PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I FASE LATEN DI RUANG BERSALIN RSUD BANDUNG KIWARI KOTA BANDUNG

Meirawati[1], Ida Suryani[2], Mira Meliyanti[3], Sheli Riani[4],
1 Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada (Penulis)
2 Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Dharma Husada (Pembimbing)
3 Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Dharma Husada(Penguji 1)
4Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Dharma Husada(Penguji 2)
Email: abundanceg229@gmail.com

Abstract

Prenatal anxiety as a risk factor for postpartum depression and anxiety during pregnancy will increase as the labor process approaches. The impact of anxiety can cause increased pain during labor due to intolerance to pain which results in poor cervical dilation, decreased uterine contractions so that labor will be longer, maternal fatigue and increased incidence of uterine atony. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobirthing on maternal anxiety during the first stage of labor in the latent phase in the delivery room of Bandung Kiwari Hospital, Bandung City. The research method used a quasi experiment with a two group pretest-posttest with control design approach. The sample was 16 people in the hypnobirthing intervention group and 16 people in the control group in the form of deep breathing relaxation. Data analysis using frequency and mean distribution and bivariate analysis using the Mann Whitney test. The results of the study showed that maternal anxiety before the hypnobirthing intervention was more than half with moderate anxiety of 10 people (62.4%) and an average of moderate anxiety (12.5). After the hypnobirthing intervention, more than half with mild anxiety of 9 people (56.2%) and an average of normal anxiety (7.31). The anxiety of maternal anxiety before the deep breathing relaxation intervention was mostly with moderate anxiety of 12 people (75%) and an average of moderate anxiety (12.75). After the deep breathing relaxation intervention, half with mild anxiety of 8 people (50%) and an average of mild anxiety (10). There is an effect of hypnobirthing on maternal anxiety in the first stage of latent phase (p-value 0.014 <0.05). Hypnobirthing is effective in reducing anxiety in maternal anxiety in the first stage of latent phase and can be used as an alternative therapy to reduce anxiety in pregnant and laboring mothers.
Keywords *: Anxiety, Hypnobirthing, Mother in Labor*

Abstrak

Kecemasan prenatal sebagai faktor risiko depresi pasca melahirkan dan kecemasan selama kehamilan akan semakin meningkat menjelang proses persalinan berlangsung. Dampak kecemasan dapat menimbulkan peningkatan rasa sakit saat persalinan dikarenakan adanya intoleransi terhadap rasa sakit yang berakibat timbulnya dilatasi serviks yang tidak baik, menurunnya kontraksi uterus sehingga persalinan akan bertambah lama, kelelahan ibu dan peningkatan kejadian atonia uteri. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung. Metode penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *two group pretest-postest with control design.* Sampel sebanyak 16 orang kelompok intervensi *hypnobirthing* dan 16 orang kelompok kontrol berupa relaksasi napas dalam. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan mean serta analisis bivariat menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian didapatkan kecemasan ibu bersalin sebelum intervensi *hypnobirthing* lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 10 orang (62,4%) dan rata-rata kecemasan sedang (12,5). Setelah intervensi *hypnobirthing* lebih dari setengahnya dengan kecemasan ringan sebanyak 9 orang (56,2%) dan rata-rata kecemasan normal (7,31). Kecemasan ibu bersalin sebelum intervensi relaksasi napas dalam sebagian besar dengan kecemasan sedang sebanyak 12 orang (75%) dan rata-rata kecemasan sedang (12,75). Setelah intervensi relaksasi napas dalam setengahnya dengan kecemasan ringan sebanyak 8 orang (50%) dan rata-rata kecemasan ringan (10). Terdapat pengaruh pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten (*p-value* 0,014 < 0,05). *Hypnobirthing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil maupun bersalin.
Kata Kunci : *Hypnobirthing*, Ibu Bersalin, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis, namun diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis (Mandriwati, 2017). Pada dasarnya ibu hamil rentan terkena masalah, salah satunya disebabkan perubahan psikologis. Perubahan ini dalam bentuk cemas, khawatir, takut, tertekan dan bingung. Dia lebih sering mengalami gejolak batin, kerentanan kondisi kejiwaan seperti depresi, gangguan kecemasan dan psikosis. Kondisi seperti ini seringkali tidak terdiagnosis karena dianggap terkait perubahan fisiologis ibu hamil. (Nisi, 2024).

