

**IMPLEMENTASI PENGURANGAN RESIKO KECEMASAN  
IBU BERSALIN KALA I MELALUI METODE *HYPNOBIRTHING*  
DI KLINIK BERSALIN GEGERKALONG  
KOTA BANDUNG TAHUN 2016**

**Erni Hernawati<sup>1</sup>, Belva Metta Ardelia<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajawali Bandung  
<sup>1,2</sup> Jalan rajawali no 73 Bandung, Kode Pos 40184 Indonesia

**ABSTRAK**

Persalinan dan kelahiran merupakan hal fisiologi yang akan di alami oleh hampir seluruh wanita. Meskipun hal yang fisiologis tetapi akan membuat ibu merasa cemas. Kecemasan dalam persalinan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, sering kali kecemasan dapat ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, gugup, kewaspadaan yang berlebihan, dan perasaan tegang saat menghadapi proses persalinan. Kecemasan pada saat proses persalinan dapat memperpanjang waktu persalinan atau akan menyebabkan partus lama. Kecemasan tersebut dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi, yaitu dengan metode *hypnobirthing*. Upaya *hypnobirthing* ini di fokuskan untuk menghilangkan sindrom ketakutan, ketegangan atau kecemasan karena *hypnosis* yang digunakan lebih difokuskan pada pembentukan sugesti positif pada saat otak berada dalam kondisi tenang atau rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik dengan desain *case control*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel 8 responden untuk kelompok *case* dan 8 responden untuk kelompok *control*. Instrumen yang digunakan lembar observasi kecemasan *HAR-S (Hamilton Anxiety Rating Score)*. Metode pengumpulan data primer yang diperoleh dengan cara observasi kepada responden. Analisis data menggunakan analitik bivariat komparatif kategori tidak berpasangan 2 kelompok sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu bersalin mengalami kecemasan sebanyak 68,75%. Pada kelompok kasus terdapat 62,5% tidak mengalami kecemasan dan 37,5% mengalami kecemasan ringan, Sedangkan pada kelompok kontrol seluruhnya (100%) mengalami kecemasan. Dengan hasil *p-Value* 0,001 dan OR 0,000.

Terdapat hubungan antara metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I dan metode *hypnobirthing* dapat mengurangi resiko kecemasan ibu bersalin.

**Kata Kunci : Metode *Hypnobirthing*, Kecemasan**

**IMPLEMENTATION OF RISK REDUCTION OF MOTHER'S AFFECTED THROUGH  
*HYPNOBIRTHING* METHOD IN CLINICAL COUNTRY GEGERKALONG  
CITY BANDUNG IN 2016**

**ABSTRACT**

Labor and birth are physiologic things that will be experienced by almost every woman. Although physiological things but will make mothers feel anxious. Anxiety in labor is a response to a particular situation that threatens, often anxiety can be characterized by feelings of irritability, anxiety, nervousness, excessive alertness, and feelings of tension in the process of labor. Anxiety during childbirth may prolong labor time or will lead to long periods. However, the anxiety can be handled by nonpharmacology, one of nonpharmacology treatment is by *hypnobirthing* method. *Hypnobirthing* is a method of handling anxiety in the face of labor. This *hypnobirthing* effort is focused on eliminating fear syndrome, tension or anxiety because hypnosis is used more focused on positive suggestion formation when the brain is in a calm or relaxed state. This research is to know the correlation of *hypnobirthing* method to maternal maternal anxiety at labor clinic Gegerkalong Bandung City 2016.

This research use analytic approach with case control design. The sampling technique used was accidental sampling with the number of samples of 8 respondents for the case group and 8 respondents for the control group. The instrument used is an Anxiety Rating Score (HAR-S) anxiety observation sheet. The primary data collection method obtained by observation to the respondent. Data analysis using comparative bivariate analytic unpaired category 2 group so that statistic test used is chi-square test.

Most mothers experienced anxiety as much as 68.75%. In the case group there was 62.5% did not experience anxiety and 37.5% experienced mild anxiety, while in the control group all (100%) experienced anxiety. With result *p-Value* 0,001 and OR 0,000. There is correlation between *hypnobirthing* method to maternal maternal anxiety and *hypnobirthing* method can reduce maternal anxiety risk.

