PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN DAN LAMA PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI WILAYAH KABUPATEN MALANG

Yuseva Sariati, Era Nurisa Windari, Nur Aini Retno Hastuti*
* *Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*

ABSTRAK

Latar belakang: Ibu primipara biasanya mengalami rasa kecemasan yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan, hal tersebut dapat mempengaruhi kekuatan kontraksi ibu untuk mendorong janin keluar selama proses persalinan. Persalinan dapat berjalan lancar jika ibu mampu menyelaraskan antara pernafasan dengan kontraksi uterus yang dirasakan, hal tersebut dapat dilakukan jika ibu dalam kondisi yang rileks. Aplikasi hipnosis dalam obstetri saat ini menjadi trend, khususnya dalam merencanakan persalinan yang fisiologis tanpa disertai gangguan psikologis seperti cemas yang berlebihan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengaruh *Hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin dan lama persalinan di Bidan Praktek Mandiri wilayah Kabupaten Malang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *postest only control group design.* Jumlah sampel seluruhnya dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu primipara yang dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 15 ibu bersalin dengan hypnobirthing dan 15 ibu bersalin tanpa menggunakan hypnobirthing. Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus 2015 sampai dengan Desember 2015. Analisis data dilakukan dengan uji Mann Whitney dengan p value 0,05.

Hasil: Ibu bersalin dengan hypnobirthing sebanyak 11 orang (73,3%) tidak mengalami gejala kecemasan dan 8 orang (53,3%) dalam katagori lama persalinan normal (4-8 jam). Sedangkan ibu bersalin tanpa hypnobirthing sebanyak 6 orang (40%) termasuk dalam katagori gejala kecemasan sedang dan 6 orang (40%) dengan proses persalinan normal. Hasil analisis dengan mann whitney terhadap lama persalinan signifikasi sebesar 0,229. Dan nilai signifikasi terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,001. Karena nilai signifikasi < 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Tingkat kecemasan pada ibu bersalin dengan *hypnobirthing* lebih rendah dari pada tanpa *hypnobirthing,* namun tidak ada perbedaan terhadap lama persalinan

Kata Kunci : Hypnobirthing, Kecemasan, Lama Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Ini didefinisikan sebagai pengeluaran hasil konsepsi dimulai dari pembukaan serviks yang progresif, dilatasi atau keduanya, akibat kontraksi rahim teratur yang terjadi sekurang-kurangnya setiap 5 menit dan berlangsung 30 sampai 60 detik, terjadi pada kehamilan 37-42 minggu.[1,2,3,4,5]

Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan bayi, kondisi psikis maupun penolong yang membantu proses persalinan. Bila salah satu dari faktor tersebut ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan, baik terhadap ibu atau bayinya. Hal ini sangat penting, mengingat beberapa kasus kematian ibu dan bayi diakibatkan oleh tidak terdeteksinya secara dini adanya salah satu dari faktor-faktor tersebut, sehingga terjadi keterlambatan penanganan. Bila persalinan dimulai, interaksi antara *passanger, passage, power,* dan psikis harus sinkron untuk terjadinya kelahiran pervaginam spontan.[6]

Fenomena yang di beberapa lahan praktek pelayanan kesehatan, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan yang sedang dialaminya, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya yaitu metode *hypnobirthing*.

Keterampilan dan kepiawaian penolong persalinan merupakan salah satu yang berpengaruh dalam keberhasilan proses persalinan normal. Di era kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, pergeseran paradigma tentang sebuah persalinan yang menakutkan dan menegangkan membuat para ibu bersalin lebih memilih persalinan tanpa rasa sakit yang identik dengan tindakan operasi *sectio caesaria.*

Dalam menjalani profesinya bidan memiliki peran historis yang cukup kuat dalam masalah kesehatan ibu dan anak di Indonesia karena sebagian besar kelahiran di tanah air dibantu oleh tangan-tangan trampil dan terdidik dari seorang bidan. Posisi geografis serta sebaran penduduk membuat bidan dituntut untuk semakin berperan tidak hanya dalam pertolongan persalinan namun juga harus berinovasi dan memiliki pengetahuan baru untuk mewujudkan asuhan sayang ibu dan bayi.

