini menggunakan waktu mulai Januari sampai dengan dan berakhir Desember 2020. Pelaksanaan penelitian yaitu *pretest* dilaksanakan bulan Juli 2020. *Hypnobirthing* sebanyak 3 kali yaitu bulan Juli, Agustus, September 2020; dan *post test* pada bulan September 2020.

Yang menjadi populasi kegiatan ini adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita dan merupakan total sampling. Pada penelitian ini, semua ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 12 minggu, belum pernah dilakukan *hypnobirthing*, memiliki suami, dan bersedia menjadi responden yaitu sebanyak 44 orang. Intervensi dilakukan oleh peneliti berupa pelaksanaan *hypnobirthing* pada ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 12 minggu yang diberikan dengan frekuensi 3 kali kunjungan dengan waktu 60 menit setiap kunjungan. Namun pada waktu kunjungan berikutnya ada ibu hamil yang melahirkan maka secara otomatis pada kunjungan berikutnya ibu tidak ikut/keluar dari responden penelitian. Sehingga dengan adanya intervensi tersebut maka yang mengikuti *hypnobirthing* sejumlah 3 kali sebanyak 39 orang. Sehingga jumlah sampel sebanyak 39 orang.

Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*. Pada penelitian ini dilakukan pada kelompok yang sama yaitu kehamilan diatas 12 minggu di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita dengan metode penelitian *CROSS SECTIONAL*.

Data yang dikumpulkan ada dua jenis. Data kuantitatif ditemukan dari hasil kuesioner yang dibagikan kepada ibu hamil. Data kualitatif adalah hasil pengamatan dan tanya jawab dari responden. Pretest dilakukan sebelum perlakuan (pelatihan). Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden. Variabel Independen yaitu *hypnobirthing* dengan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan ibu hamil trisemester II dan III. Untuk menguji ada tidaknya pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan kehamilan trisemester II dan III yaitu dengan melakukan analisis bivariat di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita. Data terlebih dahulu di

uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov test*. Bila data menunjukkan $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji T dependen atau uji T *Paired/Related*. Namun, jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji Wilcoxon.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
Reproduksi tidak sehat	7	17,9%
Reproduksi sehat	32	82,1%
Total	39	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 39 responden, sebagian besar memiliki reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebesar 82,1%, sedangkan responden yang memiliki reproduksi tidak sehat sebesar 17,9%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	%
Dasar	2	5,1%
Menengah	34	87,2%
PT	3	7,7
Total	39	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 39 responden, sebanyak 5,1% memiliki pendidikan dasar, 87,2% pendidikan menengah, dan 7,7% perguruan tinggi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	Pre test		Post test	
	n	%	N	%
Tidak cemas	25	64,1	35	89,7
Cemas	14	35,9	4	10,3
Total	39	100	39	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 39 responden dilakukan *pre test* sebanyak 64,1% tidak cemas dan 35,9% mengalami kecemasan. Setelah dilakukan *post test* tingkat kecemasan pada ibu hamil menjadi sebanyak 10,3 % sedangkan yang tidak cemas sebanyak 89,7%.

Tabel 4 Uji Normalitas *PreTest* dan *Post Test* Responden

Uji Normalitas	Sig.
Pre Test	0,051
Post Test	0,117

Sumber: Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel data masing-masing kelompok kurang dari 50. Pada tabel hasil hitung uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *sig. Pre test* $> 0,05$ yaitu $p = 0,051$ dan nilai *sig. Post test* $> 0,05$ yaitu $p = 0,117$ sehingga dapat ditarik kesimpulan

bahwa hasil uji normalitas dari *pre test* dan *post test* sampel penelitian berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan uji beda dengan menggunakan *paired t test*.

