

## **HYPNOBIRTHING SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**Luluk Fajria Maulida<sup>1</sup>, Endang Sri Wahyuni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> STIKES 'Aisyiyah Surakarta, Ketingan, Jebres, Surakarta

E-mail: lulukfajria@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>

Received: January 2019 | Revised: February 2019 | Accepted: February 2020

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Perasaan cemas ibu hamil saat memikirkan kondisi bayi yang akan dilahirkan serta proses melahirkan, tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertama, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Meskipun ibu hamil telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada. Perasaan takut dan cemas tidak saja pada wanita yang baru saja hamil, tetapi pada wanita yang pernah melahirkanpun mengalami kedua perasaan tersebut. Hypnobirthing sebagai cara alami untuk mengatasi kecemasan sehingga dapat membantu ibu hamil melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit. **Tujuan:** hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. **Metodologi:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi lapangan (field study). Subyek penelitian adalah ibu hamil yang sehat secara psikologis. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2019. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi, dan kuesioner HARS. **Hasil:** Kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan hypnobirthing diukur dengan kuesioner HARS, hasilnya 33% mengalami kecemasan ringan, 44% mengalami kecemasan sedang, dan 22% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan hypnobirthing, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan yaitu 44% tidak mengalami kecemasan, 22% mengalami kecemasan ringan, dan 22% mengalami kecemasan sedang. **Kesimpulan:** Hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Hypnobirthing; Kecemasan; Ibu Hamil

*The Effectiveness of Hypnobirthing To Reduce Pregnant Women Anxiety Level*

### **ABSTRACT**

**Background:** Feelings of anxiety of pregnant women when thinking about the condition of the baby to be born and the birth process, not only take place in the first pregnancy, but also in subsequent pregnancies. Although pregnant women already have experience in dealing with labor, anxiety will always be there. Feelings of fear and anxiety not only in women who have just become pregnant, but in women who have given birth also experience these

*two feelings. Hypnobirthing as an effort to increase calm and peace during pregnancy. But hypnobirthing is still a new discourse that is still a pros and cons in academics. Objective: hypnobirthing can reduce anxiety in pregnant women. Methodology: This research is a type of field study. Research subjects were psychologically healthy pregnant women. This research was conducted in July-August 2019. Data collection techniques used interviews, observation and documentation. Results: Anxiety of pregnant women before hypnobirthing was measured by the HARS questionnaire with the results of 33% having mild anxiety, 44% having moderate anxiety, and 22% experiencing severe anxiety. After hypnobirthing, the anxiety of pregnant women decreased, 44% did not experience anxiety, 22% experienced mild anxiety, and 22% experienced moderate anxiety. Conclusion: Hypnobirthing can reduce anxiety in pregnant women.*

**Keywords:** *Hypnobirthing; Anxiety; Pregnant Women*

## PENDAHULUAN

Masalah yang lazim timbul pada wanita yang akan melahirkan adalah perasaan takut terhadap rasa nyeri atau sakit pada saat proses persalinan. Pada kebanyakan wanita yang akan menghadapi persalinan merasakan takut dan cemas. Perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan tidak saja pada wanita yang baru saja hamil, tetapi pada wanita yang pernah melahirkanpun mengalami kedua perasaan tersebut. Disinilah metode relaksasi *hypnobirthing* berperan besar, membantu mempersiapkan mental dan keyakinan untuk dapat melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal (Abidin, 2019). *Hypnobirthing* adalah kombinasi pernapasan, relaksasi yang mendalam dan teknik visualisasi yang digunakan bersama pemikiran dan bahasa yang positif (Zatika, 2018). Pendapat

lain menyebutkan *hypnobirthing* merupakan upaya untuk meningkatkan ketenangan dan kedamaian selama hamil, proses melahirkan, masa nifas, masa menyusui dan saat mendidik anak dan balita (Aprillia, 2019). *Hypnobirthing* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri (*self-hypnosis*) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit (Andriani, 2016; Aprilia, 2019). Proses *hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Wanita yang berpikiran positif, akan diberikan saran, dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya, secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan napasnya. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan

menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu mereka memasuki keadaan tenang *self-hypnosis* (Setiyawati, 2019).

