

PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HADIMULYO

Sutimaningsih¹, Siti Muawanah², Intan Arum Anjarwati³, Puji Hastuti⁴

^{1,2,3,4}Prodi Kebidanan Progam Sarjana STIKES Bakti Utama
Email: Sutimaningsih3@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Periode kehamilan, persalinan, dan postnatal merupakan masa terjadinya stress yang hebat, kecemasan, gangguan emosi dan penyesuaian diri. Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester di Wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan pre experiment dan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester yang mengalami kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo dengan jumlah dengan sampel 16 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Analisis data yang digunakan adalah wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan hypnobirthing adalah 18.88 dan sesudah dilakukan hypnobirthing di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo adalah 11.69. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p value $0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Simpulan: Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo. Saran: *hypnobirthing* yang sudah diajarkan sebelumnya dapat diterapkan kembali secara rutin dirumah.

Kata Kunci : *Hypnobirthing, Ibu Hamil, kecemasan*

ABSTRACT

Anxiety is a mood disorder characterized by deep and persistent feelings of fear or worry. Pregnancy, childbirth, and the postnatal period are times of intense stress, anxiety, emotional disturbance, and adjustment. Most pregnant women often experience fear and anxiety about the birth process. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobirthing on reducing anxiety levels among pregnant women in their third trimester in the Hadimulyo Community Health Center (Puskesmas) area. This study used a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest and posttest design. The population was all pregnant women experiencing anxiety in their third trimester in the Hadimulyo Community Health Center (Puskesmas) area, with a sample size of 16. The sampling technique used was total sampling. Data analysis used Wilcoxon test. The results showed that the average anxiety level of pregnant women in their third trimester before hypnobirthing was 18.88 and after hypnobirthing in the Hadimulyo Community Health Center (Puskesmas) area was 11.69. The Wilcoxon test results showed a p-value of $0.001 < 0.05$, indicating that hypnobirthing significantly impacts anxiety levels in third-trimester pregnant women. Conclusion: Hypnobirthing significantly impacts anxiety levels in third-trimester pregnant women in the Hadimulyo Community Health Center work area. Recommendation: The previously taught hypnobirthing can be routinely reapplied at home.

Keywords: *Hypnobirthing, Pregnant Women, Anxiety*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang didalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Matiningsih, Putu, 2019).

Selama proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis, psikologi dan hormonal. Perubahan psikologi yang terjadi pada ibu hamil seringkali menyebabkan terjadinya kecemasan terutama pada ibu hamil trimester III, hal ini dikarenakan semakin membesarnya kandungan dan semakin dekat dengan proses persalinan. Indeks kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil trimester III sangat beragam, dari gejala yang ringan hingga berat (Silva et al, 2017). Kecemasan pada ibu hamil adalah respon emosional yang terjadi akibat adanya kekhawatiran ibu terhadap kesejahteraan diri dan janin, proses persalinan, masa setelah bersalin dan ketika telah berganti peran menjadi seorang ibu (Alza & Ismarwati, 2018).

Hal ini dapat dilihat Negara maju ditemukan adanya kecemasan ibu hamil trimester III sekitar 7-20% dan di Negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi et al., 2019). Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara menurut Puspitasari & Wahyuntari (2021) yaitu yang berada di Bangladesh sebesar 18%, Cina 20,6% dan Pakistan 18%. Sementara itu menurut Elsera et al., (2022) di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%).

Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Tang et al., 2019).

Beberapa metode yang sering digunakan oleh praktisi kesehatan guna mengurangi rasa cemas yang dialami yaitu dengan rutin melakukan senam hamil, yoga kehamilan, tehnik relaksasi dan yang paling umum dan jarang diketahui adalah tehnik hypnobirthing. *Hypno-birthing* merupakan salah satu teknik otophosis (*self hypnosis*) yaitu upaya alami dalam menanamkan niat positif sugesti ke jiwa atau pikiran bawah sadar dalam menjalani kehamilan dan persiapan persalinan.

