

## KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III SETELAH MENONTON VIDEO PERSALINAN NORMAL DAN DIBERIKAN TEKNIK *HYPNOBIRTHING*

Yessie Sorta Romauli, Sri Sumiati, Taliah

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Kebidanan,  
Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu  
*yessiesortaromauli@yahoo.com*

**Abstract :** In terms of psychological, anxiety in pregnant women can affect the process of delivery and quality of babies to be born, so if not treated can cause various complications. The best way to overcome that problem is by watching normal birth videos and hypnobirthing techniques. The aim of this research is to know the difference of anxiety of trimester pregnant woman after watching normal delivery video and given hypnobirthing technique. This type of research is quasi experiment with nonequivalent time sample design method. The population used were all primigravida trimester III mothers as many as 30 respondents who divided as many as 15 respondents in Puskesmas Kandang and 15 respondents in working area of Padang Serai Public Health Center. Sampling technique in this study was taken in total sampling. Univariate analysis results obtained the average anxiety before and after watching the birth video is 31.87 and 15.73. The average anxiety before and after given hypnobirthing technique is 32,07 and 26,33. The result of bivariate analysis shows that  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , meaning that there is a significant difference on the average anxiety of pregnant mother of trimester III after watching normal delivery video with hypnobirthing technique. Multivariate results obtained  $p\text{-value} > 0,05$  means confounding factors in the form of age, education, and work does not affect the anxiety of pregnant women third trimester. It is expected that the puskesmas can work together with health agencies to be able to provide intervention in the form of watching the birth video in order to reduce the anxiety of primigravida mother in preparation for childbirth later.

**Keywords :** Anxiety, Childbirth Video, Hypnobirthing Technique

**Abstrak :** Ditinjau dari segi psikologis, kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses persalinan dan kualitas bayi yang akan dilahirkan, sehingga bila tidak diatasi dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi. Cara terbaik untuk mengatasi masalah itu yaitu dengan menonton video persalinan normal dan teknik *hypnobirthing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan diberikan teknik *hypnobirthing*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan metode *nonequivalent time sampel design*. Populasi yang digunakan yaitu seluruh ibu primigravida trimester III sebanyak 30 responden yang terbagi sebanyak 15 respondent di Puskesmas Kandang dan 15 respondent di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling. Hasil analisa univariat diperoleh rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah menonton video persalinan adalah 31,87 dan 15,73. Rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik *hypnobirthing* adalah 32,07 dan 26,33. Hasil analisa bivariat diperoleh bahwa  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dengan diberikan teknik *hypnobirthing*. Hasil multivariate didapatkan  $p\text{-value} > 0,05$  artinya faktor confounding berupa umur, pendidikan, dan pekerjaan tidak mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. Diharapkan pihak puskesmas dapat bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk bisa memberikan intervensi berupa menonton video persalinan agar dapat mengurangi kecemasan ibu primigravida dalam persiapan menghadapi persalinan nantinya.

**Kata kunci :** Kecemasan, Video Persalinan, Teknik *Hypnobirthing*

Menurut Astria (2009), sejak saat hamil ibu sudah mengalami kecemasan yang disebabkan karena rasa takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah / berdosa, dan ketakutan rill. Kecemasan menjadi semakin intensif yakni pada usia kandungan memasuki trimester III yang mana dalam hasil penelitian tersebut, ibu hamil trimester III umumnya mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 52,5 % dan sisanya tidak mengalami kecemasan 47,5 % (Astria, 2009 dalam Marmi 2013:289). Hal tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Indasari (2014) yang mana hampir 76,8% ibu mengalami kecemasan pada akhir kehamilan, dan 80% diantaranya dialami oleh ibu primigravida, sedangkan 20% dialami oleh ibu multigravida, baik dengan riwayat persalinan normal maupun riwayat persalinan *sectio caesarea* (SC).