Berikut ini adalah analisis uji beda *pre* dan *post test* pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Tabel 5 Uji T Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Hypnobirthing*

Perlakuan	n	Mean	Std. Deviasi	p-Value	Means. Deferens	Kesimpulan
Pre test	39	10,54	4,952	0,016	0,065	Signifikan
Post test	39	8,02	4,022			

Sumber: Hasil Uji T

Hasil uji parametrik menunjukkan dua data yang berpasangan yaitu nilai rata-rata tingkat kecemasan *pre test* sebanyak $10,54 \pm 4,952$ sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebanyak $8,02 \pm 4,022$. Hal tersebut menunjukkan adanya tingkat kecemasan yang menurun setelah dilakukan *hypnobirthing*. Sesuai nilai yang bermakna (p-value) sebanyak 0,016 ($<0,05$) dan *means deferens* sebesar 0,065. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *hypnobirthing* sangat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita.

Pembahasan

Dengan dilakukannya pelatihan *hypnobirthing* didapatkan hasil dari 39 responden dilakukan *pre test* (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) sebanyak 64,1% tidak cemas dan 35,9% mengalami kecemasan

Self hypnosis atau hipnotis diri sendiri merupakan salah satu pengertian dari *hypnobirthing* yaitu menanamkan afirmasi positif dalam pikiran alam bawah sadar ibu. Langkah *hypnobirthing* diawali pada keyakinan bahwa setiap ibu hamil dapat menjalaninya sampai proses persalinan dengan alami, tanpa rasa khawatir dan cemas (Rosyida, 2019). Cara ini memberitahu kepada ibu hamil agar menerima proses alami dalam kehamilan hingga persalinan sehingga proses bersalin berjalan dengan baik dan dapat menurunkan rasa sakit yang dialami.

Maulida (2020) menyebutkan cara relaksasi dalam *hypnobirthing* adalah langkah efektif di dalam menurunkan rasa cemas dan khawatir. *Hypnobirthing* adalah cara sederhana yang dilakukan oleh ibu hamil untuk relaks, konsentrasi hal ini sejalan dengan falsafah bidan yang mengatakan hamil dan bersalin adalah normal.

Rasa cemas adalah hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil dan semakin bertambah diakhir kehamilan menjelang persalinan. Rasa cemas pada wanita hamil dipengaruhi oleh penyesuaian fisiologis dan psikologis pada ibu bisa berdampak pada janin yang dikandung ibu (Harianato, 2015).

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 39 responden setelah dilakukan perlakuan *hypnobirthing* terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yaitu sebesar 10,3% sedangkan yang tidak cemas sebanyak 89,7%. Penelitian ini sejalan dengan Sari (2017) menunjukkan pada hasil penelitiannya di mana responden yang telah melakukan *hypnobirthing* akan mengalami penurunan dengan hasil tingkat kecemasan dari 4 orang (26.7%) menjadi 3 orang (20.0%). Keadaan kecemasan tingkat berat menurun dari 5 orang (33.3%) menjadi 3 orang (20 %) setelah melakukan *hypnobirthing*. Sedangkan ketakutan yang tadinya sangat kuat sebelum dilakukan *hypnobirthing* terdapat 2 orang (13,3%) dan menjadi tidak ada setelah dilakukan *hypnobirthing*.

Dari hasil penelitian dapat diketahui melalui pelatihan teknik *hypnobirthing* yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita. Untuk melihat kehadiran responden di dalam teknik *hypnobirthing* menggunakan daftar hadir. Responden yang dapat diambil untuk ini adalah yang hadir yaitu sebanyak 3 kali dan dilakukan pada saat pelaksanaan kelas ibu di kecamatan Siatas Barita.

Berdasarkan hasil penelitian, hal yang wajar terjadi peningkatan kecemasan pada ibu hamil. Rasa cemas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa rasa nyeri semakin bertambah diakhir kehamilan karena peningkatan sistem syaraf simpatetik. Saat kondisi ini, sistem endokrin yaitu kelenjar misal adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar) akan mempersiapkan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah untuk mempersiapkan pada keadaan darurat. Sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenalin yang berpengaruh pada pada hormon epinefrin. Munculnya ketegangan fisik pada ibu hamil terjadi karena meningkatnya hormon adrenalin dan noradrenalin, epinefrin dan norepinefrin. Sehingga mengakibatkan perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kebiasaan sehari-hari sehingga mudah marah, perasaan sensitif, emosi, khawatir, takut bahkan tidak menerima kenyataan hidup. (Aprillia, 2019).