**Keyword : Method *hypnobirthing* and Anxiety**

## PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan hal fisiologi yang akan di alami oleh hampir seluruh setiap wanita. Namun walaupun hal yang fisiologis tetapi akan membuat ibu merasa cemas karena pada saat proses persalinan akan mengalami kesakitan yang luar biasa. (Cooper, 2009)

Pada tahun 2012 di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. (Aprillia, 2010) Rasa nyeri pada saat persalinan dapat mengurangi kemampuan rahim saat mengalami kontraksi, sehingga bisa memperpanjang atau memperpanjang waktu pada saat proses persalinan. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh seorang yang akan bersalin akan bertambah dan dapat menimbulkan kecemasan (Bobak, 2004).

Kecemasan atau *ansietas/anxiety* adalah gangguan alam perasaan (*affactif*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik atau masih dalam keadaan baik dan sadar, kepribadiannya masih tetap utuh (tidak mengalami gangguan kepribadian), tingkah dan perilakunya dapat sedikit terganggu tetapi masih dalam batas normal atau tidak berlebihan (Hawari, 2008).

Kecemasan dalam persalinan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, sering kali kecemasan dapat ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, gugup, kewaspadaan yang berlebihan, dan perasaan tegang saat menghadapi proses persalinan. Kecemasan pada saat proses persalinan dapat memperpanjang waktu persalinan atau akan menyebabkan partus lama (Taufik, 2010).

Partus lama merupakan salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan janin. Partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam yang dimulai sejak adanya tanda-tanda persalinan. Partus

lama akan menyebabkan ibu kehabisan tenaga, dehidrasi, infeksi, bahkan akan menimbulkan perdarahan yang dapat menyebabkan kematian ibu. Pada janin akan menjadi *fetal distress*, infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat menimbulkan kematian bayi (Prawirohardjo, 2008). Selama proses persalinan, ibu harus mampu menahan sensasi nyeri dan harus dapat beradaptasi agar dapat mengurangi rasa kecemasannya. Jika ibu tidak dapat beradaptasi maka dapat mengakibatkan masalah baik fisik maupun psikologis. Masalah psikologis yang mungkin muncul antara lain ibu akan merasa berkecil hati, putus asa, panik, kehilangan kepercayaan diri, kecemasan yang luar biasa, dan dapat kehilangan kemampuan untuk mengontrol emosi dirinya sendiri sehingga ibu akan mudah sekali marah kepada bayinya dan menurunkan respon seksual karena takut mengalami kehamilan kembali (Bobak, 2004).

Pencegahan kecemasan dalam persalinan telah menjadi tujuan pada tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberi pelayanan asuhan kebidanan dalam asuhan sayang ibu agar dapat bersalin dengan nyaman, sehat dan tanpa rasa nyeri yang berlebihan. Bidan memiliki peran dan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan untuk memberikan asuhan kebidanan secara *bio-psiko-sosial* dan spiritual. Salah satu peran bidan dalam persalinan adalah dengan metode *non-farmakologis* yang dapat digunakan oleh bidan dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu pada saat menghadapi proses persalinan adalah metode *hypnobirthing* (Kuswandi, 2007).

Upaya *hypnobirthing* ini di fokuskan untuk menghilangkan sindrom ketakutan, ketegangan atau kecemasan karena *hypnosis* yang digunakan lebih difokuskan pada pembentukan sugesti positif pada saat otak berada dalam kondisi tenang atau rileks. Teknik-teknik metode ini sangat mudah di pelajari atau di praktekan diantaranya adalah dengan pola pernapasan lambat dan cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksan alami tubuh) yang memungkinkan

calon ibu dapat menikmati proses persalinan aman dan nyaman tanpa rasa cemas dan membutuhkan keadaan yang benar-benar dalam keadaan tenang dan rileks (Andriana, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung tahun 2016.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah menggunakan penelitian analitik. Penelitian ini menggunakan pendekatan *case control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanahubungan metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung tahun 2016.

Populasi adalah besar subjek yang mempunyai karakteristik tertentu (Notoatmodjo, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Juni 2016 di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung yaitu sebanyak 16 ibu bersalin.

Analisis yang digunakan adalah analisis *univariat* dan analisis *bivariat* untuk mengetahui distribusi frekuensi kecemasan ibu bersalin dengan metode *hypnobirthing* dan hubungan metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I. Penyajian diagram dan tabel menggunakan aplikasi spss.

