

## **Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III**

Wahyu Indah Lestari<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Nafa Nofitasari<sup>3</sup>, Ana Zully Astuti<sup>4</sup>, Alya Fernanda Khairani<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, whyuindah252@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nafanov03@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, astutianazully@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, alyafernandak@gmail.com

Korespondensi Email: whyuindah252@gmail.com

---

### **Article Info**

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-22

Published, 2022-07-13

Keywords: Hypnobirthing, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

---

### **Abstract**

Pregnancy is a meeting between sperm and ovum so that nidation occurs. In pregnancy there are 2 changes, namely physiological changes and psychological changes. These changes are caused by maternal adaptation which is the result of the work of pregnancy hormones and the mechanical pressure of the uterus which continues to enlarge and the presence of tissues that contribute differently. This adaptation is also divided into 2, namely physiological and psychological adaptations. In the first trimester there is nausea and vomiting and significant mood swings. For the second trimester is characterized by an improved appetite and begins to realize about the feelings experienced. In the third trimester there is excessive anxiety which causes fear during labor. For this reason, management is needed in the face of labor. This management can be in the form of complementary therapies, namely hypnotherapy, yoga, and acupressure. The most appropriate therapy to deal with anxiety is hypnotherapy or commonly called hypnobirthing. Hypnobirthing is relaxation with the addition of suggestions through strokes. The hand becomes a means to rub the area under the breast to the stomach. Even this method has been done by pregnant women when the baby struggles in the womb. This study aims to analyze the effect of hypnobirthing techniques on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women in facing childbirth. The method used in writing this journal uses a literature review study, which is a search for literature both internationally and nationally. Sources for conducting this literature review include a systematic search study of computerized databases

---

---

using Google Scholar, Pubmed, and Proquest. At the journal search stage using the keywords "hypnobirthing, anxiety, pregnant women, third trimester" articles used between 2012 and 2021. By using 6 articles as references. These results reveal that hypnobirthing is effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women in facing labor. The average anxiety level of pregnant women who get hypnobirthing techniques is lower than those who are not given hypnobirthing techniques. This can be seen from the statistical results of the best journal from the results of the analysis obtained a score of  $p=0.003$ , this score is smaller than  $=0.05$  which means that there is a difference in the average anxiety level after joining the hypnobirthing class where the anxiety level decreases from the score before joining the hypnobirthing class. Hypnobirthing can cause relaxation in the body so that the body responds to release endorphin hormones that make mothers relax and reduce pain especially when the brain reaches alpha waves or during relaxation. In this condition when the body releases the hormones serotonin and endorphins so that the mother is in a relaxed state without tension and anxiety.

#### **Abstrak**

Kehamilan adalah pertemuan antara sperma dan *ovum* sehingga terjadi nidasi. Pada kehamilan terdapat 2 perubahan yaitu perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Perubahan-perubahan tersebut itu disebabkan karena adaptasi *maternal* yang merupakan hasil dari kerja hormon kehamilan dan tekanan mekanis uterus yang terus membesar serta adanya jaringan yang ikut andil berbeda-beda. Adaptasi ini juga dibagi menjadi 2 yaitu adaptasi fisiologis dan psikologis. Pada trimester I terjadi mual dan mutah serta perubahan suasana hati yang signifikan. Untuk trimester II ditandai dengan nafsu makan membaik dan mulai menyadari tentang perasaan yang dialami. Di trimester III terjadi kecemasan yang berlebihan yang menyebabkan ketakutan saat persalinan. Untuk itu diperlukan penatalaksanaan dalam menghadapi persalinan. Penatalaksanaan ini dapat berupa terapi komplementer yaitu hipnoterapi, yoga, dan akupresure. Terapi yang paling tepat untuk menghadapi kecemasan yaitu hipnoterapi atau biasa disebut *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah relaksasi dengan penambahan sugesti melalui usapan. Tangan menjadi sarana untuk mengusap daerah bawah payudara hingga perut. Bahkan cara ini telah dilakukan oleh para ibu hamil ketika bayinya meronta dalam kandungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam

---

---

menghadapi persalinan. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan studi *literature review* yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *data base* terkomputerisasi dengan menggunakan google cendekia, pubmed, dan proquest. Pada tahap pencarian jurnal menggunakan kata kunci "*hypnobirthing*, kecemasan, ibu hamil, trimester III" artikel yang digunakan antara tahun 2012 sampai 2021. Dengan menggunakan 6 artikel sebagai referensi. Hasil ini mengungkapkan *hypnobirthing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Rata-rata tingkat kecemasan wanita hamil yang mendapatkan teknik *hypnobirthing* lebih rendah daripada yang tidak diberikan teknik *hypnobirthing*. Hal ini dapat dilihat dari hasil statistik jurnal terbaik dari hasil analisis didapatkan skor  $p=0,003$ , skor ini lebih kecil dari 0,05 yang berarti dapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah bergabung dengan kelas *hypnobirthing* dimana tingkat kecemasan menurun dari skor sebelum bergabung dengan kelas *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* dapat menyebabkan relaksasi pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat relaksasi. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga ibu dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan menjadi salah satu periode yang paling dinantikan oleh pasangan suami istri yang telah menikah, terutama bagi seorang wanita. Sebagian wanita berpendapat bahwa kehamilan merupakan kodrat yang harus dijalani dan akan menentukan kehidupan selanjutnya. Berbagai perubahan terjadi saat kehamilan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Kedua hal tersebut harus diadaptasikan agar ibu mampu menjalani masa kehamilannya. Kehamilan merupakan penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum* dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019). *World Health Organization* (WHO) juga menjelaskan tentang definisi kehamilan atau yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *pregnancy*. Menurut WHO, *pregnancy* atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya.

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil perlu adanya adaptasi yang disebut dengan adaptasi *maternal*. Adaptasi *maternal* merupakan hasil dari kerja hormon kehamilan dan tekanan mekanis uterus yang terus membesar serta adanya jaringan lain yang ikut andil dalam proses adaptasi ini. Setiap trimester adaptasi yang dialami pada ibu hamil akan berbeda-beda. Adaptasi *maternal* dibagi menjadi dua yakni adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Perubahan pada trimester I gejala fisik lain dan psikologis, seperti perubahan

suasana hati misalnya mudah marah, mudah sedih dan mudah gembira, kram di bawah perut, sering buang air kecil, perubahan payudara, sakit kepala, sembelit, insomnia, dan perdarahan. Beberapa ibu hamil akan mengalami perubahan kulit di trimester II. Di antaranya berupa munculnya bercak hitam di wajah, garis gelap dari pusar hingga kemaluan, serta munculnya *stretch mark* di area perut, payudara, pantat, dan paha. *Stretch mark* ini muncul akibat kulit yang meregang saat hamil (Indriyani, 2013).

Pada trimester III ditandai dengan anggota badan yang sering mengalami pembengkakan adalah pergelangan kaki, tangan, jari, dan wajah. Payudara ibu hamil juga sudah bisa mengeluarkan ASI. Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Rasa takut mulai muncul pada trimester III. Ibu hamil mulai merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupan sendiri seperti apakah bayi akan lahir tidak normal, persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali, dan hal-hal lain yang tidak diketahui), apakah ibu akan menyadari bahwa akan melahirkan atau bayi tidak lahir spontan, bahkan mendapatkan luka perineum. Kecemasan ini dapat memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan *prematuur*, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran (Rika, Syafrina, Ratna,dkk, 2021).