Salah satu faktor yang mempunyai kontribusi dalam menimbulkan masalah psikososial kecemasan hingga depresi pada ibu hamil yakni karakteristik ibu yang meliputi pendidikan, status perkawinan, umur, status pekerjaan, status sosial, dan ekonomi. Ditinjau dari segi psikologis, kecemasan dan stress yang berkepanjangan pada ibu primigravida maupun multigravida dapat mempengaruhi proses persalinan yang mana ibu akan mengalami kelelahan dan kontraksi uterus menjadi terhambat sehingga dapat mengakibatkan terjadinya kala II lama dan mempengaruhi kualitas bayi yang dilahirkan (Simkin, 2005 & Bobak, 2005 dalam Bringiwatty 2010:80). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Dharmaseawani yang menyebutkan bahwa persalinan lama (kala II lama) merupakan salah satu faktor intrapartum yang mengakibatkan terjadinya asfiksia neonatorum dimana asfiksia neonatorum tersebut merupakan salah satu faktor yang bisa mengancam kehidupan neonatus dan menempati penyebab kematian bayi ketiga di dunia dalam periode awal kehidupan, dengan angka kejadian mencapai 23% (WHO, 2012 & Dharmasetiawani, 2010 dalam Elvi 2016).

Persalinan lama tersebut merupakan salah satu penyumbang dari penyebab tingginya AKI di Indonesia. Berdasarkan hasil data dari Direktorat Kesehatan Ibu Tahun 2010-2013, persalinan lama termasuk dalam salah satu dari 6 besar penyebab langsung AKI di Indonesia, dimana angka kejadian tersebut terjadi peningkatan dari tahun 2010 hingga tahun 2012 yang angka kejadiannya menjadi 1,8 % dan berdasarkan data yang bersumber dari rekam medik RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu pada tahun 2012, dari 1060 ibu yang bersalin di rumah sakit tersebut, sebanyak 215 (20,28%) ibu bersalin mengalami komplikasi kala II lama (Elvi, 2016).

Beberapa faktor yang berkontribusi terjadinya persalinan lama antara lain power atau kekuatan ibu saat melahirkan tidak efektif, bayi yang terlalu besar, ketidaksesuaian ukuran panggul dengan kepala bayi, dan psikologis (kecemasan) ibu yang tidak siap menghadapi persalinan (Yuniarti, dkk, 2013).

Asrinah (2010) mengatakan apabila kecemasan pada ibu hamil tidak segera diatasi secara tuntas, maka hal itu dapat menimbulkan masalah hingga berdampak pada perubahan kondisi psikologis ibu pada saat memasuki kala I persalinan dan juga bahkan dapat mengakibatkan gangguan dalam proses adaptasi psikologis pada masa postpartum sehingga ibu dapat mengalami postpartum blues.

Marmi, dkk (2013) menyebutkan proses persalinan bukan hanya merupakan proses murni fisiologis belaka, akan tetapi banyak pula diwarnai oleh komponen psikologis wanita yang bersangkutan. Efek stress antepartum adalah komplikasi dari resiko kehamilan dan pengalaman negatif dalam hidup seorang ibu. Bidan sangat berperan dalam stress antepartum tersebut.

Salah satu cara terbaik sebagai bentuk persiapan untuk mengatasi masalah kecemasan dalam menghadapi persalinan adalah dengan mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan karena ketika seorang

ibu telah mendapatkan informasi atau mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya, hal tersebut cenderung akan mengurangi stress psikologis atau meningkatkan rasa sejahtera bagi ibu sehingga dapat mendorong proses fisiologis persalinan yang aman dan nyaman (Simkin, 2005 dalam Bringiwatty 2010).

Banyak hal yang dapat dilakukan oleh ibu untuk memperoleh informasi-informasi yang dibutuhkan dalam masa persiapan menghadapi persalinan antara lain yaitu seperti metode informasi dengan menggunakan media elektronik audiovisual yaitu video persalinan normal dan teknik *hypnobirthing*. Media audiovisual yakni video dapat memberikan pengaruh sebesar 94 % bagi indera penglihatan dan pendengaran dalam penerimaan informasi bagi seseorang serta dapat membantu para calon ibu memvisualisasikan bagaimana bayinya bergerak melalui jalan lahir selama persalinan dengan demikian akan membantu para calon ibu untuk memiliki pandangan positif dari tahap persalinan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan (Aprilia, 2011). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti, dkk 2013, bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida setelah menonton video proses persalinan ( $p=0,00$ ).

