

Article.

## THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING RELAXATION ON ANXIETY LEVELS OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN DEALING WITH LABOR PREPARATION IN BAYEMAN VILLAGE

<sup>1</sup>Emi Widayanti, <sup>2</sup>Titik Suhartini, <sup>3</sup>lit Ermawati

<sup>1</sup>S-1 Kebidanan STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

<sup>2</sup> STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

<sup>3</sup> STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

### SUBMISSION TRACK

Received: February 25, 2023  
Final Revision: March 12, 2023  
Available Online: March 16, 2023

### KEYWORDS

Exclusive Hypnobirthing Relaxation,  
Anxiety Levels

### CORRESPONDENCE

Phone: 085257277935  
E-mail: emiwidayanti20@gmail.com

### ABSTRACT

The unpreparedness of the mother in facing childbirth is one of the causes of the high maternal mortality rate (MMR) and preparation for childbirth includes psychological preparation. To reduce the level of anxiety and fear of pregnant women in the third trimester in the examination, it is very necessary to explain the changes that will occur in themselves, especially the psychological changes they will face. This study was to analyze the effect of hypnobirthing relaxation on the anxiety level of third trimester pregnant women in facing childbirth preparation. This research is a pre-experimental research, while the research design is bivariate analysis. The data was taken from the pregnancy book register in Bayeman Village, Tongas District, which was held from July 13, 2022 to August 3, 2022 with a population of 14 third trimester pregnant women. The sample studied was 14 respondents and taken by Total Sampling. Then the data is analyzed using computerized calculations, namely the SPSS program. Of the 14 respondents studied, most (51.1%) were aged 21-35 years, while the education level of the respondents was mostly (38.4%) elementary school education, the type of work of the respondents were mostly (84.6%) as housewives, the level of anxiety before relaxation hypnobirthing (71.4%) with moderate anxiety level, anxiety level after hypnobirthing relaxation (92.9%) with mild anxiety level and the results of data analysis using SPSS obtained p value = 0.000 and = 0.05 which means Ho is reject and H1 is accepted so that it can be concluded that there is an effect of hypnobirthing relaxation on third trimester pregnant women in facing labor preparation. the anxiety of third trimester pregnant women with Hypnobirthing and further research needs to be done so that the results are more valid.

## I. INTRODUCTION

*Hypnobirthing* adalah teknik persalinan yang melibatkan teknik relaksasi *hypnosis* (*self hypnosis*), Tujuannya adalah untuk membantu ibu agar merasa siap secara fisik, mental, sekaligus spiritual saat melahirkan. Metode *hypnobirthing* ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, nyaman, bahkan tanpa sakit. (Lany, 2014)

Teknik ini mudah dipelajari, yang melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernafasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat. Dengan perasaan nyaman dan rasa sakit yang minimal, diharapkan ibu dapat berkonsentrasi mengejan demi kelancaran proses persalinan (Lany, 2014).

Relaksasi kehamilan akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks, tenang dimana efek kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan nanti. Dengan kondisi rileks dan tenang, gelombang otak akan lebih tenang sehingga dapat menerima masukan yang baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti masukan yang baru yang diniatkan. Jadi jika ibu hamil telah melakukan relaksasi dan meniatkan kelahirannya agar lancar, tidak sakit, sangatlah mungkin jika proses kelahiran akan sesuai dengan niat tersebut (Lany, 2014)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andriyani, 2013) pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil di puskesmas rawat inap kota Yogyakarta memperlihatkan adanya perbedaan perubahan skor kecemasan yang bermakna antara persentase skor kecemasan kelompok *hypnobirthing* dengan persentase kelompok control, dimana skor kecemasan kelompok *hypnobirthing* lebih rendah dibandingkan kelompok control ( $p < 0,001$ ). Kelas *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin,

hasil analisis menggunakan uji chi square menunjukkan hasil bahwa  $p < 0,001$ , nilai  $r = 5,63$  pada 95% CI, 99-15,93.

