

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja di Klinik Tridi Kota Batam

The Influence of Hypnobirthing on the Anxiety Levels of Teenage Pregnant Mothers at Tridi Clinic in Batam City

Fauziah Aryanti, Septi Maisyaroh Ulina, Fitriani

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awalbros, Batam

Article Info

Article History

Received: 10 Des 2023

Revised: 13 Des 2023

Accepted: 20 Des 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Teenage pregnant individuals experiencing excessive stress due to anxiety about their baby's condition might undergo symptoms like nausea, vomiting, and increased blood pressure, which could potentially progress to eclampsia, a life-threatening condition that raises the maternal mortality rate. The practice of hypnobirthing is one relaxation technique that healthcare professionals frequently use to reduce this anxiety. Hypnobirthing is one of the self-hypnosis techniques, an organic effort to instill positive intentions and suggestions into the subconscious mind to navigate pregnancy and childbirth. To assess the difference or influence on the anxiety levels of mothers before and after hypnobirthing, the research method employed was a quasi-experimental design using a pre-test and post-test one-group design. The sample size comprised 15 pregnant mothers selected through total sampling. The research findings indicate a reduction in anxiety by 0.6 for all participants. The obtained P-value was 0.000 ($P < 0.05$), signifying a significant difference between the anxiety scores of teenage pregnant mothers before and after hypnobirthing. This implies that the alternative hypothesis (H_a) is accepted while the null hypothesis (H_0) is rejected, concluding that hypnobirthing influences the decrease in anxiety among teenage pregnant mothers.

Keywords: *Anxiety, Hypnobirthing, Pregnancy, Teenagers.*

Remaja hamil yang mengalami stres secara berlebihan akibat rasa cemas terhadap keadaan bayinya nanti akan mengalami mual, muntah, dan tekanan darah naik. Keadaan ini dapat berakibat pada kejadian eklampsia yang dapat mengancam jiwa dan meningkatkan angka kematian ibu. Metode yang sering digunakan oleh praktisi kesehatan guna mengurangi rasa cemas yang dialami dengan teknik relaksasi yaitu teknik *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (*self-hypnosis*) yaitu upaya alami dalam menanamkan niat positif sugestif ke jiwa atau pikiran bawah sadar dalam menjalani kehamilan dan persiapan persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah *hypnobirthing*. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Experimental Design* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test one group design*. Sampel sebanyak 15 ibu hamil yang diperoleh dengan teknik *Total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan kecemasan sebesar 0.6 dengan nilai P-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.

Kata kunci: *Hypnobirthing, Kecemasan, Kehamilan, Remaja.*

Corresponding Author:

Name : Fauziah Aryanti
Affiliate : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awalbros, Batam
Address : Jl. Abulyatama, Batam, 29464
Email : fauziaharyanti08@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Kasmiati, 2023). Peningkatan kesehatan masyarakat merupakan target capaian dari pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Lebih khususnya mengenai kesehatan ibu, di mana angka kematian ibu (AKI) masih merupakan permasalahan yang membutuhkan penanganan komprehensif berdasarkan data organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO). Wanita di seluruh dunia meninggal sekitar 830 setiap harinya dengan data komplikasi kehamilan dan persalinan 99% terjadi di negara berkembang yang juga terjadi di Indonesia (Situmorang, 2022).

Kasus remaja yang menurut *World Health Organization* (WHO), tahun 2020 Pada tahun 2019, remaja berusia 15–19 tahun di negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMICs) diperkirakan memiliki 21 juta kehamilan setiap tahun, di mana sekitar 50% di antaranya tidak diinginkan dan menghasilkan sekitar 12 juta kelahiran. Berdasarkan data tahun 2019, 55% kehamilan yang tidak diinginkan di antara remaja putri berusia 15–19 tahun berakhir dengan aborsi, yang seringkali tidak aman di LMICs. Pada tahun 2019 tingkat rata-rata kehamilan remaja di kawasan Asia-Tenggara sebesar 33 per 1000 kehamilan (WHO, 2020)

