

## Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang

<sup>1</sup> Woro Nurul Seftianingtyas, <sup>2</sup> Temi Karunia Tri

<sup>1,2</sup>Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia Jalan Jagakarsa Raya No 37 Tlp (021)78884853

Email : <sup>1</sup>[seftianingtyas@gmail.com](mailto:seftianingtyas@gmail.com), <sup>2</sup>[temyrudiatmoko@rspkt.com](mailto:temyrudiatmoko@rspkt.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kehamilan bagi wanita merupakan tantangan tersendiri karena kehamilan akan banyak menimbulkan perubahan pada seluruh sistem dalam tubuh wanita selama masa kehamilannya dan saat persalinan wanita hamil masih berisiko baik pada ibu maupun janinnya, berupa kesakitan sampai pada resiko kematian. Pada saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Kehamilan pada Trimester III memiliki tingkat kecemasan tinggi yang bisa berlanjut ke Depresi Antenatal. *Hypnobirthing* merupakan metode relaksasi yang memberikan sugesti positif, relaksasi, dan keyakinan pada ibu hamil untuk percaya diri.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia, Pendidikan dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kaltim Periode Februari – Mei 2021.

**Metode Penelitian :** Desain Penelitian ini adalah *cross sectional* dengan Subjek Penelitian sebanyak 32 ibu hamil dengan Teknik analisis data menggunakan Analisa Chi-Square. **Hasil :** Pada penelitian ini didapatkan nilai *P Value* 0.001 (*Hypnobirthing*), *P Value* Usia (0,01) dan *P value* Pendidikan (0,03) **Kesimpulan :** ada Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia, dan Pendidikan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III RS PKT Bontang. **Saran :** bagi RS Pupuk Kaltim Bontang dapat memberikan pelayanan dengan teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan terjadinya Gangguan Kecemasan pada ibu hamil yang berlanjut pada Depresi Antenatal dan teknik *Hypnobirthing* dapat digunakan sebagai bahan untuk menarik perhatian masyarakat yang ingin memilih tempat pelayanan Kesehatan ibu dan Anak dengan Inovasi terkini.

**Kata Kunci:** *Hypnobirthing*, usia, pendidikan dan kecemasan.

### ABSTRACT

**Background:** *Pregnancy for women is a challenge in itself because pregnancy will cause many changes to all systems in a woman's body during her pregnancy and during delivery, pregnant women are still at risk for both the mother and the fetus, in the form of pain to the risk of death. During pregnancy, women tend to feel anxious about the life of the baby and their own lives. Pregnancy in the third trimester has a high level of anxiety that can progress to Antenatal Depression. Hypnobirthing is a relaxation method that provides positive suggestions, relaxation, and confidence in pregnant women to be confident.*

**Research Objectives:** *To determine the relationship between Hypnobirthing Techniques, Age, Education and Anxiety in Third Trimester Pregnant Women at Pupuk Kaltim Hospital for the Period of February – May 2021.*

**Research Methods:** *This research design is cross sectional with research subjects as many as 32 pregnant women with data analysis techniques using Chi-Square Analysis. Results: In this study, the P Value of 0.001 (Hypnobirthing), P Value of Age (0.01) and P value of Education (0.03) were found.*

**Conclusion:** *There is a Relationship between Hypnobirthing Techniques, Age, and Education with Anxiety Levels for Pregnant Women in the Third Trimester Hospital Bontang CCP.*

**Suggestion:** *for the Pupuk Kaltim Bontang Hospital, it can provide services with hypnobirthing techniques to pregnant women as an effort to prevent the occurrence of Anxiety Disorders in pregnant women which continue to Antenatal Depression and Hypnobirthing techniques can be used as materials to attract the attention of people who want to choose a place for maternal and child health services. with the latest innovations.*

**Keywords:** *Hypnobirthing, age, education and anxiety.*

## LATAR BELAKANG

Kehamilan bagi wanita merupakan tantangan tersendiri karena kehamilan akan banyak menimbulkan perubahan pada seluruh sistem dalam tubuh wanita selama masa kehamilannya dan saat persalinan wanita hamil masih berisiko baik pada ibu maupun janinnya, berupa kesakitan sampai pada resiko kematian. Pada saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri.