Keberadaan bidan yang tersebar di seluruh pelosok tanah air membuat bidan memiliki peran khas dan menjadi salah satu sosok kunci untuk membantu peningkatan kesehatan ibu dan anak di Indonesia baik melalui upaya preventif (pencegahan) maupun kuratif (pengobatan), termasuk merubah paradigma bahwa persalinan normal (pervaginam) merupakan suatu proses yang "dapat dinikmati setiap detiknya" tanpa harus dibayang- bayangi rasa sakit.

Untuk itu teknik pengurangan rasa sakit sepanjang persalinan perlu dikuasai Bidan untuk lebih menekankan melahirkan dengan cara positif, lembut, aman dan bagaimana mencapainya dengan mudah.[7] Salah satu management nyeri non farmakologi yang dikenal di dunia kesehatan sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah terapi hypnosis.

Hipnosis adalah bentuk tertua dari penyatuan tubuh dan pikiran untuk penyembuhan termasuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin di Kala 1 dan 2. Catatan tertua terkait dengan hipnosis ditemukan di kuil-kuil mesir kuno yaitu dengan melakukan induksi kepada pasien untuk tidur selama proses perawatan dengan menggunakan sugesti. Aplikasi hipnosis dalam proses obstetri saat ini sedang menjadi trend, khususnya dalam

mendukung proses persalinan, yang lebih dikenal dengan istilah hypnobirthing.[8]

Di beberapa negara seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode non-farmakologis untuk menghadapi persalinan yaitu metode *hypnobirthing*. Metode ini merupakan metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu selama persalinan. *Hypnobirthing* di sinyalir banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. *Hypnobirthing* bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan menghilangkan rasa sakit melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun.[9]

Hypnobirthing mengekspolarasi mitos bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan saat melahirkan normal. Saat wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termasuk otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran jadi lebih mudah dan bebas stres.

Ibu bersalin yang diberikan latihan hypnobirthing dapat lebih cepat dalam mencapai pembukaan lengkap dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak diberikan. Manfaat tersebut juga berlanjut sampai tahap post partum yaitu pada ibu bersalin yang diberikan latihan *hypnobirthing,* secara psikologis dapat lebih tenang dalam menjalani adaptasi selama post partum dan tidak ditemukan permasalahan dalam proses adaptasinya.[10]

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, diketahui sekitar 118 ibu bersalin 75% nya mengalami kecemasan yang sangat tinggi pada saat kala I aktif. Dari jumlah tersebut mengalami kecemasan dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung baik pada ibu primipara maupun multipara. Penelitian lain dengan judul ”Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Rasa Nyeri Persalinan di Layanan Primer” dengan jumlah populasi ibu hamil sebanyak 24 orang 18 orang responden dintaranya mengalami kecemasan sedang.[11]

Metode *hypnobirthing* yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan Teknik *hypnobirthing* dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan.

Teknik hypnobirthing merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil, bersalin, dan Nifas untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi kehamilan dan persalinan. Metode ini dapat diajarkan pada ibu hamil sebagaimana intervensi bidan dengan metode manajemen kecemasan yang lain. Hal ini sangat sesuai dengan peran bidan sebagai health education dimana bidan dapat mengajarkan ketrampilan tertentu kepada pasien. Jumlah tenaga kesehatan terutama bidan desa sangat terbatas yaitu dalam satu dusun hanya terdapat satu orang bidan. Dengan keterbatasan jumlahini informasi yang seharusnya disampaikan tentang pengetahuan baru pada proses kehamilan dan persalinan menjadi tidak maksimal.