Pernikahan dini banyak menjadi sorotan oleh berbagai negara di seluruh dunia. Pernikahan dini banyak terjadi di negara dengan pertumbuhan penduduk yang tinggi termasuk Indonesia. Data UNICEF Indonesia (2020) menunjukkan Indonesia berada diperingkat kedua negara dengan angka perkawinan anak tertinggi di ASEAN setelah Kamboja. Secara global, UNICEF dan WHO mendefinisikan pernikahan dini sebagai pernikahan yang dilakukan oleh pasangan yang salah satunya berusia 18 tahun atau di bawahnya (Unicef, NYHQ and Haviv, 2020) Namun, secara nasional, pemerintah Indonesia mendefinisikan pernikahan dini sebagai pernikahan laki-laki dan perempuan yang salah satunya belum berusia 19 tahun (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019) (Adam, 2020).

Sesuai dengan data BKKBN pada tahun 2020, ada 1.459.000 kasus pernikahan dini yang penyebab utamanya adalah hamil di luar nikah. Selain itu, Sindonews memberitakan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki kasus pernikahan dini terbanyak ke-7 dari 10 negara yang ada di Asia. Tidak menutup kemungkinan hamil di luar nikah di kalangan remaja mengalami peningkatan setiap tahun di berbagai daerah, di Indonesia. Dilansir dari dpr.go.id (2023) terkait darurat nya kasus anak hamil diluar nikah, yakni sepanjang tahun 2022 Pengadilan Tinggi Agama Semarang mencatat ada 11.392 kasus dispensasi nikah di Jawa Tengah, yang sebagian besar disebabkan oleh hamil diluar nikah (Sekaray & Nurwati, 2021).

Menurut data yang peneliti peroleh dari penyuluh lapangan BKKBN Tanjungpinang, BKKBN Provinsi Kepri. Persoalan pernikahan dini (anak 12-19 th) menjadi sorotan pada Pra Rapat Kerja Daerah (Rakerda) Program Bangga Kencana Provinsi Kepri (2021). Melalui Sekretaris Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan

Keluarga Berencana (P2PAPP&KB) Provinsi Kepri, Rozaleni mengemukakan bahwa pada tahun 2020 telah terjadi pernikahan anak sebanyak 277 anak yang melakukan pernikahan, angka tersebut bersumber dari Kantor Wilayah Departemen Agama (Kanwil Depag) Provinsi Kepri (2021)

Dosom, 2021 mengungkapkan bahwa dampak psikologis yang umumnya dialami adalah timbul perasaan malu, ketakutan, sulit menghadapi lingkungan sosial, putus asa, kebingungan, serta kerentanan emosional lainnya. Remaja yang hamil dan mengalami stres secara berlebihan akibat rasa cemas terhadap keadaan bayinya nanti akan mengalami mual, muntah, dan tekanan darah naik yang mungkin akan berlanjut pada eklampsia yang dapat mengancam jiwa dan meningkatkan angka kematian ibu. Selain itu, partisipan (GS) juga mengalami perubahan fisik, meliputi bentuk tubuh yang bertambah besar ketika hamil, dan berat badan yang berkurang setelah bersalin. Terdapat juga perubahan kebiasaan dan tanggung jawab, yaitu belajar melakukan pekerjaan rumah tangga; menyalakan api di tungku dan memasak. Akan tetapi partisipan tidak memperoleh dukungan dari pasangannya, sehingga dia merasa menyesal harus berada pada kondisi tersebut (Kasmiati, 2023).

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*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu tehnik otophrosis (*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 (Atis & Rathfisch, 2018).