*Hypnobirthing* berasal dari kata *hypno* dan *birthing*. *Hypno* dalam bahasa Yunani berarti tidur sedangkan *birthing* berarti kelahiran, jadi mengartikan hipnosis sebagai sebuah pengaruh yang alami terhadap konsentrasi relaksasi, dimana disampaikannya gagasan kepada alam bawah sadar, yang akan mempengaruhi cara berfikir, apa yang dirasakan dan pilihan yang dibuat (Kuswandi, 2013). *Hypnobirthing* adalah metode yang unik dan merupakan kombinasi terbaik antara proses kelahiran alami dengan hipnosis yang memberikan alat-alat dan teknik yang dibutuhkan untuk pengalaman kelahiran bayi yang lebih mudah dan jauh lebih nyaman. Ibu akan mampu bekerja dengan tubuhnya dan merasakan sensasi persalinan dibandingkan berjuang melawannya (Mongan, 2007). Jadi setiap ibu hamil dapat belajar dan berlatih agar terampil untuk meningkatkan ketenangan diri selama hamil dan pada saat melahirkan. *Hypnobirthing* dapat diartikan sebagai kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, tegang dan panik sebelum, selama, dan setelah persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, pada kehamilan trimester III akan banyak ditemukan ibu yang mengalami tingkat kecemasan kategori sedang hingga berat. Dalam penelitian Fazdria, dan Harahap, MS., (2016) didapatkan hasil sebanyak 12 orang (48%) dari 25 orang responden ternyata mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat. Dalam penelitiannya tersebut juga ditemukan bahwa responden yang mengalami kecemasan sedang terjadi pada ibu multipara (63,2%), dan yang mengalami kecemasan berat paling banyak ialah ibu primipara (100%) dan grande multipara (100%). Hal ini diasumsikan oleh Fazdria, dan Harahap, MS (2016) bahwa umumnya ibu primigravida belum mempunyai pengalaman sebelumnya terutama menjelang persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan bila tidak ditangani akan membawa dampak dan pengaruh pada ibu maupun janin. Salah satu cara untuk menciptakan kondisi tenang pada tubuh, dapat dilakukan melalui cara *Hypnobirthing*.

Berdasarkan uraian diatas mengenai manfaat *hypnobirthing* pada kehamilan, merupakan program inovasi dari pengembangan layanan komplementer yang ada di RS Pupuk Kaltim yang meliputi senam hamil, *hypnobirthing*, laktasi dan perawatan bayi. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang pada tanggal 10 Januari 2021 sampai 10 Februari 2021 terdapat 12 Ibu Hamil pada Trimester III, dari 12 Ibu Hamil Trimester III terdapat sembilan orang (75%) ibu hamil pada Trimester III Tingkat Kecemasan meningkat Medium Risk mengarah ke Depresi hasil Skoring Skala PHQ 9  $\geq 10$ , sedangkan tiga (25%) ibu hamil Skoring Skala PHQ 9  $< 10$  ibu hamil pada Trimester III Tingkat

Kecemasan Low Risk, Dari sembilan Ibu Hamil tersebut dilakukan Pendampingan dengan Teknik Hypnobirthing, setelah dilakukan minimal empat kali dan dilakukan evaluasi ulang dengan mengisi skala PHQ 9 Ulang didapat 7(77%) Ibu Hamil skoring skala PHQ 9 < 10, 2 (23 %) Ibu Hamil dengan Skoring skala PHQ 9 > 10. Dari Hasil tersebut dapat disimpulkan sementara bahwa Teknik Hypnobirthing Berpengaruh atau memiliki 77 % terhadap penurunan tingkat gangguan kecemasan ibuhamil trimester III bisa menjadi acuan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui Hubungan Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kaltim Periode Februari – Mei 2021. Penelitian memiliki manfaat untuk memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tenaga medis dalam menjalani program *Hypnobirthing* yang mempengaruhi tingkat penurunan kecemasan RS.Pupuk Kaltim Bontang, memberikan informasi untuk meningkatkan mutu dan kualitas program *Hypnobirthing* di RS Pupuk Kaltim Bontang, dan manfaat bagi ibu hamil dan keluarga adalah dapat memberikan ketrampilan dan pengetahuan dalam mengatasi kecemasan yang timbul menghadapi diakhiri kehamilan dan persalinan dengan mengikuti *Hypnobirthing*.

