

Efektifitas Hypnoprenatal untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil

The Effectiveness of Hypnoprenatal to Reduce Anxiety in Pregnant Women

Widayati¹, Wahyu Kristiningrum²

¹Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia,
widayati.alif@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia,
wahyukristiningrum@gmail.com

Korespondensi Email: widayati.alif@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-07-28

Accepted, 2024-08-14

Published, 2024-08-25

Keywords:

*Hypnoprenatal, Anxiety,
Pregnant Woman*

Kata Kunci:

**Hypnoprenatal,
Kecemasan, Ibu Hamil**

Abstract

Pregnancy is a physical thing experienced by women. However, there are also pregnant women who experience psychological disorders during pregnancy. The preliminary study conducted found pregnant women who experienced anxiety disorders. This anxiety disorder can later interfere with the development of the fetus that will be born. This study included pseudo-experimental research with a One Group Pre-test and Post-test approach. The population of pregnant women in Pasekan Ambarawa Village amounted to 43 pregnant women, while the respondents were pregnant women who experienced anxiety who came to pregnant classes totaling 16 pregnant women. The research data were analyzed using paired simple t-test. The results obtained that the p value is 0.000, Ho is rejected, which means that there is a difference in anxiety in pregnant women before and after hypnoprenatal so that hypnoprenatal is effective for reducing anxiety in pregnant women.

Abstrak

Kehamilan merupakan hal fisiologis yang dialami oleh wanita. Akan tetapi ditemukan juga ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis pada masa kehamilan. Studi pendahuluan yang dilakukan ditemukan ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan ini nantinya dapat mengganggu perkembangan janin yang akan dilahirkannya. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu dengan pendekatan One Group Pre-test dan Post-test. Populasinya ibu hamil yang berada di Desa Pasekan Ambarawa yang berjumlah 43 ibu hamil, sedangkan yang menjadi responden adalah ibu hamil yang mengalami kecemasan yang datang di kelas hamil berjumlah 16 ibu hamil. Data penelitian di analisis menggunakan paired simpel t-test. Hasil yang diperoleh bahwa nilai p 0,000,

Ho ditolak, yang berarti bahwa ada perbedaan kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan hypnoprenatal sehingga hypnoprenatal efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan adalah kondisi yang alamiah bagi setiap perempuan, karena kehamilan merupakan kondisi yang sangat diharapkan bagi setiap pasangan. Namun demikian, banyak wanita yang merasa takut dan tidak nyaman dengan kehamilannya. Bahkan, kecemasan tersebut semakin berkembang mendekati proses persalinan. Pada akhirnya ibu akan mengalami rasa nyeri yang luar biasa pada proses persalinan yang justru dapat menghambat kelancaran proses persalinan. Tidak jarang persalinan justru menjadi kondisi yang dapat membahayakan bagi keselamatan ibu dan janin. Oleh karena itu, setiap tenaga kesehatan harus mampu mengoptimalkan pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*) untuk meningkatkan rasa nyaman dan rasa percaya ibu terhadap tenaga kesehatan yang akan menolong persalinan. Penggunaan *hipnoterapi* dapat menurunkan kecemasan pada ibu, karena selama *antenatal care* ibu bisa mendapatkan sugesti yang merubah mindset terhadap rasa sakit yang muncul pada masa persalinan. Terapi hipnosis yang dilakukan pada ibu akan membantu ibu hamil mengelola pikiran bawah sadar ibu agar menjalani kehamilan dengan nyaman. Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang mendapatkan *self hypnosis* pada saat *antenatal* mengalami penurunan tingkat kecemasan dan nyeri (Anantasari et al., 2014). Penelitian lain menunjukkan hipnosis dapat meningkatkan pengalaman melahirkan yang nyaman, menurunkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Cyna et al., 2006) Penggunaan bahasa hipnosis dalam *antenatal* dan proses persalinan pun dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan ibu. Hypnoprenatal merupakan pemrograman pikiran bawah sadar klien sebagai upaya agar ibu hamil menjalani kehamilan dengan nyaman dan membantu ibu hamil untuk menyiapkan persalinan menggunakan teknik hipnosis yang bertujuan untuk menjadikan proses persalinan menjadi aman, nyaman dan menyenangkan. Oleh karena itu, penguasaan hipnoterapi oleh tenaga kesehatan sangat membantu menurunkan angka kesakitan ibu. Dari studi pendahuluan di Desa Pasekan 100 % ibu hamil belum mendapatkan tindakan hypnoprenatal, bila ditemukan ibu hamil dengan kecemasan tidak ada tindakan khusus yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Tindakan hypnoprenatal sebagai upaya untuk membantu ibu hamil agar menjalani kehamilan dengan nyaman, proses persalinan yang menyenangkan bahkan membantu kenyamanan juga kepada janin. Hypnoprenatal ini akan membantu ibu hamil mengelola kondisi fisiknya dan psikisnya sendiri dalam menjalani kehamilan, persalinan, paska melahirkan dan menyusui sehingga dirasa perlu untuk memberikan bantuan tenaga dalam melaksanakan kelas hypnoprenatal di Desa Pasekan, Kab Semarang. Rasa takut/ kecemasan akan mempengaruhi klien dalam menghadapi kehamilan dan persalinan yang akan berpengaruh terhadap kesakitan ibu. Belum ada bidan yang memberikan pelayanan holistik dengan meningkatkan pemberdayaan perempuan agar mampu meningkatkan kemampuan dirinya untuk mengelola kondisi fisik dan psikisnya sendiri dalam menjalani kehamilan dan persalinan. Tujuan kegiatan ini adalah terselenggaranya kegiatan hypnoprenatal yang membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan nyaman, menyenangkan dan ibu hamil untuk mengelola kondisi fisik dan psikisnya sendiri dalam menjalani kehamilan dan persalinan. Penelitian ini bermanfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan kemampuan mengelola kondisi fisik dan psikisnya sendiri dalam menjalani kehamilan dan persalinan serta membantu pencapaian kegiatan program pada Dinas Kesehatan Kabupaten Bangkalan utamanya pada program pemeriksaan *antenatal care*. Hypno prenatal berasal dari kata hipnosis dan prenatal yang berarti segala sesuatu yang terkait dengan pengetahuan tentang pemodelan kesadaran (*conscious Mind and subconscious mind*), fenomena *trance*, keluaran sugesti dan berbagai teknik dasar untuk membawa seseorang ke kondisi *trance*. Sedangkan prenatal memiliki makna sebelum kelahiran sebagai upaya persiapan untuk melahirkan.

