

IMPLEMENTASI METODE *HYPNOBIRTHING* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI RSKD IA PERTIWI KOTA MAKASSAR

Implementation Of Hypnobirthing Method To Reduce The Level Of Anxiety Before Labor In Pregnant Women At Rskd Ia Pertiwi, Makassar City.

Syabila Syahrani A.P

Polekkes Kemenkes Makassar

Syabilasyahrani9@gmail.com 081934246761

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy is very risky for pregnant women, because it can have a negative impact on the development of the fetus in the womb. One way to reduce the anxiety of pregnant women is with the hypnobirthing relaxation technique, which is widely known in Indonesia as "hypnobirthing", is a relaxation method for childbirth which has several benefits that mothers can use during labor to reduce their anxiety. This research was conducted with the aim of finding out the implementation of the hypnobirthing method to reduce the level of anxiety before childbirth in pregnant women at the Pertiwi Mother and Child Hospital, Makassar City. This type of research is qualitative case study research with an observational case study research design. The sample from the study consisted of 3 pregnant women in the third trimester who were at RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Makassar City in the obstetrical clinic room. This research was carried out at RSKD Mother and Child Pertiwi, Makassar City. In this research, observations and interviews were carried out to collect data from each informant. From the results of the action of providing hypnobirthing therapy, the results showed that the anxiety levels of the three informants experienced different decreases. The first informant found that the level of anxiety with severe anxiety decreased after being given hypnobirthing therapy for 2 days to moderate anxiety. Likewise, the second informant found that the level of anxiety with severe anxiety decreased after being given hypnobirthing method therapy for 2 days to moderate anxiety. The third informant found that the level of anxiety with severe anxiety decreased after being given hypnobirthing method therapy for 2 days to mild anxiety. Applying the hypnobirthing method to pregnant women Those who experience anxiety before giving birth are believed to have a positive impact on both pregnant women and their fetuses, because this method is useful for pregnant women to prepare themselves mentally and emotionally for childbirth. Researchers can conclude that the hypnobirthing method has proven effective in reducing the anxiety level of pregnant women, especially in the third trimester. This technique helps mothers feel more relaxed and calm before giving birth. Hypnobirthing provides significant psychological support, reducing fear and stress related to the birthing process.

Keywords : hypnobirthing, pregnant women, anxiety

ABSTRAK

Kecemasan saat hamil sangat berisiko bagi ibu hamil, karena dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan janin dalam kandungannya. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan ibu hamil yaitu dengan teknik relaksasi hypnobirthing, yang dikenal luas di Indonesia sebagai "hypnobirthing", adalah metode relaksasi untuk persalinan yang memiliki beberapa manfaat yang dapat digunakan ibu saat bersalin untuk mengurangi kecemasan mereka. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk diketahuinya implementasi metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus kualitatif dengan desain penelitian studi kasus observasi. Sampel dari penelitian terdiri dari 3 ibu hamil trimester III yang berada di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar di ruang poli kandungan. Penelitian ini dilaksanakan di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar. Dalam penelitian ini dilakukan observasi dan wawancara untuk mengumpulkan data dari setiap informan. Dari hasil tindakan pemberian terapi metode *hypnobirthing* didapatkan hasil dengan tingkat kecemasan ketiga informan mengalami penurunan yang berbeda. Informan pertama didapatkan tingkat kecemasan dengan kecemasan berat menurun setelah diberikan tindakan terapi metode *hypnobirthing* selama 2 hari menjadi kecemasan sedang. Begitupun dengan nforman kedua didapatkan tingkat kecemasan dengan kecemasan berat menurun setelah diberikan tindakan terapi metode *hypnobirthing* selama 2 hari menjadi kecemasan sedang Informan ketiga didapatkan tingkat kecemasan dengan kecemasan berat menurun setelah diberikan tindakan terapi metode *hypnobirthing* selama 2 hari menjadi kecemasan ringan Penerapan metode *hypnobirthing* pada ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan diyakini dapat membawa dampak positif baik untuk ibu hamil serta janinnya, dikarenakan metode ini bermanfaat bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri secara mental dan emosional menghadapi persalinan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode *hypnobirthing* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Teknik ini membantu ibu merasa lebih rileks dan tenang menjelang persalinan. Hypnobirthing memberikan dukungan psikologis yang signifikan, mengurangi rasa takut dan stress terkait proses persalinan.