Untuk itu penanganan dalam menghadapi kecemasan itu ada beberapa jenis yang pertama ada hipnoterapi, yoga, akupresure, *massage*. Untuk hipnoterapi ada beberapa jenis diantaranya *anodyne awareness* yaitu jenis hipnoterapi yang diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan. Menurut *The Indonesian Board Of Hypnoterapy* hipnoterapi itu memerlukan 7 tahapan *Pre Induction, Induction, Deepening, Depth level test* (Tes kedalaman hipnosis), *Suggestion therapy, Hypnotherapeutic technique*, dan *Termination*. Selain itu, hipnoterapi bermanfaat pada psikis yaitu mengurangi stres dan memperbaiki perasaan menjadi lebih baik. Kemudian ada terapi yoga, terapi yoga ini bermanfaat untuk fisik yaitu sebagai kekuatan daya tahan tubuh serta membentuk poster tubuh. Metode terapi yoga dilakukan dengan senam. Akupresure adalah metode tusuk jari pada titik-titik tertentu di tubuh. *Massage* merupakan salah satu manajemen nyeri non-farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menenangkan diri, relaksasi, menenangkan syaraf, dan menurunkan tekanan darah. Untuk itu terapi yang paling tepat menangani kecemasan adalah hipnoterapi karena yang berhubungan dengan psikologi ibu hamil (Modul Konsep Terapi Komplementer, 2021).

Jadi, untuk meminimalisir komplikasi persalinan yang mungkin terjadi karena kecemasan maka diperlukan penatalaksanaan seperti *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah relaksasi dengan penambahan sugesti melalui usapan. Tangan menjadi sarana untuk mengusap daerah bawah payudara hingga perut. Bahkan cara ini telah dilakukan oleh para ibu hamil ketika bayinya meronta dalam kandungan. Untuk menenangkan sang bayi, biasanya ibu akan mengusap perutnya diiringi dengan membisikkan kalimat-kalimat lembut. Niat positif untuk ibu hamil adalah bayi tumbuh sehat jasmani dan rohani sampai kehamilan 9 bulan menghadapi proses persalinan dengan alami, nyaman dan lancar (Ika, 2021).

## Metode

Jenis penelitian jurnal yang didapat merupakan bentuk analisis metode data penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan studi *literature review* yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi dengan menggunakan Google Cendekia, Pubmed, dan Proquest. Pada tahap awal pencarian artikel diperoleh 15 jurnal dari tahun 2012 sampai 2021 dengan menggunakan kata kunci "*hypnobirthing, kecemasan, ibu hamil, trimester III*". Kemudian ditelaah sehingga didapatkan 6 jurnal yang relevan. Untuk 9 artikel tidak digunakan karena tidak memiliki kriteria penuh dari kata kunci yang telah dicari. Sampel yang digunakan adalah ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik jurnal berdasarkan judul, penulis, tahun, metode, dan ringkasan hasil

No.	Judul dan Penulis Jurnal (Tahun)	Metode	Hasil Penelitian
1	“Efektifitas Penerapan Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal” Asmarany, Kamilia (2012)	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen <i>One Group Pretest-Posttest</i> Design. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 12 orang ibu hamil trimester 3. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik uji dua sampel yang berhubungan yaitu analisis perbedaan skor kecemasan sebelum mendapat perlakuan dan setelah mendapat perlakuan yaitu dengan Uji Wilcoxon.	Hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon menemukan yaitu $z = -3.061$ ; $p = 0.002 < 0.05$ (signifikan). Dari hasil tersebut didapatkan bahwa ada penurunan yang signifikan antara pengukuran sebelum perlakuan ( <i>pretest</i> ) dan sesudah perlakuan ( <i>posttest</i> ) yaitu metode <i>hypnobirthing</i> . Berdasarkan hasil penelitian ini, <i>hypnobirthing</i> terbukti memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan anak pertama. Empat teknik dasar dalam <i>hypnobirthing</i> yaitu teknik relaksasi dengan pernapasan, teknik relaksasi otot, teknik visualisasi dengan relaksasi pelangi, dan berkomunikasi dengan janin memberikan efek relaksasi.
2	“Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Untuk Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Putri Ayu” Gustina (2019)	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>spearman rank</i> dengan sampel 20 orang ibu hamil trimester 3. Analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik dengan <i>spearman rank</i> . Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah skala likert.	Peneliti menggunakan analisis statistik <i>non-parametrik Spearman Rank</i> sehingga menunjukkan hasil seberapa besar hubungan antara kecemasan dengan intensitas keikutsertaan melalui nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,001 ( $p$ kurang dari 0,5). Koefisiensi kolerasi tersebut mengindikasikan hubungan antara variabel kecemasan terhadap intensitas keikutsertaan <i>hypnobirthing</i> dengan menggunakan daftar hadir. Dapat diketahui pula nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu (0,001<0,05), artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas keikutsertaan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Menurut tabel Sugiyono (dalam Priyatno, 2012) nilai -689 menunjukkan besarnya koefisien korelasi, dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara intensitas keikutsertaan dengan tingkat kecemasan ibu hamil.