Selain itu, tindakan alternatif kedua yakni metode relaksasi dengan teknik *hypnobirthing* oleh Marie .F. Mongan yang merupakan latihan untuk meningkatkan relaksasi (Mongan, 2007). Hasil penelitian Magnesen (dalam Haryanto & Ariani, 2010) mengatakan bahwa manusia dapat menyerap informasi sebesar 90% dari apa yang dilakukannya. Saat hamil kondisi hormon cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya, oleh karena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara keselarasan pikiran dan tubuh lewat relaksasi (Ilmiasih, 2009). Tujuan dari metode tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilakukan

oleh Ririn, dkk (2012) bahwa ada perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *hypnobirthing*.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 4 dan 5 Maret 2016 di bidan praktik mandiri (BPM) di wilayah Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu, jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC (*Antenatal Care*) serta yang pernah diberikan teknik *hypnobirthing* pada tahun 2015 adalah sebanyak 55 ibu hamil, serta dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan di wilayah tersebut, 7 dari 10 orang ibu hamil itu mengatakan merasa menjadi lebih rileks, tenang, dan kecemasan terasa berkurang selama menjalani kehamilannya setelah diberi teknik *hypnobirthing* oleh bidan.

Tujuan penelitian ini untuk melihat Perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan diberikan teknik *hypnobirthing* di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu.

## **BAHAN DAN CARA KERJA**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan metode *nonequivalent time sampel design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok pertama diberikan perlakuan berupa menonton video persalinan normal dan kelompok kedua diberikan perlakuan berupa teknik *hypnobirthing*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu primigravida trimester III sebanyak 30 responden yang terbagi sebanyak 15 respondent di Puskesmas Kandang dan 15 respondent di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu tahun 2017.

Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan menonton video persalinan normal di Puskesmas Kandang dan Kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *hypnobirthing*. Setelah data terkumpul sebanyak 30 Data

diolah dengan menggunakan uji *T-test independent*

## HASIL

**Tabel 1** Distribusi rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III saat sebelum dan setelah diberikan intervensi

Variabel	N	%	Mean	Beda Mean	Standar Deviasi
<b>Video</b>					
Pretest	15	100	31,87	16,14	2,898
Posttest	15	100	15,73		1,296
<b>Hypnobi</b>					
<b>rthing</b>	15	100	32,07	5,74	2,466
Pretest	15	100	26,33		2,058
Posttest					

Rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok pertama saat sebelum diberikan intervensi menonton video persalinan normal adalah 31,87 dengan standar deviasi 2,898 dan rata-rata kecemasan saat setelah diberikan intervensi tersebut menurun menjadi 15,73 dengan standar deviasi 1,296 dan beda mean sebesar 16,14.

Rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kedua saat sebelum diberikan intervensi berupa teknik *hypnobirthing* adalah 32,07 dengan standar deviasi 2,466 dan rata-rata kecemasan saat setelah diberikan intervensi tersebut menurun menjadi 26,33 dengan standar deviasi 2,058 dan beda mean sebesar 5,74.

Hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa beda mean pada kelompok pertama yang menonton video persalinan normal sebesar 16,14 lebih besar daripada beda mean pada kelompok kedua yang diberikan teknik *hypnobirthing* yakni sebesar 5,74.

**Tabel 2** Perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing*

Varia bel	N	Beda Mean	SE	T(df)	IK (95%)	P Value
Kece masan	30	10,6	0,21	4,358 (28)	5,618- 15,582	0,000

Hasil uji statistic tersebut diperoleh *p value* = 0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dengan setelah diberikan

teknik *hypnobirthing* di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu Tahun 2017. Dan beda mean kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing* adalah 10,6.