Saat ini metode *hypnobirthing* mulai berkembang di Indonesia salah satunya yaitu di beberapa klinik dan praktek swasta di Jawa timur. Untuk itu penulis tertarik untuk mengambil judul ”Pengaruh Metode *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan di BPM wilayah kabupaten Malang”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian, dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *Postest only control group design* atau yang lebih sering disebut rancangan postest dengan kelompok kontrol.[12] Desain ini memenuhi syarat dalam eksperimen sesungguhnya yaitu adanya perlakuan, kelompok kontrol dan adanya pengambilan sampel secara acak. Kelompok eksperimen adalah kelopok ibu bersalin dengan hypnobirthing, dan kelompok kontrol adalah ibu bersalin normal tanpa menggunakan metode *hypnobirthing.*

Variabel, variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan hypnobirthing, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan Ibu Bersalin dan lama persalinan.

Populasi, Sampel dan Sampling, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri (BPM) wilayah kabupaten Malang, dengan jumlah 6 BPM. Adapun kriteria BPM yang digunakan adalah sebagai berikut:1). BPM yang berada di wilayah kabupaten Malang, 2). BPM dengan sertifikasi "Bidan Delima", 3). BPM yang melayani persalinan dengan latihan hypnobrithing.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Bidan Praktek Mandiri wilayah kabupaten Malang , dengan kriteria sampel yang dipilih adalah :

1. Kriteria Inklusi

a. Primigravida dengan resiko rendah menurut SPR
b. Ibu bersalin dengan kehamilan cukup bulan
c. Ibu bersalin pada fase aktif (pembukaan > 4 cm)

2. Kriteria Eksklusi

a. Ibu hamil dengan penyulit dan/ memiliki resiko tinggi menurut SPR
b. Ibu bersalin yang dalam 2 bulan terakhir mengkonsumsi obat analgetik/ antipiretik/ NAPZA/ Anti konfulsan secara teratur dalam 1 minggu berturut- turut

Teknik sampling yang digunakan adalah metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria peneliti.12 Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 dengan rincian 15 sampel untuk kelompok control dan 15 sampel untuk kelompok eksperimen.

Pengambilan Data, untuk memperoleh data tentang data umum dan khusus dilakukan penilaian melalui observasi.

Analisa Data, Analisa univariate dilakukan dengan cara menghitung nilai frekuensi dan prosentase dari masing – masing kelompok. Analisa *Bivariate* dilakukan,Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dan lama persalinan pada ibu bersalin yang melakukan latihan *hypnobirthing* pada proses persalinannya dan persalinan normal tanapa dilakukan latihan *hypnobirthing.* Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Mann Whitney U yaitu uji statistik untuk mengetahui perbedaan dua variabel dalam skala ordinal.

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari – Desember 2015 di BPM Wilayah Kabupaten Malang, Pada 15 orang ibu bersalin yang diberikan Hypnobirthing (Kelompok Eksperimen) dan 15 orang ibu bersalin yang tidak diberikan Hypnobirthing (Kelompok Kontrol) diketahui lama persalinan dan tingkat kecemasan sebagai berikut :

Kelompok Eksperimen

Tabel 4.1
Hasil Lama Persalinan yang Telah Diberikan Teknik Hypnobirthing

Lama Persalinan	Frekuensi	Prosentase
Cepat	6	40%
Normal	8	53,3%
Lama	1	6,7%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori lama persalinan normal (4-8 jam) yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 4.2
Hasil Tingkat Kecemasan yang Telah Diberikan Teknik Hypnobirthing

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Tidak ada Gejala	11	73,3%
Gejala Ringan	3	20%
Gejala Sedang	1	6,7%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori tidak ada gejala kecemasan yaitu sebanyak 11 orang (73,3%).

Kelompok Kontrol

Tabel 4.3
Hasil Lama Persalinan yang Tidak Diberikan Teknik Hypnobirthing

Lama Persalinan	Frekuensi	Prosentase
Cepat	9	60%
Normal	6	40%
Lama	0	0%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori lama persalinan cepat (<4 jam) yaitu sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 4.4
Hasil Tingkat Kecemasan yang Tidak Diberikan Teknik Hypnobirthing

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Tidak ada Gejala	2	13,3%
Gejala Ringan	5	33,3%
Gejala Sedang	6	40%
Gejala Berat	2	13,3%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh responden termasuk dalam kategori gejala kecemasan sedang yaitu sebanyak 6 orang (40%).