- 3 “*Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang*” Temi Karunia Tri dan Woro Nurul Seftianingtyas (2021)
- Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, Subjek Penelitian sebanyak 32 ibu hamil dengan umur kehamilan trimester III dengan teknik analisis data menggunakan Analisa *Chi-Square*. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala PHQ 9, sedangkan instrument atau alat ukur untuk memantau menggunakan catatan rekam medik sebagai lembar observasi pada ibu Hamil Trimester III. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square*.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara teknik *hypnobirthing* pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang Tahun 2021. Dapat dilihat bahwa dari 32 responden sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang dilakukan teknik *hypnobirthing* kemudian merasa tidak cemas adalah sebanyak 19 orang (82,6%) dan yang dilakukan teknik *hypnobirthing* kemudian mengalami kecemasan adalah sebanyak empat orang (17,4%). Sedangkan ibu hamil tidak dilakukan teknik *hypnobirthing* namun tidak mengalami kecemasan adalah sebanyak empat orang (44,4%) dan ibu hamil yang tidak dilakukan teknik *hypnobirthing* dan mengalami kecemasan adalah sebanyak lima orang (55,6%). Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P Value* 0.031 ( $p < 0.05$ ) berarti “Ada Hubungan teknik *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur Bontang”, dan OR 5.937500 (1.084300 – 32.513065) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan teknik *hypnobirthing* lebih berpeluang 5,9 kali untuk tidak mengalami cemas dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik *hypnobirthing*.
- 4 “*Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*” Haryati Sahrir (2020)
- Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Non-Randomized Control Group Pretest Posttest Design* di mana terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara acak. Jenis penelitian ini termasuk metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data yaitu Berdasarkan hasil analisis data pada perlakuan antar kelompok didapatkan hasil bahwa skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (*pretest*) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (*posttest*) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang artinya terdapat pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menjelang persalinan.

- penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu *Skala Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HAM-A). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dengan primigravida trimester III berumur 20-35 tahun. Hasil analisis meliputi uji normalitas, uji Hipotesis, dan uji Mann Whitney.
- 5 “*Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida*” Liza Anggraeni dan Siti Maisaroh (2021)
- Desain penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis *quasy experimental*. Subjek pada penelitian ini adalah Ibu primigravida trimester III dengan usia kehamilan 30-35 minggu. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Untuk menguji hasil tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji Mann Whitney.
- Hasil penelitian berdasarkan *posttest* pada kelompok intervensi 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 3 orang (30%) mengalami tingkat kecemasan berat. Hasil uji-T berpasangan (*paired-t test*) memperlihatkan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan *pretest* (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50 dan nilai mean tingkat kecemasan *posttest* (setelah perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50. Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan *hypnobirthing*.
- 6 “*The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery*” Pramita Sandy Ulya Imannura, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini (2016)
- Desain penelitian ini adalah RCT (*Randomized Control Trial*) dengan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian 30 ibu hamil dengan usia kehamilan 30-34 minggu. Untuk menguji hasil tingkat kecemasan antara kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji Mann Whitney.
- Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Mann Whitney, itu menunjukkan bahwa data itu berdistribusi normal dengan skor  $p=0,003$ , skor ini lebih kecil dari  $= 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah bergabung dengan kelas *hypnobirthing* di mana tingkat kecemasan menurun dari skor sebelum bergabung dengan kelas *hypnobirthing*. Data menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum mengikuti kelas *hypnobirthing* adalah 55,80 menjadi 41,33 setelah mengikuti kelas *hypnobirthing*. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kelas *hypnobirthing* dalam mengurangi kecemasan.