Perubahan fisik dan psikologis berdampak pada pengalaman subyektif wanita hamil. Transisi menuju keibuan adalah sebuah periode perubahan dan penyesuaian baik secara fisiologis maupun psikologis. Gejala stress dan kecemasan ringan seperti terus meringis dan menangis sebagian besar wanita hamil menunjukkan gejala berkembang menjadi gangguan kecemasan klinis. Kecemasan prenatal ditemukan sebagai faktor risiko depresi pasca melahirkan. Kecemasan selama kehamilan akan semakin meningkat menjelang proses persalinan berlangsung. (Nisi, 2024).

Dampak kecemasan dapat menimbulkan peningkatan rasa sakit saat persalinan dikarenakan adanya intoleransi terhadap rasa sakit yang berakibat timbulnya dilatasi serviks yang tidak baik. Kecemasan dapat mengakibatkan menurunnya kontraksi uterus sehingga persalinan akan bertambah lama, kelelahan ibu dan peningkatan insidensi atonia uteri. (Hasim, 2018) Kecemasan juga dapat menyebabkan persepsi negatif tentang persalinan, ketakutan yang tidak perlu tentang kelahiran anak dan menjadi ibu. Ketakutan dan kecemasan menyebabkan pelepasan katekolamin yang membuat persalinan lama dan wanita hamil menjadi mudah tersinggung. (Musfiroh et al., 2023).

Intervensi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada saat persalinan diantaranya mendengarkan musik, bina hubungan saling percaya (BHSP), pijat punggung, relaksasi dan *hypnobirthing* (Maryunani, 2021). *Hypnobirthing* sebagai salah satu bagian terapi distraksi untuk mengatasi kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga klien lupa terhadap rasa cemas yang dialami. (Nisi, 2024).

Secara fisiologis *hypnobirthing* bekerja melalui sistem gelombang otak. Pada sesi *hypnobirthing* klien akan dibimbing terapis dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar. Pada kondisi ini klien memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam sehingga gelombang otak yang asalnya berada dalam gelombang beta secara perlahan-lahan menuju gelombang alpha. Dalam kondisi alpha otak akan memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan nyaman, tenang, bahagia. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang dapat menghambat stimulus cemas yang ditransmisikan ke otak sehingga menimbulkan perasaan rilek, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang (Nisi, 2024).

Faktor yang mendukung dalam pelaksanaan *hypnobirthing* pada ibu bersalin diantaranya kesiapan mental ibu, dukungan dari keluarga, lingkungan yang tenang dan nyaman serta bimbingan dari tenaga medis yang terlatih. Sedangkan faktor penghambat pelaksanaan *hypnobirthing* pada ibu bersalin meliputi kurangnya pemahaman tenaga medis, kurangnya dukungan keluarga, lingkungan yang tidak nyaman, gangguan fokus ibu pada saat pelaksanaan *hypnobirthing* dan kondisi medis seperti adanya kegawatdaruratan yang tidak memungkinkan dilakukan *hypnobirthing* (Kusuma, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Findi, (2023) memberikan hasil yang baik mengenai *hypnobirthing* dalam pengurangan kecemasan ibu bersalin. Hasil nilai p-value sebesar 0,001 (<0,05) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh metode *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I fase aktif. Penelitian lainnya di Islamabad menyimpulkan ada penurunan tingkat kecemasan signifikan terhadap

kelompok ibu hamil yang diberikan perlakuan *hypnobirthing*. (Yuseva et al., 2022).

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik hipnosis atau swasugesti dalam menghadapi persalinan sehingga wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinan dengan cara alami, lancar, dan nyaman tanpa kecemasan yang berarti (Kusuma, 2021).

RSUD Bandung Kiwari sebagai salah satu rumah sakit rujukan, menangani persalinan baik secara normal pervaginam maupun dengan tindakan SC. Data ibu bersalin yang melahirkan secara pervaginam di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari tahun 2022 sebanyak 1452 persalinan, tahun 2023 sebanyak 1947 persalinan dan tahun 2024 bulan September sampai November, persalinan pervaginam sebanyak 378 orang (Profil RSUD Bandung Kiwari, 2024).

