

Pengaruh Hypnobirthing Melalui Media Audio Visual Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19

Hadriani Irwan, Yoan Putri Praditia. S
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

Abstrak

Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Hypnobirthing melalui media audio visual dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester dimasa pandemicovid-19. Metode penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan desain penelitian the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer. Alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah informed consent, quesioner tingkat kecemasan HARS (Hamilton Ancienty Rating Scale) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan antara ibu hamil yang diberi terapi hypnobirthing dengan ibu hamil yang tidak diberi terapi hypnobirthing. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan pada sampel kelompok control dengan tingkat kecemasan dengan kelompok perlakuan (Standar Deviasi sebesar 3.34806). Terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok yang diberi hypnobirthing dengan rata-rata penurunan kecemasan sebesar 2.40000 dengan nilai p value < 0,003. Oleh karena itu, Hypnobirthing berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Hypnobirthing, Kehamilan, Kecemasan, Covid-19

Pendahulua

Awal tahun 2020, seluruh dunia digemparkan dengan muncul suatu virus baru yaitu coronavirus dengan jenis baru yang disebut dengan SARS-CoV-2 dan penyakit yang disebabkan oleh virus ini disebut dengan Coronavirus disease 2019 (COVID-19) di mana angka tersebut menunjukkan tahun pertama penemuan virus ini ditemukan di Kota Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Pada 11 Maret 2020, WHO menetapkan wabah ini menjadi wabah pandemic karena menyebar begitu cepat ke berbagai negara (Yuliana, 2020). Berdasarkan data WHO pada tanggal 9 September 2020, tercatat dari 216 negara terdapat 27.236.916 kasus terkonfirmasi, dan 831.031 angka kematian. (WHO, 2020). Sementara untuk data di Indonesia sendiri pada tanggal yang sama tercatat 200.035 kasus terkonfirmasi, 8.230 angka kematian, dan 142.958 angka kesembuhan. (Tantona, 2019)

World Health Organization (WHO) pertama kali menyebut coronavirus disease yang ditemukan pertama kali di Wuhan

dengan novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Indonesia pertama kali melaporkan 2 kasus positif COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020(1). Pada tanggal 15 April 2020 kasus konfirmasi ada di angka 4.839 orang, dimana rasio kematian sebesar 9,5% (459 orang), PDP yang dalam perawatan sebanyak 3.954 orang, dan pasien sembuh 426 orang, 34 provinsi telah dinyatakan terinfeksi COVID-19, dimana ada 5 provinsi dengan kasus konfirmasi lebih dari 100 orang (DKI Jakarta, Jabar, Jatim, Banten Jateng, dan Sulsel), DKI Jakarta terbesar dengan 2.335 kasus terkonfirmasi. (Anung Ahadi Pradana, Casman, 2020)

Ibu hamil harus dipersiapkan dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya, yang dapat dilakukan dengan beberapa cara. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar dari berbagai ancaman dan fungsi reproduksi. Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh dan pikirannya untuk

menciptakan pikiran tenang dan nyaman sehingga keduanya bisa bekerja seimbang yang akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan. Salah satu cara untuk menciptakan kondisi tenang pada tubuh, dapat dilakukan melalui cara hipnotis. Efek samping yang ditimbulkan dengan menggunakan metode ini sangat kecil, selain aman, praktis juga lebih ekonomis, bila dibandingkan dengan metode yang lain seperti music/murotal dimana perlu alat untuk membunyikan music/murotal dan perlu biaya untuk membeli alat tersebut, dan tidak semua orang suka akan music tertentu atau belum tentu semua pasien beragama islam. Selain itu metode ini tanpa penggunaan obat, pembedahan dan alat kedokteran. Metode ini hanya menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merileksasikan kondisi pasien sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang singkat. (Marliana et al., 2016)

Menurut Pemprov. SulSel., 2020. Insiden tertinggi di Provinsi Sulawesi Selatan adalah di Kota Makassar dengan 49 kasus positif, 125 PDP, 373 ODP dengan 16 orang meninggal (8 positif dan 8 PDP) dan 44 pulih (11 positif dan 13 PDP). Jumlah kasus tertinggi kedua di Kabupaten Gowa adalah 12 kasus positif, 34 PDP, ODP 114 dengan 2 kematian dalam kasus PDP dan 7 sembuh (4 positif dan 3 PDP). Sementara Kabupaten Sidrap berada di peringkat keempat dengan 8 kasus positif, 20 orang PDP, ODP 50 tanpa kasus kematian dan 3 orang sembuh (2 positif dan 1 PDP). (Fadli et al., 2020)