## Pembahasan

Menurut hasil analisis dari 6 jurnal didapatkan adanya hubungan, perbedaan dan pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III dalam hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel penggunaan teknik *hypnobirthing* naik, maka variabel tingkat kecemasan akan menurun tetapi jika variabel penggunaan teknik *hypnobirthing* menurun maka variabel tingkat kecemasan akan meningkat. Pada artikel pertama menurut Kamilia Asmarany (2012) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara pengukuran sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan metode *hypnobirthing*. Dengan metode *hypnobirthing* dapat membantu menanamkan keyakinan pada ibu hamil bahwa dapat mengalami persalinan secara alami dengan tenang, nyaman, dan percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis. Rangkaian metode *hypnobirthing* mulai dari relaksasi otot, teknik pernapasan, teknik visualisasi dengan relaksasi pelangi dan berkomunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat relaksasi. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan (Kuswandi, 2011).

Pada artikel kedua menurut Gustina (2019) Dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan latihan teknik *hypnobirthing* maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan fisik maupun psikis. Pengaruh *hypnobirthing* pada penelitian ini dengan diberikan relaksasi dan didengarkan kalimat-kalimat positif dan lembut sehingga menciptakan persalinan yang sehat dan nyaman sehingga kecemasan pada ibu hamil trimester III berkurang. Pada artikel ketiga menurut Temi Karunia Tri dan Woro Nurul Seftianingtyas (2021). Ada hubungan teknik *hypnobirthing* pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang tahun 2021 karena teknik *hypnobirthing* yang dilakukan ibu hamil trimester III secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Dari 32 responden ibu hamil Trimester III. Sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 orang (71,9%) dan sebagian kecil tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak sembilan orang (28,1%). Penurunan kecemasan tersebut dipengaruhi oleh pendidikan dan usia. Pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan wawasan tentang penanganan yang dialami selama kehamilan. Usia pun mempengaruhi kecemasan pada seorang ibu. Pada umumnya kedua hal tersebut saling berhubungan. Persepsi-persepsi tentang hal negatif karena pengaruh usia dan kurangnya pendidikan itu dapat meningkatkan terjadinya kecemasan. Jika seorang ibu memiliki pendidikan dan usia yang cukup dalam masa kehamilannya itu akan cenderung memiliki kecemasan yang relatif sedikit.

Pada artikel keempat menurut Haryati Sahrir (2020) hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (*pretest*) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (*posttest*) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang artinya terdapat pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menjelang persalinan. Penerapan teknik *hypnobirthing* pada penelitian ini mampu menetralkan dan memprogram ulang rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Hasilnya, rekaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan yang menakutkan dan menyakitkan itu bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan baru bahwa persalinan berlangsung sangat spiritual, mudah, lancar, dan nyaman sehingga dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu yang berpengaruh pada kelancaran proses persalinan.



Pada artikel kelima menurut Liza Anggraeni dan Siti Maisaroh (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III primigravida setelah dilakukan *hypnobirthing* dengan nilai standar deviasi *pretest* dan *posttest*. Tingkat kecemasan pada ibu dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Saat akan melahirkan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf somatik. Dalam situasi ini, sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar) melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan tubuh saat darurat. Sehingga *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan keyakinan perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri. Metode yang diberikan dengan mengajarkan teknik relaksasi yang alami, mulai dari relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif, komunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respons untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Teknik relaksasi yang diberikan membuat tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh.