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan saat persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di RSUD Bandung Kiwari biasanya diberikan relaksasi napas dalam. Hasil wawancara pada 5 ibu bersalin yang masuk ruang bersalin menunjukan sebagian besar yaitu 4 orang merasakan kecemasan dengan skala cemas semuanya sedang. Sebagian besar penyebab kecemasan ibu bersalin adalah cemas dengan kehidupan bayi dan dirinya sendiri, apakah akan melahirkan normal, kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang. Hasil observasi didapatkan bahwa di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari belum menerapkan teknik *hypnobirthing* untuk membantu pengurangan kecemasan ibu bersalin. Intervensi yang biasa diberikan oleh tenaga kesehatan pada ibu bersalin yaitu dengan relaksasi napas dalam dan menurut tenaga kesehatan yang ada di ruang bersalin sampai saat ini belum pernah dilakukan *hypnobirthing*.

Adanya kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan maka perlu adanya intervensi yang bisa dilakukan. Salah satu intervensi yang bisa dilakukan mengatasi masalah kecemasan yaitu dengan *hypnobirthing*. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung.

Tujuan Penelitian Ini Untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung

Manfaat penelitian ini secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan informasi dan ilmu pengetahuan, khususnya sebagai pertimbangan dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu menjelang persalinan. Sementara itu, secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Bagi ibu bersalin, metode *hypnobirthing* dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan saat proses persalinan berlangsung. Bagi Program Studi Sarjana Kebidanan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi baru dalam pengembangan ilmu pendidikan, khususnya mengenai pengaruh pemberian *hypnobirthing* dalam mengatasi kecemasan menghadapi persalinan. Selain itu, RSUD Bandung Kiwari juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dengan menerapkan *hypnobirthing* sebagai standar operasional prosedur (SOP) dalam penanganan kecemasan pada ibu bersalin

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest with control design***,** yaitu dengan membandingkan dua kelompok responden: kelompok intervensi yang diberikan *hypnobirthing* dan kelompok kontrol yang diberikan relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase laten.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah *hypnobirthing***,** yaitu teknik hipnosis yang dilakukan untuk membantu ibu bersalin mencapai kondisi rileks dan tenang menjelang persalinan. Sementara itu, variabel dependen adalah

tingkat kecemasan ibu bersalin, yang diukur menggunakan instrumen *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) pada bagian kecemasan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase laten yang melahirkan di RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung selama bulan Maret hingga April 2025. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang, terdiri dari 16 orang pada kelompok intervensi dan 16 orang pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah ibu bersalin yang berada dalam fase laten kala I, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu yang mengalami kondisi kegawatdaruratan, baik pada ibu maupun janinnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, tingkat kecemasan diukur sebelum intervensi dilakukan. Kelompok intervensi kemudian diberi perlakuan *hypnobirthing* selama sekitar 15 menit oleh peneliti yang telah tersertifikasi, sedangkan kelompok kontrol diberikan relaksasi napas dalam selama durasi yang sama. Setelah intervensi, dilakukan *posttest* untuk kembali mengukur tingkat kecemasan ibu.

Data yang dikumpulkan dianalisis secara statistik. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan menggunakan uji *Mann-Whitney*, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung dengan sampel sebanyak 16 orang untuk kelompok intervensi (*hypnobirthing*) dan 16 orang untuk kelompok kontrol (relaksasi napas dalam), didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *Hypnobirthing*

No.	Kecemasan	Sebelum Intervensi *Hypnobirthing*		Setelah Intervensi *Hypnobirthing*	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	0	0	5	31,3
2	Ringan	5	31,3	9	56,2
3	Sedang	10	62,4	2	12,5
4	Berat	1	6,4	0	0
Total		16	100	16	100
Mean		12,50 (sedang)		7,31 (Normal)	
Median		12,50		8,00	
Min-Max		8 – 21		1 – 11	

Berdasarkan tabel didapatkan kecemasan ibu bersalin kala I Fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari sebelum intervensi *hypnobirthing* lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 10 orang (62,4%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 12,5 yaitu kategori cemas sedang. Setelah intervensi *hypnobirthing* lebih dari setengahnya dengan kecemasan ringan sebanyak 9 orang (56,2%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 7,31 yaitu kategori normal.

Tabel 2. Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Napas Dalam

No.	Kecemasan	Sebelum Intervensi Relaksasi Napas Dalam		Setelah Intervensi Relaksasi Napas Dalam	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	0	0	2	12,5
2	Ringan	3	18,7	8	50,0
3	Sedang	12	75,0	6	37,5
4	Berat	1	6,3	0	0
Total		16	100	16	100
Mean		12,75 (Sedang)		10,00 (Ringan)	
Median		12,50		9,00	
Min-Max		9 – 19		7 – 14	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan kecemasan ibu bersalin kala I Fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari sebelum intervensi relaksasi napas dalam sebagian besar dengan kecemasan sedang sebanyak 12 orang (75%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 12,75 yaitu kategori cemas sedang. Setelah intervensi relaksasi napas dalam setengahnya dengan kecemasan ringan sebanyak 8 orang (50%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 10 yaitu kategori cemas ringan.