Hypnobirthing dicetuskan berdasarkan buku yang dituliskan oleh pakar Ginekologi Dr. Grantly Dick Read, yang mempublikasikan buku *Childbirth Without Fear* pada tahun 1944. Metode *Hypnobirthing* sudah digunakan sejak tahun 50-an di Amerika Serikat. Metode relaksasi ini dapat banyak membantu dalam mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama berlangsungnya proses kehamilan sampai kelahiran tanpa perlu menggunakan obat penenang. Di Indonesia, metode ini mulai disebar luaskan pada tahun 2003 oleh Lanny Kuswandi yang mempelajari metode *Hypnobirthing* Marie Mongan di Australia. Metode *Hypnobirthing* ini sudah diterapkan di beberapa provinsi (Sekarayu & Nurwati, 2021).

Berdasarkan penelitian (Anggraini, 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,

3 orang (30%) mengalami 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.

Berdasarkan hasil penelitian Luluk Fajria Maulida (2020) tentang *Hypnobirthing* Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil didapatkan hasil kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *hypnobirthing* diukur dengan kuesioner 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 (Maulida & Wahyuni, 2020).

Dikarenakan kecemasan pada remaja yang hamil dapat mengalami stres secara berlebihan akibat rasa cemas terhadap keadaan bayinya nanti akan mengalami mual, muntah, dan tekanan darah naik yang mungkin akan berlanjut pada eklampsia yang dapat mengancam jiwa dan meningkatkan angka kematian ibu. Berdasarkan Hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan ibu hamil remaja".

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode *Quasi Experimental Design*. Lokasi penelitian yang diambil adalah Klinik Tridi Kepri Mall Kota Batam Kepulauan Riau. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan July-Agustus 2023. Populasi yang diambil peneliti adalah Ibu hamil dengan usia remaja berjumlah 15 orang di klinik tridi kota batam kepulauan riau. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 ibu hamil dengan usia remaja. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara, kuesioner, observasi. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Klinik Tridi Kota Batam

Karakteristik		Frekuensi (F)	Persentase (%)
Memiliki pendamping	Ya	11	73.3
	Tidak	4	26.7
Gravida	Primi	12	80,0
	Multi	3	20,0
Pendidikan	Menengah Pertama	7	46.7
	Menengah Atas	8	53.3
Total		15	100

Berdasarkan tabel 1. diatas diperoleh data bahwa dari 15 responden mayoritas Memiliki Pendamping sejumlah 11 orang (73.3%), dan minoritas tidak memiliki pendamping sebanyak 4 orang (26.7). Pada Gravida responden mayoritas dengan Gravida pertama berjumlah 12 orang (80%) dan minoritas Responden Gravida ke 2 berjumlah 3 orang (20.0 %). Menurut karakteristik Pendidikan Responden mayoritas SMA dengan jumlah 8 orang (53.3%), dan Minoritas Pendidikan responden adalah SMP dengan jumlah 7 orang (46.7%).

Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Skala	Statistik	<i>P-Value</i>
Pre-Test	0.630	0.000
Post-Test	0.815	0.006

Berdasarkan tabel 2. diatas, terdapat hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk. Metode Shapiro-Wilk digunakan untuk data kecil yaitu data < dari 30. Adapun hasil dari uji normalitas diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Untuk Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk di dapat Hasil Pre Test dengan nilai sig: 0.000 dan Hasil dari Post Test dengan nilai sig : 0.006 Yang artinya data < dari 0,05 dan hasilnya data tidak berkontribusi normal, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji non parametric menggunakan wilcoxon.

Analisis Univariat

Table 3. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Hypnobirthing

Skala Kecemasan	Sebelum <i>hypnobirthing</i>		Sesudah <i>hypnobirthing</i>	
	n	%	n	%
Tidak Ada Kecemasan	-	-	3	20.0
Kecemasan Ringan-Sedang	6	40.0	8	53.3
Kecemasan Berat	9	60.0	4	26.7