Dari hasil wawancara di beberapa posyandu pada tanggal 9 Mei 2022 - 14 Mei 2022, yang dilakukan pada 10 ibu hamil trimester III tentang persiapan menghadapi persalinan, secara fisik dan psikologis mereka mengatakan merasa cemas dan khawatir tentang dirinya dan bayinya. Berdasarkan pernyataan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan di Desa Bayeman tahun 2022.

## II. METHODS

Analisa data pada penelitian ini menggunakan *Paired simple t-Test* adalah Uji beda dua sampel berpasangan yaitu sampel berpasangan merupakan subyek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Pengolahan analisa data ini menggunakan bantuan program SPSS.

Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 14 ibu hamil multigravida.

## III. RESULT

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden sebagian besar adalah usia 21-35 Tahun sejumlah 12 responden (85,7%). Prosentase terbesar responden adalah Pendidikan SD sejumlah 5 orang (35,7 %). Prosentase terbesar responden adalah IRT (Ibu Rumah Tangga) sejumlah 11 responden (78,5%). Prosentase terbesar Responden mengalami tingkat kecemasan Sedang berjumlah 10 responden (71,4 %). Setelah dilakukan relaksasi *Hypnobirthing* menunjukkan bahwa prosentase terbesar adalah kecemasan Ringan berjumlah 13 responden (92,9 %). sebagian besar terdapat perubahan tingkat kecemasan dari yang awalnya

tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 9 responden (90%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	≥ 20	0	0
2	21-35	12	85,7
3	≥ 36	2	14,3
Jumlah		14	100

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan ibu hamil

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	SD	5	35,7
2	SMP	4	28,6
3	SMA	4	28,6
4	PERGURUAN TINGGI	1	7,1
Jumlah		14	100

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	IRT	11	78,5
2	WIRASWASTA	3	21,4
Total		14	100

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan relaksasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi Persiapan Persalinan

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ringan	2	14,3
2	Sedang	10	71,4
3	Berat	2	14,3
Jumlah		14	100

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan relaksasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi Persiapan Persalinan.

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	1	7,1
2	Ringan	13	92,9
Jumlah		14	100

Tabel 6 Tabulasi silang Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Relaksasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persiapan Persalinan di Desa Bayeman Kecamatan tongas Kabupaten Probolinggo Tahun 2022

Tingkat Kecemasan	Sesudah				Total	%	P value
	Tidak Cemas		Cemas Ringan				
	f	%	f	%			
Ringan	0	0.0	2	100.0	2	100	0,000
Sedang	1	10.0	9	90.0	10	100	
Berat	0	0.0	2	100.0	2	100	
Jumlah	1	7.1	13	92.9	14	100	

#### IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil analisis data penelitian sebagian besar Responden (Ibu Hamil Trimester III dalam

menghadapi Persiapan Persalinan) mengalami tingkat kecemasan Sedang berjumlah 10 responden (71.4 %), tingkat kecemasan ringan sejumlah 2

(14,3%), dan tingkat kecemasan berat sejumlah 2 (14,3). Hal ini menunjukkan bahwa perlunya dilakukan relaksasi hypnobirthing pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

*Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *autohipnosis (self hypnosis)*, yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang.

Sebagian besar Responden (Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi Persiapan Persalinan) setelah dilakukan relaksasi *Hypnobirthing* mengalami tingkat kecemasan Ringan berjumlah 13 responden (92.9 %) dan yang tidak ada kecemasan sejumlah 1 (7,1%). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi *hypnobirthing* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Menurut Ima, S. (2013) metode relaksasi *Hypnobirthing* merupakan cara efektif untuk menghilangkan seluruh perasaan cemas, takut, tegang. *Hypnobirthing* merupakan pengobatan holistik dimana ibu hamil akan dibantu untuk rileks, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar sepenuhnya sesuai dengan filosofi kebidanan bahwa kehamilan dan persalinan itu normal dan bukan penyakit.

