

PENGARUH *HYPNOPREGNANCY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK “RAHSKA MOM BABY CARE” PEKANBARU

Sri Agnes Lexi¹, Revita Susanti², Riska Afriani³, Fatma Richa Rahmana⁴

^{1,3,4}Magister Kesehatan Masyarakat, STIKes Pekanbaru Medical Center

²Magister Kebidanan, Ikes Payung Negeri Pekanbaru

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan membawa perubahan fisik maupun psikologis, oleh sebab itu ibu hamil memerlukan keadaan fisik maupun psikologis yang kondusif supaya proses kehamilan hingga persalinan dapat berjalan dengan baik. Perubahan fisiologis yang mungkin muncul pada ibu hamil dapat menjadi faktor terbentuknya permasalahan pada psikologis ibu hamil seperti kecemasan yang timbul di setiap trimester kehamilan. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi pengaruh *hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Rahska mom baby care. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra-experimental dengan One Grup Pre Test- Post Test Design terhadap 23 ibu hamil trimester II dan III. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan *Uji wilcoxon Signes Rank Test*. **Hasil:** hasil statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Signes Rank Test* terhadap 23 ibu hamil didapatkan nilai P.Value $0,000 < 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III mempersiapkan persalinan. **Kesimpulan:** berdasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh *hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Sehingga disarankan ibu hamil dapat melakukan *hypnopregnancy* secara rutin untuk menurunkan tingkat kecemasan pada saat kehamilan.

Kata Kunci : *Hypnopregnancy, ibu hamil, kecemasan, kehamilan*

EFFECT OF HYPNOPREGNANCY ON THE LEVEL OF ANXIETY OF PREGNANT WOMEN AT THE "RAHKA MOM BABY CARE CLINIC" PEKANBARU

Abstrack

Background: *Pregnancy brings physical and psychological changes, therefore pregnant women need a conducive physical and psychological condition so that the pregnancy process until delivery can run smoothly. Physiological changes that may appear in pregnant women can be a factor in the formation of psychological problems in pregnant women, such as anxiety that arises in each trimester of pregnancy.* **Aim:** *To identify the influence of hypnopregnancy on the anxiety levels of pregnant women at Rahka mom baby care* **Method:** *This study uses a Pre-experimental research design with One Group Pre Test- Post Test Design on 23 pregnant women in the second and third trimesters. The statistical test in this study uses the Wilcoxon Signes Rank Test.* **Results:** *The statistical results using the Wilcoxon Signes Rank Test on 23 pregnant women obtained a P.Value of $0.000 < 0.005$. This shows that there is a significant influence between hypnopregnancy on the level of anxiety of pregnant women in the second and third trimesters preparing for childbirth.* **Results:** *The results of the Pearson correlation test with a level of error (α) = 0.05, obtained p value = 0.011. This means that there is a significant relationship between workload and caring behavior applied by nurses.* **Conclusion:** *Based on the results of this study, hypnopregnancy has an effect on the anxiety levels of pregnant women. Therefore, it is recommended that pregnant women practice hypnopregnancy regularly to reduce anxiety levels during pregnancy*

Keywords: Hypnopregnancy, pregnant women, anxiety, pregnancy

LATAR BELAKANG

Kehamilan membawa perubahan fisik maupun psikologis, oleh sebab itu ibu hamil memerlukan keadaan fisik maupun psikologis yang kondusif supaya proses kehamilan hingga persalinan dapat berjalan dengan baik. Perubahan fisiologis yang mungkin muncul pada ibu hamil dapat menjadi faktor terbentuknya permasalahan pada psikologis ibu hamil seperti kecemasan yang timbul di setiap trimester kehamilan (Robertson Blackmore et al., 2016).