Berdasarkan tabel 3. diatas, menunjukkan bahwa sebelum diberikan Hypnobirthing, mayoritas responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 9 orang (60%), dan minoritas mengalami kecemasan ringan-sedang sebesar 6 orang (40%). Setelah diberikan Hypnobirthing, mayoritas responden dengan kecemasan ringan-sedang yaitu sebanyak 8 orang (53.3%), sebagian responden mengalami Kecemasan Berat dengan jumlah 4 orang (26.7%), dan minoritas responden tidak mengalami kecemasan berjumlah 3 orang (20%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Remaja

	n	Rata-rata	Z	P-Value
Pre Test - Penurunan Kecemasan	8	4.50	-2.828	0.005
Post Tes Peningkatan Kecemasan	0	0		
Ties	7			

Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* pada tabel 4 diatas menunjukkan nilai P-Value = $0.05 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil remaja. Dimana semakin sering dilakukan *hypnobirthing*, maka tingkat kecemasan ibu hamil remaja akan semakin lebih rendah.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu hamil Remaja sebelum di berikan Hypnobirthing

Dari hasil penelitian bahwa dari 15 responden, mayoritas mengalami kecemasan berat dengan jumlah respnden 9 orang (60%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan Ringan-Sedang yang berjumlah 6 orang (40%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian, wiwik, dkk. (2020) didapatkan hasil presentase kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan teknik hypnobirthing adalah 20,0% mengalami kecemasan ringan dan 80,0% mengalami kecemasan sedang. Persentase terbesar yang dialami oleh ibu hamil trimester 3 adalah kecemasan sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anggraini, 2021) Mengenai Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida didapatkan hasil sebelum dilakukan hypnobirthing pada kelompok intervensi 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan sedang, 3 orang (30%) mengalami tingkat kecemasan berat (Anggraini, 2021).

Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena sebagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang persalinan (Lanny, 2014).

Kecemasan terjadi pada setiap orang dalam bentuk sementara atau kronis dan dapat menghasilkan reaksi agresif yang mengakibatkan peningkatan stres yang dialami pasien, sehingga menyebabkan manajemen nyeri lebih sulit pada periode pasca operasi. Periode perioperatif adalah peristiwa stres yang memicu respons emosional, kognitif, dan fisiologis spesifik pasien. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Pratiwi, I.G., Riska, H. and Kristinawati, 2019).

Tingkat kecemasan ibu hamil remaja sesudah dilakukan Hypnobirthing

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebagian besar mengalami kecemasan ringan-sedang berjumlah 8 orang (53.3%), sebagian lain nya mengalami kecemasan berat dengan jumlah responden 4 orang (26.7%) dan sebagian kecil dari responden tidak mengalami kecemasan berjumlah 3 orang (20%).

Setelah dilakukan penelitian pada sejumlah subjek dan diperoleh hasil bahwa subjek yang sedang dalam kondisi hipnosis, gelombang otaknya antara alpha dan tetha. Sementara dalam kondisi terjaga, gelombang subjek pada umumnya adalah beta. Begitu dilakukan induksi, gelombang subjek secara cepat turun ke alpha, setelah dilakukan teknik deepening, otak subjek menunjukkan gelombang tetha (Kuswandi, 2016).

Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik hypnobirthing merupakan suatu metode yang di khususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena mampu memicu hormone endorphin yang merupakan hormone penghilangrasa sakit alami (Kuswandi, 2016).

Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja

Dari hasil penelitian yang di dapat bahwa semua mengalami penurunan kecemasan sebesar 21.4 dengan Standar Deviasi 8.9. Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji wilxocon dapat dilihat bahwa 15 dari responden mengalami penurunan kecemasan pada ibu hamil remaja. Dengan nilai P-Value 0.005 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat Perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan ibu hamil remaja sebelum dan sesudah hypnobirthing. Yang berarti H_a diterima dan H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian wiwik dkk (2020) dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan teknik hypnobirthing adalah 17,90 dan sesudah dilaksanakan teknik hypnobirthing 7,90 dengan penurunan 10,000 dengan standar deviasi 3,627. Berdasarkan tabel 4 yang di ketahui dari hasil analisa SPSS dengan uji statistik T-Test hasil uji t diperoleh P value (0,000) < (0,05) maka, H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan di Klinik Kasih Ibu 2020.