Hypnoprenatal berarti pemrograman pikiran bawah sadar klien sebagai upaya persiapan kelahiran menggunakan teknik hypnosis yang bertujuan untuk menjadikan proses persalinan menjadi aman, nyaman, dan menyenangkan. Seringkali ibu merasakan kekhawatiran yang berlebihan atas kehamilan yang dijalaninya, proses persalinan yang menyakitkan, kesedihan pasca melahirkan dan menyusui.

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui apakah hypnoprenatal yang dilakukan efektif untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi kecemasan. Penelitian yang dilakukan ini berbeda dengan penelitian yang sebelumnya, hal ini terlihat pada pemberian hypnosisnya, dipenelitian yang lain responden diberikan hypnosis dengan mendengarkan rekaman audio, sedangkan pada penelitian ini responden langsung diberikan hypnosis oleh praktisi. Selain itu, penelitian yang lalu responden juga diberikan massage, sedangkan pada penelitian ini responden hanya diberikan hypnosis saja, dan sebelum diberikan hypnosis responden disarankan untuk buang air kecil terlebih dahulu.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yang pendekatannya dengan *One Group Pre-test* dan *Post-test Desain*. Pendekatan ini digunakan karena untuk membuktikan hipotesis efektifitas hypno prenatal untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, yang dilakukan pada bulan November 2022.

Populasinya yaitu ibu hamil yang berada di Desa Pasekan Ambarawa di bulan November 2022 yang berjumlah 43 ibu hamil, sedangkan respondennya yaitu ibu hamil yang mengalami kecemasan yang datang di kelas ibu hamil Desa Pasekan Ambarawa. Responden penelitian ini berjumlah 16 ibu hamil dengan rentang usia 20 sampai dengan 38 tahun.