**Tabel 3** Faktor confounding yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing*

No	Kecemasan	Pretest	Posttest
1	<b>Video</b>		
	Umur	0,385	0,563
	Pendidikan	0,073	0,109
2	<b>Hypnobirthing</b>		
	Umur	0,810	0,804
	Pendidikan	0,989	0,727
	Pekerjaan	0,846	0,906

Hasil tabel 3 di atas diperoleh *p-value* > 0,05 artinya faktor confounding berupa umur, pendidikan, dan pekerjaan tidak mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing*

## PEMBAHASAN

### Gambaran Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Menonton Video Persalinan Normal dan etelah diberikan Teknik *Hypnobirthing*

Hasil rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kedua saat sebelum diberikan intervensi berupa teknik *hypnobirthing* adalah sebesar 32,07 dan setelah diberikan intervensi tersebut, rata-rata kecemasan menurun menjadi 26,33 dengan besar beda mean antara saat pretest dan posttest adalah sebesar 5,74.

Hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa telah terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik pada kelompok pertama yang menonton video persalinan normal maupun pada kelompok kedua yang diberikan teknik *hypnobirthing*. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tingkat kecemasan paling

besar diperoleh pada kelompok pertama yang diberikan intervensi berupa menonton video persalinan normal yakni menjadi 16,14 (mean posttest), sedangkan rata-rata penurunan tingkat kecemasan paling kecil diperoleh pada kelompok kedua yang diberikan teknik *hypnobirthing* yakni 5,74 (mean posttest).

Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kedua kelompok setelah diberikan intervensi, yang mana beda rata-rata penurunan kecemasan pada kelompok pertama setelah menonton video persalinan normal lebih besar dibandingkan dengan kelompok kedua yang diberikan teknik *hypnobirthing*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa, media audio visual merupakan jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara, dan lain sebagainya. Kemampuan media audio visual ini dianggap lebih baik dan lebih menarik, sebab mengandung kedua unsur, yaitu didengar dan dilihat.

Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Arafah dan Aizar (2011) yang mengatakan bahwa dengan menonton video melahirkan dapat membantu para calon ibu memvisualisasikan bagaimana bayinya bergerak melalui jalan lahir selama persalinan sehingga akan membantu para calon ibu untuk memiliki pandangan positif dari tahap persalinan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan karena persalinan merupakan proses yang alamiah.

Pemilihan audio visual sebagai media penyuluhan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh responden. Media ini menawarkan promosi kesehatan yang lebih menarik dan tidak monoton, sehingga melalui media ini diharapkan promosi kesehatan akan semakin efektif untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III selama menjalani kehamilan dan persiapan persalinan.

### **Perbedaan Kecemasan Ibu hamil Trimester III Setelah Menonton Video Persalinan Normal dan Setelah diberikan Teknik *Hypnobirthing***

Hasil analisis dalam penelitian ini didapatkan beda nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok pertama dan kelompok kedua yakni sebesar 10,6 dan  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dengan setelah diberikan teknik *hypnobirthing* di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu Tahun 2017.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Arafah dan Aizar (2011) yang mengatakan bahwa menonton video persalinan dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya, serta kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis (Bobak, Lowdermilk, dan Jensen 2005 dalam Yuniarti, 2013).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori dalam penelitian yang dilakukan Ahira (2010) yang menyatakan bahwa video melahirkan merupakan rekaman proses persalinan bagaimana seorang ibu berjuang melahirkan buah hatinya. Video melahirkan memperlihatkan bagaimana persiapan sebelum melahirkan, apa saja yang harus dipersiapkan di ruang bersalin, serta bagaimana memperlakukan bayi yang baru saja keluar dari rahim. Dengan menonton video melahirkan, calon ibu tahu situasi yang akan dihadapi seperti apa, apa yang harus dilakukan, dan apa yang tidak boleh dilakukan, contohnya bagaimana cara meneran, mengatur pernafasan, dan posisi persalinan. Ketika akan melahirkan bukan

hanya mental yang perlu dipersiapkan tetapi fisik dari calon ibu, serta di dalam video persalinan juga diperlihatkan persiapan fisik yaitu bagaimana melakukan senam hamil dan apa saja yang perlu dikonsumsi untuk menambah energi.

