



## ARTIKEL RISET

URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL DI KLINIK EKA SRI WAHYUNI  
MEDAN DENAI TAHUN 2019**

*The Effect of Hypnobirthing With The Level Of Anxiety  
In A Pregnant Mother In The Cliniceka Sri Wahyuni  
Medan Denai 2019*

**Lismar Gea<sup>1\*</sup>, Khairil Fauzan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen S1 Psikologi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

\*Penulis Korespondensi

### Abstrak

**Pendahuluan :** Hipnotis-melahirkan adalah salah satu teknik auto-hipnosis (hipnosis diri), yang merupakan upaya alami untuk menanamkan niat positif / saran kepada jiwa atau bawah sadar dalam menjalani kehamilan dan persiapan untuk persalinan. Dengan demikian, wanita hamil dapat menikmati keindahan kehamilan dan proses pengiriman yang lancar. **Tujuan :** Untuk menentukan apakah ada pengaruh pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah metode hipnosis. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode Pre-Experimental Design (*nondesigns*). Dengan membahas desain pretest dan posttest dalam satu kelompok. Mengambil data melalui lembar observasi yang terdiri dari 32 wanita hamil dari semua peserta yang mengambil kelas hipnosis. Analisis data menggunakan tes univariate, bivariate dan Wilcoxon. **Hasil :** Tingkat rata-rata kecemasan sebelum (pra-tes) hipnosis memiliki rata-rata (rata-rata) skala kecemasan 42,50 sementara setelah (posttest) mengingat hipnosis memiliki rata-rata (rata-rata) menunjukkan 12,84. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pada tingkat kecemasan setelah hipnosis. Berdasarkan hasil tes statistik T-Test Wilcoxon nilai nilai  $p$  adalah 0.000 ( $<0,05$ ). **Kesimpulan :** Pengaruh hipnosis dengan tingkat kecemasan pada wanita hamil primiparous dan multiparous di Klinik Eka Sriwahyuni pada tahun 2019.

**Kata Kunci :** Hipnosis, Tingkat kecemasan

### Abstract

**Introduction :** Hypno-birthing is one of the auto-hypnosis techniques (self hypnosis), which is a natural effort to instill positive intentions / suggestions to the soul or subconscious in undergoing pregnancy and preparation for labor. Thus, pregnant women can enjoy the beauty of the pregnancy and the smooth delivery process. **Objective :** The purpose of this study was to determine whether there was an influence on the level of anxiety before and after hypnobirthing methods. **Method :** Research method used to search for specific research on others in controlled conditions. Retrieving data through an observation sheet consisting of 32 pregnant women from all participants who took hypnobirthing classes. Data analysis using univariate, bivariate and Wilcoxon tests. **Result :** The results showed the average level of anxiety before (pretest) hypnobirthing had an average (mean) anxiety scale 42.50 while after (posttest) given hypnobirthing had an average (mean) showed 12.84. These results indicate that there is an influence on the level of anxiety after hypnobirthing. Based on the results of the Wilcoxon T-Test statistical test the value of  $p$  value is 0,000 ( $<0.05$ ). **Conclusion :** The conclusion of this study is the influence of hypnobirthing with anxiety levels in primiparous and multiparous pregnant women at Eka Sriwahyuni Clinic in 2019.

**Keywords :** Hypnobirthing, Level of anxiety

## PENDAHULUAN

Setiap wanita di dunia ini sangat percaya bahwa persalinan benar-benar menyakitkan dan menakutkan, persalinan yang nyaman dan tanpa rasa sakit merupakan suatu hal yang sangat beruntung bagi wanita. Ibu hamil primigravida dan multigravidahampir semua mengalami kecemasan baik di masa kehamilannya, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan jika tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik maupun psikis pada ibu dan pada janin.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil =15,6 % dan ibu paska persalinan =19,8 %, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika selatan, Uganda, dan zimbabwe.(1)

Banyak metode yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan yang mengakibatkan persalinan lama yaitu baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi, salah satunya yaitu dengan melakukan *hypnobirthing* dan *yoga*, *hypnobirthing* dan *yoga* pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa awal setelah melahirkan.(2)