Kuesioner kecemasan yang digunakan merupakan kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised (PRAQ-R2)* yang terdiri dari 10 pertanyaan. Jawaban disetiap pertanyaan ibu hamil akan memilih satu pilihan, Adapun pilihannya yaitu sama sekali tidak setuju, hampir tidak setuju, terkadang sesuai, sesuai dan sangat sesuai. Kuesioner tersebut peneliti tambahkan dengan data-data karakteristik ibu hamil. data penelitian yang berupa kecemasan ibu hamil diukur sebelum diberikan *hypnoprenatal*, dan sesudah diberikan hypnoprenatal serta data karakteristik ibu hamil. Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti meliputi : pengumpulan data primer berupa karakteristik ibu hamil dan pengisian pretest terkait kecemasan ibu hamil, pengisian *informed consent* bagi ibu yang bersedia untuk kegiatan penelitian ini, selanjutnya ibu hamil diberikan hypnosis, akan tetapi ibu hamil tersebut disarankan untuk BAK terlebih dahulu. Ibu hamil yang sudah mengikuti hypnosis selanjutnya dilakukan mengisi kuesioner post-test. Tahapan dalam memberikan hypnoprenatal yaitu *pre induksi, induksi, deepening, depth level test, sugestion therapy dan termination*.

Analisis datanya menggunakan *uji beda paired sample t-test*, hal ini dikarenakan hasil uji normalitas data yang menggunakan *Shapiro wilk* didapatkan hasil bahwa datanya berdistribusi normal karena nilai p sebelum sebesar 0,709 dan sesudah nilai p-nya 0,073.

Hasil dan Pembahasan

Hasil temuan yang terlihat di tabel 1 menunjukkan bahwa dalam usi ibu hamil Sebagian besar tergolong ibu yang tidak beresiko, untuk kehamilannya tergolong multigravida, untuk pendidikan banyak ibu hamil yang berpendidikan menengah, sedangkan ibu hamil kebanyakan yang menjadi ibu rumah tangga.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	frekuensi	%
Usia Ibu		
Tidak beresiko (20 sd 35 tahun)	15	93,75
Beresiko (< 20 tahun/>35 tahun)	1	6,25

Karakteristik	frekuensi	%
Total	16	100
Gravida		
Primigravida	6	37,5
Multigravida	9	56,25
Grandemultigravida	1	6,25
Totak	16	100
Pendidikan terakhir		
Dasar	5	31,25
Menengah	10	62,5
Perguruan Tinggi	1	6,25
Total	16	100
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	15	93,75
Karyawan swasta	1	6,25
Total	16	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan ibu hamil sesudah diberikan hypnosis sebesar 17.56 sedangkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan hypnosis sebesar 23 dengan responden yang terlibat sejumlah 16 ibu hamil. Nilai standar deviasi sesudah diberikan hypnosis lebih kecil jika dibandingkan dengan standar deviasi sebelum diberikan hypnosis yaitu sebesar 5,597, dengan standar eror mean sesudah sebesar 1,399 dan standart eror mean sebelum sebesar 1,817. Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum lebi besar bila dibandingkan dengan rata-rata sesudah diberikan hypnosis berbeda, maka dapat diartikan bahwa secara deskriptif ada perbedaan rata-rata kecemasan pada ibu hamil.

Tabel 2. Interpretasi table paired samples statistik

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sesudah	17.5625	16	5.59725	1.39931
Sebelum	23.0000	16	7.26636	1.81659

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil sebelum diberikan *hypnopenatal* baik rata-rata, nilai maksimal dan nilai minimal lebih besar dibandingkan dengan yang sudah diberikan *hypnopenatal*. Selisih rata-rata kecemasan ibu hamil sebesar -5,071 dan selisih perbedaan tersebut antara -7,72297 sampai -3,15203 dengan *confidence interval* sebesar 95%. Nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, dimana lebih kecil dari 0,05, maka berarti H_0 ditolak yang dapat diartikan bahwa H_a diterima. Berdasarkan analisis ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan *hypnopenatal* pada ibu hamil.

Tabel 3. Keefektifan hypnopenatal terhadap kecemasan ibu hamil

Kecemasan	mean	Nilai maks	Nilai min	95% Confidence Interval of the Difference		t	Nilai p (sig. (2-tailed))
				Lower	Upper		
Sebelum	23	39	11	-7.72297	-3.15203	-5.071	0,000
Sesudah	17,53	25	10				

Seorang wanita yang sedang menjalani kehamilan biasanya mengalami perubahan psikologis dan emosional, diantaranya merasa senang akan kehamilannya, merasakan menjadi ibu. Akantetapi ada juga yang khawatir jika terjadi masalah dikehamilannya, khawatir akan kehilangan kecantikan, dan kekhawatiran yang lainnya. Seorang bidan akan memberikan dukungan dan memperhatikan keprihatinan, kekhawatiran, ketakutan yang dialami ibu hamil (Fatimah, S.ST. & Nuryaningsih, S.ST., 2019). Ibu hamil kadang – kadang ibu merasa senang dan bahagia karena segera akan menjadi ibu dan orang tua, tetapi ada juga ibu hamil merasa sedih dan bahkan kecewa setelah mengetahui dirinya hamil.