Teori dalam Notoatmodjo (207;63) juga mengatakan bahwa video merupakan salah satu bentuk alat peraga promosi yang berguna dalam mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. Seperti yang telah diuraikan tersebut bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indra. Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75 % sampai 87 % dari pengetahuan manusia diperoleh / disalurkan melalui mata. Sedangkan 13 % sampai 25 % lainnya tersalur melalui indera yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi atau bahkan pendidikan.

Pernyataan di atas juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Magnesen (dalam Haryanto & Ariani, 2010) yang mengatakan bahwa manusia dapat mengingat 10% dari apa yang dibacanya, 20% dari apa yang didengarnya, 30% dari apa yang dilihatnya, 50% dari apa yang dilihat dan didengarnya, 80% dari apa yang dikatakannya, dan 90% dari apa yang dilakukannya. Serta setiap indera ternyata berbeda pengaruhnya terhadap hasil penerimaan informasi bagi seseorang, sebagaimana gambaran berikut yakni 1% melalui rasa, 2% melalui sentuhan, 3% melalui indra penciuman, 11% melalui pendengaran, dan 83% melalui penglihatan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa media audiovisual yakni video dapat memberikan pengaruh sebesar 94% bagi indera penglihatan dan pendengaran dalam penerimaan informasi bagi seseorang.

Kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida dikarenakan ibu hamil tersebut belum mempunyai pengalaman, dan menurut hasil penelitian Imiasih dan Susanti (2010),

kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan. Proses persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa.

Mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan merupakan salah satu cara terbaik untuk menghadapi persalinan. Ketika seorang ibu telah mendapat informasi atau mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya, cenderung akan berkurang rasa cemas yang dialaminya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi bagaimana melahirkan alami adalah dengan menggunakan video persalinan normal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Khodijah (2016) yang mengatakan bahwa video persalinan dapat membantu para calon ibu memvisualisasikan bagaimana bayinya bergerak melalui jalan lahir selama persalinan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan Arafah dan Aizar (2011) bahwa menonton video persalinan dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dan juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kaur, dkk (2013) dengan judul "Effect Of Video On 'Breathing Exercise During Labour' On Pain Perception and Duration Of Labour Among Primigravida Mother" dimana didapatkan hasil bahwa video merupakan metode yang paling bagus dan praktis serta memiliki keuntungan lebih banyak dibandingkan dengan metode lain seperti gambar, buku saku, dan poster karena dengan menonton video tersebut, ibu hamil dapat meniru dan mencoba gerakan-gerakan yang ada di video, serta sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Yuniarti, dkk (2013) yang mengatakan bahwa metode menonton video persalinan lebih efektif dibandingkan dengan pemberian konseling dalam mengurangi rasa cemas pada ibu primigravida untuk menghadapi persalinan.

Penelitian yang telah dilakukan Magnesen (dalam Haryanto & Ariani, 2010)

mengatakan bahwa manusia dapat menyerap informasi sebesar 90% dari apa yang dilakukannya, sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang melakukan suatu bentuk latihan dalam penerimaan informasi seperti *hypnobirthing* atau penggunaan *self hypnosis* selama masa kehamilan dapat mencegah gangguan emosional baik saat sebelum persalinan dan setelah persalinan sebesar 90%.

Metode ini berakar pada ilmu *hypnosis* dengan metode pendekatan kejiwaan yang memberi kesempatan kepada wanita untuk berkonsentrasi, focus, dan rileks, sehingga *hypnobirthing* lebih mengacu pada hipnoterapi, yakni latihan penanaman sugesti pada alam bawah sadar oleh ibu, sehingga untuk mendukung alam sadar yang mengendalikannya adalah tindakan ibu dalam menjalani masa persiapan menghadapi persalinan karena ibu masuk dalam proses pikiran bawah sadar, seorang ibu bisa menjalin komunikasi dan jalinan kasih sayang kepada janin di dalam rahim. Intinya manusia bisa mengkoordinasikan fungsi mind *body soul* (pikiran tubuh dan jiwa) secara harmonis sehingga didapatkan perasaan bahagia dalam proses persalinan maupun saat masa kehamilan dan pasca melahirkan.

