

# Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil

1<sup>st</sup> Siti Hindun  
Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Palembang  
Palembang, Indonesia  
sitihindun@poltekkespalembang.ac.id

2<sup>nd</sup> Nesi Novita  
Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Palembang  
Palembang, Indonesia  
nesinovita@poltekkespalembang.ac.id

3<sup>rd</sup> Sulastri  
Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes  
Palembang  
Palembang, Indonesia  
sulastri@gmail.com

## Abstract –

**Background:** The pregnancy phase there are various kinds of pregnancy problems, one of which is the psychological problem of pregnancy in the form of anxiety. Anxiety can cause negative reactions to pregnant women's conditions such as bleeding, excruciating pain, fear and even the cause of maternal and fetal mortality. Currently many researchers who find a variety of methods that can reduce anxiety non-pharmacologically, namely with the help of self-hypnosisrelaxation. Relaxation of self hypnosis is a suggestion that comes from oneself in the form of short words / sentences or thoughts that can make the mind peaceful by stimulating the increase in the work of parasympathetic nerves and inhibiting the work of the sympathetic nerve, so that the hormone cause of anxiety can be reduced. **Purpose:** This study aims to find out the effect of self hypnosis relaxation techniques on the anxiety levels of pregnant women in BPM Lismarini and BPM Kustirah Palembang in 2018. **Method:** This study is a quantitative study that uses pre-experimental methods with one group pretest posttest design research design, samples in this study are pregnant women primigravida trimester III who experience anxiety with a large sample of 30 respondents. Sampling in this study used purposive sampling. **Results:** Data processing results with Wilcoxon statistical test obtained  $p$ -value of 0.000 ( $< \alpha$  0.05) which means there is a meaningful difference between the level of anxiety before and after being given self hypnosisrelaxationtechniques, so there is an influence between before and after self hypnosis relaxation on the anxiety levels of pregnant women in BPM Palembang City in 2018.

**Advice:** To overcome anxiety, it is expected that midwives can provide safe methods to pregnant women, one of which is self hypnosisrelaxationtechniques.

**Keywords:** Anxiety Levels, Self-HypnosisRelaxationTechniques, Pregnant Women

## Abstrak -

**Latar Belakang :** Fase kehamilan terdapat berbagai macam masalah kehamilan salah satunya yaitu masalah psikologis kehamilan yang berupa kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu hamil seperti perdarahan, kesakitan luar biasa, ketakutan bahkan menjadi penyebab terjadinya angka kematian ibu dan janin. Saat ini banyak peneliti yang menemukan berbagai macam metode yang dapat mengurangi rasa cemas secara non farmakologi yaitu dengan bantuan relaksasi self hipnosis. Relaksasi self hipnosis adalah sugesti yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang dengan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis dan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang Tahun 2018. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode Pre-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest posttest design, sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan dengan besar sampel sebanyak 30 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. **Hasil :** Hasil pengolahan data dengan uji statistic Wilcoxon diperoleh  $p$ -value sebesar 0,000 ( $< \alpha$  0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi self hipnosis, sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Kota Palembang Tahun 2018.

**Saran :** Untuk mengatasi rasa cemas diharapkan bidan dapat memberikan metode yang aman pada ibu hamil salah satunya yaitu teknik relaksasi self hipnosis.

**Kata Kunci:** Tingkat Kecemasan, Teknik Relaksasi self hipnosis, Ibu Hamil

## I. PENDAHULUAN

Kematian dan kesakitan ibu masih merupakan masalah kesehatan yang serius di negara berkembang. Menurut laporan Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2016 menjelaskan bahwa pada tahun 1990 dan 2015 rasio kematian maternal global menurun sebesar 44% menjadi sekitar 216 kematian per 100.000 kelahiran hidup, tidak mencapai MDGs dan jauh dari target 70 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup yang ditetapkan dalam agenda 2030. Dibandingkan dengan negara ASEAN, Indonesia menduduki peringkat tertinggi untuk angka kematian ibu. Singapura tercatat sebagai negara dengan angka kematian ibu terendah hanya 3 per 100.000 kelahiran hidup. Rata-rata wanita meninggal selama dan setelah kehamilan atau persalinan, hampir semua kematian ini terjadi di negara dengan tingkat perekonomian rendah dan sebagian besar penyebab kematian bisa dicegah termasuk dengan memperluas akses terhadap pelayanan kesehatan serta kemajuan untuk mengurangi angka kematian ibu (AKI) yang lebih besar lagi dibuat (SDGs. 2016, p. 16).

Relaksasi self hipnosis adalah salah satu tehnik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi self hipnosis dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil. Ibu primigravida yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia. Respon tersebut dapat dikurangi dengan ibu hamil melakukan teknik relaksasi self hipnosis yang akan menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi. Respon relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang (Asmadi, 2008, p. 151).

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bacaan serta memperkaya ilmu kebidanan khususnya asuhan kebidanan kehamilan, hasil penelitian dapat digunakan untuk data dasar dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh teknik relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang Tahun 2018.

