

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA PEKANBARU TAHUN 2024

Tarisa Miranda¹⁾, Ika Putri Damyanti²⁾, dan Nurhapipa³⁾

Sarjana Kebidanan, Universitas Hangtuah Pekanbaru

¹⁾mirandatarisa@gmail.com, ²⁾ikaputridamyanti@gmail.com,

³⁾Nurhapipa090487@gmail.com,

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan masa rentan terjadinya kecemasan dan gangguan mood bahkan ada yang mengalami episode depresi pertamanya pada masa hamil. *Self hypnosis* merupakan prosedur hipnosis atau *self hypnosis* yang dilakukan oleh subjek secara mandiri untuk memasuki kondisi hipnosis. Hipnosis untuk kehamilan dan persalinan disebut sebagai Hipnostetri yang menciptakan rasa nyaman, rileks dan aman saat hamil dan melahirkan. *Self Hypnosis* selain dikenal sebagai *agent* anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan *self hypnosis* serta untuk mengetahui adanya pengaruh *self hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru tanggal 5 Mei - 2 Juni tahun 2024. Metode penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group test and post test design*. Sampel yang diambil berjumlah 20 ibu hamil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Total Sampling. Pengambilan data melalui lembar cek list HARS dan dianalisa secara *univariat dan bivariat* dengan Uji T *Dependent* serta disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini nilai ρ adalah 0,01 ($\rho < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini menyatakan ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Saran peneliti diharapkan pada bidan penggerak puskesmas membuat kebijakan terkait *self hypnosis* untuk bisa diajarkan pada setiap ibu hamil yang melakukan kunjungan. Sepanjang proses kehamilan ibu akan tetap tenang dan rileks, ibu dan bayi sehat dan persalinan normal.

Kata Kunci : *Self hypnosis*, Kecemasan, Kehamilan Trimester III

LATAR BELAKANG

Self hypnosis merupakan prosedur hipnosis atau *self hypnosis* yang dilakukan oleh subjek secara mandiri untuk memasuki kondisi hipnosis. Hipnosis upaya memengaruhi dan Maret aktivitas mental dasar yang mengarah ke pengalaman subjektif sebagai peningkatan perhatian terfokus. Hipnosis merupakan inovasi namun tanpa teknologi tinggi yang terbukti mengurangi kecemasan dan sebagai alat promosi kesehatan. *Self hypnosis* signifikan berhasil membuat individu lebih rileks khususnya pada perempuan (Vandevusse, L. *et al.*, 2020)

Hipnosis untuk kehamilan dan persalinan disebut sebagai *Hipnostetri* yang menciptakan rasa nyaman, rileks dan aman saat hamil dan melahirkan. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan sehingga menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan kala I (Simkin, 2023).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa per 100.000 kelahiran hidup . Masih jauh dari pencapaian target SDGS 2030 yakni diharapkan 70.000 per 100.000 kelahiran. 75 % kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi, diabetes, aborsi serta penyakit lainnya. Ini menempatkan Maret di urutan ke-3 AKI tertinggi di Asia Tenggara setelah Laos dengan angka kematian 292 per 100.000 kelahiran hidup (Alita 2022).

Berdasarkan data yang didapat dari Profil Kesehatan Maret (Kementerian Kesehatan RI, 2023), jumlah ibu hamil pada tahun 2023 di Maret sebanyak 4.965.312 jiwa dimana provinsi riau berada di urutan ke Sembilan dari 34 provinsi yang dengan jumlah ibu hamil 153.115 jiwa (Binawan, 2022).

Setiap hari, 830 ibu di dunia (di Maret 38 ibu, berdasarkan AKI 305) meninggal akibat penyakit/komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Sebagian besar kematian tersebut seharusnya bisa dicegah dan diselamatkan, artinya, bila AKI tinggi, banyak ibu yang seharusnya tidak meninggal tetapi meninggal karena tidak mendapatkan upaya pencegahan dan penanganan yang seharusnya. Kematian ibu dapat disebabkan karena komplikasi kebidanan yang tidak ditangani dengan baik dan tepat waktu, sekitar 15% kehamilan/persalinan mengalami komplikasi. Jumlah kematian ibu adalah jumlah kematian ibu yang terjadi pada saat ibu hamil, ibu bersalin atau pada saat ibu nifas (sampai dengan 42 hari pasca persalinan) diluar kejadian karena kecelakaan. Jumlah kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 114 orang, dimana jumlah ini mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan jumlah kasus kematian tahun 2021 yaitu 180 orang. Hal ini disebabkan karena pandemi Covid-19 yang meningkat pada tahun 2021 (Profil Dinkes Kota Pekanbaru) Dari hasil survey LATAR BELAKANG yang dilakukan oleh peneliti di 3 Puskesmas yaitu Puskesmas Payung Sekaki, Puskesmas Rejosari, dan Puskesmas Simpang Tiga terkait kecemasan dengan 10 sampel secara acak , Puskesmas Payung sekaki mendapatkan 7 orang (70%) ibu hamil yang mengalami kecemasan, Puskesmas Rejosari mendapatkan 5 orang (50%) yang mengalami kecemasan, dan Puskesmas Simpang Tiga menjadi Puskesmas yang memiliki ibu