Pada artikel keenam menurut Pramita Sandy Ulya Imannura, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini (2016) didapatkan hasil bahwa terdapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan. Subjek penelitian berjumlah 30 ibu hamil dengan usia kehamilan 30-34 minggu, subjek penelitian dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi *hypnobirthing* dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah bergabung dengan kelas *hypnobirthing* dimana tingkat kecemasan menurun dibandingkan sebelum mengikuti kelas *hypnobirthing*. Dalam penelitian, ibu diajarkan teknik dasar *hypnobirthing* termasuk relaksasi dan afirmasi, visualisasi, komunikasi dengan janin, dan pendalaman dapat membantu untuk mengendalikan tubuh dan jiwa atau pikirannya secara harmonis selama kehamilan guna mempersiapkan persalinan. Setelah ibu belajar memasuki kondisi relaksasi yang dalam, ibu hamil akan mampu menetralkan rekaman negatif di alam bawah sadar dan menggantinya dengan program yang positif. Serta *hypnobirthing* mengajarkan ibu hamil untuk berintegrasi dengan ritme alami tubuh dalam melakukan proses persalinan dan membiarkan tubuh untuk berfungsi semestinya, sehingga ibu tidak akan merasakan kesakitan. Adapun beberapa manfaat *hypnobirthing* menjelang persalinan bagi ibu, yaitu membantu ibu untuk merasakan nyaman, rileks, dan aman sebelum persalinan; mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan, dapat mengontrol sensasi nyeri saat kontraksi uterus, mengurangi kebutuhan anestesi, mengurangi kelelahan ibu dan sangat menghemat energi selama proses persalinan, dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh.

Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Rasa takut mulai muncul pada trimester III (Gustina, 2019). Ibu hamil mulai merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri seperti apakah bayi akan lahir tidak normal, persalinan dan kelahiran berpikir apakah ibu akan menyadari bahwa akan melahirkan atau bayi tidak lahir spontan, bahkan mendapatkan luka perineum. Sehingga ibu hamil berspekulasi negatif dan menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan tersebut dilakukan tindakan *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah suatu tindakan terapi komplementer yang mampu merubah pemikiran dan keyakinan sehingga dapat mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan potensi melahirkan yang normal tanpa adanya resiko (Pramita, 2016). *Hypnobirthing* ini dilakukan pada trimester III dengan metode meminta pasien untuk konsentrasi penuh sehingga mendapatkan ketenangan setelah itu diberi sugesti positif yang mampu mengurangi kecemasan, sehingga ibu merasa lebih rileks dan nyaman, teknik relaksasi dengan

pernapasan, relaksasi dengan visualisasi, dan teknik berkomunikasi dengan janin. Dari hasil uji pembahasan penelitian ke-6 jurnal diatas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, terdapat perbedaan pada ibu hamil trimester III yang sebelum diberikan *hypnobirthing* dan sesudah diberikan *hypnobirthing* untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Ibu hamil yang sebelumnya belum diberikan *hypnobirthing* tingkat kecemasaannya lebih tinggi, trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan.

*Hypnobirthing* adalah metode yang menggunakan hipnotis diri sendiri dan teknik relaksasi untuk mengurangi persepsi misalnya ketakutan, kecemasan dan tegang. *Hypnobirthing* dimulai dari awal trimester III. Berdasarkan penelitian yang telah dianalisis penggunaan hipnosis selama persalinan itu dapat membantu wanita hamil dengan trimester III dalam mengatasi kecemasan. *Hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti. Metode penggunaan *hypnobirthing* ini dapat melalui mendengarkan musik, melihat video, pemikiran dan kata-kata positif untuk memandu pikiran, membuat tubuh santai, dan mengontrol napas saat sedang terjadi kecemasan. Misalnya diputarkan musik suara alam, video berkembangnya sebuah bunga, atau memikirkan kalimat-kalimat pernyataan “saya ingin melahirkan secara normal, saya rileks, bayi saya juga rileks”. Dalam proses *hypnobirthing* ini dapat memberikan kenyamanan, relaksasi, dan bantuan selama proses persiapan persalinan, sehingga stres berkurang dan meminimalisir ketakutan saat persalinan jadi *hypnobirthing* itu dapat mempercepat proses persalinan.

Tingkat kecemasan pada jurnal diatas dapat diukur menggunakan Skala PHQ 9 Skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HAM- A), dan uji analisis Mann Whitney. Dari alat ukur kecemasan tersebut dapat dilihat berapa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Pada pengukuran Kuesioner *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) memuat kajian terkait *mood*, kognitif dan gejala fisik akibat depresi seperti kehilangan minat, merasa tidak bahagia, putus asa dan tidak punya harapan, gangguan tidur, cepat merasa kelelahan, hilangnya nafsu makan atau justru banyak makan, penilaian buruk terhadap diri sendiri, ketidakmampuan konsentrasi, nada bicara pelan serta ide menyakiti diri. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) adalah kuesioner psikologis yang digunakan oleh dokter untuk menilai tingkat keparahan kecemasan pasien.