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 stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorphin, *Growth Hormone* (GH), prolaktin dan *Lutenizing Hormone* (LH) / *Folicle Stimulating Hormone* (FSH). Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim,

sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetaldistress*). (Marliana et al., 2016)

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohypnosis atau swasugesti dalam menghadapi kehamilan dan persalinan yang berfungsi membantu para wanita hamil mampu melalui masa persalinannya dengan cara alamiah, lancar dan nyaman tanpa rasa sakit dan aman untuk bayi yang dikandungnya. (Astuti et al., 2019)

Metode *hypnobirthing* yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, teknik *hypnobirthing* dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Teknik *hypnobirthing* merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil, bersalin, dan nifas untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi kehamilan dan persalinan. Metode ini dapat diajarkan pada ibu hamil sebagaimana intervensi bidan dengan metode manajemen kecemasan yang lain. Hal ini sangat sesuai dengan peran bidan sebagai *health education* dimana bidan dapat mengajarkan ketrampilan tertentu kepada pasien. Jumlah tenaga kesehatan terutama bidan desa sangat terbatas yaitu dalam satu dusun hanya terdapat satu orang bidan. Dengan keterbatasan jumlah ini informasi yang seharusnya disampaikan tentang pengetahuan baru pada proses kehamilan dan persalinan menjadi tidak maksimal. (Sariati et al., 2016).

Di beberapa negara seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode non-farmakologis untuk menghadapi persalinan yaitu metode *hypnobirthing*. Metode ini merupakan metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu selama persalinan. *Hypnobirthing* di sinyalir banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. *Hypnobirthing* bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan menghilangkan rasa sakit melahirkan

tanpa bantuan obat bius apapun. *Hypnobirthing* mengeksplorasi mitos bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan saat melahirkan normal. Saat wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termasuk otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran jadi lebih mudah dan bebas stres. (Sariati et al., 2016)

Menurut penelitian (Marliana et al., 2016) Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil primagravida trimester III di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan desain penelitian *the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples* (Shadish, dkk., 2002). Rancangan penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada tidaknya pengaruh sebab akibat serta seberapa besar pengaruhnya metode *hypnobirthing* dengan media audio visual terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemic Covid-19. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer. Alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah *informed consent*, *quesioner* tingkat kecemasan HARS (*Hamilton Ancienty Rating*

Scale) yang sudah diukur validitas dan reliabilitasnya dan media audio seperti CD. Jumlah sampel adalah sebanyak 15 orang pada kelompok kasus dan 15 orang pada kelompok control. Sampel yang digunakan memenuhi kriteria dengan teknik *purposive sampling*.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus tahun 2021 di Kota Makassar.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Kota Makassar sebanyak 30 ibu hamil.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang pada kelompok kasus dan 15 orang pada kelompok control.

Teknik Pengambilan sampel

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah teknik *purposive sampling*.

Pengolahan dan Analisa Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara yaitu data primer dalam penelitian ini adalah diperoleh dari hasil pengisian kuisioner kepada responden & diolah ke dalam Master Tabel, kemudian diperoleh dari hasil pengolahan di SPSS.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Karakteristike Responden Berdasarkan Umur

Usia	n	%
<20 tahun	2	6,7
20-35 tahun	24	80,0
>35 tahun	4	13,3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 Responden umur <20 sebanyak 2 orang (6,7%), umur 20-35

sebanyak 24 orang (80%), umur >35 sebanyak 4 orang (13,3%).

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
SMP	10	33,3
SMA	16	53,3
Diploma/Sarjana	4	13,3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 Responden dengan pendidikan SMP sebanyak 10 orang (33,3%), SMA sebanyak 16 orang (53,3%),

Diploma/sarjana (D3/S1) sebanyak 4 orang (13,3%).

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	24	60,0
Wiraswasta	5	25,0
Karyawan Swasta	1	5,0
Jumlah	36	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 pekerjaan responden yang paling banyak yaitu IRT sebanyak 24 orang (60,0%), Wiraswasta

sebanyak 5 orang (25,0%), Karyawan Swasta 1 orang (5,0%).