Perasaan sedih dan kecewa ini dapat disebabkan karena kadar hormon progesteron dan estrogen akan meningkat setelah terjadinya konsepsi, selain itu dapat menyebabkan terjadinya mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat sehingga seringkali membenci kehamilannya (Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST & Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., 2016)

Hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnoterapist. Teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis. Hipnosis sendiri juga diartikan sebagai suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi, seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak. Hipnosis juga disebut sebagai seni eksplorasi alam bawah sadar, kesadaran yang meningkat, suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti (GUNAWAN, 2007). Hypno prenatal merupakan hypnoterapi yang diberikan pada seorang wanita yang sedang menjalani masa kehamilan. Harapannya nantinya dapat membantu ibu hamil agar Ketika menjalani kehamilan merasakan kenyamanan yang nantinya dapat mempengaruhi kondisi mental anak yang akan dilahirkannya, dimana apa yang dirasakan oleh ibu hamil maka bayi akan merasakannya. Oleh karena itu, apabila ibu merasakan kesenangan, kenyamanan, maka bayipun juga akan merasakan hal yang sama. Sebaliknya apabila ibu merasakan kesedihan, kecemasan maka bayi juga akan merasakannya. Tahapan dalam memberikan hypnoprenatal yaitu *pre induksi, induksi, deepening, depth level test, sugestion therapy dan termination*.

Pre induksi adalah tahap awal dalam hipnoterapi yang bertujuan untuk mempersiapkan kondisi yang kondusif antara ahli hipnoterapi dan klien. Pada tahap ini, ahli hipnoterapi akan:

- a. Berkenalan dengan klien
- b. Membangun hubungan dengan klien melalui percakapan ringan
- c. Memberikan informasi mengenai hipnosis dan manfaatnya
- d. Memastikan apakah klien benar-benar mau dihipnosis
- e. Mengatasi rasa takut klien pada proses hipnoterapi
- f. Membangun harapan klien
- g. Mengumpulkan data dan informasi dari klien

Induksi adalah sugesti yang diberikan untuk membawa klien ke kondisi hipnosis atau rileks. Induksi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti membuat shock, membingungkan pikiran, atau melakukan rileksasi tubuh.

Deepening adalah teknik untuk membuat seseorang memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam. Teknik ini bertujuan untuk membuat kesadaran seseorang "jatuh" secara perlahan, sehingga menjadi nyaman dan relaks.

Depth level test atau tes kedalaman hipnosis adalah teknik untuk mengukur kedalaman kondisi hipnosis atau trance pada seseorang. Tes ini dilakukan saat pasien sedang berada dalam kondisi deepening.

- a. Berikut beberapa cara melakukan depth level test:
- b. Memberikan perintah langsung kepada pasien
- c. Mengamati tanda-tanda fisik pasien
- d. Membandingkan tanda-tanda kedalaman dengan skala kedalaman trance (depth trance scale)
- e. Melakukan konfirmasi langsung kepada pasien dengan teknik ideo motor response

Suggestion therapy adalah metode terapi yang menggunakan sugesti untuk mengubah kondisi bawah sadar seseorang dengan menyampaikan saran atau cerita

kepada klien terkait permasalahan yang dihadapi. Suggestion therapy biasanya dilakukan selama 15-20 menit.

Termination adalah tahap akhir dari proses hipnoterapi untuk mengakhiri sesi. Pada tahap ini, hipnoterapis akan membangun sugesti positif untuk membuat klien merasa rileks dan segar, kemudian menghitung mundur untuk membawa klien kembali ke kondisi normal.