### HASIL PENELITIAN

**Gambar 1. Distribusi frekuensi kecemasan ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung tahun 2016.**



Berdasarkan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung mengalami kecemasan.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi kecemasan ibu bersalin kala I yang menggunakan metode *hypnobirthing* dan yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing*.**

Metode	Tidak Cemas		Cemas		To tal
	N	%	N	(%)	
<b>Kasus</b>	5	62,5 %	3	37,5 %	8
<b>Kontrol</b>	0	0 %	8	100 %	8

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung yang menggunakan metode *hypnobirthing* tidak mengalami kecemasan.

**Tabel 2. Hubungan metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I.**

Tingkat Kecemasan	Metode				p-Value	OR
	Kasus		Kon trol			
	N	%	N	%		
Tidak cemas	5	62,5	0	0	0,001	0,000
Cemas ringan	3	37,5	0	0		
Cemas sedang	0	0	5	62,5		
Cemas berat	0	0	3	37,5		
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kasus terdapat 62,5% ibu bersalin tidak mengalami kecemasan dan pada kelompok kontrol terdapat 62,5% ibu bersalin mengalami kecemasan sedang. hasil ini terdapat pada tabel 2 dengan  $p=0,001 < 0,05$  artinya bahwa terdapat hubungan antara metode *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung dan didapatkan hasil bahwa OR= 0,000 artinya bahwa metode *hypnobirthing* dapat mengurangi resiko tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung.

## PEMBAHASAN

### 1. Kecemasan Ibu Bersalin

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil dari 16 responden yang bersalin di Klinik Bersalin Gegerkalong Bandung diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin mengalami kecemasan.

Kecemasan dalam persalinan adalah suatu sugesti negatif atau kekhawatiran ibu bersalin dan merasa dirinya terancam pada saat persalinan. Kecemasan pada persalinan dihubungkan dengan peningkatan rasa nyeri saat persalinan. Sedikit rasa cemas pada wanita saat persalinan dianggap normal. Saat rasa takut dan kecemasan meningkat, ketegangan otot akan meningkat, efektivitas kontraksi uterus akan berkurang, ketidaknyamanan yang dialami akan meningkat, selain itu lingkaran cemas dan takut dimulai. Karena rasa kecemasan yang meningkat maka akan memperlambat kemajuan persalinan (Bobak, 2004).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rina 2015 di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Sleman Yogyakarta dengan jumlah 30 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam persalinan yaitu sebanyak 16 responden (53,3%) dari 30 responden.

### 2. Kecemasan ibu Bersalin kala I yang menggunakan metode *hypnobirthing*

### dan yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing*.

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa ibu bersalin yang menggunakan metode *hypnobirthing* sebagian besar tidak mengalami kecemasan yaitu sebesar 62,5% (5 responden) dan 37,5% (3 responden) mengalami kecemasan. Pada ibu yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing* seluruhnya mengalami kecemasan.

Dengan adanya relaksasi *hypnobirthing* maka akan terciptanya persalinan dengan rasa sakit yang minimal atau bahkan tanpa sakit sehingga menghindari ibu dari rasa kecemasan. Namun meskipun dengan menggunakan metode *hypnobirthing* tidak menutup kemungkinan ibu bersalin masih dapat merasakan kecemasan karena kecemasan dalam persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya trauma masa lalu, dukungan keluarga, kenyamanan tempat persalinan, sarana reaksi dan gangguan ketenangan (Kuswandi, 2007).

*Hypnosis* memampukan seseorang mengatur aktivitas otaknya menuju frekuensi Alfa, tanpa tertidur. Pada kondisi Alfa, alam bawah sadar seseorang akan terbuka bagi masukan, konsep, atau sugesti baru sementara alam sadar manusia tidak dapat menerima masukan atau sugesti dan merekamnya dengan baik. Secara fisiologi saat pikiran masuk pada gelombang otak Alfa atau gelombang otak Teta maka secara otomatis manusia akan menghasilkan hormon endorphin dan hormon oksitosin alami yang berguna untuk menghilangkan rasa sakit. Dan dalam kondisi terhipnosis maka sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Secara psikologis segala *selftalk* negatif atau pengaruh negatif bisa dihilangkan dengan sugesti positif. Emosi lebih stabil, perasaan takut, cemas, panik bisa dlenyapkan karena ada harmonisasi antara pikiran, tubuh dan jiwa (Kuswandi, 2007).

Hal ini didukung oleh penelitian Andriyani, dkk tahun 2013 di Puskesmas

Megangsari, Jetis, dan Tegalarjo Kota Yogyakarta bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin yang menggunakan metode *hypnobirthing* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (Sary, 2013).