Uji Hasil Analisis

Tabel 4.5
Hasil Uji Analisis Perbedaan Pengaruh Teknik Hypnobirthing terhadap Lama Persalinan

Kelompok	Mean Rank	Sig 2 tailed	Keterangan
Eksperimen	17,20	0,229	Tidak ada perbedaan
Kontrol	13,80		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi uji mann whitney sebesar 0,229, karena nilai signifikansi > 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada lama persalinan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan Hi ditolak dengan tidak ada perbedaan yang signifikan lama persalinan antara persalinan dengan metode *hypnobirting* dan tanpa *hypnobirthing.*

Tabel 4.6
Hasil Uji Analisis Perbedaan Pengaruh Teknik Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan

Kelompok	Mean Rank	Sig 2 tailed	Keterangan
Eksperimen	10,30	0,001	Ada perbedaan
Kontrol	20,70		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi uji mann whitney sebesar 0,001, karena nilai signifikansi < 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hi diterima dan persalinan dengan metode *hypnobirthing* menurunkan kecemasan daripada persalinan tanpa metode *hypnobirthing.*

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Ibu Bersalin yang Diberikan Latihan *Hypnobirhting*

Tabel 4.2 menjelaskan prosentase kecemasan ibu hamil setelah dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing adalah 73,3% tidak ada gejala kecemasan. Hal ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan latihan relaksasi *hipnobirthing.* Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan *hypnobirthing* membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin.[9,13]

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa pada kelompok yang dilakukan *hypnobrithing,* sebanyak 53,3% responden menjalani lama persalinan normal (4-8 jam). Hal ini menunjukkan bahwa pasien yang dilakukan *hypnobrithing* lama persalinannya semakin cepat. Teori yang ada menyatakan bahwa lama persalinan kala I fase aktif pada primigravida yaitu berlangsung 6 jam, dibagi atas : 1) Akselerasi: berlangsung 2 jam, pembukaan menjadi 4 cm. 2) Dilatasi maksimal (stedy) : selama 2 jam pembukaan berlangsung cepat menjadi 9 cm. 3) Deselerasi: berlangsung lambat dalam waktu 2 jam pembukaan jadi 10 cm atau lengkap.[4]

Sedangkan pada multigravida fase aktif berlangsung 2 jam, dibagi atas 3 sub fase : 1) akselerasi, berlangsung 1 jam, pembukaan menjadi 4 cm, 2) Dilatasi maksimal, selama 0,5 jam pembukaan berlangsung cepat menjadi 9 cm, 3) Deselerasi, berlangsung lambat dalam waktu 0,5 jam pembukaan menjadi 10 cm atau lengkap.[4]

Lama Persalinan kala satu dipengaruhi oleh psikologi pasien. Persalinan dapat berjalan secara wajar dan lancar apabila didukung dengan ketenangan dan relaksasi, sehingga otot rahim berkontraksi dengan baik, ritmis dan adekuat. Apabila ibu dalam keadan rileks selama persalinan, maka kontraksi yang terjadi akan aman, efektif mendorong janin ke arah jalan lahir dengan membuka mulut rahim. Ibu yang tidak rileks karena tegang menghadapi proses persalinan, maka otot-otot dalam punggung akan menjadi kaku sehingga proses lahirnya janin menjadi lebih lama.[7]

Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Ibu Bersalin yang Tidak Diberikan Latihan *Hypnobirhting*

Tabel 4.4 menjelaskan prosentase kecemasan ibu hamil tanpa dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing adalah 40% menunjukkan gejala kecemasan sedang dan 33,3% menunjukkan gejala kecemasan berat. Hal ini menunjukkan tingginya kecemasan pada ibu bersalin. Kecemasan pada ibu bersalin di karenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu merasa trauma karena pada saat proses persalinan pertamanya mengalami berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri yang ditimbulkan saat persalinan masih terngiang di benak ibu tersebut. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya.[14.15]

Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, terdiri dari kelenjarkelenjar, 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. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil.

Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak

mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup.[16] Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan.

Tabel 4.3, menjelaskan bahwa 60% responden pada kelompok yang tidak dilakukan hypnobirthing memiliki lama persalinannya cepat dan 40% dengan lama persalinan normal. Lama persalinan kala I dipengaruhi oleh banyak hal antara lain umur, paritas, dan psikologi ibu. Keterlambatan dalam pembukaan kala I persalinan merupakan ancaman bagi nyawa ibu maupun bayinya. Wanita yang mengalami keterlambatan pembukaan kala I fase aktif berdampak juga terhadap psikologisnya.[17]

Pada fase persalinan juga terjadi peningkatan kecemasan dengan makin meningkatnya kecemasan akan semakin meningkatnya intensitas nyeri. Dengan makin majunya proses persalinan, menyebabkan perasaan ibu hamil semakin cemas dan rasa cemas tersebut menyebabkan rasa nyeri semakin intens demikian pula sebaliknya. Sensasi nyeri yang diderita ibu bersalin tersebut berasal dari sinyal nyeri yang timbul saat otot rahim berkontraksi dengan tujuan untuk mendorong bayi yang ada didalam rahim keluar.[17]

Kondisi psikologis yang sering terjadi pada wanita dalam persalinan kala I yaitu kecemasan dan ketakutan pada dosa- dosa atau kesalahan-kesalahan sendiri, timbulnya rasa tegang, ketakutan, kecemasan dan konflik- konflik batin dan Muncul ketakutan menghadapi kesakitan dan resiko bahaya melahirkan bayinya yang merupakan hambatan- hambatan dalam proses persalinan.[17]

Keterlambatan pembukaan kala I fase aktif dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang penting adalah kecemasan dan kurangnya rasa nyaman klien (nyeri). Keterlambatan pembukaan kala I fase aktif yang paling dominan disebabkan oleh karena faktor *psyche,* meskipun ada faktor lain seperti *power, passage, passenger,* dan *provider* yang telah diidentifikasi sebagai suatu stressor.[4]

Analisa Perbedaan Teknik *Hypnobirthing* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan

Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap tingkat kecemasan ibu saat bersalin. Kecemasan terjadi dikarenakan adanya suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya dan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tidak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut. Kecemasan muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan, kehilangan kendali perasaan, kehilangan fungsi – fungsi dan harga diri, kegagalan, pertahanan, perasaan terisolasi (Stuart &Sundeen , 1999).

Kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah keadaan fisik. Keadaan yang terjadi pada ibu hamil adalah terjadinya perubahan fisik, penampilan kurang menarik, mual muntah karena perubahan hormon sehingga menyebabkan munculnya emosi.

Apabila hal tersebut terus dipermasalahkan saat hamil, maka ibu hamil akan menjadi stress saat proses persalinannya, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu saat bersalin.[18]

Untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu bersalin, maka diperlukan adanya hypnobirthing. Manfaat dari *hypnobirthing* untuk ibu bersalin adalah untuk mengurangi rasa sakit, mengurangi kemungkinan adanya komplikasi kehamilan, proses persalinan akan berjalan aman dan lancar dan relatif lebih cepat, mengurangi kemungkinan dilakukan episiotomi, ibu akan lebih merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin, ibu merasakan ketenangan dan kenyamanan proses melahirkan, ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaannya, mencegah kelelahan yang berlebih saat melakukan proses persalinan, bayi yang lahir tidak akan kekurangan oksigen sehingga menjadi lebih sehat.[13,19]

Metode relaksasi *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan

bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, dan percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan

Relaksasi mendalam, memusatkan perhatian (focus), dan *hypnosis* berguna untuk mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan sugesti pada alam bawah sadar sehingga tindakan yang dilakukan banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Hal ini akan menjadikan jiwa seseorang lebih tenang, terpusat dan tidak stres.[9]

Pada Penelitian pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa persiapan persalinan didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan hypnobirthing adalah 25% dengan kecemasan sedang, 63% kecemasan ringan, dan 12% tidak cemas. Namun setelah dilakukan hypnobirthing didapatkan bahwa 56% ibu tidak cemas.[20]

Dapat disimpulkan bahwa hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil pada masa persiapan persalinan.[20]

Sehingga dalam penelitian ini, pemberian latihan hypnobirthing mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu saat bersalin, bahkan dapat mengatasi dan menghilangkan kecemasan ibu saat bersalin.