Tabel 3. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (*Hypnobirthing*) dan Kelompok Kontrol (Relaksasi Napas Dalam)

Variabel	n	Uji Normalitas*	Hasil
Kecemasan Sebelum *Hypnobirthing*	16	0,161	Berdistribusi normal
Kecemasan Setelah *Hypnobirthing*		0,038	Berdistribusi tidak normal
Kecemasan Sebelum Relaksasi Napas Dalam	16	0,190	Berdistribusi normal
Kecemasan Setelah Relaksasi Napas Dalam		0,075	Berdistribusi normal

*Uji *Shapiro Wilk*

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji normalitas didapatkan data untuk kecemasan sebelum *hypnobirthing* berdistribusi normal (*p-value* 0,161>0,05), kecemasan setelah *hypnobirthing* berdistribusi tidak normal (*p-value* 0,038<0,05), kecemasan sebelum relaksasi napas dalam berdistribusi normal (*p-value* 0,190>0,05), kecemasan setelah relaksasi napas dalam berdistribusi normal (*p-value* 0,075>0,05). Berdasarkan data tersebut ada salah satu data yang berdistribusi tidak normal yaitu data setelah *hypnobirthing*. Oleh karena itu untuk uji pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney.*

Tabel 4. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung

Kecemasan	Intervensi		*p-value* *
	Eksperimen	Kontrol	
Mean Sebelum Intervensi	12,50	12,75	0,014
Mean Setelah Intervensi	7,31	10,00	
Mean Selisih Penurunan Kecemasan	5,19	2,75	

* Uji *Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa *p-value* 0,014 < 0,05 artinya terdapat pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung

PEMBAHASAN

Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *Hypnobirthing*

Berdasarkan tabel 1 didapatkan kecemasan ibu bersalin kala I Fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari sebelum intervensi *hypnobirthing* lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 10 orang (62,4%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 12,5 yaitu kategori cemas sedang. Setelah intervensi *hypnobirthing* lebih dari setengahnya dengan kecemasan ringan sebanyak 9 orang (56,2%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 7,31 yaitu kategori normal. Intervensi yang dilakukan dengan durasi waktu 15-20 menit.

Hypnobirthing merupakan suatu metode yang khususnya untuk wanita hamil dan bersalin dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal dan lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena mampu memicu hormon endorfin yang merupakan hormon penghilang sakit alami tubuh (Rahmawati, 2019).

Hypnobirthing bisa mengurangi kecemasan pada ibu menjelang persalinan. *Hypnobirthing* membantu mengurangi kecemasan ibu bersalin dengan mengubah pola pikir, mengajarkan teknik relaksasi dan meningkatkan hormon pereda nyeri**.** Dengan pendekatan ini, ibu dapat menghadapi persalinan dengan lebih tenang, lebih rileks, dan lebih percaya diri**,** sehingga proses melahirkan menjadi pengalaman yang lebih positif dan minim trauma (Kusuma, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariyani (2024) mengenai pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan didapatkan hasil tingkat kecemasan dari 25 reponden sebelum *hypnobirthing* mayoritas tingkat kecemasan dalam kategori berat yaitu 20 responden (80%), dan setelah dilakukan *hypnobirthing* mayoritas tingkat kecemasan responden dalam kategori ringan yaitu 12 responden (48%), dan tidak cemas 7 responden (28%). Berdasarkan hasil dapat diketahui ada perbedaan tingkat kecemasan, dimana pada setiap tingkat kategori terjadi penurunan. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan responden.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas yang menunjukan bahwa adanya penurunan kecemasan setelah dilakukan *hypnobirthing*, menurut peneliti hal tersebut dikarenakan *hypnobirthing* membantu mengurangi kecemasan ibu bersalin dengan mengubah pola pikir, mengajarkan teknik relaksasi dan meningkatkan hormon endorphin sebagai hormon pereda nyeri**.** Dengan pendekatan ini, ibu dapat menghadapi persalinan dengan lebih tenang, lebih rileks, dan lebih percaya diri**,** sehingga proses melahirkan menjadi pengalaman yang lebih baik dan menghindari dari trauma melahirkan.

Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan tabel 2 didapatkan kecemasan ibu bersalin kala I Fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari sebelum intervensi relaksasi napas dalam sebagian besar dengan kecemasan sedang sebanyak 12 orang (75%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 12,75 yaitu kategori cemas sedang. Setelah intervensi relaksasi napas dalam setengahnya dengan kecemasan ringan sebanyak 8 orang (50%) dengan tingkat kecemasan rata-rata 10 yaitu kategori kecemasan ringan.

Relaksasi napas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu tindakan dengan menghembuskan napas secara perlahan,

relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga efektif dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan termasuk kecemasan pada ibu hamil ataupun bersalin (Smeltzer S dan Bare., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Elviani (2025) mengenai pengaruh teknik napas dalam terhadap perubahan kecemasan pada ibu persalinan kala I didapatkan hasil bahwa ada penurunan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan kala I setelah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam (p-value 0,000 <0,05).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas menunjukan bahwa adanya penurunan kecemasan pada ibu bersalin setelah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam. Menurut peneliti dilihat dari hasil penelitian bahwa kecemasan yang dialami oleh responden bisa dikurangi dengan dilakukannya relaksasi napas dalam, karena dengan relaksasi napas dalam maka responden bisa mulai mengatur nafas, ketegangan mulai berkurang dan akhirnya nyaman. Secara mekanisme pelaksanaan relaksasi napas dalam bisa melatih ibu bersalin untuk melakukan sugesti diri secara mandiri. Tujuannya supaya responden dapat merilekskan otot-ototnya dan dapat mengendalikan atau mengurangi reaksi nyeri yang dirasakan pada saat persalinan.

Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa *p-value* 0,014 < 0,05 artinya terdapat pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung.

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik hipnosis atau swasugesti dalam menghadapi persalinan sehingga wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinan dengan cara alami, lancar, dan nyaman tanpa kecemasan yang berarti (Kusuma, 2021). Teknik *Hypnobirthing* mengajarkan teknik *self-hypnosis* sederhana pada ibu yang melahirkan untuk melepaskan rasa takut dari kisah-kisah kelahiran yang menyakitkan, melewati kesalahan dan informasi, dan mengatasi mitos-mitos kelahiran. Teknik *Hypnobirthing* memungkinkan ibu yang melahirkan untuk memahami bahwa kelahiran adalah pengalaman manusia normal. Dengan mempercayai tubuh mereka untuk melakukan apa yang dirancang untuk mereka lakukan, persalinan dapat membuat pengalaman kelahiran mereka menjadi transisi yang lebih tenang, lebih lembut, dan damai ke dunia untuk bayi mereka (Kusuma, 2021).

Afirmasi mengubah pola fikir yang dilakukan pada saat dilakukan *hypnobirthing* membantu menggantikan pikiran negatif dan ketakutan yang sering muncul sebelum melahirkan. Relaksasi pernapasan yang terkontrol membantu menurunkan detak jantung dan tekanan darah sehingga mengurangi kecemasan. Kecemasan saat persalinan dapat memicu pelepasan hormon adrenalin, yang justru dapat memperlambat kontraksi dan meningkatkan rasa nyeri sehingga ibu perlu merasa rileks yang menyebabkan hormon endorfin (hormon pereda nyeri alami) akan meningkat, membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri persalinan (Kusuma, 2021).

Penelitian yang dilakukan mengenai *hypnobirthing* menurunkan tingkat kecemasan didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada proses persalinan kala I fase aktif (*p-value* 0,001<0,05) (Kusumadewi et al., 2024).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas menunjukan adanya pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu besalin dengan *p-value* 0,014<0,05. Menurut peneliti, *hypnobirthing* memungkinkan ibu yang bersalin mengalami persalinan di lingkungan yang tenang dan damai dengan rasa sakit yang diminimalkan. *Hypnobirthing* mempertimbangkan kesehatan fisik dan psikologis orang yang melahirkan, pasangannya, dan anak mereka. *Hypnobirthing* meliputi relaksasi pernapasan, visualisasi, meditasi dan pengolahan tubuh. Sehingga intervensi *hypnobirthing* bisa lebih menurunkan kecemasan ibu bersalin dibandingkan intervensi relaksasi napas

dalam hal tersebut dikarenakan pada *hypnobirthing* tidak hanya relaksasi napas dalam saja tetapi adanya visualisasi untuk mengalihkan perhatian cemas, meditasi untuk menenangkan diri dan pengolahan tubuh untuk merelaksasikan otot-otot yang dilakukan pada saat intervensi *hypnobirthing*.