Pada masa kehamilan, biasanya ibu hamil banyak mengalami gangguan seperti gangguan emosi, yaitu berupa kecemasan. Kecemasan diartikan perasaan meliputi pikiran-pikiran yang menakutkan maupun kesulitan terhadap situasi mengancam yang belum pasti, yang dicirikan hiperaktivitas motorik seperti gemetar, cepat lelah, serta merasakan hiperaktivitas otonom seperti nafas pendek, palpitasi, kaki dan tangan dingin, pusing, mual, dan insomnia (Annatagia dan Retnowati, 2011). Rasa panik, takut yang berlebihan, atau stres semakin menguat, akan menyebabkan otak mengalirkan zat yang menutup pengeluaran endorfin. Jadi, tidaklah mengherankan jika semakin takut seseorang saat melahirkan maka semakin luar biasa pula sakit yang akan dirasakan (Zatika, 2018).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan, bila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin, karena akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise. Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormon stress. Ibu hamil yang mengalami kecemasan

tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan risiko hipertensi pada kehamilan. Jika hal itu dibiarkan terjadi, maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil akan semakin meningkat (Marliana, *et.al*, 2016).

*Hypnobirthing* akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti masukan baru yang diniatkan. Wanita hamil yang terlatih relaksasi akan mampu “merasakan” dan ber”komunikasi” dengan seluruh organ perangkat proses persalinannya, seperti otot-otot rahim dengan kontraksinya, mulut rahim dengan proses pembukaannya, sehingga terbentuk kerjasama yang manis, yang bisa membuat proses keluarnya bayi berjalan lancar tanpa rasa sakit (Aprillia, 2019).

Beberapa penelitian di negara Barat membuktikan, ibu hamil yang mengikuti latihan mengalami lebih sedikit komplikasi dibandingkan dengan yang tidak terbiasa melakukan relaksasi secara teratur. Adanya rasa nyeri yang berlebihan lebih disebabkan adanya rekaman di alam bawah sadarnya (Zatika, 2018). Hal ini selaras dengan penelitian dari Rina (2015) dimana menyebutkan adanya hubungan *Hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil mengindikasikan bahwa *Hypnobirthing* sebagai teknik relaksasi dapat memberikan sugesti positif sehingga mampu meningkatkan ketenangan jiwa ibu hamil saat menjalani kehamilan.

## METODE DAN BAHAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi lapangan (*field study*). Subyek penelitian adalah ibu hamil yang sehat secara psikologis. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2019. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode wawancara, observasi, dokumentasi dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan menggunakan kuesioner HARS dimana kuesioner ini untuk mengukur tingkat kecemasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengetahui proses *hypnobirthing* yang dialami oleh masing-masing peserta sebelum, saat, dan setelah *hypnobirthing* berlangsung. Kecemasan pada masing-masing ibu hamil sebelum dan sesudah *hypnobirthing* diukur dengan kuesioner HARS.

Tabel 1. Kecemasan Ibu Hamil

Kategori kecemasan	Sebelum	Setelah
	<i>hypnobirthing</i>	
Tidak ada	-	44%
Ringan	33%	22%
Sedang	44%	22%
Berat	22%	-

Sumber: Data Primer, 2019

Sebelum dilakukan *hypnobirthing*, 33% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 44% mengalami kecemasan sedang, dan 22% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan *hypnobirthing*, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan yaitu 44% ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 22% mengalami kecemasan sedang, dan 22% mengalami ibu masih mengalami kecemasan ringan.

Pengumpulan data ibu hamil berdasarkan wawancara dapat digaris bawahi sebagai berikut:

Ibu hamil yang mengikuti kelas ini belum pernah melakukan *hypnobirthing* sebelumnya. Baik ibu primigravida maupun multigravida, tetap merasakan kecemasan selama kehamilannya.

Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologisnya sehingga menimbulkan kecemasan. Perasaan cemas ibu saat memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertama, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Meskipun ibu hamil telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada (Martalisa dan Budisetyani, 2013). Namun, hal tersebut tidak sependapat dengan Fazdria dan Harahap (2016) yang mengatakan bahwa semakin tinggi paritas maka ibu akan semakin mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinannya. Pada umumnya ibu primigravida akan mengalami kecemasan berat dalam menghadapi persalinan karena belum mempunyai pengalaman sebelumnya tentang persalinan.

1. Peserta Ny. L

Ny. L merupakan ibu hamil pertama, belum pernah keguguran, usia 24 tahun,

dengan usia kandungan 22 minggu. Ny. L belum pernah melakukan *hypnobirthing* sebelumnya. Pada kehamilan ini sering merasakan mual, gelisah, sedih, dan khawatir dengan kehamilan di bulan-bulan berikutnya dan nutrisi bayi yang tidak tercukupi.