Metode *hypnobirthing* ini menggunakan keyakinan diri sendiri bahwa setiap perempuan pada dasarnya memiliki potensi untuk mempunyai proses kehamilan dan melahirkan secara tenang, alami, bahagia dan nyaman (tanpa rasa sakit). *Hypnobirthing* ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh saat menjalani proses melahirkan. Tubuh dan pikirannya secara alami bekerja, dan yakin bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya, sehingga rasa sakit berkurang dan menghilang. Tetapi sebaliknya, jika seseorang mengalami rasa cemas, takut dan stres, maka sinyal tubuh tersebut diteruskan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Secara otomatis tubuh menghasilkan hormon katekolamin dan adrenalin. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan mengeluarkan hormon ini dalam kadar yang tinggi. Dengan demikian secara otomatis dapat menyebabkan kontraksi rahim sehingga tubuh merasakan nyeri yang lebih tinggi (Aryanti et al., 2023)

Berdasarkan penelitian Laili, (2021) tentang “Hubungan *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida” didapatkan 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, orang (30%) tingkat kecemasan berat. Hasil uji-t berpasangan (*paired-t test*) memperlihatkan bahwa nilai mean 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*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan *hypnobirthing* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III Primigravida. Sehingga diperlukan penerapan perlakuan *hypnobirthing* untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Puskesmas yang berada di Kecamatan Way Serdang yang beroperasi adalah Puskesmas Hadimulyo dan Puskesmas Bukoposo, yang masing-masing memiliki 10 binaan di wilayah kerjanya. Berdasarkan data pada tahun 2024 ibu hamil di Puskesmas Hadimulyo sebanyak 477 ibu hamil dan sebanyak 55,9% mengalami kecemasan pada trimester III, sedangkan di Wilayah kerja Puskesmas Bukoposo tahun 2024 memiliki jumlah sasaran ibu hamil 530 ibu hamil dan 40,3% telah mengalami kecemasan di trimester III.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2025 di Puskesmas Hadimulyo terhadap 10 ibu hamil dengan melakukan wawancara didapatkan bahwa 60 ibu hamil telah mengalami kecemasan di trimester III yang disebabkan berbagai macam kecemasan 2 ibu mengatakan cemas karena proses persalinan yang akan dilalui, 4 ibu cemas karena khawatir keadaan bayinya kelak apakah normal atau ada kelainan bawaan, dari 6 ibu yang mengalami kecemasan belum pernah melakukan *hypnobirthing* dan treatment lainnya, dalam penatalaksanaan kecemasan yang dialami diatasi dengan cara berdoa, akan tetapi upaya yang dilakukan belum ada keberhasilan dalam menurunkan kecemasan yang dialaminya. Sedangkan pada 4 ibu hamil yang mengalami kecemasan yang disebabkan khawatir dalam menghadapi persalinan yang akan datang apakah ibu dan bayi dapat lahir dengan sehat dan selamat, sedangkan upaya dalam menurunkan kecemasan tersebut ibu melakukan dengan cara berdzikir dan dua ibu mengatakan cemas yang dialami saat berdzikir berkurang, namun 2 ibu mengatakan saat mengalami kecemasan upaya yang dilakukan dengan cara menedengarkan music, dan mengaji. Dari 10 ibu yang mengalami kecemasan belum pernah melakukan *hypnobirthing* bahkan sangat asing bagi ibu treatment tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo”.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *One group pre and post test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo bulan Mei sebanyak 40 orang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 16 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel independen *hypnobirthing* dan variabel dependen tingkat kecemasan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan. Penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo dengan cara menerapkan *hypnobirthing* sebanyak 4 kali pertemuan dalam dua minggu durasi 15 menit. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1
Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden Sebelum diberikan *Hypnobirthing*

Rata-rata tingkat kecemasan	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
<i>Pretest</i>	16	18,88	5.175	12	27

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 16 responden sebelum melakukan *hypnobirthing* didapatkan rata-rata tingkat kecemasan 18,88, standar deviasi 5,175 tingkat kecemasan minimal 12 tingkat kecemasan maksimal 27.