Menurut peneliti tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah hal wajar jika dalam batas normal. Tingkat

kecemasan seseorang dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor internal dan eksternal. Sejalan dengan teori bahwa pikiran –fikiran seperti saat akan melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatis. 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 badan pada situasi darurat. Akibatnya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormone epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan untuk lari dari kenyataan hidup (Triyani, 2016).

Sebagian besar terdapat perubahan tingkat kecemasan dari yang awalnya tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 9 responden (90%). Hasil uji analisa data dengan menggunakan menggunakan *Paired simple t-Test* didapatkan Nilai *p value* = 0,000 dan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga ada pengaruh relaksasi hypnobirthing pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui *insting* untuk melahirkan secara alami dengan

tenang, nyaman, percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi 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. Pada kondisi ini, tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. Pemberian latihan *hypnobirthing* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik relaksasi *hypnobirthing* ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa, yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak pada gelombang rileks, santai antara sadar dan tidak nyaris tertidur, saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil menjadi rileks dan menghilangkan kecemasan atau paling tidak kecemasan menurun (work pelatihan *Basic Hypnosis* dan *Hypnobirthing*, 2014).

Hal yang sama juga diungkapkan conny (2015), bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan, ketegangan, nyeri selama proses persalinan, meningkatkan dan kecepatan dan kemudahan proses persalinan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andrayani (2013) Pengaruh

kelas *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil di puskesmas Rawat inap Kota Yogyakarta memperlihatkan terhadap perbedaan perubahan skor kecemasan yang bermakna antara persentase kelompok kontrol, dimana skor kecemasan kelompok *hypnobirthing* lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,001$ ). Kelas *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin, hasil analisis menggunakan uji chi square menunjukkan hasil bahwa  $p < 0,001$ , nilai RR: 5,63 pada 95% CI 1,99-15,93.

## V. CONCLUSION

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi *hypnobirthing* sebagian besar Responden mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah 10 responden (71.4 %).

Tingkat kecemasan sesudah dilakukan relaksasi *hypnobirthing* pada ibu hamil sebagian besar tingkat kecemasan ringan berjumlah 13 responden (92.9 %).

Ada Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persiapan Persalinan di Desa Bayeman.

## REFERENCES

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17–23. <https://doi.org/10.36082/qjk.v15i1.199>
- Ai Yeyeh, dkk. (2014). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: CV. Info Media
- Andriyani, A. 2013. *Panduan Kesehatan Wanita*. Solo: As-salam Publishing Group.
- [file:///Hipno/Psikologi Kehamilan - Google Buku.htm](file:///Hipno/Psikologi%20Kehamilan%20-%20Google%20Buku.htm), Diakses tanggal 21 februari 2022 pukul 20.00 wib
- Hani, Ummi dkk. 2015. *Asuhan kebidanan pada kehamilan fisiologis*. Jakarta; Salemba medika
- Harumawati, D 2012, *Gambaran Dukungan Suami Dalam Antenatal Care Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo*. Skripsi Prodi DIII Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo: Ponorogo. Diakses pada tanggal 20 April 2016. <http://eprints.umpo.ac.id/2094/1/jkptumpo-gdl-devianahar-51-1-abstrak1.pdf>
- Hypnobirthing, H., Kecemasan, T., & Hamil, I. B. U. (2021). *Kata Kunci: hypnobirthing Daftar pustaka : 25 (2010-2017) 35. 7(1)*.
- Ilmiasih, R. (2019). *by Reni Ilmiasih*.
- Istikhomah, H., & Mumpuni, D. A. P. (2016). Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 28–33. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.24>
- Kuswandi, Lany. 2014. *Hypnobirthing a gentle way to give birth*. Jakarta; Pustaka Bunda
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Novianti, T. (2019). *The Effect of Acupressure Therapy on the Anxiety Levels and*

*Cortisol Hormone Degrees in Pregnant Mothers.*

Retnaningsih,D. (2021).Keperawatan Paliatif.Jawa Tengah: PT.Nasya Expanding Management

Saminan, N. F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JFI/article/download/22299/15477>

Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.

\_\_\_\_\_, 2013. Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan. Jakarta: Kemenkes RI.