### 3. Hubungan metode *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa ibu bersalin yang menggunakan metode *hypnobirthing* sebagian besar tidak mengalami kecemasan sedangkan ibu bersalin yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing* seluruhnya mengalami kecemasan dengan  $\rho=0,007$  hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara metode *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I, dan dengan  $OR=0,000$  yang artinya bahwa metode *hypnobirthing* dapat mengurangi resiko terjadinya kecemasan pada ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung tahun 2016.

Peranan relaksasi menjadi makin penting karena banyak ibu merasa takut dan menjadi cemas untuk melakukan persalinan secara normal. Rasa takut dan cemas biasanya dipicu oleh cerita-cerita tentang sulitnya bersalin, rasa nyeri yang hebat, atau adanya faktor penyulit atau komplikasi. Rasa takut dapat memicu terjadinya stres dan kecemasan yang kemudian tertanam pada alam bawah sadar pikiran dan membuatnya lupa bahwa persalinan merupakan suatu hal yang paling alami di dunia (Andriana, 2011).

Hal ini didukung oleh penelitian Yessy tahun 2013 bahwa metode *hypnobirthing* mampu mereaksasikan semua otot tubuh sehingga dapat mengkomunikasikan ke semua organ dan pikiran dengan seluruh organ tubuh serta bekerja sama dengan otak yang merupakan pusat pengatur dari semua kegiatan tubuh. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman dengan sugesti positif (Sary, 2013).

## KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung mengalami kecemasan pada persalinan kala I
2. Sebagian besar yaitu 67,5% ibu bersalin kala I yang pada kelompok kasus tidak mengalami kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol 100% mengalami kecemasan.
3. Terdapat hubungan antara metode *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung, dan dengan menggunakan metode *hypnobirthing* maka dapat mengurangi resiko tingkat kecemasan ibu bersalin kala I.

## REKOMENDASI

1. Bagi Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung karena masih menerapkan metode *hypnobirthing* pada saat persalinan saja maka disarankan sebaiknya menerapkan metode *hypnobirthing* sejak masih dalam masa kehamilan karena akan lebih efektif, dan disarankan agar lebih memperhatikan suasana pasien seperti mengizinkan suami untuk mendampingi saat persalinan, lebih dibatasi lagi bagi jumlah penolong persalinan yang ada didalam ruangan bersalin, tidak diperbolehkan orang asing masuk kedalam ruang bersalin saat persalinan sedang berlangsung.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melengkapi keterbatasan peneliti seperti menambah jumlah responden penelitian, untuk pengambilan sampel akan lebih baik jika dihomogenkan misalnya dilihat dari paritas ibu bersalin, dan menambah variabel yang dapat mengurangi tingkat kecemasan seperti dengan adanya pendampingan suami, pendampingan keluarga, lingkungan, dll.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andriana. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia: Jakarta; 2011.
- Aprillia, Yesie. *Hypnotetri*: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Gagas Media: Jakarta.; 2010.
- Ari A, Effendi J S, Herawati D M D. Pengaruh Kelas *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Kota Yogyakarta. Bandung; Universitas Padjajaran; 2013. [serial online]. 2014. [Cited 2016 Jan 23]. Available from: URL: <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/02/Pengaruh-Kelas-Hypnobirthing.pdf>.
- Bobak, Lowdermilk Jensen. Keperawatan Maternitas. Buku Kedokteran EGC: Jakarta; 2004
- Cooper M A & Frase D M. *Myles* Buku Ajar Bidan. 14<sup>th</sup> ed. EGC: Jakarta; 2009.
- Hawari, Dadang. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. FK UI: Depok; 2008.
- Kuswandi L. Kehamilan dan Persalinan Dengan *Hypnobirthing*. PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia: Jakarta; 2007.
- Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan Ed Revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
- Prawirohardjo, Sarwono. Ilmu Kandungan. Yayasan Bina Pustaka: Jakarta; 2008.
- Sary Y N E. Perbedaan Pengaruh *Hypnobirthing* Dan Senam Hamil Terhadap Sikap Ibu Hamil, Pada Persalinan Dan Penurunan Kecemasan Pra Persalinan. Surakarta; Universitas Sebelas Maret; 2013. [serial online]. 2013. [Cited 2016 Jun 05]. Available from: URL: <http://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/29527>.
- Taufik. Psikologi Untuk Kebidanan (dari teori ke praktek). *East view*: Surakarta; 2010.