Tabel 2
Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden Sesudah diberikan *Hypnobirthing*

Rata-rata tingkat kecemasan	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
<i>Posttest</i>	16	11,69	3,092	8	12

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 16 responden sesudah melakukan *hypnobirthing* didapatkan rata-rata tingkat kecemasan 11,69, standar deviasi 3,092 tingkat kecemasan minimal 8 dantingkat kecemasan maksimal 8.

Tabel 3
Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	0,284	16	0,001	0,830	16	0,007
Sesudah	0,150	16	0,200*	0,921	16	0,172

Berdasarkan tabel 3 diatas uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *shapiro wilk*. Hal ini dikarenakan jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 orang. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data pada kelompok *pretest* didapatkan *p value* $0,007 < 0,05$ artinya data kelompok *pretest* berdistribusi tidak normal, sedangkan *posttest* didapatkan *p value* $0,172 > 0,05$ artinya data kelompok *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 4
Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp.Sig. (2-tailed)
Post-test	Negative Ranks	14 ^a	9,39	131,50	0,001
Pre-test	Positive Ranks	2 ^b	2,25	4,50	
Ties		0 ^c			
Total		16			

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa menunjukkan hasil uji *wilcoxon match repairs test* yang mengatakan bahwa terdapat 16 ibu hamil trimester III yang menjadi responden, 10 ibu hamil mengalami penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan *hypnobirthing mean rank* atau rata-rata penurunan (*negative rank*) 9,39, sedangkan jumlah peningkatan kecemasan (*ranking positif*) 2,25 serta tidak ada kesamaan antara *pre test dan post test* nilai *ties* 0, dengan nilai *asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0,001, karena nilai *p value* $0,008 < 0,05$ maka *ho* ditolak dan *ha* diterima. yang artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

PEMBAHASAN

a. Rata-rata Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Hypnobirthing*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 responden sebelum melakukan *hypnobirthing* bahwa tingkat kecemasan rata-rata tingkat kecemasan 18,88, standar deviasi 5,175 tingkat kecemasan minimal 12 dan maksimal 27.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaya, Pratiwi Ayul (2023) Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik *Boulgelville Pandelglang*. Hasil tingkat kecemasan *pretest* (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah 26.5333 ± 10.34316 .

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Zakariah dalam Ningrum, 2023).

Trimester ketiga disebut juga sebagai masa krisis dalam kehamilan karena pada trimester ini terjadi sindrom persalinan (*childbirth syndrome*) pada ibu hamil. Ibu hamil akan merasa cemas, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri saat persalinan dan ibu hamil tidak akan pernah tahu kapan akan melahirkan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan, maka akan mengalami peningkatan produksi hormon adrenalin atau epinefrin yang dapat meningkatkan curah jantung, apabila masalah ini tidak ditangani maka ibu hamil beresiko mengalami peningkatan tekanan darah atau preeklamsi. Kecemasan yang terjadi di trimester ketiga dapat mempersulit proses persalinan karena kondisi cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras, sehingga sulit Kaplan & Sadock dalam Ningrum (2023).

Menurut asumsi peneliti, kecemasan yang dirasakan oleh ibu pada saat usia kehamilan memasuki trimester III dapat mempersulit proses persalinan kedepannya karena menyebabkan otot menegang terlebih otot jalan lahir yang bisa menjadi kaku. Hal ini bisa membahayakan ibu dan janin. Selain membuat ibu hamil trimester III merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum. Oleh sebab itu harus diberikan penanganan sebelum ibu melahirkan salah satunya dengan melakukan *hypnobirthing*.

b. Rata-rata Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Hypnobirthing*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 responden sesudah melakukan *hypnobirthing* bahwa rata-rata tingkat kecemasan 1,69, standar deviasi 3,092 tingkat kecemasan minimal 8 dan tingkat kecemasan maksimal 19.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anik Sulistiyanti (2020) dengan judul penelitian *hypnobirthing* dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di klinik Pratama Annur Karanganyar menunjukkan hasil penelitian setelah dilakukan *hypnobirthing* didapatkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dilakukan *hipnobirthing* didapatkan 19 responden (63,3%) mengalami kecemasan ringan, 11 responden (36,7%) mengalami kecemasan sedang, tingkat kecemasan sesudah dilakukan *hipnobirthing* didapatkan 14 responden (46,7%) mengalami kecemasan ringan, 3 responden (10%) mengalami kecemasan sedang dan 13 responden (43,3%) tidak mengalami kecemasan.

