

# *Hypnobirthing* Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Proses Persalinan Kala 1 fase Aktif

Findi Agestin<sup>1\*</sup>, Desi Darmawanti<sup>2\*</sup>, Ardhitya Sejati<sup>3\*</sup>

1, 2, 3 Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia  
vindiages@gmail.com, desidarmawati1406@gmail.com, ardhisejati90@gmail.com

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received May 19, 2023  
Accepted June 05, 2023  
Published June 30, 2023

### Kata Kunci:

Persalinan  
Tingkat Kecemasan  
Metode Hypnobirthing

### Key words:

Childbirth  
Anxiety Level  
Hypnobirthing Method

### DOI:

<https://10.48092/jik.v9i2.204>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Metode hypnobirthing sebagai salah satu upaya menanamkan pikiran bawah sadar agar proses persalinan berjalan dengan nyaman dan tenang, sehingga mengurangi tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I fase aktif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode hypnobirthing dengan tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I fase aktif. **Metode:** Penelitian ini termasuk pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala I dengan jumlah sampel 15 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik *purposive sampling* menggunakan instrumen kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dimodifikasi menjadi lembar checklist. Analisis yang digunakan yaitu uji non-parametrik yaitu uji Wilcoxon untuk mengukur signifikansi dua kelompok yaitu pretest dan posttest. **Hasil:** Hasil nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05) sehingga dikatakan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh metode hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I fase aktif. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I fase aktif di PMB Arinta Lindari.

## ABSTRACT

*Hypnobirthing Reduces Axienty Level in the Active Phase I Labor Process at PMB Arinta Lindari*

**Background:** The hypnobirthing method is an effort to instill the subconscious mind so that the birth process runs comfortably and calmly, thus reducing the level of anxiety in the active phase of the first stage of labor. The aims of this study is to determine the effect of the hypnobirthing method on anxiety levels in the active phase of the first stage of labor at PMB Arinta Lindari. **Methods:** this study included pre-experimental design with one group pretest and posttest. The population in this study were mothers in the first stage of labor with a total sample of 15 respondents. The sampling technique is by purposive sampling technique using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire instrument which is modified into a check list sheet. The analysis used is the non-parametric test, namely the Wilcoxon test to measure the significance of two groups, namely pretest and posttest. **Results:** a *p-value* of 0,001 (<0,05) so that  $H_a$  was accepted which means that there is an influence of the hypnobirthing method on the level of anxiety in the active phase of the first stage of labour. **Conclusion:** Based on the results of the study it can be concluded that there is an influence of the hypnobirthing method on the level of anxiety in the active phase of the first stage of labor at PMB Arinta Lindari.

*This open access article is under the CC-BY-SA license.*





## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir maupun jalan lain (Diana *et. al.*, 2019). Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks sehingga janin dapat turun ke jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-40 minggu) dengan adanya kontraksi rahim pada ibu. Prosedur ilmiah lahirnya bayi dan plasenta dari rahim memulai proses yang dimulai dengan terdapat kontraksi uterus yang menimbulkan terjadinya dilatasi serviks atau pelebaran mulut rahim (Irawati, I., dkk., 2019).

*United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyatakan bahwa dalam proses persalinan ibu akan menghadapi sejumlah masalah. Masalah yang dialami ibu bersalin sekitar 12.231.124 juta jiwa dari 30% diantaranya, sebagian besar ibu mengalami kecemasan karena hamil pertama (Sitepu S., 2016)

Persalinan lama merupakan salah satu akibat dari terjadinya kecemasan. Persalinan lama menempati peringkat 5 penyebab kematian ibu di dunia sebesar 8% kematian ibu dan partus lama memberikan kontribusi angka kematian bayi baru lahir sebanyak 26% (WHO, 2019). Sumber data dari SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) pada tahun 2017 diperoleh persalinan lama dengan 42,96% adalah faktor utama kematian ibu dan perinatal diikuti oleh perdarahan sebanyak 35,26% dan eklamsi sebanyak 16,44%.

Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa hypnobirthing memperpendek waktu kala I dan kala II, mengurangi kecemasan saat proses persalinan, mengurangi penggunaan analgetik, mengurangi nyeri saat persalinan, mengurangi resiko terjadinya operasi sesar, serta mengurangi distress saat persalinan.

