

EFEKTIVITAS TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KELURAHAN TELUK PURWOKERTO SELATAN

Siti Haniyah¹⁾

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

Email : hani_albantuli@yahoo.co.id

Abstract

Anxiety in pregnant women is an unpleasant feeling of fear which is accompanied by physiological symptoms. Increased anxiety is not treated can end in complications of pregnancy and childbirth. In some developed countries like the United States have developed a non-pharmacological methods to deal with labor that is hypnobirthing. Hypnobirthing is a natural method used to eliminate the fear, panic, tension and other pressures that haunt the mother during labor. The purpose of this research was to determine the effectiveness of hypnobirthing techniques to decrease anxiety levels primigravida pregnant women in the face of labor in the Gulf Village South Purwokerto. This study is a pre-experimental design with pre-experimental one-group pre-post test design using a quantitative approach. The data were obtained using a questionnaire. Samples were 16 pregnant women primigravida. Statistical test using the Wilcoxon Signed Rank Test of significance $\alpha = 0.05$. The results showed the average value of the respondents' level of anxiety before hypnobirthing at 27.31 and after 12.12 with the difference value of 15.188. Statistical analysis showed that hypnobirthing techniques have significant effects where $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

The conclusion of this study is hypnobirthing technique effectively to decrease anxiety levels of pregnant women in the face of labor in primigravida Gulf Village South Purwokerto.

Keywords: Hypnobirthing, anxiety, pregnant women primigravida

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu hamil yang dilakukan oleh Damayanti (1995) 80% ibu hamil mengalami rasa khawatir, was-was, gelisah, takut dan cemas dalam menghadapi kehamilannya.

Di beberapa negara maju seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode non-farmakologis untuk menghadapi persalinan yaitu *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang

dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu selama persalinan.

Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah teknik *hypnobirthing* dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan?”. Sehingga tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi profesi keperawatan dan dapat memberikan informasi mengenai manfaat dari sudut ilmu pengetahuan dan kajian ilmiah.

METODE

Penelitian ini merupakan *pra experimental* dengan desain *pra eksperimen one-group pre-post test design* menggunakan pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah 16 ibu hamil primigravida. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti setelah melakukan penelitian selama satu hari di rumah salah satu kader desa Teluk Purwokerto Selatan dengan jumlah responden sebanyak 16 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta dalam penelitian tersebut telah menggunakan instrumen penelitian yang sudah valid dan reliable, sehingga diperoleh data yang menampilkan karakteristik responden meliputi umur dan usia kehamilan serta

data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *hypnobirthing* dan hasil analisis pengaruh antara dua data sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi responden

No.	Umur (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1.	19	1	6,25
2.	21	2	12,5
3.	22	2	12,5
4.	23	3	18,75
5.	24	2	12,5
6.	26	2	12,5
7.	28	1	6,25
8.	32	3	18,75
Jumlah		16	100

berdasarkan

Pada tabel 4.1 dapat diperoleh interpretasi bahwa umur responden paling rendah terdapat pada umur 19 tahun dan umur tertinggi terdapat pada umur 32 tahun dan paling banyak pada umur 23 tahun dan 32 tahun yaitu masing-masing 18,75% serta yang paling sedikit pada umur 19 tahun dan 28 tahun yaitu masing-masing 6,25%.

b. Usia Kehamilan

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan usia kehamilan

Pada tabel 4.2, dapat diperoleh interpretasi bahwa usia kehamilan terendah yaitu pada usia 28 minggu dan usia kehamilan tertinggi yaitu terdapat pada usia 39 minggu. Usia kehamilan terbanyak terdapat pada usia kehamilan 32 minggu yaitu 5 orang (31,25%) dan usia kehamilan paling sedikit terdapat pada usia kehamilan 28, 30, 31, 38, 39 minggu yaitu masing masing 1 orang (6,25%).

2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing*.