Hypnobirthing berasal dari kata "hypnosis" dan "birthing". Hypnosis yang berasal dari kata hypnos (bahasa Yunani) adalah nama Dewa Tidur. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohypnosis (*self hypnosis*), yaitu upaya dalam menanamkan niat positif/sugesti kejiwa atau pikiran bahwa sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan dengan demikian ibu hamil dapat menikmati indahnya masa kehamilan dan lancarnya proses kehamilan. Metode *hypnobirthing* ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini menjadikan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja serta meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Fatimah, 2017).

Menurut asumsi peneliti, *hipnobirthing* merupakan salah satu teknik manajemen stres yang baik, yang tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu, teknik ini juga dapat dijadikan hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Ketika *hipnobirthing* diintervensikan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan akan memberikan efek positif dalam menurunkan rasa cemas yang dialami, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi, sehingga menghasilkan rasa nyaman.

c. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *post test* sehingga dapat dikatakan ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo dengan *Pvalue* 0,001.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryanti (2023) dengan penelitian Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja di Klinik Tridi Kota Batam, hasil

penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan kecemasan sebesar 0.6 dengan nilai $P\text{-value} = 0.000$ ($P < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan ibu hamil remaja sebelum dan sesudah hypnobirthing. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil remaja.

Didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Nurbaya, Pratiwi Ayul (2023) pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester iii dalam menghadapi persiapan persalinan di klinik Bougenviel Pandeglang. Hasil uji beda dengan uji-t berpasangan (*paired-t*) memperlihatkan bahwa nilai *mean* tingkat kecemasan pretest (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah 26.5333 ± 10.34316 sedangkan nilai *mean* tingkat kecemasan *posttest* (setelah perlakuan *hypnobirthing*) adalah 18.8667 ± 8.74125 . Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan *hypnobirthing*. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikan ($p\text{-value}$) sebesar 0.000, lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa perlakuan *hypnobirthing* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Metode *hypnobirthing* ini menggunakan keyakinan diri sendiri bahwa setiap perempuan pada dasarnya memiliki potensi untuk mempunyai proses kehamilan dan melahirkan secara tenang, alami, bahagia dan nyaman (tanpa rasa sakit). *Hypnobirthing* ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh saat menjalani proses melahirkan. Tubuh dan pikirannya secara alami bekerja, dan yakin bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya, sehingga rasa sakit berkurang dan menghilang. Tetapi sebaliknya, jika seseorang mengalami rasa cemas, takut dan stres, maka sinyal tubuh tersebut diteruskan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Secara otomatis tubuh menghasilkan hormon katekolamin dan adrenalin. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan mengeluarkan hormon ini dalam kadar yang tinggi. Dengan demikian secara otomatis dapat menyebabkan kontraksi rahim sehingga tubuh merasakan nyeri yang lebih tinggi (Aryanti et al., 2023).

Manfaat *hypnobirthing* menjelang persalinan yaitu, melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit persalinan, mampu mengontrol sensasi rasa sakit saat berkontraksi rahim, dan dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri saat kontraksi pada persalinan (Nur Wahid et al., 2023).