Penelitian dilakukan pada kala I fase laten, hal tersebut dilakukan karena his belum adekuat, ibu masih bisa fokus dengan arahan terapis sehingga *hypnobirthing* dapat dilakukan dengan hasil maksimal dibandingkan pada saat fase aktif. Lebih lanjut, didapatkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum *hypnobirthing* sebesar 12,5 dan setelah *hypnobirthing* 7,31, artinya memiliki selisih 5,19. Sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum relaksasi napas dalam sebesar 12,75 dan setelah relaksasi napas dalam 10, artinya memiliki selisih 2,75. Dilihat dari hasil tersebut maka intervensi *hypnobirthing* lebih menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan intervensi relaksasi napas dalam.

Intervensi *hypnobirthing* lebih menurunkan tingkat kecemasan, hal tersebut terlihat hasil observasi peneliti terhadap responden didapatkan bahwa dengan adanya *hypnobirthing* pasien lebih tenang, merasa nyaman, ibu bisa berkomunikasi baik dengan keluarga maupun tenaga kesehatan serta ibu mengatakan siap menghadapi persalinan. Hal tersebut dikarenakan pada *hypnobirthing* tidak hanya relaksasi napas dalam saja tetapi dilakukan afirmasi positif untuk merubahan ketakutan menghadapi persalinan, relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan dan relaksasi pikiran untuk bisa memfokuskan pada kondisi santai, tenang dan percaya diri dalam menghadapi persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di ruang bersalin RSUD Bandung Kiwari Kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Sebelum diberikan intervensi *hypnobirthing*, lebih dari setengah responden mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 10 orang (62,4%). Setelah dilakukan intervensi, lebih dari setengah responden menunjukkan penurunan menjadi kecemasan ringan sebanyak 9 orang (56,2%). Sementara itu, pada kelompok kontrol yang diberikan relaksasi napas dalam, sebagian besar responden sebelum intervensi juga mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 orang (75%), dan setelah intervensi setengahnya mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 orang (50%). Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I fase laten dengan nilai p-value 0,014 < 0,05.

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu: bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat menerapkan teknik *hypnobirthing* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pada ibu bersalin. Bagi rumah sakit, intervensi *hypnobirthing* dapat dipertimbangkan untuk dijadikan sebagai standar operasional prosedur (SOP) dalam penanganan kecemasan pada ibu bersalin guna meningkatkan kualitas pelayanan dan kenyamanan pasien. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, baik dengan menerapkan hypnobirthing terhadap aspek lain seperti pengurangan nyeri pada persalinan, maupun dengan mengeksplorasi bentuk intervensi lain yang dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

Kusuma, D. (2021). *No TitleModul Pelatihan Hypnobirthing*. Team Hypnobirthing Indonesia,.

Kusumadewi, R. 2024). *Pengaruh Kombinasi Hipnobirthing Dan Essential Oil*. *8*(2), 46–52.

Mandriwati, G. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. EGC.

Musfiroh, S., Yulianti, R. T., Nabilah, A., Marnisa, F. B., Afni Enjel, I. L., Fransiska, O., Amalia, R., & Nur Aisyah, Z. (2023). Literature Review: Hubungan Hormon dan Psikologi Pada Ibu Masa Perinatal. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, *8*(2), 205–219.

Nisi, S. (2024). *Manajemen Kecemasan Pada Kehamilan dan Persalinan. 1 ed*. Trans Info Media.

Profil RSUD Bandung Kiwari, 2024. (2024). *Data Persalinan RSUD Bandung Kiwari*. Profil RSUD Bandung Kiwari.

Rahmawati, A. I. (2019). Pengaruh Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, *11410148*.

Saifuddin. 2018. Ilmu Kebidanan. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo, Jakarta.

Sariati,, Y., Windari, E. N. & Hastuti, N. . A. R., 2015. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2(6): 35-44.

Sastroasmoro. 2016. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Sagung Seto, Jakarta.

Seftianingtyas, W. N. & Tri , T. K. 2021. Hubungan Tehnik *Hypnobirthing*, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*. 5(16): 2549-4031.

Smeltzer S dan Bare. 2022. Keperawatan Medikal Bedah. EGC, Jakarta.

Sopiyudin. 2018. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Gadjah Mada Universitas Press, Yogyakarta.

Sugiyono. 2020. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.

Yuseva, S., Windar, N. E., & Hastuti, R. A. N. (2022). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *Vol 1*, *No*(3), 35–44.

.