Berdasarkan hasil survei demografi dan kesehatan (SDKI) tahun 2012, kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5% terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia menunjukkan bahwa angka kematian bayi (AKB) adalah 32/1000 kelahiran hidup, angka kematian ibu (AKI) sebesar 359/100.000 kelahiran hidup sedangkan target *Millenium Developmen Goals* (MDG's) pada tahun 2015 untuk AKB adalah 23/1000 kelahiran hidup dan untuk AKI 102/100.000 kelahiran hidup 334/100.000 kelahiran hidup, tahun 2000 sebesar 307/100.000.(3)

Di Indonesia, *hipnosis* untuk kebidanan khususnya *hypnobirthing*, *hypnoprenancy* dan *hypnofertility* dikembangkan sejak tahun 2002 di Prorevital yang saat ini menjadi Pro V Clinic (*Holistic Health Care*) oleh Lanny Kuswandi. Menurutnyawanita yang memiliki pengalaman

*hypnobirthing* saat melahirkan anak, jauh lebih tenang dan rasa sakit berkurang sampai 70 %.(4)

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah besar dinegara berkembang. Persalinan lama merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia. Beberapa faktor yang berkontribusi terjadinya persalinan lama antara lain *power* atau kekuatan ibu saat melahirkan, tidak efektif dan psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan. Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait saling mempengaruhi. Perlu diketahui bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin di rasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatris. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi premature bahkan keguguran. Jika hal tersebut dibiarkan maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil akan semakin meningkat.(5)

Persalinan dimulai interaksi antara *passanger*, *passage*, *power* dan *psikis* harus *sinkron* untuk terjadinya kelahiran pervaginam spontan (Wlash, 2007, al.300). Dari Kabid Informasi dan Analisis Program (IKAP) BKKBN Sumatera Utara pada tahun 2008 angka ibu bersalin disumatera utara berjumlah 89.542 jiwa, tahun 2009 berjumlah 87.296 jiwa dan tahun 2010 berjumlah 87.242 jiwa.(6)

Berdasarkan penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Marlina, Tjahjono Kuntjoro, dan Sri Wahyuni di Rumah sakit Ken Saras Semarang tahun 2016 menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi adalah  $25,8 \pm 8,7$ , sedangkan pada kelompok kontrol adalah  $24,7 \pm 9,79$ . Hasil uji analisis lebih lanjut didapatkan tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata kecemasan sebelum perlakuan diberikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p=0,722$ ). Rata-rata kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi adalah  $20,0 \pm 7,14$ , sedangkan pada kelompok kontrol adalah  $28,4 \pm 9,37$ . Hasil uji analisis lebih lanjut didapatkan ada perbedaan yang bermakna rata-rata kecemasan setelah diberikan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p=0,005$ ).

Rata-rata selisih kecemasan pada kelompok intervensi adalah  $5,77 \pm 2,83$ , sedangkan pada kelompok kontrol adalah  $-3,72 \pm 5,23$ . Hasil uji analisis lebih lanjut disimpulkan ada perbedaan yang bermakna rata-rata selisih kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ( $p=0,000$ ).<sup>(7)</sup>

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh penulis di bulan Maret di Klinik Mandiri Eka Medan Denai 2019, maka hasil yang didapat oleh penulis dari 19 orang ibu hamil yang mengikuti ataupun yang sudah diberikan *hypnobirthing* dengan sugesti-sugesti yang positif selama kehamilan sampai ibu bersalin pada bulan maret. Pada ibu *primigravida* mengalami kecemasan ringan 10 orang dan ibu *primigravida* yang mengalami kecemasan sedang 3 orang dan yang mengalami kecemasan berat adalah 2 orang Pada ibu *multigravida* yang mengalami kecemasan ringan 2 orang dan ibu *multigravida* yang mengalami kecemasan sedang 2 orang.