Kata kunci : *hypnobirthing*, ibu hamil, kecemasan

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons alami terhadap ancaman atau situasi yang dianggap mengancam. Ini adalah reaksi fisiologis dan psikologis terhadap stres atau ketidakpastian. Kondisi kecemasan dapat melibatkan perasaan ketidaknyamanan, rasa takut, gelisah, atau ketegangan. Meskipun kecemasan adalah bagian normal dari kehidupan manusia, terkadang dapat menjadi masalah jika menjadi berlebihan atau mengganggu fungsi sehari-hari seseorang (DWI., 2021).

Pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di berbagai belahan dunia menghadapi masalah selama trimester ketiga kehamilan, dengan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan. Kecemasan pada ibu hamil dapat menimbulkan risiko serius baik bagi ibu maupun janin yang dikandungnya. (Ni Luh Putu Maenra Ratna Sari, 2023)

Kecemasan saat hamil sangat berisiko bagi ibu hamil, karena dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan janin dalam kandungannya. Sifat mudah tersinggung, mudah menangis, serta cenderung cemas dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, yang selanjutnya dapat menyebabkan keterlambatan dalam aspek-aspek kognitif, motorik, bicara, dan emosional pada anak yang lahir. Maka dari itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan kehamilan harus mengalihkan sumber kecemasannya agar tidak menjadi beban. Ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil, yaitu faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis mencakup kondisi kesehatan dan daya tahan tubuh selama masa kehamilan, serta kemudahan dalam jalannya proses kelahiran (Isnaini et al., 2020).

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan ibu hamil yaitu dengan teknik relaksasi hypnobirthing, yang dikenal luas di Indonesia sebagai "hypnobirthing", adalah metode relaksasi untuk persalinan yang memiliki beberapa manfaat yang dapat digunakan ibu saat bersalin untuk mengurangi kecemasan mereka. Teori dasar hypnobirthing adalah metode relaksasi, yang menggabungkan berbagai kegiatan, seperti konsentrasi pikiran, pernafasan, visualisasi, komunikasi dengan janin, hypnobirthing semasa persalinan, dan pernafasan selama persalinan. Teknik hypnobirthing ini dapat membantu merilekskan otot-otot ibu sehingga ibu lebih tenang dan rileks saat menjelang persalinan. Menurut American Pregnancy Association, metode relaksasi hypnobirthing bisa diterapkan selama proses persalinan untuk mempersiapkan calon ibu saat melahirkan. Tujuan utamanya adalah membantu mengatasi berbagai masalah, termasuk kondisi kesehatan dan ketakutan yang berhubungan dengan

proses persalinan, juga menurunkan tingkat kecemasan yang mungkin dialami selama persalinan (Isnaini et al., 2020).

Temuan yang dilakukan oleh (Saad et al., 2023) mengatakan bahwa *hypnobirthing* adalah salah satu teknik bersalin menggunakan relaksasi untuk terhindar dari stress. *hypnobirthing* sering disebut juga dengan hipnosis persalinan yang bisa mengurangi perasaan cemas ibu hamil dan tidak mengganggu pertumbuhan janin serta teknik ini dapat diaplikasikan sendiri oleh ibu hamil. Saran yaitu untuk tenaga medis terutama bidan yang hendak membantu proses kehamilan hingga persalinan untuk selalu mengembangkan keilmuannya agar bisa melayani pasien dengan komprehensif