*“Saya khawatir dengan kedepannya, sering mual, gelisah, sedih. Takut makan untuk bayi saya kurang.”*

Kecemasan yang dialami Ny. L ditandai dengan sering terbangun di malam hari, kadang penglihatan kabur, dan kadang mengalami nyeri otot. Hasil pretest menunjukkan mengalami kecemasan berat dengan skor 28. Selama *hypnobirthing*, Ny. L memiliki inisiatif untuk bertanya, menjawab pertanyaan, menceritakan pengalaman kehamilannya. Ia merasa kesulitan ketika melakukan relaksasi pernafasan, karena dilakukan dengan posisi terlentang sehingga ia merasa sedikit sesak nafas. Setelah *hypnobirthing*, ia merasakan perasaannya lebih lega jadi lebih tenang, nafas menjadi tidak sesak.

*“Saya merasa lebih lega, perasaan jadi lebih tenang tidak mikir yang macam-macam. Nafas jadi tidak sesak lagi”*

Hasil post test setelah *hypnobirthing* menunjukkan penurunan skor menjadi 18, termasuk kategori kecemasan ringan.

2. Peserta Ny. A

Ny. A merupakan ibu hamil kedua, belum pernah keguguran, usia 24 tahun, dengan usia kandungan 24 minggu. Ny. A belum pernah melakukan *hypnobirthing* sebelumnya. Pada kehamilan ini sering merasakan mual tiap pagi, lebih doyan makan, dan berharap bisa melahirkan secara normal karena sebelumnya SC.

*“Selama hamil kedua ini saya mengalami teler, mual-mual terus tiap pagi hari, saya lebih doyan makan dibandingkan dikehamilan yang pertama, tapi takut bayi saya belum tercukupi nutrisinya. Saya menikmati kehamilan yang kedua ini, semoga bisa lahir normal, soalnya yang dulu SC.”*

Kecemasan yang dialami Ny. A ditandai dengan takut akan pikirannya sendiri, gelisah gemetar, bangun dengan lesu, kaku, sukar buang air besar, rasa kembung, rasa terbakar di perut. Hasil pretest menunjukkan mengalami kecemasan ringan dengan skor 20. Selama *hypnobirthing*, Ny. A tergolong peserta yang aktif, datang lebih awal, memiliki

inisiatif untuk menceritakan pengalaman kehamilannya. Ia merasa tidak merasa kesulitan ketika melakukan tahap-tahap *hypnobirthing*. Setelah *hypnobirthing*, ia merasakan badan menjadi lebih relaks, pikiran tenang dan nyaman.

*“Saya merasa badan menjadi lebih relaks, pikiran menjadi tenang dan nyaman bisa berfikir positif bahwa melahirkan tidak sesulit yang orang-orang bilang.”*

Hasil post test setelah *hypnobirthing* menunjukkan penurunan skor menjadi 13, termasuk kategori tidak ada kecemasan.

3. Peserta Ny. R

Ny. R merupakan ibu hamil pertama, belum pernah keguguran, usia 24 tahun, dengan usia kandungan 27 minggu. Ny. R belum pernah melakukan *hypnobirthing* sebelumnya. Pada kehamilan ini ia merasakan hiperemesis sampai opname di RS karena tidak ada satupun makanan atau minuman yang dapat masuk.

*“Kekhawatiran saya adalah takut yang saya makan belum mencukupi nutrisinya, cemas karena bayi terlalu aktif bergerak sehingga kelilit tali pusat, karena banyak kejadian bayi kelilit.”*

Kecemasan yang dialami Ny. R ditandai dengan cemas, mudah menangis, banyak mimpi-mimpi, perasaan berubah-ubah setiap hari. Hasil pretest menunjukkan mengalami kecemasan ringan dengan skor 19. Selama *hypnobirthing*, Ny. R tergolong peserta yang kurang aktif, karena kurang memiliki inisiatif untuk bertanya dan menjawab pertanyaan. Namun masih mau menceritakan pengalaman kehamilannya. Ia merasa kesulitan untuk berkonsentrasi di awal sesi *hypnobirthing*, tetapi pada akhirnya dapat merasa seperti tertidur.

*“Merasa seperti tertidur beberapa jam, lebih rileks, tenang, pikiran menjadi lebih positif.”*

Hasil post test, ia mengalami penurunan skor menjadi 10 yang menunjukkan kategori tidak ada kecemasan.