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik analitik menggunakan rancangan atau pendekatan secara cross sectional study, yaitu mempelajari hubungan teknik *Hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang Tahun 2021. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu

Hamil dengan umur kehamilan memasuki Trimester III yang memenuhi kriteria inklusi untuk *Hypnobirthing*, sedangkan sample yang diambil untuk penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria untuk *Hypnobirthing*, yaitu: ibu hamil dengan kondisi normal dan tidak terdapat keadaan- keadaan yang mengandung resiko baik bagi ibu maupun janin. Ibu hamil yang memenuhi kriteria *Hypnobirthing* kemudian dilakukan skrining ulang untuk memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan adalah ibu hamil Trimester III fisiologis, ibu hamil trimester III denganskorPHQ 9  $\geq 10$ , dan bersedia mengikuti penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan adalah ibu hamil dengan keadaan - keadaan yang mengandung resiko baik bagi ibu maupun janin misalnya perdarahan, pre-eklamsia berat, penyakit jantung, letak lintang, penyakit yang berhubungan dengan kelainan pada otak.

Pemilihan sampel diambil dari semua pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan yang termasuk dalam kriteria eksklusi digunakan sebagai sampel kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Hal ini berdasarkan teori menurut Arikunto (2010) jika jumlah populasi <100, maka sebaiknya diambil semua sebagai sampel penelitian, oleh karena populasi dalam penelitian ini <100 yaitu sebanyak 32 ibu hamil, maka semuanya diambil sebagai sampel dalam penelitian, sehingga jumlah sampel sebanyak 32 ibu hamil.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala PHQ 9, sedangkan instrument atau alat ukur untuk memantau menggunakan catatan rekam medik sebagai lembar observasi pada ibu Hamil Trimester III. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh sendiri oleh peneliti dari hasil pengukuran, pengamatan, survei dan lain-lain (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini pengumpulan data

semua menggunakan data primer. Data primer dalam penelitian ini adalah data pelaksanaan teknik *Hypnobirthing* menggunakan lembar *check list Hypnobirthing* Sugestibilitas, kemudian data Pelaksanaan *Hypnobirthing* mengacu SOP *Hypnobirthing* dan catatan rekam medik dalam melakukan observasi. Selain itu data yang dikumpulkan adalah data identitas seperti usia dan pekerjaan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar (Davidson, et al., 2010). Kecemasan termasuk hal yang normal dan wajar terjadi pada manusia. Hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan seseorang, pikiran, dan perilaku (Haring, Michelle, et al., 2013). Kecemasan lebih sering dialami oleh wanita dalam kehidupannya sekitar 30%, dibandingkan dengan laki-laki hanya sekitar 19% (Haring, Michelle, et al., 2013).

### Kecemasan Ibu Hamil pada Trimester III

Kecemasan saat kehamilan dapat berdampak berbagai gangguan pada ibu hamil. Kondisi cemas inilah yang akan mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir

ikut menjadi kaku, keras, dan sulit mengembang sehingga menimbulkan lingkaran fear tension pain yang akan mengakibatkan proses persalinan tidak lancar dan akan menghambat pertumbuhan janin, resiko melahirkan bayi prematur, dan berpengaruh pada tumbuh kembang anak (Rahmita, 2017).

### *Patient Health questionnaire (PHQ-9)*

Kuesioner *Patient Health Questionnaire (PHQ-9)* memuat kajian terkait *mood*, kognitif dan gejala fisik akibat depresi seperti kehilangan minat, merasa tidak bahagia, putus asa dan tidak punya harapan, gangguan tidur, cepat merasa kelelahan, hilangnya nafsu makan atau justru banyak makan, penilaian buruk terhadap diri sendiri, ketidakmampuan konsentrasi, nada bicara pelan serta ide menyakiti diri (Sidebottom AC. et al. 2012).