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing* di

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	0	0
2.	Kecemasan ringan	4	25,00
3.	Kecemasan sedang	5	31,25
4.	Kecemasan berat	7	43,75
Jumlah		16	100

Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan

Sumber: data primer yang diolah

Pada tabel 4.3, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing* sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan berat yaitu 43.75% sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing*.

3. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Setelah Dilakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik *hypnobirthing* di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan.

No	Usia kehamilan (minggu)	Jumlah	Persentase (%)
1.	28	1	6,25
2.	29	2	12,5
3.	30	1	6,25
4.	31	1	6,25
5.	32	5	31,25
6.	33	2	12,5
7.	36	2	12,5
8.	38	1	6,25
9.	39	1	6,25
Jumlah		16	100

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	1	6,25
		11	68,75
2.	Kecemasan ringan	3	18,75
		1	6,25
3.	Kecemasan sedang		
4.	Kecemasan berat		
Jumlah		16	100

Sumber: data primer yang diolah

Pada tabel 4.4, menunjukkan bahwa setelah dilakukannya teknik *hypnobirthing* lebih dari setengah responden mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu 68.75% setelah dilakukan teknik *hypnobirthing*.

4. Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dan setelah dilakukan teknik *hypnobirthing* di Kelurahan teluk Purwokerto Selatan
Tabel 4.5 Perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah dilakukannya teknik *hypnobirthing* di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan

No	Tingkat Kec.	Tingkat Kecemasan				M e a n	M e d i a n	P v a l u e	α
		Td k Cm s	Ke c Rn g	Ke c Sd g	Ke c Br t				
1	Sebelum <i>hypnobirthing</i>	0	4	5	7	27,31		0,00	0
2	Setelah <i>hypnobirthing</i>	1	11	3	1	12,12	15,188	0,00	5

Sumber: data primer yang diolah

Pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan terbanyak setelah diberikannya teknik *hypnobirthing* adalah kecemasan ringan yaitu 11 responden (68,78%). nilai rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan *hypnobirthing* sebesar 27,31 dan setelah dilakukan *hypnobirthing* menurun menjadi 12,12 dengan nilai perbedaan sebesar 15,188. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* di peroleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, dengan demikian H_0 di tolak.

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing*

Terdapat perbedaan hasil antara penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian lainnya dimana pada tabel 4.3 didapatkan responden terbanyak dengan tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 7 orang (43,75%) sedangkan kecemasan sedang yaitu 5 orang (31,25%). Hasil ini

berbeda dengan penelitian sebelumnya yang sebagian besar sebelum perlakuan mengalami tingkat kecemasan sedang.

Penyebab kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh usia ibu hamil, dimana resiko terjadinya kecemasan akan meningkat pada umur ibu melahirkan kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Selain itu pengaruh lainnya adalah persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahiran.

2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah dilakukan teknik *hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan tingkat kecemasan ringan responden sebanyak 11 orang (68,75%). Penelitian ini di perkuat dengan penelitian Puspitasari (2011) yaitu sebanyak 77% responden menyatakan tingkat kecemasan pada kategori rendah. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan Tobari (2011) yang menghasilkan tingkat kecemasan terbanyak setelah perlakuan yaitu 73,3% terdapat pada tingkat kecemasan sedang.

Berbedanya hasil akhir setelah dilakukannya perlakuan *hypnobirthing*, menurut peneliti berhubungan dengan waktu pelaksanaan pemberian *hypnobirthing*. Dalam penelitian Ilmiasih (2010) membutuhkan waktu tiga bulan untuk melakukan *hypnobirthing* dengan hasil akhir lebih dari setengah (56 %) responden tidak mengalami kecemasan sedangkan Tobari (2011) menggunakan waktu 15 menit untuk bertemu dan melakukan *hypnobirthing* sehingga hasil terbanyak (73,3%) yang diperoleh terdapat pada tingkat kecemasan sedang. Pada penelitian yang dilakukan peneliti, waktu yang digunakan adalah selama 4 jam dengan alokasi waktu untuk pemberian *hypnobirthing* selama 20 menit.

3. Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah dilakukan teknik hypnobirthing di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan

Dalam penelitian ini *hypnobirthing* yang diberikan dengan menggunakan struktur dasar *hypnosis* berdasarkan *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (2002). *Hypnobirthing* ini akan lebih maksimal dalam menurunkan kecemasan, apabila ibu hamil sering berlatih teknik *hypnobirthing*, karena semakin lama ibu berlatih maka akan semakin mudah ibu rileks dan masuk kealam bawah sadar (Andriana, 2010).

Dalam penelitian sebelumnya juga mendukung adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukannya teknik *hypnobirthing* seperti yang dilakukan Ilmiasih (2010) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa persiapan menghadapi persalinan dengan angka probabilitas $p=0.000$, dengan signifikansi *paired samples correlations* 0,002. Begitu pula dalam penelitian Puspitasari (2011) dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) dengan nilai $0,000 < \alpha < 0,05$ menyatakan adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang mampu dikurangi salah satunya dengan menggunakan metode *hypnobirthing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan terhadap 16 responden dan kemudian dilakukan analisa data, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilaksanakan teknik *hypnobirthing*

adalah kecemasan sedang dan kecemasan berat.

2. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilaksanakan teknik *hypnobirthing* adalah kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan.
3. Teknik *hypnobirthing* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan dengan nilai signifikansi $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai manfaat *hypnobirthing* dilihat dari sudut ilmu pengetahuan atau berdasarkan kajian ilmiah.
2. Bagi profesi keperawatan Diharapkan untuk mensosialisasikan pendidikan kesehatan dan latihan *hypnobirthing* kepada ibu hamil.
3. Bagi responden Diharapkan responden dapat mempraktikkan latihan *hypnobirthing* yang telah diajarkan oleh peneliti di rumah.
4. Bagi peneliti selanjutnya Diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan membandingkan pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida.

REFERENSI

- Andriana, E. (2010), *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*, PT Buana Ilmu Populer, Jakarta.

- Bappenas (2007), Laporan Pencapaian Millenium Development Goals. Diakses tanggal 04 Februari 2012, From <http://www.bappenas.go.id>.
- Bobak, L., & Jensen (2005) Buku Ajar Keperawatan Maternitas, EGC, Jakarta.
- Batbual, B. (2010), Hypnosis Hypnobirthing : Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya, Gosyen Publishing, Yogyakarta.
- Hamilton, M. (1959), The assessment of anxiety states by rating, British Journal of Medical Psychology, 32:50-55.
- Hidayat, A. A. (2009), Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data, Salemba Medika, Jakarta.
- Kartono, K (2007), Psikologi Wanita 2 : Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek, Mandar Maju, Bandung.
- Manuaba, IBG (2007), Pengantar Kuliah Obstetri, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2010), Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurindra, Y. (2002), Basic Hypnotherapy, The Indonesian Board of Hypnotherapy, Jakarta.
- Nursalam, (2009), Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Prawirohardjo (2009), Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Pusdikanakes (2003), Asuhan Antenatal, Jakarta.
- Puspitasari, Y. (2011) perbedaan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Menggunakan Terapi *Hypnobirthing* dan tanpa Terapi Hypnosis di Rumah Sakit Ibu dan Anak Mutiara Bunda, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Riwidikdo, H. (2007), Statistika Kesehatan, Mitra Cendikia Press, Yogyakarta.
- Saryono (2011), Metodologi Penelitian Keperawatan, Universitas jenderal Soedirman.
- Simkin, P (2005), The Labor Progress Handbook: Early Interventions Prevent and Treat Dystocia. Blacwell, Oxford United Kingdom.
- Stuart & Sundeen (2002) Buku Saku Keperawatan Jiwa, EGC, Jakarta.
- Stuart, G W, (2007), Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5, EGC, Jakarta.
- Tamsuri, A (2006), Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri, EGC, Jakarta.
- Tomb, L (2004), Kesehatan Ibu dan Anak : Persepsi Budaya dan Dampak Kesehatan. Skripsi, Universitas Sumatra Utara.