## **Simpulan**

Dari 6 artikel yang telah ditelaah didapatkan kesimpulan bahwa kehamilan adalah pertemuan antara *spermatozoa* dengan *ovum* sehingga terjadi nidasi. Kehamilan ini terjadi selama 9 bulan 40 hari. Pada kehamilan terjadi perubahan yaitu perubahan fisiologi dan perubahan psikologi. Perubahan fisiologi sangat berpengaruh pada keadaan psikologi ibu hamil sehingga menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan ini mempengaruhi proses kehamilan sehingga perlu ditangani mulai dari trimester III dengan cara *hypnobirthing*. Dari hasil penelitian pada jurnal dan artikel yang telah didapatkan *hypnobirthing* ini mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* terjadi perbedaan yang cukup signifikan terhadap kecemasan ibu hamil. *Hypnobirthing* yang dilakukan kepada ibu hamil ini dengan cara menanamkan sugesti positif seperti membayangkan anak yang dilahirkan telah lahir sehat dan selamat, konsentrasi, ketenangan, dan relaksasi.

## **Saran**

Bagi peneliti selanjutnya, ada beberapa saran yang harus diperhatikan oleh peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III adalah :

1. Peneliti selanjutnya diharapkan mencari dan mengkaji lebih banyak referensi terkait dengan *hypnobirthing* agar lebih lengkap dan lebih baik kembali.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mempersiapkan diri dalam pengambilan dan pengumpulan serta segala sesuatu dapat dilaksanakan lebih baik lagi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami berterimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu proses penelitian.

### **Daftar Pustaka**

Anggraeni, Liza dan Siti Maisaroh(2021).*Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida*. Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada Vol. 7 No. 1, Mei 2021.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/327> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.30 WIB.

Asmarany, Kamilia(2012).*Efektifitas Penerapan Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal*.Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol. 1, No.1, Oktober 2012 pukul 19.32 WIB.

<http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/download/85/32> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.34 WIB.

Ayuningtyas, Ika Fitria(2021).*Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Gustina(2019).*Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Untuk Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Putri Ayu*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No. 3, November 2019. <https://stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id/Kesehatan/article/view/10> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.36 WIB.

Handayi, Rika, Syafrina Batubara, Ratna Dewi, dkk(2021).*Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy*.Purbalingga: Eureka Media Aksara.

<https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.40 WIB

Imannura, Pramita Sandy Ulya, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini(2016).*The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery*.

Journal of Maternal and Child Health (2016), 1(3): 200-204. <http://thejmch.com/index.php?journal=thejmch&page=article&op=view&path%5B%5D=29> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.42 WIB.

Indriyani(2013).*Adaptasi Fisiologi dan Psikologi pada Ibu Hamil*.Universitas Muhammadiyah Jember

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.unmuhjember.ac.id/1076/9/14.%2520BAB%2520I.pdf&ved=2ahUKEwjssNGu4b74AhXo7TgGHR64AwkQFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw0wf91WcLmGQlxxn7wN4pvb> Diakses pada tanggal 8 Juni 2022 pukul 21.05

Kuswandi, Lanny(2011).*Keajaiban Hypno-Birthing (Panduan Praktis Melahirkan Alami, Lancar, dan Tanpa Rasa Sakit)*. Jakarta: Pustaka Bunda

Yulaikhah, Lily (2019).*Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*.Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Vol. 53, Issue 9

<http://elearning.fkkumj.ac.id/pluginfile.php?file=%2F8673%2Fcourse%2Fov> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 20.50

*Modul Konsep Terapi Komplementer*(2021).Ungaran: Universitas Ngudi Waluyo.

Sahrir, Haryati(2020).*Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Hasanuddin Journal of Midwifery Volume 2 Issue 1, February 2020. <http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/view/2668> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.50 WIB

Tri, Temi Karunia dan Woro Nurul Seftianingtyas(2021).*Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang*. <https://stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id/Kesehatan/article/view/10> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 20.20 WIB.