Menurut Zuhrotunida dan Yudiharto (2017) cemas ialah gejala yang didasari oleh ketakutan yang sumbernya tidak diketahui dengan jelas. Kecemasan yang mungkin muncul saat trimester I yaitu kecemasan karena adanya pemikiran bahwa kehamilan menakutkan serta membahayakan bagi dirinya, pada trimester II kecemasan yang dirasakan ibu hamil muncul karena adanya perubahan fisiologis pada dirinya (Sania, 2020) dan pada trimester III kecemasan yang dirasakan ibu hamil semakin meningkat dikarenakan waktu persalinan yang semakin dekat dan bayangan negatif tentang persalinan seperti ketakutan tidak bisa melahirkan, atau nyeri persalinan atau komplikasi yang tidak terduga (Moghaddam Hosseini et al., 2018)

Untuk mengurangi terjadinya dampak buruk dari kecemasan maka diperlukan penanganan yang tepat, menurut Eni (2018) relaksasi adalah cara dalam menaikan rasa percaya diri untuk menurunkan kecemasan. Dalam menurunkan fenomena kecemasan pada ibu hamil dapat diberikan afirmasi positif agar ibu hamil dapat menerima kehamilan dan anak yang akan dilahirkan, cara ini terdapat pada *hypnopregnancy*. Namun, penelitian *hypnopregnancy* sangat sedikit yang membuktikan bahwa *hypnopregnancy* dapat menurunkan kecemasan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Hypno-pregnancy merupakan salah satu teknik autohipnosis (*self hypnosis*),

yaitu upaya alami menanamkan niat positif berupa sugesti ke dalam jiwa dan pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan. metode ini mengajarkan ibu untuk mempersiapkan ketenangan diri, menyeimbangkan pikiran dan tubuh dalam menghadapi kehamilan yang sehat, sehingga ibu dan janin selalu berada dalam suasana yang menyenangkan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil saat melahirkan sebesar 1.700.000 juta ibu. Kecemasan yang muncul dikarenakan 64% takut perobekan pada perineum, 60% nyeri saat melahirkan, 50% takut akan kehilangan bayi dan 50% takut janin mengalami kelainan (Widaryanti, 2019).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan pada trimester III dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Di Pulau Jawa terdapat kecemasan ibu hamil sebesar 67.976, pada trimester III yang mengalami cemas dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52.3%) (Kemenkes RI, 2017).

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara pada 10 orang ibu hamil di Klinik Rahska Mom Baby Care terdapat 6 ibu hamil (60%) yang mengatakan mengalami kecemasan terhadap janin juga dirinya, diantaranya 4 ibu hamil (40%) mengalami kecemasan dikarenakan hamil anak pertama, 2 ibu hamil (20%) mengatakan sudah pernah melahirkan namun masih merasakan cemas karena takut merasakan nyeri seperti pertama kali melahirkan, dari 6 ibu hamil (60%) ibu tersebut mengatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengurangi kecemasan dan belum pernah melakukan *hypnopregnancy*.

Kehamilan adalah periode kewaspadaan bagi ibu hamil. Pada periode

ini ibu hamil cemas terhadap hidupnya dan bayi yang hendak dilahirkan. Hipotalamus dapat dipengaruhi kecemasan dalam merangsang kelenjar endokrin untuk mengatur kelenjar hipofise kemudian reaksi ini dapat meningkatkan produksi hormon stress pada ibu (Luluk, et. al, 2020). Adapun tatalaksana untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut menurut Dossey et al (2018), adalah dengan pemberian pengobatan farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan farmakologis digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan pemberian obat anti kecemasan seperti obat benzodiazepin, yang digunakan dalam waktu pendek dan tidak digunakan dalam waktu yang panjang dikarenakan pengobatan ini memberikan efek ketergantungan. Pengobatan secara farmakologis tidak disarankan untuk ibu hamil karena salah satu efek samping dari obat tersebut dapat menimbulkan efek teratogenik, oleh karena itu terapi non farmakologi merupakan cara yang paling disarankan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi yaitu *hypnopregnancy*.