Berdasarkan uji analisis Mann Whitney yang dilakukan terhadap perbedaan lama persalinan bagi ibu hamil pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap lama persalinan. Salah satu yang mempengaruhi persalinan lama adalah tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) selama kala I proses persalinan. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya perdarahan intrapartum dan postpartum yang merupakan penyebab terbesar tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Kondisi lain yang mempengaruhi lama persalinan adalah kondisi psikologis meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan nyeri bersalin dapat menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim saat kontraksi, sehingga bisa memperpanjang waktu persalinan.[21]

Nyeri bersalin juga dapat mempengaruhi ketegangan emosi akibat rasa cemas sampai rasa takut. Selain itu, nyeri dalam persalinan juga menyebabkan respon psikologis pada ibu berupa rasa cemas dan gelisah yang semakin menggangu respon fisiologis pada organ-organ kardiovaskuler, pernapasan, maupun neuroendokrin.[4,21]

Dalam mengatasi rasa nyeri saat bersalin yang dapat berpengaruh terhadap lama persalinan, diberikan suatu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan dengan latihan *hypnobirthing* atau hipnosis. Hal ini sesuai dengan beberapa manfaat *hypnobirthing* sebagai berikut: 1) meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma, 2) meminimalkan, dan bahkan menghilangkan keinginan untuk menggunakan obat bius dan obat penghilang rasa sakit saat bersalin, 3) mempersingkat fase awal proses persalinan yaitu pembukaan, yang biasanya bias memakan waktu 10 sampai 24 jan (terutama untuk kelahiran anak pertama), 4) menghilangkan keletihan yang amat sangat sehinga setelah proses kelahiran bayinya ibu masih tetap bertenaga, 5) mengurangi kemungkinan terjadinya hiperventilasi (pernafasan yang cepat dan pendek karena menahan rasa sakit) saat persalinan berlangsung, 6) mempercepat masa pemulihan pascapersalinan,

membuat proses kelahiran menjadi sesuatu yang lebih indah dan tidak traumatis, serta mempercepat ikatan batin antara ibu, bayi, dan suami.[9]

Lama persalinan kala I juga dipengaruhi oleh banyak hal antara lain umur, paritas, dan psikologi ibu. Keterlambatan dalam pembukaan kala I persalinan merupakan ancaman bagi nyawa ibu maupun bayinya. Wanita yang mengalami keterlambatan pembukaan kala I fase aktif berdampak juga terhadap psikologisnya.[17]

Keterlambatan pembukaan kala I fase aktif yang paling dominan disebabkan oleh karena faktor psyche, meskipun ada faktor lain seperti *power, passage, passenger,* dan *provider* yang telah diidentifikasi sebagai suatu stressor.

Penggunaan hypnobirthing dapat lebih baik dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam persalinan normal dan lama persalinan pada kala I, kala II dan kala III, tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin lebih rendah, ritme kontraksi yang lebih teratur dibandingkan dengan ibu bersalin yang diberikan terapi dengan metode Bradley.[22]

Sehingga teknik *hypnobirthing* yang digunakan tidak terlalu berpengaruh terhadap lama persalinan pada penelitian ini sehingga tidak didapatkan perbedaan yang signifikan dikarenakan faktor yang mempengaruhi lama persalinan tidak dapat dilihat hanya dari segi psikologis saja akan tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor *power, passage, passenger,* dan *provide.*