Kategori jawaban untuk pengisian kuesioner ini meliputi : (0) tidak ada keluhan (1) pernah merasakan selama beberapa hari saja (2) lebih dari setengah waktu merasakan hal tersebut (3) tiap hari merasakan hal tersebut. Total skor dari 10 pertanyaan kemudian dijumlahkan dan kategori depresi berdasarkan rentang berikut :

Skor 20 sampai 27	= <i>very high risk</i>
Skor 15 sampai 19	= <i>high risk</i>
Skor 10 sampai 14	= <i>moderat risk</i>
Skor < 10	= <i>low risk</i>

**Tabel 1. Patient Health Questionnaire–9 (PHQ-9) (Spitzer RL. et al. 2014)**

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems? (use "✓" to indicate your answer)	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
1. Little interest or pleasure in doing things	0	1	2	3
2. Feeling down, depressed, or hopeless	0	1	2	3
3. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much	0	1	2	3
4. Feeling tired or having little energy	0	1	2	3
5. Poor appetite or overeating	0	1	2	3
6. Feeling bad about yourself—or that you are a failure or have let yourself or your family down	0	1	2	3
7. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television	0	1	2	3
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite—being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual	0	1	2	3
9. Thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way	0	1	2	3
FOR OFFICE CODING	0	+	+	+
	=Total score: _____			
If you checked off any problems, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?				
Not difficult at all	Somewhat difficult	Very difficult	Extremely difficult	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Source: Developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke, and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc. No permission required to reproduce, translate, display, or distribute. This form can be found on phqcreniers.com.

### Hypnobirthing

Hypnobirthing adalah metode yang unik dan merupakan kombinasi terbaik antara proses kelahiran alami dengan hipnosis yang memberikan alat-alat dan teknik yang

Dibutuhkan untuk pengalaman kelahiran bayi yang lebih mudah dan jauh lebih nyaman. Ibu akan mampu bekerja dengan tubuhnya dan merasakan sensasi persalinan dibandingkan berjuang melawannya (Mongan, 2007).

### Hasil Data Univariat

Meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, melakukan teknik hypnobirthing atau tidak, dan kecemasan.

#### 1. Kecemasan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pujuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	23	71,9%
Cemas	9	28,1%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa ibu hamil yang cemas adalah sebanyak

sembilan orang (28,1%) dan ibu yang tidak cemas adalah sebanyak 23 orang (71,9%).

## 2. Teknik Hypnobirthing

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik *Hypnobirthing* pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pujuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

Teknik Hypnobirthing	Frekuensi	Presentase
Dilakukan	23	71,9%
Tidak Dilakukan	9	28,1%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa ibu hamil yang melakukan teknink *hypnobirthing* adalah sebanyak 23 orang (71,9%) dan yang tidak melakukan Teknik hypno birthing adalah sebanyak 9 orang (28,1%).

## 3. Usia

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Usia pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pujuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Beresiko	13	59,4%
Tidak Beresiko	19	40,6%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa usia ibu hamil dengan usia beresiko adalah sebanyak 13 orang (59,4%), sedangkan usia ibu hamil yang tidak beresiko sebanyak 19 orang (40,6%).

## 4. Pendidikan

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pendidikan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pujuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	20	62,5%
Rendah	12	37,5%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa ibu hamil yang mempunyai pendidikan tinggi adalah sebanyak 20 orang (62,5%) dan yang berpendidikan rendah sebanyak 12 orang (37,5%).

## 5. Pekerjaan

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pekerjaan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	12	37,5%
Tidak Bekerja	20	62,5%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa ibu hamil yang bekerja adalah sebanyak 12 orang (37,5%) dan ibu yang tidak bekerja adalah sebanyak 20 (62,5%).

## Hasil Data Bivariat

**Tabel 7. Hubungan Teknik *Hypnobirthing* dengan Dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

No	Teknik <i>Hypnobirthing</i>	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI)
		Tidak Cemas		Cemas					
		N	%	N	%	N	%		
1	Dilakukan	19	82,6	4	17,4	23	100	0,031	5.937500 (1.084300 – 32.513065)
2	Tidak Dilakukan	4	44,4	5	55,6	9	100		
Jumlah		23	71,9	9	28,1	32	100		

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P Value* 0.031 ( $p < 0.05$ ) berarti “ada Hubungan Tehnik *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur

Bontang”, dan OR 5.937500 (1.084300 – 32.513065) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan teknik *hypnobirthing* lebih berpeluang 5,9 kali untuk tidak mengalami cemas dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik *hypnobirthing*.