hypnopregnancy merupakan salah satu teknik autohypnosis (self hypnosis) yaitu pemberian afirmasi atau sugesti dengan niat yang baik ke dalam pikiran bawah sadar dalam melewati kehamilan hingga melahirkan. *hypnopregnancy* bekerja dengan melepaskan hormon endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami pada tubuh) yang berperan dalam membantu memberikan kesiapan mental pada ibu selama kehamilan hingga menghadapi persalinan tanpa kecemasan (Dewi, 2016). Dengan begitu ibu hamil dapat menikmati indahnnya masa kehamilan

dengan rileks, emosi stabil, nyaman dan bahagia. Sehingga, terapi ini memiliki manfaat untuk membantu ibu hamil supaya nyaman dan hingga proses persalinan tanpa adanya kecemasan berlebih (Cony dan Agus,2015).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh pemberian *hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Rahska Mom Baby Care

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra-Experimental* dengan desain *One Group Pre Test – Post Test Design*. Pada penelitian ini subjek dilakukan dengan pengukuran kecemasan 2 kali yaitu Pre - Post dilakukan *hypnopregnancy* (Cahyanto, 2025).

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang ada di Klinik Rahska Mom Baby Care sejumlah 23 ibu hamil. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, sample diambil dengan cara mengambil seluruh ibu hamil trimester II dan III yang ada di Klinik Rahska Mom Baby Care yang mengalami kecemasan.

Instrumen yang digunakan pada *hypnopregnancy* yaitu dengan Standart Operasional Prosedur (SOP) yang terdiri dari 7 langkah yaitu preinduksi untuk membangun relasi dengan pasien, relaksasi atau induksi dengan pendalaman, isolasi dengan melindungi pasien dari pengaruh luar yang dapat mengganggu proses hypnosis, tes untuk memastikan pasien telah masuk dalam kondisi hypnosis, konsolidasi , implantasi dengan menanamkan sugesti pada pasien dan terminasi dengan menyiapkan pasien

keluar dari kondisi hypnosis. *hypnopregnancy* dilakukan 2 kali, dengan waktu \pm 65 menit.

Kuesioner untuk mengukur kecemasan pada penelitian ini yaitu Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). PASS bertujuan sebagai alat skrining kecemasan pada saat kehamilan dan postpartum (kurang dari 1 tahun). Kuesioner ini dikembangkan dan divalidasi di King Edward Memorial Hospital Australia Barat pada penelitian Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) : Development and Preliminary Validation (Somerville et al, 2014) dan diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia oleh Nourma Aulia Ulfa dengan nilai uji validitas 0,74 dan reliabilitas 0,93, dimana nilai tersebut sudah valid dan reliabel. PASS terdiri dari 31 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Dengan pemberian angka (score) 0 = Tidak Pernah, 1 = Kadang – Kadang (Kadang – kadang terjadi, waktunya singkat), 2 = Sering (Lebih sering muncul), 3 = Selalu (Terjadi terus menerus). Dengan kategori nilai 0-20 tidak cemas, 21-26 cemas ringan, 27- 41 cemas sedang, 42-93 cemas berat.

Data dikumpulkan melalui kuesioner beban kerja modifikasi dari

Pitaloka, (2010), angket perilaku *caring* perawat menggunakan CBAS (*Caring Behaviors Assessment Scale*) yang dikembangkan dari Cronin dan Harrison pada tahun 1988 yang telah dimodifikasi oleh peneliti (Shalaby et al., 2018).

Data diuji dengan uji korelasi Pearson dengan signifikansi $\alpha = <0,05$. Persyaratan uji normalitas data telah dilengkapi sebelumnya dilakukan uji normalitas data. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat uji korelasi.

Pelaksanaan penelitian terlebih dahulu mendapat persetujuan kemudian melakukan penelitian dan dalam pelaksanaan penelitian tetap memperhatikan prinsip etik, termasuk *informed consent*, *anonimity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ny Anik Indah Takeran Kabupaten Magetan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rerata Usia Responden di Klinik Rahska Mom Baby Care

Usia Ibu Hamil	Mean	Min	Max	Std	N
	27.04	19	38	4.527	23

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar responden di Klinik Rahska Mom Baby

Care memiliki usia terendah 19 tahun dan usia tertinggi 38 tahun

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kehamilan di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru

Usia Kehamilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0 – 12 Minggu	0	0.0
13 - 28 Minggu	11	47.8
29-40 Minggu	12	52.2
Total	23	100.0

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar responden di Klinik Rahska Mom Baby Care memiliki usia kehamilan terbanyak yaitu usia 29-40 minggu yaitu dengan presentase sebanyak 12 responden (52.2%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecemasan sebelum di berikan *Hypnopregnancy* di Rahska Mom Baby Care Pekanbaru

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0
Cemas Ringan	7	30.4
Cemas Sedang	16	69.6
Cemas Berat	0	0
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang ada di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru sebelum diberikan *hypnopregnancy* memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu dengan presentase sebanyak 16 responden (69.6%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi kecemasan sesudah diberikan *Hypnopregnancy* di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase
Tidak Cemas	6	26.1
Cemas Ringan	10	43.5
Cemas Sedang	7	30.4
Cemas Berat	0	0
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang ada di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ny Anik

Indah Takeran Kabupaten Magetan sesudah diberikan *hypnopregnancy* memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu dengan presentase sebanyak 10 responden (43.5%)

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil analisis pengaruh *Hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru

Tingkat Kecemasan	Sebelum diberikan Hypnopregnancy		Sesudah diberikan Hypnopregnancy		P-Value
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
Tidak Cemas	0	0	6	26.1	0,000
Cemas Ringan	7	30.4	10	43.5	
Cemas Sedang	16	69.6	7	30.4	
Cemas Berat	0	0	0	0	
Total	23	100.0	23	100.0	

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa ada perubahan jumlah responden sebelum diberikan *hypnopregnancy* sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (69.6%) sedangkan jumlah responden setelah diberikan *hypnopregnancy* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 orang (43.5%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan pada sebelum dan sesudah yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang diuji dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai P.Value $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan secara statistic H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara *hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

trimester II dan III di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester II dan III yang ada di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang yaitu dengan presentase sebanyak 69.6% dan sebanyak 30.4% mengalami kecemasan ringan. Tingkat kecemasan yang dialami responden dinilai berdasarkan hasil pengisian kuesioner dari hasil jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan peneliti sebelum diberikan *hypnopregnancy* menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS).

Menurut Lockhart dan Lyndon (2014), ibu hamil akan mengalami perubahan pada setiap trimester kehamilan

yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada dirinya. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan fisik dan psikis, dari segi fisik seperti terjadi rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, tidur tidak nyenyak, nyeri punggung hingga gangguan pola tidur dan dari segi psikis perubahan yang terjadi meliputi kecemasan dan rasa takut dalam menghadapi persalinan.

Menurut Silvia (2017) salah satu yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil adalah status obstetrik (riwayat keguguran, riwayat persalinan prematur, riwayat persalinan). Selain itu kecemasan yang terjadi sering dihubungkan dengan timbulnya perasaan negatif pada perempuan hamil seperti merasa takut, khawatir terhadap bayi dan khawatir akan kemampuannya menjadi seorang ibu.

Menurut opini peneliti bahwa sebagian besar ibu hamil yang ada di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ny. Anik Indah Takeran Kabupaten Magetan sebelum diberikan *hypnopregnancy* mengalami kecemasan sedang yaitu berupa kekhawatiran berlebihan dan ketakutan spesifik diantaranya khawatir terhadap janin atau kehamilan, khawatir tentang hal buruk yang akan terjadi, dan takut terhadap rasa sakit saat melahirkan. Kecemasan tersebut disebabkan oleh beberapa hal salah satunya status obstetrik yaitu ibu dengan kehamilan pertama atau primagravida sehingga ibu masih belum mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dialami dan mengakibatkan sebagian ibu hamil mengatakan mengalami sulit tidur.

Setelah diberikan *Hypnopregnancy* sebagian besar ibu hamil yang ada di Klinik Rahska Mom Baby Care 26.1% tidak cemas, 43.5% dengan kecemasan ringan dan 30.4% dengan kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat yang dinilai berdasarkan hasil pengisian kuesioner dari hasil jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan peneliti setelah diberikan

hypnopregnancy menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS).