Setiap orang punya pola gelombang yang unik dan selalu konsisten. Keunikan itu tampak pada komposisi ke empat jenis gelombang pada saat tertentu. Komposisi gelombang otak itu menentukan tingkat kesadaran seseorang. Meskipun pola gelombang otak ini unik, tidak berarti akan selalu sama sepanjang waktu. Kita dapat secara sadar, dengan teknik tertentu, mengembangkan komposisi gelombang otak agar bermanfaat bagi diri kita. Frekuensi impuls menentukan jenis gelombang otak yaitu *Beta, Alfa, Theta, dan Delta*. Jenis atau kombinasi dari jenis gelombang otak menentukan kondisi kesadaran pada satu saat (GUNAWAN, 2007). Sistem Limbic salah satu bagian otak yang berada pada bagian atas batang otak dan di bawah korteks. Adapun peran-peranan dari struktur sistem limbik itu sendiri antara lain banyak terlibat dengan fungsi emosi seperti perasaan senang yang berhubungan dengan kelangsungan hidup, pengalaman seksual, motivasi yang ada pada diri manusia, learning, fungsi neuroendokrin dan aktivitas autonomi dan memory yang nantinya akan mempengaruhi mekanisme tingkah laku individu. Sehingga nantinya sistem limbik juga memiliki peran dalam fungsi-fungsi seperti flight or fight, homeostatis, selfmaintenance, napsu makan, dan seksualitas, dapat dikatakan bahwa sistem limbic merupakan nyawa yang menentukan bagaimana individu tersebut hidup dan berperilaku di lingkungannya (MUTTAQIN & SARI, 2014).

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa nilai $p < 0,000$ sehingga nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu hypno prenatal efektif untuk membantu ibu dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Desa Pasekan Kab Semarang. Pemberian hypnoprenatal pada ibu hamil meliputi pre induksi, induksi, deepening, tes kedalaman hypnosis, sugesti, dan terminasi. Sebelum diberikan hypnosis ibu hamil ditawarkan untuk BAK atau BAB terlebih dahulu agar tidak mengganggu proses pemberian hypnosis. Sugesti yang diberikan kepada ibu hamil, diberikan Ketika ibu hamil sudah masuk di alam bawah sadar. Hal ini sesuai dengan pengabdian yang dilakukan oleh Yuli Arifin dan Ety Aprianti yang menyatakan bahwa pemberian Hypno prenatal dapat menurunkan rasa cemas pada ibu hamil (Arifin & Aprianti, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Anantasari dkk menyatakan bahwa setelah ibu hamil melakukan self hypnosis, dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Anantasari et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Amalia Hanifa, dkk yang menyatakan bahwa hypno prenatal massage pada ibu hamil terbukti dapat mencegah atau menurunkan risiko terjadinya gangguan mental (Hanifa et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Guslia dkk tentang mengatasi dampak kecemasan dengan *progresive muscle relaxation (pmr)* pada lansia dengan penyakit fisik di klinik mercubaktijaya padang menyatakan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan lansia tentang kecemasan dan penurunan kecemasan pada lansia yang telah di edukasi dan diberi PMR (Guslinda et al., 2021). Penelitian literature review yang dilakukan Evi Zahara tentang Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menunjukkan hasil bahwa hipnosis efektif digunakan pada ibu hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan (Zahara, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Siti Hindun, dkk tentang Relaksasi Self Hipnosis Ibu hamil menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Kota Palembang Tahun 2018 (Hindun et al., 2022). Penelitian lainnya terkait hypnosis yaitu penelitian yang dilakukan oleh Linda Anggraeni yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat, setelah dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan dan

Terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (Anggraeni, 2018).

Kondisi psikologis ibu hamil didukung dari support dari keluarga pada ibu hamil, support dari tenaga kesehatan pada ibu hamil, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, persiapan menjadi orangtua, persiapan sibling. Kebutuhan psikologis ibu hamil yang terpenuhi, akan memberikan rasa kenyamanan ibu hamil dan membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri untuk menyongsong kelahiran bayinya (Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST & Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., 2016). Asuhan komplementer yang dapat digunakan untuk membantu ibu hamil dalam menurunkan kecemasan diantaranya dengan prenatal yoga, The Heart Technique (THT), hypno prenatal, aromaterapi, hypnobirthing. Penelitian yang dilakukan oleh Hapsari Windayanti dkk tentang perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga (Windayanti et al., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Lila Kusuma Rahayu tentang *The Heart Technique (THT)* menunjukkan hasil bahwa *The Heart Technique (THT)* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Rahayu et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nova Winda Setiati tentang Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis menunjukkan hasil bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan (Setiati, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Galuh Nila, dkk tentang Efektivitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas menunjukkan hasil bahwa Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas (Nila S et al., 2019). Kecemasan ibu hamil juga berkaitan dengan umur, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan widayati dkk yang menyatakan bahwa umur mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil (Widayati et al., 2022). Hypnobirthing merupakan salah satu usaha terapis yang dilakukan semasa kehamilan. Adapun penelitian yang terkait diantaranya penelitian Romadhonah dkk yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing berhubungan dengan sikap ibu hamil terhadap terapi hypnobirthing di BPM. Ny. Mul Agus di Grobogan (Romadhonah et al., 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Sugeng Triyani dkk menyatakan bahwa terapi hipnosis mempengaruhi penurunan kecemasan pada ibu nullipara di triwulan III (Triyani et al., 2016).