## METODE PENELITIAN

Desain Penelitian menggunakan metode *Pre-Experimental Designs (nondesigns)*, metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dengan pendekatan *one group pretest dan posttest design* yaitu terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.<sup>(8)</sup> Mengambil data melalui lembar observasi yang terdiri dari 32 wanita hamil dari semua peserta yang mengambil kelas hipnosis. Analisis data menggunakan tes univariate, bivariate dan Wilcoxon.

Analisa data Univariat ini digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Analisa data bivariat ini digunakan untuk membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan *uji T dependen*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p value* (0.05).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum (Pretest) *Hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019.

No	Kecemasan	Jumlah	
		F	%
1	Tidak ada	0	0
2	Ringan	2	6,3
3	Sedang	1	3,1
4	Berat	8	25,0
5	Berat sekali	21	65,6
<b>Total</b>		<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebelum diberikan *hypnobirthing* mayoritas

responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 21 orang (65,6%) dan minoritas tingkat kecemasan sedang sebanyak 1 orang (3,1%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kecemasan sesudah (Postest) *Hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019

No	Kecemasan	Jumlah	
		F	%
1.	Tidak ada	22	68,8
2.	Ringan	3	9,4
3.	Sedang	4	12,5
4.	Berat	3	9,4
5.	Berat sekali	0	0
<b>Total</b>		<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sesudah diberikan *hypnobirthing* mayoritas responden mengalami

tingkat kecemasan tidak ada gejala sebanyak 22 orang (68,8%) dan minoritas tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 (9,4 %) orang dan berat 3 orang (9,4 %).

**Tabel 3.** Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Postest) *Hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019

Kecemasan	Mean	Standart Deviasi	95% Confidence Interval Of Difference	
			Lower	Upper
Pre-Tes Hypnobirthing	42,50	9,619	39,03	45,97
Pro-Tes Hypnobirthing	12,84	10,239	9,15	16,54

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa uji *T* Test dilakukan untuk menilai rerata kecemasan pada ibu hamil

sebelum dilakukan *hypnobirthing*, sebelum dilakukan *hypnobirthing* rerata kecemasan adalah 42,50 dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* rerata kecemasan adalah 12,84.

**Tabel 4.** Normalitas Data Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Postes) Dilakukan *Hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019.

Skala Kecemasan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig
Pre –Tes Hypnobirthing	0,903	32	0,007
Post –Tes Hypnobirthing	0,894	32	0,005

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal dengan nilai sig lebih <0,05 sehingga syarat uji

*wilcoxon test* terpenuhi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk karena jumlah responden <50 orang.

**Tabel 5.** Uji Pengaruh *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah di Lakukan *Hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019

Kecemasan		N	Mean Rank	Sum of Rangks	$\rho$
Pretest-Postest	Negatif Rangks	32	16,50	528,00	0,000
	Positif Rangks	0	0,00	0,00	
	Ties	0			
<b>Total</b>		<b>32</b>			

Demikian juga *wilcoxon* sampel test digunakan untuk mengetahui perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing*. Rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* terjadi, penurunan secara statistik yaitu didapatkan tingkat kecemasan pada ibu hamil ( $\rho=0,000$  atau kurang dari  $<0,05$  yang artinya ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing*).

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) diberikan *Hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa hasil dari analisa univariat variabel tingkat kecemasan sebelum (*pretest*) terapi *hypnobirthing* memiliki rata-rata (*mean*) 42,50 pada penelitian ini intensitas kecemasan yang dirasakan oleh ibu sebagian besar pada skala pengukuran lembar observasi yang tergolong gejala berat sekali. Sedangkan variabel rasa nyeri sesudah (*posttest*) diberikan *hypnobirthing* rata-rata (*mean*) menunjukkan 12,84. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi pengaruh tingkat kecemasan sesudah dilakukan *hypnobirthing*.

Kecemasan pada masa kehamilan sering timbul karena merasa tidak mampu untuk menjalankan sebagai ibu sehingga terkadang ragu tentang kesiapan diri dalam menghadapi masa kehamilan adalah raksi terhadap lingkungannya. Kecemasan merupakan bahwa campuran perasaan yang dialami ibu hamil, yaitu rasa takut menanggung segala percobaan, rasa lemah rasa cinta dan rasa benci, rasa keraguan dan kepastian, rasa kegelisahan dan bahagia, harapan dan kecemasan semuanya itu menjadi intensif dan mencapai klimaksnya pada minggu terakhir saat melahirkan (9).