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan dan lama persalinan Ibu Bersalin yang diberikan latihan *hypnobirthing* di Bidan Praktek Mandiri wilayah kabupaten Malang masing-masing didapatkan hasil bahwa 73,3% responden tidak menunjukkan gejala kecemasan dan sebanyak 53,3% responden memiliki lama persalinan normal (4-8 jam).
2. Tingkat kecemasan dan lama persalinan Ibu Bersalin yang tidak diberikan latihan *hypnobirthing* di Bidan Praktek Mandiri wilayah kabupaten Malang, masing-masing didapatkan hasil bahwa 40% responden menunjukkan gejala kecemasan sedang dan sebanyak 60% responden memiliki lama persalinan <4jam (persalinan cepat) dan 40% dengan lama persalinan normal.
3. Terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri wilayah kabupaten Malang dengan nilai signifikasi $p = 0{,}001$. Serta tidak terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap lama persalinan di Bidan Praktek Mandiri wilayah kabupaten Malang dengan nilai signifikasi $p = 0{,}229$. Persalinan dengan metode hypnobirthing akan menurunkan tingkat kecemasan persalinan dan tidak ada perbedaan terhadap lama persalinannya.

SARAN

1. Diharapkan bagi para bidan yang Praktik Mandiri, lebih memperkenalkan atau mensosialisasikan Persalinan dengan teknik Hypnobirthing dan pemberian informasi melalui KIE pada saat Ante Natal care, pemberian brosur / leaflet, pemasangan banner ditempat Bidan Praktik Mandiri
2. Diharapkan agar para bidan meningkatkan keterampilan (mengikuti pelatihan dan seminar) dalam upaya pertolongan persalinan dengan menggunakan metode *Hypnobirthing.*
3. Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan variable yang berbeda seperti factor yang mempengaruhi tingkat kesakitan / nyeri pada saat persalinan, sehingga dapat diketahui factor lain tingkat kecemasan yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Sampel yang digunakan juga dapat diperbanyak sehingga penelitian lebih valid. Pengambilan data juga dapat dilakukan dengan teknik berbeda yang memungkinkan eksplorasi ilmiah secara kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Farer, Helen. 2001. Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC..
2. Waspodo, Joko. 2002. Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : Sagung Seto.
3. Winkjosastro. 2002. Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
4. Winkjosastro. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. JNPK-KR. 2007. Asuhan Persalinan Normal. Jakarta : Depkes RI.
6. Llewellyn-Jones. 2002. Fundamental Obstetri dan Ginekologi. Jakarta : EGC.
7. Aprillia, Yesie. (2010). Hipnostetri, Rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan. Jakarta : Gagas Media
8. Wilson, D.R. dan Dillard, D.M. (2012). Use of Hypnosis in the Childbearing Year. International Journal of Childbirth Education Volume 27 Number 3 July 2012.
9. Adriana,E. (2007). Melahirkan tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer
10. Guse, Wissing, & Hartman. (2006). A Prenatal Hypnotherapeutic Programme to Enhance Postnatal Psychological Wellbeing. Australian Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis Volume 34 Number 1 May, 2006.
11. Maramis, W. F. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga University Press. 1990
12. Notoatmodjo. (2010). Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Praktis. Jakarta : Rinneka Cipta.
13. Wong, Willy & Andri Hakim. (2010). Dahsyatnya Hipnosis. Jakarta: Visimed
14. Stuart dan Sundeen. 1999. Principles and Practice of Psychiatric Nursing Fifty Eddition. Missouri: Mosby.
15. Kuswandi. (2010). Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda
16. Dariyo, A. 1997. Hubungan antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi pada Wanita Hamil Pertama, Skripsi, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
17. Yanti, 2010. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Yogyakarta : Pustaka Rihama
18. Stuart & Sundden. 1998. Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC
19. Chandyy,M.D. (2011). Petunjuk-Petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jogjakarta : Buku Biru
20. Ilmiasih, R, & Susanti. 2010. Pengaruh Teknik Hypnobirthing terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil pada Masa persiapan Menghadapi Persalianan. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. dilihat 22 Desember 2015, (http://research-report.umm.ac.id)
21. Bobak, Lowdermilk, Jansen. 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC
22. Varner, C.A. (2014). Comparison Of The Bradley Method® And Hypnobirthing Childbirth Education Classes. California : Southern California CSU DNP Consortium.