**Tabel 8. Hubungan Usia Ibu dengan Dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

No	Usia Ibu	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI) OR(95%CI)
		Tidak Cemas		Cemas		N	%		
		N	%	N	%				
1	Tidak Beresiko	18	94,7	1	5,3	19	100	0.01	28.800000
2	Beresiko	5	38,5	8	61,5	13	100	(2.879094 -288.090639)	
	Jumlah	23	71,9	9	28,1	32	100		

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P Value* 0,01 ( $p < 0.05$ ) berarti “Ada Hubungan Antara Usia Ibu dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur Bontang”, dan OR 28.800000 (2.879094 - 288.090639) menunjukkan bahwa usia tidak beresiko lebih berpeluang 28.8 kali tidak mengalami kecemasan dibandingkan ibu dengan usia yang beresiko.

**Tabel 9. Hubungan pendidikan dengan Dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

No	Pendidikan	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI)
		Tidak Cemas		Cemas		N	%		
		N	%	N	%				
1	Tinggi	18	90	2	10	20	100	0.03	12.600000
2	Rendah	5	41,7	7	58,3	12	100		(1.965904 – 80.756747)
	Jumlah	23	71,9	9	28,1	32	100		

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P Value* 0.03 ( $p > 0.05$ ) berarti “Ada Hubungan Antara Pendidikan dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk

Kalimantan Timur Bontang”, dan 12.600000 (1.965904 – 80.756747), artinya ibu hamil dengan pendidikan tinggi berpeluang 12,6 kali untuk tidak cemas dibandingkan dengan ibu hamil dengan pendidikan rendah.

**Tabel 10. Hubungan Pekerjaan Dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Pupuk Kalimantan Timur Bontang Periode Februari – Mei 2021**

No	Pekerjaan	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI)
		Cemas		Tidak Cemas		N	%		
		N	%	N	%				
1	Tidak bekerja	2	10	18	90	20	100	0.03	12.600000
									(1.965904 –

2	Bekerja	7	58,3	5	41,7	12	100	80.756747)
Jumlah		23	71,9	9	28,1	32	100	

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai P Value 0.03 ( $p < 0.05$ ) berarti “Ada Hubungan Antara Pendidikan dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk

Kalimantan Timur Bontang”, dan OR 12.600000 (1.965904 – 80.756747), yang artinya ibu hamil yang tidak bekerja 12,6 kali berpotensi untuk tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja.

### Gambaran Teknik Hypnobirthing pada ibu Hamil Trimester III

Dari hasil analisa univariat yang telah dilakukan dapat dilihat dan digambarkan bahwa dari 32 responden ibu hamil trimester III fisiologis didapatkan hampir semua melakukan teknik *Hypnobirthing* sebanyak 23 orang (71,9 %) dan sebagian kecil tidak melakukan teknik *Hypnobirthing* sebanyak sembilan orang (28,1%).

Dalam penelitian Yuseva Sariati,dkk,(2015) menyebutkan Ibu bersalin dengan *hypnobirthing* sebanyak 11 orang (73,3%) tidak mengalami gejala kecemasan dan delapan orang (53,3%) dalam katagori lama persalinan normal (4-8 jam). Sedangkan ibu bersalin tanpa *hypnobirthing* sebanyak enam orang (40%) termasuk dalam katagori gejala kecemasan sedang dan enam orang (40%) dengan proses persalinan normal. Hasil analisis dengan mann whitney terhadap lama persalinan signifikasi sebesar 0,229. Dan nilai signifikasi terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,001. Karena nilai signifikasi  $< 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Dari hasil penelitian dan beberapa teori yang ada, peneliti menyimpulkan sebagian besar ibu hamil trimester III yang melakukan teknik *hypnobirthing* secara rutin maka akan lebih tenang dan nyaman menjalani proses kehamilan dan kelahiran. Mengingat hal itu peneliti berpendapat bahwa teknik *hypnobirthing* efektif digunakan untuk ibu

yang akan mengalami Gangguan kecemasan dan dapat mengurangi kejadian Depresi pada Ante Natal yang dapat berakibat timbulnya komplikasi pada ibu dan bayi, bahkan hingga kematian.

### Gambaran Pengaruh Penurunan Tingkat Kecemasan

Dari hasil analisa univariat yang telah dilakukan dapat dilihat dan digambarkan bahwa dari 32 responden ibu hamil Trimester III Sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 orang (71,9%) dan sebagian kecil tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak sembilan orang (28,1%).