Kehamilan adalah proses yang normal, alamiah yang diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dan dimulai sejak konsepsi sampai persalinan. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (10).

Sesudah dilakukan *hypnobirthing*, ibu hamil akan melalui masa kehamilannya dengan apa yang diinginkan dan disugestikan pada dirinya sendiri, sehingga akan berpengaruh pula pada proses persalinannya dengan cara

yang alami, lancar dan nyaman, tanpa minum obat. Metode ini juga lebih menekankan dengan kelahiran yang akan diinginkan dengan cara positif, lembut aman, dan mudah (11).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Reny Ilmiasih yang berjudul "Pengaruh Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Persalinan pada tahun 2017" mengatakan bahwa adanya perbedaan nilai rata-rata kecemasan sebelum (*pretest*) diberikan metode *hypnobirthing* adalah 25% responden mengalami kecemasan sedang, 63% kecemasan ringan dan 12% tidak mengalami kecemasan. Dan tingkat kecemasan sesudah dilakukan latihan *hypnobirthing* didapatkan 6% responden mengalami kecemasan sedang, 38% mengalami kecemasan ringan dan 56% tidak cemas (7).

Dari penelitian tersebut sebelum dilakukan relaksasi *hypnobirthing* kelahiran dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa, sehingga pada masa kehamilan kecemasan semakin tinggi akibat meningkatnya hormone *adrenaline* didalam tubuh. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan sebelumnya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan untuk mempunyai anak kembali. Beberapa hal tersebut membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya. Dengan adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang selalu diikuti rasa nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf yang disebabkan oleh hormon adrenalin mempunyai dampak yang timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (12).

Dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* didapatkan hasil presentase 56% tidak cemas, hal ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan *hypnobirthing*. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik ini mempunyai cara kerja dengan membawa cara kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan rileks, santai antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh

mengeluarkan hormone serotonin dan endorphin.

Adanya pengaruh rileksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan dapat dijelaskan dengan teori dan cara kerja *hypnobirthing*. Metodereleksasi *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui instink untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, dan percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik rileksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian dengan teknik rileksasi mulai dari rileksasi otot, rileksasi pernafasan, rileksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan hormon endorphin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.

Dan hasil analisis uji T-Test menunjukkan ada pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa persiapan menghadapi persalinan dengan angka probabilitas  $p=0,000$ , dengan signifikansi *paired samples correlations* 0,002.

Dari hasil yang dilakukan peneliti dan peneliti sebelumnya dari pengaruh *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan yang sangat signifikan, harapan peneliti semoga pendidikan tenaga kesehatan bagi profesi bidan dan perawat mensosialisasikan pendidikan kesehatan tentang *hypnobirthing* kepada ibu hamil dan dapat berkembang pesat.

Menurut asumsi peneliti, sesudah dilakukan metode *hypnobirthing* kepada ibu hamil maka apa yang sudah disugestikan akan menjadi nyata, salah satunya persalinannya lebih lancar, nyaman, dan skala kecemasannya lebih berkurang daripada sebelum dilakukan metode terapi *hypnobirthing*.

## 2. Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Dilakukan *Hypnobirthing*

Hasil analisa penelitian menunjukkan rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan sebelum sebesar 42.50 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi *hypnobirthing* dengan skala HRS-A sesuai (*posttest*) pemberian *hypnobirthing* memiliki rata-rata 12,84. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired T-Test* didapatkan nilai  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ) dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil sesudah diberikan metode terapi *hypnobirthing*. Hasil uji tersebut menjawab dan menerima hipotesis awal penelitian bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Kecemasan dapat timbul karena berbagai faktor yang menekan kehidupan diantaranya dalam menghadapi proses kehamilan. Kebanyakan wanita hamil mengalami perubahan fisik dan emosional yang kompleks, dimana memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dan menganggap bahwa kehamilan adalah peristiwa kodrati yang harus dilalui tetapi sebagian lagi menganggap sebagai peristiwa khusus yang menentukan kehidupan selanjutnya. Konflik antara keinginan prokreasi, kebanggaan yang di tumbuhkan dari norma-norma sosiokultural dan persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat merupakan pencetus berbagai reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat.