Salah satu peneliti yang menggunakan metode *hypnobirthing* adalah Luluk Fajria Maulida dan Endang Sri Wahyuni yang dilaksanakan pada tahun 2020, dalam penelitian yang berjudul *Hypnobirthing* Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi lapangan (*field study*) dengan sampel yang digunakan adalah ibu hamil yang sehat secara psikologis. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dokumentasi, dan kuisioner HARS. Hasil dari penelitian ini didapatkan kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *hypnobirthing* diukur dengan kuisioner 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. Dari hasil yang didapat maka *hypnobirthing* memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu diharapkan metode *hypnobirthing* ini juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I (Dinkes Bantul, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti, didapatkan data tingkat persalinan di PMB Arinta Lindari Kabupaten Bantul D.I.Yogyakarta yaitu pada tahun 2020 terdapat 40 persalinan kemudian mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu pada tahun 2021 sebanyak 141 persalinan. Terdapat 84 persalinan yang tercatat di PMB Arinta Lindari kabupaten Bantul D.I.Yogyakarta pada tanggal 01 Januari hingga 30 Juni 2022. Peneliti sudah mengamati proses persalinan di PMB Arinta Lindari Kabupaten Bantul D.I.Yogyakarta sehingga dengan melihat kasus yang terjadi yaitu masih terdapat beberapa ibu bersalin yang mengalami kecemasan dalam menunggu lama kala I. Kecemasan pada proses persalinan itu sendiri bisa menyebabkan beberapa masalah salah satunya ibu mengalami keadaan emosi yang tidak stabil dan merasa bingung apa yang harus dilakukan sehingga dengan adanya hal tersebut diperlukan penerapan metode *hypnobirthing* sebagai salah satu metode untuk mengurangi kecemasan pada proses persalinan kala I.

## METODE

### *Partisipan penelitian*

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang sudah masuk proses kala I, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 15 responden diambil dengan tehnik purposive smpling. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Arinta Lindari yang beralamat di Jalan Tegallayang Wetan caturharjo Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul D.I.Yogyakarta. penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan dimana 2 bulan untuk pengumpulan data dan satu bulan untuk mengolah data

### *Prosedur penelitian*

Peneliti melakukan studi pendahuluan dan perizinan penelitian, setelah mendapatkan izin peneliti mengambil data dengan tehnik *one group pretest and posttest*. Ketika ibu bersalin masuki kala I fase aktif maka peneliti akan mengobservasi tingkat kecemasan yang terjadi pada responden dengan mengisi lembar check list kemudian peneliti memberikan perlakuan dengan metode *hypnobirthing*, setelah diberikan perlakuan peneliti akan melakukan obsevasi kembali dengan mengisi lembar check list.



*Instrumen*

Instrument yang digunakan merupakan modifikasi dari kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety rating scale*) yang dimodifikasi menjadi lembar checklist dengan jumlah 14 pertanyaan. Alat ukur yang digunakan yaitu dengan skala ordinal dengan scoring 0-4 dimana 0=tidak cemas, 1=cemas ringan, 2=cemas sedang, 3= cemas berat, 4=cemas berat sekali/ panic. Total skor yang didapat dapat dikategorikan menjadi skor <14=tidak ada kecemasan, 15-20= tingkat kecemasan ringan, 21-27=tingkat kecemasan sedang, 28-41=tingkat kecemasan berat, 42-52=tingkat kecemasan berat sekali. Proses pengambilan data dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Setelah dilakukan dua kali penilaian maka dilakukan perbandingan skor kemudian dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji analisis.

*Analisis data*

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas untuk menentukan uji analisis. Apabila salah satu syarat untuk menggunakan uji parametric tidak terpenuhi maka peneliti menggunakan uji non parametric yaitu uji Wilcoxon sebagai ganti dari uji T dengan menggunakan aplikasi program *statistical Product and service Solution* (SPSS).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi skor *pretest* pada ibu bersalin kala I di PMB Arinta Lidari

Skala	Frek	Presentase
Tidak ada kecemasan	1	6,7%
Kecemasan ringan	5	33,3%
Kecemasan sedang	6	40,0%
Kecemasan Berat	3	20,0%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 1. Pada penilaian *pretest* mayoritas ibu bersalin mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 6 responden atau (40,0%).

Tabel 2. Distribusi skor *posttest* pada ibu bersalin kala I di PMB Arinta Lindari

Skala	Frekuensi	Presentase
Tidak ada kecemasan	10	66,7%
Kecemasan ringan	5	33,3%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 2.pada penilaian *posttest* mayoritas ibu bersalin tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 responden atau (66,7%).