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

hamil dengan kecemasan terbanyak yaitu ada 8 orang (80%). Ibu hamil 3 bulan terakhir di Puskesmas Simpang Tiga dari bulan Maret – Maret 2024 sebanyak 110 orang. Kecemasan yang dialami adalah kemungkinan akan melahirkan bayi premature, berat badan kurang atau bengkak-bengkak yang diakibatkan kelebihan natrium (pre-eklamsi). Berdasarkan LATAR BELAKANG diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Self Hypnosis* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru tahun 2024.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group pre test and post test design* (Arikunto,2016) Peneliti tidak melakukan randomisasi pada dua kelompok. Penelitian dilakukan pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Sebelum dilakukan penelitian dilakukan pengukuran awal (*pre test*) untuk menentukan tingkat kecemasan responden. Selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*post test*) pada kelompok untuk menentukan efek perlakuan pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III dari bulan Maret-April berjumlah 20 ibu hamil di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling* yakni suatu metode dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel. Sampel yang diambil berjumlah ibu hamil.

Kriteria Inklusi :

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Ibu hamil trimester III
- c. Kesadaran ibu penuh
- d. Menyatakan Kecemasan

Kriteria eksklusi :

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2002).

- a. Tidak bersedia menjadi responden
- b. Kehamilan Bermasalah
- c. Dalam kondisi tidak sehat
- d. Kesadaran ibu terganggu
- e. Tidak menyatakan kecemasan.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk melihat karakteristik responden dan rata-rata frekuensi kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, dan Paritas Pada Ibu Hamil di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2024

No	Karakteristik	F	%
1.	Usia		
	1. 20-35 tahun	18	90,0
	2. > 35 tahun	2	10,0
	Total	20	100,0
2.	Pendidikan		
	1. SMP	3	15,0
	2. SMA/SMK	12	60,0
	3. Perguruan Tinggi	5	25,0
	Total	20	100,0
3.	Paritas		
	1. Primigravida	9	45,0
	2. Multigravida	11	55,0
	Total	20	100,0
4.	Bekerja		
	1. Bekerja	14	70,0
	2. Tidak bekerja	6	30,0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 20 responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (90,0%), berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 12 responden (60,0%), Multigravida sebanyak 11 responden (55,5%), Dan yang tidak bekerja sebanyak 6 responden (30,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Perlakuan Self Hypnosis di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	F	%
Cemas Ringan	5	25,0
Cemas Sedang	12	60,0
Cemas Berat	3	15,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 20 responden, kecemasan sebelum dilakukan *self hypnosis* yaitu mayoritas cemas sedang sebanyak 12 responden dengan persentase 60,0%. Dan minoritas cemas berat sebanyak 3 dengan persentase 15,0 %.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Perlakuan Self Hypnosis di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	F	%
Cemas Ringan	14	70,0
Cemas Sedang	6	30,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 20 responden, Kecemasan sesudah dilakukan *Self Hypnosis* mayoritas cemas ringan sebanyak 14 responden dengan persentase 70,0%. Dan minoritas cemas sedang sebanyak 6 responden dengan persentase 30,0 %.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Self Hypnosis* dengan menggunakan Uji T dependen dimana data yang didapatkan berdistribusi normal

Tabel 4. Distribusi Hasil Uji Normalitas Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Self Hypnosis di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2024.

Tingkat Kecemasan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	.129	20	.200*	.975	20	.853
Sesudah	.186	20	.068	.920	20	.098

Berdasarkan analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk* didapatkan nilai *P-Value* >0,05 artinya data berdistribusi normal. Analisis bivariat ini menggunakan Uji T dependent.

Tabel 5. Hasil Uji T Efektivitas Self Hypnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2024

		Mean	N	SD	P-value
S	SkorPre	22.70	20	4.194	0,001
Sk	SorPost	19.35	20	2.996	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas didapatkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,001$ ($<0,05$) yang artinya *self hypnosis* berhubungan terhadap penurunan frekuensi kecemasan, dapat dilihat rata-rata nilai sebelum dilakukan *self hypnosis* ialah 22,70 dengan standar deviasi (SD) 4,194 sedangkan pada

sesudah dilakukan *self hypnosis* ialah 19,35 dengan standar deviasi (SD) 2,996. Hasil uji statistik menunjukkan p-value yaitu 0,001 yang artinya $<0,05$, maka *self hypnosis* berhubungan dan efektif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat di dapatkan berdasarkan karakteristik responden. Berdasarkan hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-30 tahun sebanyak 18 responden (90,0%) mengalami kecemasan dan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang tidak bekerja mengalami kecemasan yang berjumlah 14 orang (70,0%) daripada responden yang bekerja sebanyak 6 orang (30,0%) serta hasil penelitian menunjukkan pada paritas jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan sebagian besar adalah multigravida sebanyak 11 orang (55,0%) sedangkan primigravida yang mengalami kecemasan sebanyak 9 orang (45,0%).