Salah satu penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Luluk Fajria Maulida dan Endang Sri Wahyuni menerapkan metode hypnobirthing. Penelitian ini berjudul "Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil," merupakan jenis penelitian lapangan yang melibatkan sampel ibu hamil dengan kesehatan psikologis yang baik. Metode pengumpulan data melibatkan observasi, dokumentasi, wawancara, serta penggunaan kuesioner HARS.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk diketahuinya implementasi metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus kualitatif dengan desain penelitian studi kasus observasi. Merupakan jenis studi yang dilakukan oleh peneliti untuk menganalisis atau mengevaluasi suatu objek fisik, proses, atau kegiatan yang sedang berlangsung yang memerlukan peneliti untuk melakukan observasi langsung di lapangan untuk memperoleh data.

Jumlah dan cara pengambilan subjek (untuk penelitian survei) atau bahan dan alat (untuk penelitian laboratorium)

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus kualitatif dengan desain penelitian studi kasus observasi. Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi dan wawancara langsung terhadap ibu hamil di RSKD IA Pertiwi Kota Makassar.

Peneliti mengambil subjek ibu hamil trimester III yang diwawancarai mengenai kecemasannya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan musik klasik serta kata-kata positif, konsentrasi pikiran, pernafasan, visualisasi, komunikasi dengan janin.

HASIL

Kegiatan penelitian implementasi metode *hypnobirthing* ini dilaksanakan di RSKD IA Pertiwi Kota Makassar terlaksana dengan lancar. Dari hasil implementasi awal didapatkan bahwa ketiga informan mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda.

Setelah dilakukan implementasi selama 2 hari di dapatkan bahwa tingkat kecemasan dari ketiga informan mengalami penurunan diantaranya, informan pertama pada hari pertama mengalami kecemasan berat dengan total skor skala kecemasan 32 menurun setelah diberikan terapi metode *hypnobirthing* didapatkan kecemasan sedang dengan total skor skala kecemasan 27, pada hari kedua kembali dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan kecemasan sedang dengan total skor skala kecemasan 25, setelah diberikan terapi metode *hypnobirthing* didapatkan kecemasan masih di kecemasan sedang dengan total skor skala kecemasan 21.

Informan kedua pada hari pertama mengalami kecemasan berat dengan total skor skala kecemasan 40, setelah diberikan terapi metode *hypnobirthing* didapatkan kecemasan masih di kecemasan berat dengan total skor skala kecemasan 32, pada hari kedua kembali dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan kecemasan berat dengan total skor skala kecemasan 30, menurun setelah diberikan terapi metode *hypnobirthing* didapatkan kecemasan sedang dengan total skor skala kecemasan 27.

Informan ketiga pada hari pertama mengalami kecemasan berat dengan total skor skala kecemasan 30, menurun setelah diberikan terapi metode *hypnobirthing* didapatkan kecemasan sedang dengan total skor skala kecemasan 25, pada hari kedua kembali dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan kecemasan sedang dengan total skor skala kecemasan 22, menurun setelah diberikan terapi metode *hypnobirthing* didapatkan kecemasan ringan dengan total skor skala kecemasan 18.

Hypnobirthing terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Teknik ini membantu ibu merasa lebih rileks dan tenang menjelang persalinan. *Hypnobirthing* memberikan dukungan psikologis yang signifikan, mengurangi rasa takut dan stress terkait proses persalinan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang penerapan metode *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pada tiga responden di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar selama 2 hari menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami kecemasan. Gangguan

kecemasan ini ditandai dengan perasaan ketidaknyamanan, rasa takut, gelisah, atau ketegangan. Hal tersebut sesuai dengan definisi yang disampaikan oleh Dwi (2021), dimana kecemasan sering terjadi ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan, rasa takut, gelisah, serta ketegangan. Apabila kecemasan ini tidak segera diatasi maka dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan janin dalam kandungannya. Sifat mudah tersinggung, mudah menangis, serta cenderung cemas dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, yang selanjutnya dapat menyebabkan keterlambatan dalam aspek-aspek kognitif, motorik, bicara, dan emosional pada anak yang lahir. Maka dari itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan kehamilan harus mengalihkan sumber keemasannya agar tidak menjadi beban (Isnaini et al., 2020).