Tabel 3. Uji Normalitas

	Sig.
Pretest	.045
Posttest	.006

Berdasarkan tabel 3. Hasil output uji normalitas menunjukkan hasil perhitungan signifikansi: *Test Shapiro Wilk* = 0,006 < 0,05 artinya data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.Uji Homogenitas

<i>Levene statistic</i>	df1	df2	Sig.
.369	1	13	.554

Berdasarkan tabel 4. Uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,554 (>0,05) yang menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji non-parametric/ Uji wilcoxon

	Posttest-Pretest
Z	-3.407 <sup>b</sup>
Asymp.sig.(2-tailed)	.001

Proses pengolahan data dilakukan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu dan didapatkan hasil *Test Shapiro Wilk* = 0,002 < 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut data tidak berdistribusi normal dikarenakan hasil *Test Shapiro Wilk* <0,05 meskipun peneliti sudah mengganti sampel responden dengan sampel cadangan. Karena data yang diambil tidak berdistribusi normal maka pengujian yang digunakan untuk pengambilan hipotesis yaitu menggunakan perhitungan statistika non parametrik, yaitu dengan uji Wilcoxon sebagai pengganti pengujian statistika parametrik T sample test. Sedangkan pada uji homogenitas didapatkan hasil signifikansi = 0,554 yang berarti signifikansi >0,05 yang artinya data nilai tersebut homogen.

Berdasarkan uji normalitas dan homogenitas maka diputuskan bahwa pengolahan data hipotesis menggunakan uji non parametric yaitu uji Wilcoxon. Dari uji tersebut didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 (<0,05) yang artinya H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak. Sehingga dapat diputuskan bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* pada proses persalinan kala I. Adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan, menunjukkan bahwa metode *hypnobirthing* efektif terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I di PMB Arinta Lindari menjadikan ibu bersalin merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi proses persalinan.



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Eiroul Bm, 2017) dengan judul Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019. Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon dengan hasil p-value 0,0001(<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I dan *hypnobirthing* dapat mengurangi resiko kecemasan ibu bersalin.

Hal ini sesuai dengan literature yang ada terkait metode *hypnobirthing* yang menyatakan akan membuat ibu rileks, nyaman dan tenang serta mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala I. *hypnobirthing* mengajarkan ibu bersalin kala I untuk menjalankan tehnik relaksasi yang alami saat terjadi kontraksi (Sari, LP., & Tritik, SM., 2021).

Menurut asumsi peneliti, penerapan metode *hypnobirthing* sangat efektif diberikan kepada ibu saat proses persalinan terutama dalam menunggu lama kala I, karena penerapan metode *hypnobirthing* ini memberikan pertimbangan untuk meminimalkan kecemasan dibandingkan dengan terapi yang lain. Selain itu penerapan metode *hypnobirthing* dinilai cukup mudah dilakukan, efektif, aman, sangat ekonomis dan memberikan rasa nyaman dan rileks kepada ibu.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di PMB Arinta Lindari terkait penerapan metode *hypnobirthing*, PMB Arinta Lindari tertarik untuk mengimplementasikan metode *hypnobirthing* karena sudah dibuktikan bahwa metode tersebut efektif untuk diberikan. Ibu bersalin yang merasa takut dan khawatir saat menghadapi persalinan cocok diberikan terapi yang bersifat merilekskan diri yaitu dengan metode *hypnobirthing*.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat dikatakan ada pengaruh metode *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I di PMB Arinta Lindari. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk bisa menggunakan jumlah sampel lebih besar dan dengan karakteristik paritas yang sama.

## REFERENSI

Aprilia Y. Hipnostetri, rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan. Jakarta: Gagas Medika; 2017.

Diana et al. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan

Bayi Baru Lahir. Surakarta: CV OASE Grou; 2019.

Eiroul Bm. Enjoying Life with Hypnosis. Yogyakarta: Trans Idea Publishing; 2017. 204 p.

Irawati, I., Muliani, M., & Arsyad G. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. J Bidan Cerdas [Internet]. 2019;2(3):157. Available from: <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.218>

Jamir, Fatimah, A. A. Pengaruh *hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di RSUD Sinjai. J Antara Kebidanan. 2020;3(1).

Klomp, T., Jonge, A.De, Hutton, E. K., & Largo-janssen ALM. Dutch women in midwife-led care at the onset of labour: which pain relief do they prefer and what do they use? 2013;

Kuswandi, L., Kusuma. E., Aprilia, Y., Setyorini, T. M., Kuswandi, F., & Astuti, C p. Modul Panduan Pelatihan BASIC hypnosis & Hypnobirthing . By. Hypnobirthing Indonesia. Jakarta Selatan: PT Kristala Permata Nusantara; 2018.

Maulida, Luluk Fajria., wahyuni endang sri. Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. J aiska. 2020;18(1).

Sari, L, P., Tritik, S M. Pelatihan Terapis Relaksasi Hypnobirthing Untuk Tenaga Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan Ibu dan Anak. J Emphaty Pengabdian Kpd Masy [Internet]. 2021;2(2):133–40. Available from: <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.62>

Sitepu S. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida Di Klinik Pratama Niar Marendal II Medan. J Kebidanan. 2016;9(1).

WHO. Maternal mortality key fact [Internet]. 2019. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>