Hypnobirthing membuat badan menjadi rileks, pikiran tenang. Saat tubuh ibu hamil santai dan tenang maka dimulailah untuk menanamkan afirmasi positif dalam kehamilan dan menjelang. Kalimat-kalimat positif akan membuat ibu lebih semangat didalam menjalani kehamilannya atau sebaliknya. Pikiran-pikiran yang negatif akan meningkatkan rasa cemas, takut dan khawatir didalam kehamilannya, terlebih pada saat menjelang persalinan. Kalimat-kalimat positif yang diniatkan didalam diri merupakan rangsangan berbagai indra. Pada saat ibu hamil menanamkan kalimat positif seperti apa yang diinginkan maka ingatan ibu kembali muncul sehingga timbullah penurunan kecemasan (Marliana, 2016).

Pendapat peneliti, penurunan kecemasan terjadi karena responden dapat mengendalikan pikirannya sehingga ibu menjadi lebih santai. Apabila ibu hamil merasa cemas, maka akan berdampak otot tubuh kaku, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir. Ketika kondisi santai, tubuh menjadi lebih rileks sehingga kalimat-kalimat positif dan doa yang diinginkan ibu dapat terrekam dalam pikiran bawah sadar ibu. Hal itu bisa menyebabkan ibu menerima sugesti yang ditanamkan sehingga dapat menyebabkan reaksi positif dari diri ibu dan hal ini dapat menyebabkan tubuh ibu menerima kalimat atau sugesti yang ditanamkan dalam dirinya.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh yang signifikan *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil ($p=0,016$) dan *means deferens* sebesar 0,065. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2017) yaitu menunjukkan ada pengaruh perlakuan *hypnobirthing* yang bermakna dengan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil diakhir kehamilan pada anak pertama.

Sama dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Adina Fitra Jayanti (2019) dengan menggunakan Test Mann-Whitney diperoleh hasil yang bermakna $p\text{-value } 0,007 < 0,05$. Dari penelitian tersebut terlihat bahwa ibu mengikuti *hypnobirthing* dan ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* dalam menghadapi persalinan ada perbedaan tingkat kecemasan (Jayanti, 2019).

Penelitian Triyani, dkk (2016) juga menunjukkan hasil yang serupa adalah ibu dengan kehamilan nulipara sangat membutuhkan cara relaksasi *hypnobirthing* karena dapat mengurangi kecemasan dalam

menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil Uji *T-Paired Corelation Sampel Test* dengan perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan pada sampel kasus dengan tingkat kecemasan 2,55 dan standar deviasi 1,986 dan sampel kontrol sebesar 9,60 dan standar deviasi sebesar 6,004. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara perlakuan *hypnobirthing* dengan penurunan tingkat kecemasan. (Triayani, 2016)

Menurut Sari (2017), bahwa cemas pada ibu hamil adalah hal yang biasa. Biasanya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Peningkatan kerja sistem saraf simpatik disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif seperti nyeri pada saat bersalin. Dalam keadaan ini, pusat pengendalian kelenjar seperti adrenalin, tiroid dan pituitary lepas aliran darah untuk mempersiapkan tubuh pada situasi darurat. Sehingga mengakibatkan saraf otonom mengaktifkan hormon adrenalin yang dapat merangsang hormon epinefrin. Peningkatan ini dapat menyebabkan kekakuan pada jaringan tubuh ibu yang dapat menimbulkan stress pada fisik dan kesehatan ibu hamil. Sehingga psikologis ibu tidak dapat di kendalikan seperti: Ibu tersinggung, cepat marah, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup.

Keadaan ini bisa menimbulkan stres dan kecemasan yang lebih dalam dan ketegangan yang meningkat menciptakan lingkaran yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Teori dan langkah kerja *hypnobirthing* dapat dilihat dari adanya dampak dari percobaan yang terus menerus.