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas *self hypnosis* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil yang dilakukan di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2024 tentang efektivitas *self hypnosis* terhadap frekuensi kecemasan pada ibu hamil dari 05 Mei – 02 Juni 2024 dengan peneliti menggunakan Uji T dengan syarat data berdistribusi normal. Didapatkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum di intervensi adalah 22.70 dan setelah di intervensi 19.35 didapatkan nilai $p\text{-value}=0,001 <(0,05)$ Maka disimpulkan bahwa H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hal ini berdasarkan Teori *Self Hypnosis* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan, metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu *management* nyeri non farmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah hipnosis. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan *self hypnosis* di mana hasil mean yang diperoleh pada pretest 2,04 menurun menjadi 1,61 saat posttest. Teknik hipnosis dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan (Nurul Chomaria, 2019).

Hasil pengamatan dilapangan menunjukkan bahwa responden dengan masalah kecemasan sebelum diberikan *self hypnosis* nyatanya menjadi tidak cemas sesudah dilakukan *self hypnosis*. Hal ini dikarenakan ibu yang diberikan *self hypnosis* merasa lebih rileks, nyaman dan lebih tenang sehingga ibu mampu mengelola pikiran buruk atas hal-hal yang membuatnya takut dari berbagai cerita persalinan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fatimah (2019) ibu yang diberikan *self hypnosis* mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan.

Sejalan dengan penelitian Fatimah., Triyani, S., Aisyah yang menyatakan bahwa pelatihan relaksasi secara bermakna dapat mengurangi kecemasan subjek dalam menghadapi persalinan. Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan

selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatis. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar- kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin (Fatimah.2019). Berdasarkan Asumsi Peneliti *Self hypnosis* memiliki pengaruh dalam pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III, *Self Hypnosis* bagi peneliti adalah cara mandiri yang paling efektif, mudah dan murah, dapat dilakukan kapan pun dimana pun, sehingga bukan hanya mampu mengelola pikiran namun hal ini juga dapat mengurangi konsumsi obat-obatan selama kehamilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas “Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru tahun 2024” yang dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2023 selama 1 bulan dengan jumlah sampel 20 responden yang telah dianalisa, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan usia mayoritas pada usia 20 - 35 tahun sebanyak 18 responden (90,0%), berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 12 responden (60,0%), berdasarkan paritas mayoritas adalah ibu multigravida sebanyak 11 responden (55,0%), dan berdasarkan pekerjaan 14 Tidak Bekerja (70,0%).
2. Skala kecemasan sebelum dilakukan *Self Hypnosis* mayoritas yaitu kecemasan sedang sebanyak sebanyak 12 responden dengan persentase 60,0%. Dan minoritas kecemasan berat 3 responden dengan persentase 15,0%.
3. Skala kecemasan sesudah dilakukan *Self Hypnosis* mayoritas kecemasan ringan sebanyak 14 responden dengan persentase 70,0%. Dan minoritas kecemasan sedang 6 responden dengan persentase 30,0%.
4. Ada Hubungan *Self Hypnosis* Terhadap penurunan kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2024 dengan nilai *P Value* sebesar 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Alibasjah, R. W., Izza, K., & Susiloningsih, N. (2016). Hubungan Usia Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan Cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, Vol.3(1), Hal.10.
- Alita, R., Rachmawati, I. N., & Dewi, G. (2022). *Self Hypnosis* Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *Jkep*, Vol.7(2), Hal.74.
- Andayani (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018.
- Andini, A. (2020). *Maternal Mortality*. <<http://www.who.int/news-room/fact->

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

- Sheets/Detail/Maternal-1 Mortality>.
- Chomaria, N. (2019). *Kehamilan*. Garda Media.
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, Vol.5(2), Hal. 68-83.
- A.FatimahJamir,Agustiawati.(2019).Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019. Vol:3 No.1 Januari- Maret.ISSN : 2656-9167
- Fatimah., Triyani, S., Aisyah. Determinan Pengambilan Keputusan Dalam Perencanaan Persalinan Pada Kelas Ibu Hamil. SkripsiPoltekkes Kemenkes Jakarta III. 2013
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal SAGO*, 4(1), 31–37.
- Zaiyidah Fathony.(2017).Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Istri Utami dan Tutik Purnawati Kabupaten Sleman.Vol :8 No.2 hal1-7