## II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan maksud dan tujuan tertentu (Siregar, Syofian, 2013, p. 122). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-eksperimen*. Menurut (Swarjana, Ketut. 2015, p. 70) metode *Pre-eksperimen* merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimen yang memanipulasi *independent variabel*, pemilihan subjek penelitian dilakukan secara non random, dan tidak memiliki *control group* atau *comparison group*.

Menurut Saryono (2013, p. 158) desain penelitian adalah rancangan penelitian yang disusun dan ditentukan sebelum melakukan penelitian. Desain penelitian yang dipilih akan membawa konsekuensi pada aturan dari desain tersebut. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Menurut Saryono (2013, p. 165) rancangan jenis ini hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan.

Tabel 2.1

Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub> : tes awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan

O<sub>2</sub> : tes akhir (posttest) setelah perlakuan diberikan

: perlakuan

Tabel tersebut diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian *pre-experimental* ini tidak ada *control group* maupun *randomization*. Setelah dilakukan pemilihan subyek penelitian (*single group*), selanjutnya dilakukan pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan (hasil pengukuran sebelum intervensi dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi) (Swarjana, Ketut. 2015, p. 71).

## III. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini diambil di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Lismarini yang terletak di Perumnas Talang Kelapa Blok 7 RT. Rt. 49 Rw. 06 No: C 07/04 Kec. Alang- Alang Lebar Palembang.

Adapun jumlah tenaga kerja BPM Lismarini Palembang tahun 2018 berjumlah 8 orang tenaga kerja.

BPM Kustirah dibangun oleh bidan Kustirah selaku bidan pengelola pada tahun 1981 berlokasi di Jl. KH Wahid Hasyim Lr. Berdikari Rt. 02 Rt. 01 Kel. 1 Ulu Kec, Seberang Ulu 1 Palembang, Tepatnya berada di samping rumah bidan Kustirah. Pada tahun 1981 di BPM ini hanya ditangani oleh bidan Kustirah sendiri tanpa ada pendamping atau pegawai yang membantunya. Pada saat itu bangunan yang berdiameter kurang lebih panjang 10 meter dengan lebar 5 meter hanya memiliki 2 tempat tidur yang terdiri dari : 1 tempat tidur diruang periksa dan 1 tempat tidur di ruang perawatan pasien sehabis melahirkan, seiring berjalannya waktu BPM Kustirah telah memiliki 10 tempat tidur yang terdiri dari 1 tempat tidur di ruang periksa, 1 tempat tidur di ruang bersalin, 3 tempat tidur di ruang perawatan pasien habis melahirkan, 2 tempat tidur bayi, dan 3 tempat tidur pegawai. Adapun visi dan misi yang menjadi pondasi BPM Lismarin Palembang adalah: Visi Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya derajat kesehatan ibu dan anak Misi Memberikan pelayanan yang nyaman dan berkualitas kepada ibu dan anak. Bisa mengabdikan kepada masyarakat yang kurang mampu untuk penurunan angka kematian ibu dan bayi. Memiliki etik moral dan berakhlak mulia, tidak membedakan antara yang kaya dan miskin. Ikhlas dalam memberikan pelayanan, baik keterampilan, pengetahuan yang baik dan etika yang baik. Mempelajari ilmu kebidanan yang baru dan sungguh- sungguh dan menerapkannya dalam pelayanan sehari-hari. Menjadi bidan yang shaleha , melaksanakn perintah-Nya.

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil primigravida yang dikelompokkan menjadi satu kelompok sebelum dan setelah diberikan perlakuan relaksasi self hipnosis. pada penelitian ini gambaran umum responden dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 3.1**  
**Karakteristik Responden**

Variabel	N	%
Usia		
<20	6	20
21-25	10	33,33
26-30	8	26,67
31-35	4	13,33
>35	2	6,67
Pendidikan		
SD	2	6,67
SMP	5	16,66
SMA	20	66,67
S1	3	10
Pekerjaan		
IRT	24	80
Wiraswasta	6	20
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas berusia antara 21-25 tahun sebanyak 10 responden (33,33%), mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 20 responden (66,67%), mayoritas berprofesi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 24 responden (80%).

Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk memperoleh distribusi frekuensi yang dilakukan terhadap 30 responden yang sama tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari masing-masing variabel. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

**Tabel 3.2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Tingkat Kecemasan	N	%
<b>Sebelum</b>		
Cemas ringan	7	23,33%
Cemas sedang	17	56,67%
Cemas Berat	6	20%
<b>Sesudah</b>		
Tidak cemas	11	36,67
Cemas ringan	15	50%
Cemas sedang	4	13,33%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 4.3 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas memiliki tingkat kecemasan

sedang sebanyak 17 responden (56,67%), kecemasan ringan sebanyak 7 responden (23,33%), kecemasan berat sebanyak 6 responden (20%). Setelah dilakukan intervensi, mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 responden (50%), tidak cemas sebanyak 11 responden (36,67%), kecemasan sedang sebanyak 4 responden (13,33%).