Hasil penelitian Marlina, dkk (2016) mendukung penelitian ini yaitu terdapat mayoritas penurunan kecemasan pada kelompok perlakuan $5,77 \pm 2,83$ sedangkan pada kelompok kontrol $-3,72 \pm 5,23$ ($p=,000$). Dengan kesimpulan *hypnobirthing* sangat berguna didalam penurunan rasa cemas pada ibu hamil usia kehamilan diatas 28 minggu di Puskesmas Pandananaran Kota Semarang. Hal ini menunjukkan ada perbedaan bermakna rerata kecemasan pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ($p=,000$) (Marlina, 2016).

Hasil penelitian Ramadhaningsih dan Hidayat (2019) juga menunjukkan ada perbedaan pengaruh *hypnobirthing* antara kelompok yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan. Dalam uji wilcoxon didapatkan hasil skor *p value* 0,000 ($<0,05$) pada kelompok yang diberikan *hypnobirthing* dan 1,000 ($>0,005$) kelompok yang tidak diberikan. Perbedaan kedua kelompok dengan uji *mann whitney* menunjukan nilai *p value* 0,001.

Rangsangan yang diberikan dapat menyenangkan ibu seperti alunan musik yang dapat membawa ibu tenang dan masuk ke pikiran bawah sadar sehingga ibu mudah menerima sugesti yang diberikan sesuai dengan keinginan ibu (Apriana, D. Fadilah, 2014). Penelitian di Jerman mengatakan bahwa ibu hamil lebih lebih besar responnya terhadap alunan musik dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil. Musik dapat membantu ibu hamil merasa santai dan membuat tertidur sehingga kondisi tersebut sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Musik juga dianggap bisa membuat ibu merasa santai dan tenang sehingga berdampak pada janin yang dikandungnya.

Kesimpulan

Sebelum perlakuan *hypnobirthing*, dari 39 ibu hamil, sebanyak 25 orang (64,1%) tidak cemas dan 14 orang (35,9%) mengalami kecemasan. Setelah perlakuan *hypnobirthing*, dari 39 ibu hamil setelah *posttest* terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yaitu sebesar 4 orang (10,3%) sedangkan yang tidak cemas sebanyak 35 orang (89,7%). Perlakuan *hypnobirthing* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan dijadikan bahan promosi bagi tenaga kesehatan serta langkah yang tepat untuk menangani kecemasan terutama pada ibu. Selain itu, diharapkan kepada bidan yang memberikan pelayanan agar memfasilitasi kegiatan *hypnobirthing* pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil sehingga kesejahteraan ibu meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, B. (2019). Metode Relaksasi *Hypnobirthing* bersalin tanpa rasa sakit. <http://www.hypnobirthing.web.id> (Diakses 30 Agustus 2021, pukul : 17.00)
- Adriani, Evariny. (2016). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Apriana, D. Fadilah, D. (2014). Pengembangan Bahan Ajar Berkarakter Mata Kuliah Strategi Pembelajaran PGSD STKIP Hamzanwadi Selong. *Jurnal Educatio*, 3(3), 19–34.
- Aprillia. (2019). *Informasi kelas Relaksasi hypnobirthing*.
- Harianato. (2015). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trisemester III di Praktek Bidan Mandiri Kabupaten Bayolali*.
- Jayanti. (2019). Perbedaan Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus 2019*.
- Marliana. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. IX, No. 1, Vol. IX, No.
- Maulida. (2020). *Hypnobirthing Sebagai Pencegahan Kecemasan Pada Ibu Hamil*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosyida, Desta Ayu Cahya. (2019). *Psikologi Ibu Dan Anak* (1st ed.). Retrieved from http://perpustakaan.uin-antasari.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=20744
- Sari. (2017). Hubungan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm Iii Primigravida Di Klinik Pratama Nauli Medan Tahun 2017. *Skripsi.Poltekes Kemenkes RI. Medan*.
- Setiyawati. (2019). *Upaya Nadia Mulya Melahirkan Bayi Normal dengan Teknik Hypnobirthing*.
- Triayani. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2 No.1.