Tabel 4
Distribusi Rata-rata Tingkat Kecemasan antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan sebelum Pre dan Post

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pra	16.86	30	1.252	.228
Post	14.46	30	4.336	.791

Sumber : Data Primer

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 sampel yang diamati terlihat bahwa rata-rata tingkat kecemasan Pre Test adalah 16.86 dan

rata-rata tingkat kecemasan post test adalah 14.46.

Tabel 5
Uji T Berpasangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Hypnobirthing

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Tingkat kecemasan sebelum hypnobirthing. Tingkat kecemasan sesudah hypnobirthing	2.40000	4.05650	.74061	.88528	3.91472	3.241	29	.003

Sumber : Data Primer

Dari Uji-t Berpasangan pada table 5 dapat diketahui bahwa rata-rata perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum hypnobirthing dengan tingkat kecemasan sesudah intervensi dengan rata-rata penurunan 2.40000. Artinya, dalam perhitungan ini terdapat penurunan

tingkat kecemasan sesudah intervensi dengan rata-rata penurunan 2.40000. Hasil uji statistic menunjukkan nilai p 0,003. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi hypnotbirthing.

Tabel 6
Perbandingan Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol setelah Perlakuan

		Group Statistics			
kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Kelompok A (Kontrol)	15	18.0000	1.00000	.25820
	Kelompok B (Perlakuan)	15	10.9333	3.34806	.86447

Sumber : Data Primer

Dari tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 30 sampel yang diamati terlihat bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok A (control)

adalah 18,0000 dan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok B (Perlakuan) adalah 10,9333.

Tabel 7
Uji T Tidak Berpasangan Tingkat Kecemasan pada Sampel Kasus dan Kontrol

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	25.349	.000	7.833	28	.000	7.06667	.90220	5.21859	8.91474
	Equal variances not assumed			7.833	16.478	.000	7.06667	.90220	5.15858	8.97475

Sumber : Data Primer

Dari hasil uji-t pada tabel 7 tidak berpasangan tersebut terlihat bahwa rata-rata perbedaan antara tingkat kecemasan pada sampel "kelompok kontrol" dengan tingkat kecemasan adalah 18.0000 dengan standar deviasi 1.00000, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada sampel "kelompok perlakuan" adalah sebesar 10.9333 dengan standar deviasi 3.34806. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,000, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-

rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 30 ibu hamil Trimester III yang dibagi menjadi 2 kelompok, 15 ibu hamil pada kelompok kontrol dan 15 ibu hamil pada kelompok perlakuan yang diberikan Hypnobirthing, untuk melihat penurunan kecemasan. Pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dilakukan pengkajian kecemasan sebelum diberikan perlakuan (pre

test). pada kelompok control tidak diberikan perlakuan sedangkan kelompok intervensi diberi perlakuan berupa Teknik Hypnobirthing sebanyak 4 kali pertemuan melalui daring aplikasi zoom. Setelah itu dilakukan pengukuran akhir (post test).

Berdasarkan hasil uji statistik untuk melihat rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi dengan pemberian Teknik hypnobirthing menunjukkan bahwa 30 sampel yang diamati terlihat bahwa rata-rata tingkat kecemasan Pre Test adalah 16.86 dan rata-rata tingkat kecemasan post test adalah 14.46.

Sebelum dan sesudah diberi Teknik hypnobirthing dari Uji -t berpasangan diketahui bahwa rata-rata perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum hypnobirthing dengan tingkat kecemasan sesudah intervensi dengan rata-rata penurunan 2.40000. Artinya, dalam perhitungan ini terdapat penurunan tingkat kecemasan sesudah intervensi dengan rata-rata penurunan 2.40000. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,003$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi hypnobirthing.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marlina menunjukkan ada perbedaan bermakna rerata kecemasan pada kelompok intervensi ($p = ,000$), ada perbedaan bermakna rerata tekanan darah pada kelompok intervensi ($p = ,000$).