Serta hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan Bringiwatty (2010) yang mengatakan bahwa berbagai penelitian membuktikan bahwa metode *hypnobirthing* dapat efektif mengatasi kecemasan ibu selama kehamilan dan membantu menyiapkan mental ibu untuk memasuki persalinan dengan lancar dan nyaman jika ibu (penerima sugesti) telah memenuhi tiga persyaratan utama dari proses *hypnobirthing* itu sendiri. Karena jika si ibu telah memenuhi tiga persyaratan utama tersebut, maka teknik *hypnobirthing* dapat mengatasi dan meminimalisasi rasa cemas yang ibu alami sehingga ibu dapat menjadi lebih rileks yang akan mendorong pengeluaran hormon endorfin yang membantu menghilangkan rasa takut, cemas, tegang, dan kepanikan pada masa kehamilan dan persalinan nantinya, sehingga ibu akan tetap mengingat dan mengenang bahwa

semua proses yang dialaminya sebagai sesuatu yang amat berkesan dan membahagiakan.

Menurut Istiqomah (2016) mengatakan bahwa ibu dapat dilatih untuk melakukan *self hypnosis* dengan memberikan sugesti-sugesti positif serta berkomunikasi dengan janin di dalam kandungan. Dan teori yang dikemukakan Bringiwatty (2010) juga mengatakan bahwa kesuksesan latihan ibu selama masa kehamilan akan terbukti oleh kemudahan dan ketenangan jiwa pada masa persiapan persalinan yang dijalannya sehingga ketenangan ibu menjadi kunci penting pada saat proses *hypnobirthing* berlangsung.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tingkat kecemasan paling besar pada saat setelah diberikan intervensi (posttest) diperoleh dari kelompok pertama yang diberikan intervensi berupa menonton video persalinan normal yakni sebesar 16,14, sedangkan rata-rata penurunan tingkat kecemasan paling kecil pada saat setelah diberikan intervensi (posttest) diperoleh dari kelompok kedua yang diberikan intervensi berupa teknik *hypnobirthing* yakni sebesar 5,74 dan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dengan setelah diberikan teknik *hypnobirthing* di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu Tahun 2017. Jadi, pemberian teknik *hypnobirthing* pada masa persiapan persalinan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III kurang efektif bila dibandingkan dengan menonton video persalinan normal, hal tersebut terjadi karena disebabkan oleh beberapa kriteria ataupun syarat yang belum dapat terpenuhi secara maksimal dalam proses pelaksanaan pemberian intervensi itu sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Bringiwatty (2010) yang mengatakan bahwa proses *hypnobirthing* dalam kehamilan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik antara subyek dengan si pemberi sugesti, dan bahkan dapat dikatakan

bahwa subyek yang memegang peranan utama dalam proses tersebut, oleh karena itulah disebut sebagai subyek. Serta hal tersebut juga sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa proses *hypnobirthing* dalam masa kehamilan dikenal dengan istilah *hypnotisability* yang diartikan sebagai “kemampuan untuk dapat memasuki kondisi *hypnosis*” atau kemampuan seseorang memasuki “*hypnosis state*”. Dalam pengertian praktis, seseorang hanya dapat di *hypnosis*, jika telah memenuhi tiga persyaratan utama, yaitu bersedia atau tidak menolak, memahami komunikasi, dan memiliki kemampuan untuk fokus. Maka dapat disimpulkan, jika si penerima sugesti tidak dapat memenuhi tiga persyaratan utama tersebut, maka hasil yang diperoleh dari proses *hypnobirthing* itu sendiri kecil kemungkinan untuk bisa mendapatkan hasil yang diharapkan.