Tindakan keperawatan yang diberikan adalah penerapan metode *hypnobirthing*, merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan metode *hypnobirthing* mampu menurunkan tingkat kecemasan. Temuan yang dilakukan oleh (Saad et al., 2023) mengatakan bahwa *hypnobirthing* adalah salah satu teknik bersalin menggunakan relaksasi untuk terhindar dari stress. *hypnobirthing* sering disebut juga dengan hipnosis persalinan yang bisa mengurangi perasaan cemas ibu hamil dan tidak mengganggu pertumbuhan janin serta teknik ini dapat diaplikasikan sendiri oleh ibu hamil. Saran yaitu untuk tenaga medis terutama bidan yang hendak membantu proses kehamilan hingga persalinan untuk selalu mengembangkan keilmuannya agar bisa melayani pasien dengan komprehensif.

Peneliti melakukan penerapan metode *hypnobirthing* untuk mengurangi tingkat kecemasan ini selama 20 menit dengan metode relaksasi, yang menggabungkan berbagai kegiatan, seperti konsentrasi pikiran, pernafasan, visualisasi, komunikasi dengan janin, *hypnobirthing* selama persalinan, dan pernafasan selama persalinan. Teknik *hypnobirthing* ini dapat membantu merilekskan otot-otot ibu sehingga ibu lebih tenang dan rileks saat menjelang persalinan. Dalam melakukan implementasi selama 2 hari, peneliti menemukan bahwa ketiga responden ini mengalami penurunan tingkat kecemasan, meskipun penurunan skala kecemasan yang dirasakan responden tidak begitu besar. namun dapat membantu untuk meringankan kecemasan yang dialami oleh responden dan memberikan rasa nyaman, selalu berfikir positif, dan dapat mengatur pernapasan dengan baik. Hal ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan menjelang persalinan.

Salah satu penelitian yang dilakukan pada

tahun 2020 oleh Luluk Fajria Maulida dan Endang Sri Wahyuni menerapkan metode hypnobirthing. Penelitian ini berjudul "Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil," merupakan jenis penelitian lapangan yang melibatkan sampel ibu hamil dengan kesehatan psikologis yang baik. Menyimpulkan bahwa metode ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan selama proses persalinan dikarenakan teknik ini aman karena tidak melibatkan penggunaan obat-obatan kimia, sehingga tidak menimbulkan efek samping.

Asumsi peneliti adalah penerapan metode hypnobirthing pada ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan diyakini dapat membawa dampak positif baik untuk ibu hamil serta janinnya, dikarenakan metode ini bermanfaat bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri secara mental dan emosional menghadapi persalinan. Terapi ini merupakan pendekatan yang sederhana tetapi memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil maupun janinnya. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Era Nurisa (2019) di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik relaksasi hypnobirthing terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan selama proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang implementasi metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Kota Makassar, maka peneliti menarik kesimpulan yaitu :

Hypnobirthing terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Teknik ini membantu ibu merasa lebih rileks dan tenang menjelang persalinan. Hypnobirthing memberikan dukungan psikologis yang signifikan, mengurangi rasa takut dan stress terkait proses persalinan.

SARAN

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 selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak RSKD IA Pertiwi serta ketiga inroman yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- DWI, Y. D. Y. (2021). *PENERAPAN TERAPI HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI BPM DELIMA KABUPATEN MAGETAN*. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25757
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Ni Luh Putu Maenra Ratna Sari, N. W. M. P. N. P. R. K. I. (2023). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN IBU DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN*.
- Saad, R., Cokroaminoto Makassar, U., & Makassar, S. (2023). *EFEKTIVITAS RELAKSASI HYPNOBIRTHING DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III*.