Menurut Maulida (2020) menyebutkan cara relaksasi dalam *hypnopregnancy* adalah langkah efektif di dalam menurunkan rasa cemas dan khawatir. *Hypnopregnancy* adalah cara sederhana yang dilakukan oleh ibu hamil untuk relaks dalam menjalani kehamilan sehingga cara ini dapat digunakan untuk mengatasi keluhan lain yang dirasakan ibu hamil salah satunya sulit tidur karena menurunnya norepinefrin yang dipengaruhi oleh kerja parasimpatis dominan terjadi saat ibu dalam keadaan rileks.

Hasil Penelitian Sebelumnya Puspitasari dan Rati (2019) pemberian *hypnopregnancy* dapat diberikan kepada ibu hamil dengan waktu 1 minggu selama 2 kali pertemuan dengan jarak waktu 4 hari sehingga pemberian *hypnopregnancy* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa *hypnopregnancy* mampu memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Dossey et al (2018) yang mengemukakan bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan pemberian non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi. Salah satu hypnoteraphy yang dapat digunakan untuk ibu hamil salah satunya dengan pemberian *hypnopregnancy* yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena *hypnopregnancy* merupakan self hypnosis yaitu pemberian afirmasi atau sugesti dengan niat yang baik ke dalam pikiran bawah sadar dalam melewati kehamilan hingga persalinan. Selain itu langkah *hypnopregnancy* diawali pada keyakinan bahwa setiap ibu hamil dapat menjalaninya sampai proses persalinan dengan alami, tanpa rasa khawatir dan cemas (Rosyida, 2019).

Menurut Dewi (2016) *hypnopregnancy* bekerja dengan menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Endorfin bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati dan emosi. Hormon ini berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan positif. Cara ini memberitahu kepada ibu hamil agar menerima proses alami dalam kehamilan hingga persalinan sehingga proses bersalin berjalan dengan baik dan dapat menurunkan rasa sakit yang dialami.

Menurut opini peneliti sebagian besar ibu hamil yang ada di Klinik Rahska Mom Baby Care sesudah diberikan *hypnopregnancy* mengalami penurunan tingkat kecemasan terutama kecemasan berupa kekhawatiran berlebihan dan ketakutan spesifik serta penurunan pada setiap parameter kecemasan. Kecemasan tersebut dapat diatasi dengan terapi relaksasi yaitu dengan pemberian *hypnopregnancy*. *Hypnopregnancy* mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi dapat membuat kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks sehingga ibu hamil dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. Dalam keadaan rileks ibu tidak merasakan kecemasan sehingga keluhan lain seperti sulit tidur yang disebabkan rasa cemas akan berkurang. Setelah melakukan *hypnopregnancy* ibu hamil dapat menikmati indahnya kehamilan dengan rileks, emosi stabil, nyaman, bahagia tanpa adanya kecemasan berlebih.

Hasil penelitian Pengaruh *Hypnopregnancy* menunjukkan bahwa pada sebelum dan sesudah pemberian *hypnopregnancy* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang diuji dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $P\text{-Value } 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan secara statistik H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara *hypnopregnancy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik RAHska Mom Baby Care Pekanbaru.

Hasil penelitian sebelumnya Dian dan Ratih (2019) yang mengatakan bahwa *hypnopregnancy* dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan menurunkan kecemasan sebesar 4,6 kali.

Penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru disebabkan karena pemberian intervensi *hypnopregnancy*. *Hypnopregnancy* merupakan salah satu teknik autohypnosis (self hypnosis) yaitu pemberian afirmasi atau sugesti dengan niat yang baik ke dalam pikiran bawah sadar dalam melewati kehamilan hingga melahirkan.