Dalam penelitian Luluk Fajria Maulida, Endang Sri Wahyuni (2019) 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. Penelitian ini menyimpulkan *Hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa sebagian besar ibu hamil Trimester III yang mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi dapat teratasi dengan tehnik *hypnobirthing* ini. Mengingat cakupan responden sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan dan

lebih nyaman dalam menjalani proses kehamilannya, peneliti menilai bahwa Penurunan tingkat kecemasan tersebut berhubungan dengan teknik *hypnobirthing* yang telah dilakukan oleh responden.

### **Analisa Hubungan Teknik Hypnobirthing pada Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara teknik hypnobirthing pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang Tahun 2021. Dapat dilihat bahwa dari 32 responden sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang dilakukan Teknik hypnobirthing kemudian merasa tidak cemas adalah sebanyak 19 orang (82,6%) dan yang dilakukan teknik hypnobirthing kemudian mengalami kecemasan adalah sebanyak empat orang (17,4%). Sedangkan ibu hamil tidak dilakukan teknik hypnobirthing namun tidak mengalami kecemasan adalah sebanyak empat orang (44,4%) dan ibu hamil yang tidak dilakukan Teknik hypnobirthing dan mengalami kecemasan adalah sebanyak lima orang (55,6%).

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P Value* 0.031 ( $p < 0.05$ ) berarti “ada Hubungan Tehnik *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur Bontang”, dan OR 5.937500 (1.084300 – 32.513065) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan teknik *hypnobirthing* lebih berpeluang 5,9 kali untuk tidak mengalami cemas dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik *hypnobirthing*.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini yang berjudul hubungan teknik *hypnobirthing* pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang

tahun 2021, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil Trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang tahun 2021, dari 32 responden hampir semua melakukan teknik *hypnobirthing* sebanyak 23 orang (71,9 %) dan sebagian kecil tidak melakukan teknik hypnobirthing sebanyak sembilan orang (28,1%).

Penurunan Tingkat Kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang tahun 2021, dari 32 responden ibu hamil Trimester III Sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 orang (71,9%) dan sebagian kecil tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak sembilan orang (28,1%).

Ada hubungan teknik *hypnobirthing* pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang tahun 2021 karena teknik *hypnobirthing* yang dilakukan ibu hamil trimester III secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

### **SARAN**

Disarankan bagi RS Pupuk Kaltim Bontang dapat memberikan pelayanan dengan teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil dan bersalin sebagai upaya pencegahan terjadinya Gangguan Kecemasan pada ibu hamil yang berlanjut pada Depresi Antenatal dan teknik *Hypnobirthing* dapat digunakan sebagai bahan untuk menarik perhatian masyarakat yang ingin memilih tempat pelayanan Kesehatan ibu dan Anak dengan inovasinya terkini.

Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel penelitian, metode penelitian dan analisis yang berbeda dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) Abebe, Yihalem B.et.al.(2018) Prevalence of Antenatal Depression and Associated Factors among Pregnant Women Attending Antenatal Care at Dubti Hospital: A Case of Pastoralist Region in Northeast Ethiopia, *Hindawi Depression Research and Treatment* Volume 2018, Article ID 1659089, 9 pages  
January ; 33(1): 12–20.  
doi:10.1097/AJP.0000000000000389
- (2) Accortt, EE.et.al. (2015) Prenatal Depression and Adverse Birth Outcomes: An Updated Systematic Review, *Matern Child Health J.* 2015 June ; 19(6): 1306–1337.  
doi:10.1007/s10995-014-1637-2.
- (3) Ann , Mary C. et.al. (2012) Stress and the HPA Axis Role of Glucocorticoids in Alcohol Dependence, *Alcohol Res.* 2012; 34(4): 468–483.
- (4) Aprilia, Y (2010), *Hipnostetri Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*, Gagas Medika, 2010
- (5) Biaggi, Alessandra. et.al (2015), Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review, *Journal of Affective Disorders*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.014>
- (6) Bitew et al. (2017) Antenatal depressive symptoms and perinatal complications: a prospective study in rural Ethiopia *BMC Psychiatry* (2017)17:301 DOI 10.1186/s12888-017-1462-4
- (7) Bruehl, Stephen. et.al. (2017) Do Resting Plasma Beta-Endorphin Levels Predict Responses to Opioid Analgesics?, *Clin J Pain.* 2017
- (8) Bulez,A.et.al. (2018) Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth, *The European Research Journal*, DOI: 10.18621/eurj.371102
- (9) DFARHUD, D., et.al. (2014) Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article, *Iran J Public Health.* 2014 Nov; 43(11): 1468–1477.
- (10) Duncan, LG.et.al. (2017) Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: a randomized controlled trial with active comparison, *BMC Pregnancy and Childbirth* (2017) 17:140 DOI 10.1186/s12884-017-1319-3
- (11) Eastwood, J.et.al. (2017) The Impact of Antenatal Depression on Perinatal Outcomes in Australian Women. *PloS ONE* 12(1): e0169907.  
doi:10.1371/journal.pone.0169907
- (12) Imanura, et.al. (2016) The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery, *Journal of Maternal and Child Health* (2016), 1(3): 200-204  
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.08> 200 e-ISSN: 2549-0257 (online)
- (13) Iserson, Kenneth V. (2013) AN HYPNOTIC SUGGESTION: REVIEW OF HYPNOSIS FOR CLINICAL EMERGENCY CARE, *Journal of Emergency Medicine* · January 2014