Dasar dilakukannya hipnobirthing adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan). Relaksasi didefinisikan sebagai teknik yang digunakan untuk mendukung dan memperoleh relaksasi untuk tujuan mengurangi tanda-tanda dan gejala yang tidak diinginkan seperti nyeri, ketegangan otot dan kecemasan. Pada responden yang mendapatkan Hypnobirthing terjadi suatu keadaan tubuh menjadi sangat rileks, tenang, mirip keadaan tidur tetapi pasien tidak pernah kehilangan kesadaran sepenuhnya 18. Pada saat rileks terjadi pengurangan kecemasan dengan

pemutusan lingkaran kecemasan. Dimana bila seseorang tegang karena menghadapi situasi tertentu akan berpengaruh pada system saraf pusat sehingga akan memberikan suatu rangsang yang akan menambah respon kecemasan dan ketegangan. Bila kondisi ini dipotong dalam waktu tertentu maka tingkat kecemasan individu akan berkurang secara lebih baik. Sehingga dengan kondisi tersebut ibu hamil akan lebih nyaman, rileks, dan mampu menghadapi masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang lebih tepat.

Berdasarkan hasil uji T-Tes perbandingan tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok A (control) adalah 18,0000 dan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok B (Perlakuan) adalah 10,9333. Hal ini disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka. Perubahan kemampuan ibu dalam beradaptasi terjadi karena adanya penambahan informasi pada diri ibu dengan pemberian hypnobirthing sehingga Ibu hamil lebih rileks dan mampu berpikir positif tentang kehamilannya.

Dalam hypnobirthing ibu hamil dituntun secara alami meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program/niat/ sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan. Sugesti positif yang ditanamkan tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra. Kemudian rangsang tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus, di thalamus rangsang diformat sesuai bahasa otak. Rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala, hipokampus dan kortek serebri, di kortek serebri terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut. Hipokampus berperan sebagai penentu atau penilai, hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa

hal-hal yang disukai tersebut memori yang tersimpan akan muncul kembali.

Dari hasil uji-t pada tabel 7 tidak berpasangan tersebut terlihat bahwa rata-rata perbedaan antara tingkat kecemasan pada sampel “kelompok kontrol” dengan tingkat kecemasan adalah 18.0000 dengan standar deviasi 1.00000, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada sampel “kelompok perlakuan” adalah sebesar 10.9333 dengan standar deviasi 3.34806. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,000, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hipotesis dalam penelitian ini terbukti, yaitu pelatihan relaksasi dengan metode hypnobirthing secara bermakna dapat mengurangi kecemasan subjek dalam menghadapi kehamilan trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hasil penelitian yang bermakna ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa hypnobirthing dapat mengatasi kecemasan ibu hamil (Sugeng, 2016) Penelitian ini dapat membuktikan bahwa metode hypnobirthing dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. 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, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon 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 ingin lari dari kenyataan hidup.

Dari hasil uji-t pada tabel 7 tidak berpasangan tersebut terlihat bahwa rata-rata perbedaan antara tingkat kecemasan pada sampel “kelompok kontrol” dengan tingkat kecemasan adalah 18.0000 dengan standar deviasi 1.00000, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada sampel “kelompok perlakuan” adalah sebesar 10.9333 dengan standar deviasi 3.34806. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,000, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Metode 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, relaksasi pernafasan, relaksasi 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 (workbook pelatihan basic hypnosis and hypnobirthing, 2010). Pemberian latihan relaksasi 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 dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin

sehingga ibu hamil menjadi rileks dan menghilangkan kecemasan atau paling tidak kecemasan menurun.

Kesimpulan

Skor kecemasan pretest dan posttest menunjukkan perbedaan selisih serta perbedaan yang bermakna terjadi antara tingkat kecemasan pada kelompok kasus dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, pelatihan dengan metode hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Daftar Pustaka

- Anung Ahadi Pradana, Casman, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*.
- Astuti, L. P., Putri, A. A., & . K. (2019). Efektifitas Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dan Kestabilan Tekanan Darah Pada Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v1i101.332>
- Danang. (2012). Statistik Kesehatan. Nuha Medika. Yogyakarta
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Marliana, M., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Saifuddin (2014) 'Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal', in. jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Saminem (2009). Seri Asuhan Kehamilan Normal. Jakarta; EGC
- Sariati, Y., Windari, E. N., & Hastuti, N. A. R. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Sugeng Triyani, Fatimah, Aisyah. Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *The Southeast Asian Journal of Midwifery* Vol. 2, No.1, Oktober 2016.
- Tantona, M. D. (2019). Gangguan Kecemasan Pada Wanita Hamil Di Saat PandCOVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*