Menurut Cony dan Agus (2015) pemberian terapi *hypnopregnancy* memiliki manfaat untuk membantu ibu hamil supaya lebih nyaman dan hingga proses persalinan tanpa adanya kecemasan. *Hypnopregnancy* terdiri atas relaksasi yang progresif dengan cara membayangkan berada di lingkungan yang aman, nyaman, tenang dan memberikan sugesti positif untuk mengendalikan atau mengubah persepsi terhadap kecemasan

Menurut opini peneliti pemberian *hypnopregnancy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ny. Anik Indah Takeran Kabupaten Magetan dimana setelah pemberian *hypnopregnancy* terlihat penurunan kecemasan yaitu sebelum diberikan *hypnopregnancy* mengalami kecemasan sedang dan setelah

pemberian *hypnopregnancy* terdapat penurunan yaitu dengan kecemasan ringan. Selain itu dilihat dari hasil pengisian kuesioner setelah dilakukan *hypnopregnancy* menunjukkan bahwa ibu hamil mengatakan lebih mudah tidur karena keadaan rileks tanpa merasakan kecemasan. secara fisiologis pemberian *hypnopregnancy* mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi dapat membua kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks sehingga ibu hamil dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. Pemberian Afirmasi dalam *hypnopregnancy* digunakan untuk mencapai harapan kehamilan hingga persalinan yang bertujuan untuk mengurangi rasa cemas yang timbul karena rasa takut tegang dan sakit pada masa kehamilan hingga persalinan. Sehingga, terapi ini dapat membantu ibu hamil supaya nyaman dan tenang dalam melewati masa kehamilan hingga proses persalinan tanpa adanya kecemasan berlebih.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Rahska Mom Baby Care Pekanbaru didapatkan bahwa terdapat pengaruh *hypnopregnancy* terhadap kecemasan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- AH, Yusuf. 2015. Buku Ajaran Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta Selatan : Jagakarsa
- Andri, H. 2011. Teknik Hypnopregnancy Dan Komunikasi Bawah Sadar Bagi Ibu Hamil. Jakarta : Visimedia

- Andriana, E. 2010. Melahirkan tanpa rasa sakit. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer (BIP)
- Anggraeni, Linda dkk. 2018. Pengaruh hypnosis terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas panglayungan. *E-jurnal Stikes BHT*, Vol 1.2,No3 404-410
- Aprilia, Y. 2019. Bebas takut hamil dan melahirkan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Astria Y. (2019). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan*. Vol 6,No 2 3-20
http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/YONNE%20ASTRIA.pdf
- Cahyanto, H. N. (2025). *Metodologi Penelitian Dengan Ai (Artificial Intelligence)*. Surabaya: Pustaka Saga.
- Conny, dan W. Agus. 2015. The conny methode, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Dewi, 2016. Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Lamanya Proses Persalinan Kala I Fase Aktif Dan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Klinik Bersalin Eka Sriwahyuni Kecamatan Medan Denai. Tesis, Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan
- Gusnita, Eni. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan Igd Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang, Sumatra Barat

- Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. Vol IX, No 1 Maret 2016 ISSN 1978-3167
- Moghaddam Hosseini, V.M., Nazarzadeh, M., Jahanfar, S., 2018. Intervensi untuk mengurangi rasa takut melahirkan wanita dan kelahiran, 31(4).
- Notoatmodjo, 2018. Inferensi : dari rancangan penelitian ke teknik sampling. Jakarta: Rineka Cipta
- Puspitasari, Dian dan Ratih, K. 2019. Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol.8
- Robertson Blackmore, E., Gustafsson, H., Gilchrist, M., Wyman, C., O'Connor, T. G., 2016. Kecemasan terkait kehamilan: Bukti signifikansi klinis yang berbeda dari studi longitudinal prospektif. *Jurnal Gangguan Afektif*, 197, 251-258
- Somaarville., dkk. 2014. The Perinatal Anxiety Screening Scale ; development and preliminary validation. *Archive of Women's Mental Health*, 17/5, 443- 454
- Susilowati,Umi. 2017. Buku Hypnosis Dalam Kebidanan Hipnoprenatal. Boyolali: Holistic Care & Institute The Indonesian Board Of Hypnotherapy
- Wahyuni, Azhari, dan S. 2019. Hubungan Obesitas Dengan Preeklampsia Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III: *Mahakam Midwifery Journal Volume 2, Nomor 5, : 312-323*