#### **Faktor confounding yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing***

Hasil penelitian ini diperoleh  $p\text{ value} > 0,05$  artinya faktor confounding berupa umur, pendidikan, dan pekerjaan tidak mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok yang diberikan intervensi berupa menonton video persalinan normal dan pada kelompok yang diberikan intervensi berupa teknik *hypnobirthing*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mayasari (2012) dimana didapatkan hasil uji,  $p\text{ value} > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dan pendidikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan Astuti (2012) dimana didapatkan hasil uji,  $p\text{ value} = 0,6 > 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di RSUD Pasar Rebo. Serta hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan

Astriana (2008) yang menyatakan bahwa proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan antara ibu hamil yang bekerja (44,6%) dengan ibu hamil yang tidak bekerja (58,1%) hampir seimbang. Hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai  $p=0,133$ , dimana  $p\text{ value} > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Bobak, Lowdermilk, dan Jensen (2005 dalam Yuniarti, dkk (2013) yang mengatakan bahwa bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialami. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut, atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis, sehingga ibu hamil harus lebih mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan seperti dengan menonton video persalinan karena hal tersebut merupakan salah satu cara terbaik untuk menghadapi proses persalinan nantinya. Ketika seorang ibu telah mendapatkan informasi atau mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya, cenderung akan mengurangi rasa cemas yang dialaminya.

#### **KESIMPULAN**

Rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi berupa menonton video persalinan normal adalah 31,87 dan setelah diberikan intervensi tersebut adalah sebesar 15,73. Rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi berupa teknik *hypnobirthing* adalah 32,07 dan setelah diberikan intervensi tersebut adalah sebesar 26,33. Ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing* yang

mana diperoleh bahwa  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$  dan beda mean kecemasan ibu hamil trimester III setelah menonton video persalinan normal dan setelah diberikan teknik *hypnobirthing* adalah 10,6. Faktor confounding berupa umur, pendidikan, dan pekerjaan tidak

mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok yang diberikan intervensi berupa menonton video persalinan normal dan pada kelompok yang diberikan intervensi berupa teknik *hypnobirthing* yang mana diperoleh  $p \text{ value} > 0,05$ .

## DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia. 2011. *Siapa Bilang Melahirkan itu Sakit*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Astria Y. 2009. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan*, diperoleh dari ([http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file\\_digital/YONNE%20ASTRIA.pdf](http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/YONNE%20ASTRIA.pdf)).
- Astuti, Yanita. 2012. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga dengan Tingkat Kecemasan di RSUD Pasar Rebo*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan UI
- Arafah & Aizar. 2011. *Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Hj. Hadijah Medan Setelah Menonton Video Proses Persalinan Normal*. Medan: Fakultas Keperawatan USU
- Batbual, Bringiwatty. 2010. *Hypnosis Hypnobirthing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Destariyani, Elvi. 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kala II Lama di Ruang C1 Kebidanan RSUD M. Yunus Bengkulu*. Jurnal Media Kesehatan, Volume 7 Nomor 1
- Dinkes. (2015). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu*. Bengkulu: Dinkes
- Enggar, dkk. 2014. *Efektivitas Hypnobirthing Prenatal Class terhadap Lamanya Proses Persalinan di RS Mardi Rahayu*. Jurnal Media Kesehatan
- Hidayat, Alimul Aziz. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Indasari. 2014. *Pengaruh Pemberian Health Education Tentang Proses Persalinan Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo*. Gorontalo: Universitas Negri Gorontalo
- Indra, dkk. 2013. *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Indah Septiani Manyaran Kota Semarang*. Semarang: STIKES Karya Husada Semarang
- Istikhomah, dkk. 2016. *Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 1 Nomor 1. Edisi Maret 2016: 1-99
- Kaur, dkk. 2013. *Effect Of Video On 'Breathing Exercise During Labour' On Pain Perception and Duration Of Labour Among Primigravida Mothers*. Nursing and Midwifery Research Journal, Volume 9 Nomor 1. Januari 2013
- Khodijah. 2016. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Lestari, Titik. 2015. *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mayasari, Lukita. 2012. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan*. Pekalongan
- Nadeak, Dewi Natalia, dkk. 2013. *Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Audiovisual Mengenai HIV/AIDS terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang HIV/AIDS*. Riau: Universitas Riau
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prasetyo, dkk. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yuniarti, dkk. 2013. *Pengaruh Video Proses Persalinan Normal Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. Jurnal Media Kesehatan, Volume 7 Nomor 1. Edisi Februari 2014: 69-74.