- (14) Jensen, Mark.P., et.al. (2015)  
MECHANISMS OF HYPNOSIS, Int  
J Clin Exp Hypn. 2015 ; 63(1): 34–  
75.  
doi:10.1080/00207144.2014.961875
- (15) Legiati, TPS.dkk.(2017)  
**HYPNOBIRTHING EFFECT ON  
THE LEVEL OF PAIN IN  
LABOR**, KEMAS 13 (2) (2017)  
185-190, DOI  
<http://dx.doi.org/10.15294/kemas.v13i2.6732>
- (16) Leizerowski, R. (2015). The  
Neurological Underpinnings of  
Hypnosis and its Clinical  
Applications. *The Science Journal of  
the Lander College of Arts and  
Sciences*, 9 (1). Retrieved from
- (17) Martalisa, W , dan Budiarti,  
W. 2013. Hubungan Intensitas  
Keikutsertaan Hypnobirthing dengan  
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di  
Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*,  
Vol. 1, No. 1, 116-128. ISSN: 2354-  
5607
- (18) Nursalam, dkk (2008) *Hypnobirthing  
Increase Pain Tolerance and Anxiety  
in Active Phase Labor*) *Jurnal Ners*  
Vol.3 No.1 April 2008 : 54-60
- (19) Parker, V.J.et.al. (2010) Stress in  
early pregnancy: maternal neuro-  
endocrine-immune responses and  
effects, *Journal of Reproductive  
Immunology* 85 (2010) 86–92
- (20) Patrick S, Connick P (2019)  
Psychometric properties of the PHQ-  
9 depression scale in people with  
multiple sclerosis: A systematic  
review. *PloS ONE* 14(2): e0197943.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197943>
- (21) Perogamvos, I., et.al.(2012)  
Regulation of cortisol  
bioavailability—effects on hormone  
measurement and action *Nat. Rev.  
Endocrinol.* 8, 717–727 (2012)
- (22) Rina. 2015. Hubungan Intensitas  
Hypnobirthing Dengan Tingkat  
Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi  
Persalinan Di Bpm Tri Rahayu  
Setyaningsih Sleman.  
Naskah Publikasi. UNISA
- (23) Roomruangwong , Chutima . et.al  
(2011) Perinatal depression in Asian  
women: prevalence, associated  
factors, and cultural aspects, *Asian  
Biomedicine* Vol. 5 No. 2 April  
2011; 179 – 193, DOI:  
10.5372/1905-7415.0502.024
- (24) Rwakarema et al.(2015) Antenatal  
depression is associated with  
pregnancy-related anxiety, partner  
relations, and wealth in women in  
Northern Tanzania: a cross-sectional  
study, *BMC Women's Health* (2015)  
15:68 DOI 10.1186/s12905-015-  
0225-y
- (25) Triana, A. 2016. Hubungan Minat Ibu  
Hamil Dengan Metode Relaksasi  
Hypnobirthing. *Jurnal Penelitian  
Kesehatan Suara Forikes*. Vol 7 (2).  
ISSN 2502-7778.
- (26) Werner A, et.al. (2013) Effect of self  
hypnosis on duration of labor and  
maternal and neonatal outcomes: a  
randomized controlled trial. *Acta  
ObstetGynecolScand* 2013; 92:816–  
823