Simpulan dan Saran

Penelitian yang dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa pemberian hipnosis pada ibu hamil efektif untuk membantu menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tersebut. Diharapkan ibu hamil untuk mengikuti hypnoprenatal selama kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kesehatan dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anantasari, R., R, N. W. D., & Gunawan. (2014). HIPNOSIS DALAM MENGURANGI RASA CEMAS DAN NYERI ANTENATAL Hypnosis to Reduce Antenatal Anxiety and Pain. *Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal*, 3(2), 189–196.
- Anggraeni, L. (2018). PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS

- PANGLAYUNGAN. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(2). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.404>
- Arifin, Y., & Aprianti, E. (2022). Jurnal abdi mercusuar. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 46–51. <https://doi.org/10.36984/jam.v2i1.293>
- Cyna, A. M., Andrew, M. I., Robinson, J. S., Crowther, C. a., Baghurst, P., Turnbull, D., Wicks, G., & Whittle, C. (2006). Hypnosis antenatal training for childbirth (HATCH): A randomised controlled trial [NCT00282204]. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-6-5>
- Fatimah, S.ST., M. K., & Nuryaningsih, S.ST., M. K. (2019). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta* (Vol. 53, Issue 9).
- GUNAWAN, A. W. (2007). *Hypnotherapy the art of subconscious restructuring*. Gramedia Pustaka Utama.
- Guslinda, Suryani, U., & Fridalni, N. (2021). MENGATASI DAMPAK KECEMASAN DENGAN PROGRESIVE MUSCLE RELAKSATION (PMR) PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT FISIK DI KLINIK MERCUBAKTIJAYA PADANG. *JURNAL ABDI MERCUSUAR*, 1(2), 67–75. <https://doi.org/10.36984/jam.v1i2.195>
- Hanifa, annisa amalia, Widyawati, M. nurul, & Ramlan, D. (2022). *Hubungan Hypnoprenatal Massage terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III*. 10.
- Hindun, S., Novita, N., & . S. (2022). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- MUTTAQIN, A., & SARI, K. (2014). *ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN SISTEM PERKEMIHAN*. SALEMBA MEDIKA.
- Nila S, G., Kristiningrum, W., & Dian Afriyani, L. (2019). EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BERGAS. *Journal of Holistics and Health Science*, 1(1), 99–107. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v1i1.16>
- Rahayu, L. K., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2020). EFEKTIFITAS THE HEART TECHNIQUE TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 305–309. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2749>
- Romadhomah, Salawati, T., & Purwanti, I. A. (2013). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG HYPNOBIRTHING DENGAN SIKAP IBU HAMIL TERHADAP TERAPI HYPNOBIRTHING DI BPM Ny. MUL AGUS GROBOGAN. *Jurnal Unimus*.
- Setiati, N. W. (2019). EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI NURUSSYIFA KECAMATAN BUNISEURI CIAMIS. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST, M. K., & Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M. K. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Triyani, S., Fatimah, F., & Aisyah, A. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 24–32. <https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.62>
- Vasra, E., Komariah, N., & Virgian, K. (2022). PENERAPAN HYPNOPRENATAL PADA IBU HAMIL DI POSYANDU ANYELIR WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEMPO PALEMBANG. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.

- Widayati, W., Kristiningrum, W., & Windayanti, H. (2022). The Relationship Between Age And Intelligence Of Pregnant Mothers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 458–462. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.5743>
- Windayanti, H., Widayati, & Kristiningrum, W. (2015). PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA. *TJurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 37(3), 343. <https://doi.org/https://doi.org/10.36409/jika.v5i2.105>
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>