Menurut analisis peneliti, penerapan teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III sangat penting terutama ibu hamil yang mengalami ketakutan atau cemas akan kemampuan dirinya dalam persiapan persalinan. Bukan hanya ibu primigravida bahkan ibu hamil multigravida juga masih tetap mengalami ketakutan

dan kecemasan. Adaptasi ini bisa diperoleh dari berbagai informasi. Sebelum diberikan informasi berupa penyuluhan tentang persiapan persalinan, asuhan sayang ibu, dan informasi bahwa persalinan adalah hal yang fisiologis atau normal dapat mengurangi tingkat kecemasan pada dirinya yaitu dari nilai hasil rata-rata *pretest* rata-rata tingkat kecemasan 2,69, standar deviasi 0,4 tingkat kecemasan minimal 2 (cemas ringan), dan tingkat kecemasan maksimal 3 (normal) dan *posttest* tingkat kecemasan 1,75, standar deviasi 1,0 tingkat kecemasan minimal 1 (cemas sedang), dan tingkat kecemasan maksimal 2 (cemas ringan). Dalam hal ini peneliti juga melakukan observasi terhadap perkembangan setiap responden dalam 4 kali pertemuan didapatkan perubahan yang positif mulai dari ekspresi wajah selama menjalani pelatihan, kehadiran setiap responden untuk melihat seberapa antusias responden dalam mengikuti setiap pertemuan kemudian melakukan pemeriksaan keadaan umum mulai dari tekanan darah, pernafasan dan nadi. Mengikuti pelatihan *hypnobirthing* merupakan suatu kemauan atau niat positif dengan mengikuti segalanya sebagaimana mestinya.

SIMPULANDAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *hypnobirthing* di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo adalah 18,88.

2. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *hypnobirthing* di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo adalah 1,69.
3. Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo dengan *P value* 0,001.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian ini diharapkan juga dapat meningkatkan kualitas kehamilan dan persalinan dengan menurunkan resiko ibu mengalami komplikasi akibat kecemasan berlebih. Bagi tenaga medis terutama di Puskesmas Hadimulyo tentang manfaat *hypnobirthing* sebagai upaya dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dan dapat mensosialisasikan kepada tenaga bidan di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo. Bagi peneliti selanjutnya tentang penatalaksanaan yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil terutama ketika mendekati proses persalinan serta dapat menggunakan responden dengan jumlah sampel lebih besar dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.31101/jkk.205>
- Aryanti, F., Septi, U., & Fitriani. (2023). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja di Klinik Tridi Kota Batam. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 919–927.
- Fatimah & Nuryaningsih, 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta.
- Kamariyah, dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa & Praktisi Keperawatan serta Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laily, N., Rahman, F., Putri, A. O., Noor, M. S., Rahayu, A., & Yulidasari, F. (2021). *Implementation of Hypnobreastfeeding Therapy as an Effort to Reduce the Incidence of Underweight on Children Aged 0 – 6 Months*. 9, 123–126.
- Matiningsih, Putu, dan Y. C. (2019). *Buku Asuhan Kehamilan*. Jakarta: In Media.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ningrum, N. M. (2023). *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan pada Kehamilan*. Pustaka Panasea.
- Nurbaya, A. P. (2023). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ns. Nur Wahid, S. K., Yulaeka, M. T. K., Siti Umamah, S.ST., M. K., Siswi Utami, S. ST., M. K., Tupur Tanuadike, M. K., Eva Nurhayati, S. ST., M. K., Arum Estiyani, M. T. K., & A.Md.Keb, A. (2023). *PENGETAHUAN HYPNOBIRTHING UNTUK IBU HAMIL*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Putra, S. R. (2016). *Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing*. Yogyakarta : Flashbooks.(St & Jember, 2023)
- Ristiawati, A. (2024). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSU Andhika Tahun 2024*. 4, 2510–2519.
- Silva, M. M. de J., Nogueira, D. A., Clapis, M. J., & Leite, E. P. R. C. (2017). Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors. *Rev Esc Enferm USP* , 13, 1–6. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyanti, A., & Farida, S. (2020). *Hypnobirthing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu*

Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 11. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.368>

Tang, X., Lu, Z., Hu, D., & Zhong, X. (2019). Influencing factors for prenatal Stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China. *Journal of Affective Disorders*, 253(May), 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>