#### IV. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di BPM Lismarini dan BPM Kustirah kota Palembang tahun 2018 yang sebelumnya sudah dilakukan survey dan wawancara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest posttest design* dan populasi yang diambil yaitu semua ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan di BPM pada saat penelitian dengan besar sampel sebanyak 30 ibu hamil primigravida trimester III. Untuk teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan metode *Quota sampling* dan bahan yang digunakan berupa standar operasional prosedur (SOP), pedoman wawancara dan lembar observasi relaksasi self hipnosis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang Tahun 2018. Pada bab ini peneliti akan menambahkan hasil penelitian dan akan dibandingkan dengan teori dan penelitian terdahulu yang terkait.

#### V. HASIL

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji statistic *Wilcoxon* diperoleh nilai *significancy p-value* sebesar 0,000 ( $< \alpha 0,05$ ) artinya dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi self hipnosis, sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang Tahun 2018.

Cemas dalam penelitian ini merupakan bagian dari respon emosional yang menggambarkan rasa kecemasan, khawatir, gelisah, dan tidak tenang disertai dengan gejala fisik dalam merespon terhadap penilaian individu yang subjektif yang keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar. Ansietas merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang

merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Gufron, M., Nur 2012, p. 141).

Relaksasi dalam penelitian ini merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman yaitu relaksasi self hipnosis. Relaksasi self hipnosis membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah yang merupakan penyebab dari timbulnya rasa cemas dapat dihilangkan (Potter & Perry 2005 dalam Supartina, Ina 2014).

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Farada (2011, p. 10) yang dilakukan di Kotakulon Kabupaten Bondowoso Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara teknik relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Ibu hamil yang mengalami peningkatan denyut jantung dapat dikurangi dengan latihan relaksasi self hipnosis, relaksasi merangsang kerja saraf parasimpatis dan menghambat kerja saraf simpatis sehingga hormon penyebab cemas berkurang. Tujuan utama relaksasi self hipnosis adalah membawa pikiran kedalam kondisi mental yang optimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian I Mac (2011, p. 3) yang dilakukan di Kanada menyertakan delapan uji coba (556 peserta) Percobaan terkontrol acak, melibatkan wanita hamil yang mengalami kecemasan dari segala usia, dari pembuahan sampai satu bulan setelah kelahiran, mengevaluasi hipnoterapi (satu percobaan), penggambaran (lima uji coba), pelatihan self hipnosis (satu percobaan) dan yoga (satu percobaan). Dibandingkan dengan perawatan biasa, dalam satu penelitian (133 wanita), gambar memiliki efek positif pada kecemasan saat persalinan. Sedangkan pelatihan self hipnosis efektif untuk mengurangi kecemasan wanita sebelum melahirkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri, F.,D [1] (2016. P. 55-56) yang dilakukan di Yogyakarta mengatakan ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa apabila seseorang mengalami ketegangan dapat menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Murni, Dkk (2014. P. 1197) yang dilakukan di Mataram yang menunjukkan bahwa latihan

relaksasi terbukti lebih bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional pada ibu hamil yang mengalami peningkatan derajat kecemasan dan depresi dibandingkan dengan latihan fisik ataupun pemberian pendidikan [3] kesehatan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis data bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan relaksasi. Penurunan kecemasan disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka setelah memperoleh intervensi. Kemampuan ibu beradaptasi karena adanya penambahan informasi kepada ibu melalui kelas hamil yang memberikan relaksasi. Latihan ini dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi self hipnosis mayoritas mengalami nyeri sedang dan dan pada ibu hamil primigravida trimester III sesudah diberikan perlakuan mayoritas mengalami nyeri ringan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi self hipnosis efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

## VI. PENGAKUAN

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dari penelitian ini. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan dalam melaksanakan penelitian. Keterbatasan penelitian tersebut dikarenakan responden yang kurang fokus saat dilakukan relaksasi sehingga efek dari relaksasi tidak berhasil didapat dan ibu hamil tidak dapat dijadikan responden

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Saputri, Friski Dian; Yati, Dwi; Astuti, Ratna Widhi. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Sewon I Bantul. 2016. Phd Thesis. Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- [2] Ivit Purnama Sari, I. P. S. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. L Di Praktik Mandiri Bidan Hj. Rusmiati Okta Palembang Tahun 2020. 2020. Phd Thesis. Stik Bina Husada Palembang.
- [3] Suminar, Istinengtiyas Tirta; Anisa, Diah Nur. Pengaruh Pendidikan Teman Sebaya (Peer Education) Kesehatan Menstruasi Terhadap Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menstruasi Awal. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 2020, 132-141.
- [4] Kurnianingsih, Mardiah Fajar; Nahdatien, Ima; Zahroh, Chilyatiz. Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan Dan Motivasi Sembuh Pasien Covid-19. Jurnal Keperawatan, 2021, 13.3: 665-682.
- [5] Sianipar, Kandace; Sinaga, Renny; Nainggolan, Yusliana. Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto

Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. Jurnal Ilmiah Panmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 2017, 12.1: 81-91.

- [6] Alwan Revai, N. I. M., Et Al. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Osbtruktif Kronik (Ppok). 2018. Phd Thesis. Universitas Airlangga.