Ibu hamil primigravida maupun multigravida sama-sama memiliki kecemasan dalam menjalani kehamilannya maupun menjelang persalinannya kelak. Mereka perlu menjaga keseimbangan tubuh maupun pikiran agar dapat menciptakan pikiran yang positif sehingga mampu berperasaan tenang dan nyaman

dalam menjalani kehamilannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Marlina, *et.al* (2016). Untuk menciptakan pikiran positif itu diperlukan sugesti atau afirmasi positif yang ada dalam metode *hypnobirthing*. Memberikan sugesti yang positif, mampu meningkatkan ketenangan jiwa dan pikiran ibu hamil saat menjalani kehamilan. Peneliti memilih *hypnobirthing* untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan pendapat dengan Martalisa dan Budisetyani (2013) ; Triana (2016); Marlina, *et.al* (2016) yang menyatakan bahwa *hypnobirthing* merupakan salah satu metode alami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Untuk melakukan *hypnobirthing* yang dibutuhkan adalah ketenangan dan niat (kemantapan hati). Kondisi relaks akan memunculkan endorfin sebagai anestesi alami yang akan menggantikan hormon pemicu rasa sakit (hormon stres). *Hypnobirthing* bisa dilakukan di usia kehamilan berapa pun (Aprilia, 2014). Hal ini sesuai dengan yang peneliti lakukan dimana peneliti tidak membatasi usia kandungan yang menjadi responden pada penelitian ini, serta peneliti

melakukan kontrak atau *inform consent* pada responden sebelumnya. Karena hal tersebut berpengaruh terhadap keberlangsungan *hypnobirthing*, yaitu niat atau kemantapan hati agar proses *hypnobirthing* berjalan lancar.

*Hypnobirthing* menimbulkan keadaan badan menjadi rileks, pikiran tenang, seperti tertidur. Ketika keadaan rileks ibu hamil dipandu dan dituntun secara alami untuk meningkatkan ketenangan diri dengan menanamkan niat positif selama kehamilan dan persalinannya kelak. Pengendalian pikiran yang negatif yang dapat membuat tubuh menjadi sakit, serta lebih mengembangkan pikiran yang positif dan akan berdampak baik juga bagi tubuh. Sugesti positif yang ditanamkan tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra. Ketika terdapat rangsangan berupa hal-hal yang disukai tersebut memori yang tersimpan akan muncul kembali, sehingga terjadi penurunan kecemasan. (Dewi, 2015; Marliana, *et.al* (2016).

Asumsi peneliti bahwa penurunan kecemasan yang dialami oleh responden dikarenakan ibu hamil mampu mengendalikan pikirannya sehingga

mencapai kondisi yang rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan kelak. Jika ibu hamil mengalami kecemasan, mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan rahim ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit melunak. Ketika kondisi rileks, tubuh menjadi lebih tenang sehingga afirmasi atau sugesti atau doa yang positif mudah masuk dalam rekaman bawah sadar. Ibu hamil dapat menerima afirmasi atau sugesti positif yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti afirmasi tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

*Hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil tetap melakukan *hypnobirthing* setidaknya minimal dua kali dalam satu hari selama 10-15 menit, agar mendapatkan kehamilan yang aman dan minim trauma.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, B. 2019. [http://www.hypno-birthing.web.id/?page\\_id=2](http://www.hypno-birthing.web.id/?page_id=2) (diakses 13 Agustus 2019)
- Andriani, Evariny. 2016. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Annatagia, L., dan Retnowati, S. 2011. Pelatihan Relaksasi Bumil Sehat untuk menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi* .Vol.3 No. 1.
- Aprillia, Y. 2014. *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Aprillia, Y. 2019. <http://www.bidankita.com/informasi-kelas-relaksasi-hypno-birthing/> (diakses 13 Agustus 2019)
- <http://www.bidankita.com/informasi-kelas-relaksasi-hypno-birthing/2/>(diakses13Agustus 2019)
- Dewi, N.A.E. 2015. *Pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing Terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I Di BPS Lilik Sudjiati Hula'an*. Jurnal Ilmiah. UG
- Fazdria dan Harahap. 2016. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam menghadapi persalinan di Desa TualangTeungoh kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa*. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. Vol 16 , No. 1.
- Marliana, Kuntjoro, T., dan Wahyuni, S, 2016. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. Vol IX, No 1 Maret 2016 ISSN 1978-3167.
- Martalisa, W , dan Budiarti, W. 2013. Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 1, 116-128. ISSN: 2354-5607
- Rina. 2015. Hubungan Intensitas Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Bpm Tri Rahayu Setyaningsih Sleman. *Naskah Publikasi*. UNISA
- Triana, A. 2016. Hubungan Minat Ibu Hamil Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Vol 7 (2). ISSN 2502-7778.
- Setiyawati, H.N. 2019. <http://nakita.grid.id/read/021600631/upaya-nadia-mulya-melahirkan-bayi-normal-dengan-teknik-hypnobirthing?page=3> (diakses 13 Agustus 2019)
- Zatika, F.I. 2018. <http://nakita.grid.id/read/02209342/ini-moms-metode-yang-menjadi-rahasia-kelancaran-persalinan-kate-middleton?page=2> (diakses 13 Agustus 2019)