Kecemasan dapat menimbulkan berbagai masalah dalam kehamilan termasuk nyeri dan ketakutan. Yang berakibat meningkatkan sekresi *adrenalin*. Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga *suplay* oksigen pada janin berkurang, penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim yang berakibat masalah-masalah yang ditemukan pada masa kehamilan dan juga memanjangnya proses persalinan. Tidak hanya produksi sekresi *adrenalin* yang meningkat, tetapi ACTH (*Adrenocorticotropin Tiroid Hormon*). Semua efek tersebut berpotensi membahayakan ibu dan janin yang ada dalam rahimnya. Oleh karena itu penanggulangan kecemasan pada ibu hamil bukan hanya untuk kenikmatan saja, tetapi menjadi kebutuhan

mendasar untuk memutuskan lingkaran kecemasan dan segala akibat yang ditimbulkannya (13).

*Hypnobirthing* menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan rileks yang membuat nyaman. Saat kondisi tenang dan rileks, maka secara otomatis otak akan mengalirkan hormon *endorphin* yang mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan dan member rasa nyaman. Namun, apabila rasa panik, takut, atau stress selama kehamilan sampai pada saat bersalin, maka otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran hormon *endorphin*. Semakin takut seseorang pada masa menghadapi kehamilan sampai melahirkan, semakin luar biasa pula kecemasan dan rasa sakit yang akan dirasakan. Namun, *Hypnobirthing* mampu membuat ibu tetap rileks dan tidak panik sehingga kecemasan dan juga rasa nyeri pada masa kehamilan sampai bersalin akan berjalan lancar.

Menurut asumsi peneliti, *hypnobirthing* mempunyai pengaruh dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dan selama penelitian yang memakai *hypnobirthing* ada sebagian yang tingkat kecemasannya sedikit terjadi pengurangan tingkat kecemasan yang disebabkan ibu yang kurang menerima metode *hypnobirthing* yang diberikan oleh bidan karena ibu lebih fokus pada rasa cemas dan ketakutannya dan tidak memperhatikan petunjuk yang diberikan oleh bidan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan tentang Pengaruh *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Rerata kecemasan sebelum diberi *hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni adalah 42,50. Rerata kecemasan sesudah diberi *hypnobirthing* di Klinik Eka Sriwahyuni adalah 12,84. Terjadi pengaruh tingkat kecemasan setelah dilakukan *hypnobirthing* dengan rerata  $p$  value 0,000. Berarti ada pengaruh ataupun ada perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* pada ibu Klinik Eka Sriwahyuni.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada pemilik Klinik Eka Sriwahyuni yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Sarifah S. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. 2016;4(4):373–85.
2. Devi TER, Sulastriningsih K, Tiawaningrum E. Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap Proses Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017. J Bidan. 2018;4(1).
3. Statistik BP, BKKBN K. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012. BPS [Update Number]. 2015;
4. S.Prawirohardjo. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka; 2014.
5. Manuaba IBG. Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan. 2015;
6. Bkkbn. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2016;
7. Marlina et al. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnnal Ilm Kesehat. 2016;IX(2):1–6.
8. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidan Kesehatan dan Umum. Begum R, editor. Medan: Citapustaka Media Perintis; 2017.
9. Dadang Hawari. Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2011.
10. Ina Kuswanti. Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
11. Kuswandi L. Hypnobirthing. Depok: Pustaka Bunda; 2014.
12. Mongan Mf. Hybnobrithing The Mongan Method. Yogyakarta: Bhuana Ilmu Populer;
13. Ibrahim Ayub Sani. Panik Neurosis Dan Gangguan Kecemasan. Jakarta: Jelajah Nusa; 2012.