Berdasarkan penelitian (Anggraeni, 2021) Mengenai Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida didapatkan hasil sebelum dilakukan hypnobirthing pada kelompok intervensi 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan sedang, 3 orang (30%) mengalami 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.

Menurut hasil penelitian Luluk Fajria Maulida (2020) Mengenai Hypnobirthing adalah Upaya Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil didapatkan hasil kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapy hypnobirthing diukur menggunakan kuesioner 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 (Kuswandi, 2016).

Menurut penelitian anita dkk (2022) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan perlakuan hypnobirthing pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa uji statistic menggunakan T-test didapatkan nilai $p = 0.01 < 0.05$ sehingga adanya pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III . Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang

diberikan hypnobirthing merasa tenang, rileks dan nyaman sehingga mampu memikirkan hal positif dan mampu menurunkan kecemasan.

Dari hasil penelitian-penelitian tersebut Adanya pengaruh teknik hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan dapat dijelaskan dengan teori dan cara kerja hypnobirthing. Teknik hypnobirthing 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 penanaman kalimat positif yang secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh, sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu hamil menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat.

Kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Individu yang pada kehidupannya dihadapkan pada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan kecemasan yang berat pada kehidupan selanjutnya. Hypnobirthing bermanfaat untuk ketenangan diri, menyeimbangkan tubuh dan pikiran demi mempersiapkan kehamilan yang sehat dan bibit yang unggul. Karena hal ini yang harus diingat bahwa kehamilan perlu persiapan fisik, mental, dan spiritual (Aprilia, 2018).

Hypnobirthing berperan besar membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal. 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 mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja, serta menyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi, 2014).

Metode relaksasi 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 yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon 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 saat tubuh mengeluarkan hormone serotin dan endorphin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan (Kuswandi, 2016).

Teori ini sesuai dengan apa yang di alami 15 orang ibu hamil remaja yang di lakukan terapi *hypnobirthing*, semua mengalami ketenangan, rileks dan kecemasan menurun, sehingga *Hypnobirthing* ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil supaya menjadi lebih tenang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *hypnobirthing* efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2020) 'Dinamika Pernikahan Dini. Al-Wardah, 13(1), p.14.'
- Anggraini, D. (2021) 'Implementation of hypnobreastfeeding therapy as an effort to reduce the incidence of underweight on children aged 0–6 months. Open Access Macedonian .', *Journal of Medical Sciences*, 9(E), pp.123-126.
- Aprilia (2018) 'The Effect of Hypnobreastfeeding on the Fluency of Mother's Milk (ASI) in Postpartum Mothers at the Leni Langsa Independent Maternity Home in 2018.', *Science Midwifery*, 10(5), pp.3584-3593.
- Kasmiasi, K. (2023) 'Asuhan kehamilan. Asuhan Kehamilan.'
- Kuswandi (2016) 'Influence of hypnobirthing on anxiety levels pregnant women in the Siatas Barita Health center work area In 2020.', *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 13(2), pp.156-163.
- Lanny, K. dan (2014) 'The Effect Of Hypnobirthing On The Anxiety Level Of Pregnant Women In Trimester Iii In The Working Area Of The Proude I Health Center, Proude District, Majene. International', *Journal of Health Sciences*, 1(1), pp.66-74.
- Maulida, L.F. and Wahyuni, E. S. (2020) 'Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. Gaster, 18(1), pp.98-106.'
- Pratiwi, I.G., Riska, H. and Kristinawati, K. (2019) 'Manajemen mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan dengan menggunakan virtual reality', *Jurnal Kebidanan*, 9(1), pp.17-23.
- Sekarayu, S.Y. and Nurwati, N. (2021) 'Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi.', *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), pp.37-45.
- Situmorang, R. B. dkk (2022) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita, S. ST., M. KES.', *Journal Of Midwifery*, 10(1), pp.48-57.
- Sugiono (2017) 'Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.', *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), pp.13-23.
- WHO (2020) *WHO*.
- WHO (2023) *Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.