

## GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL YANG MENERAPKAN SELF HYNOSIS DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS KEDIRI II TABANAN

Ida Ayu Putu Ekawiyadnyani\*, Ni Komang Yuni Rahyani, Ni Wayan Suarniti  
*Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Jalan Raya Puputan Renon, Denpasar, Bali, 80234*

### ABSTRAK

Kecemasan ibu hamil mengakibatkan persalinan lama, inersia uteri, perdarahan pasca persalinan, dan kematian pada bayi. Self hypnosis merupakan autohypnosis bermakna sebagai upaya terprogram yang dilakukan sendiri dengan memasukan program-program positif untuk meningkatkan faktor positif diri sendiri. Tujuan penelitian mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan self hypnosis di UPTD Puskesmas Kediri II. Jenis penelitian deskriptif yang mendeskripsikan tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan self hypnosis berdasarkan karakteristik sosiodemografi dan dukungan suami. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2023. Teknik sampling yaitu total sampling sebanyak 40 responden. Metode pengumpulan data dengan kuesioner. Jenis data adalah data primer dan sekunder. Hasil penelitian menunjukkan 57,5% ibu hamil berusia 20-35 tahun tidak mengalami kecemasan, 47,5% ibu hamil berpendidikan menengah tidak mengalami kecemasan, 40% responden merupakan multigravida tidak mengalami kecemasan, 45% ibu hamil dengan ekonomi sejahtera tidak mengalami kecemasan dan 50% ibu hamil dengan dukungan suami positif tidak mengalami kecemasan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi self hypnosis kepada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yang dapat timbul selama kehamilan.

**Kata kunci:** kecemasan, kehamilan, self hypnosis

### ABSTRACT

Anxiety for pregnant women results in prolonged labor, uterine inertia, postpartum hemorrhage, and infant death. Self hypnosis is a meaningful autohypnosis as a programmed effort that is carried out by oneself by incorporating positive programs to increase self-positive factors. The aim of this study is to know the description of the anxiety level of pregnant women who apply Self Hypnosis at UPTD Puskesmas Kediri II. This type of descriptive research describes the level of anxiety of pregnant women who apply self hypnosis based on sociodemographic characteristics and husband's support. The research was conducted in March until April 2023. The sampling technique was a total sampling of 40 respondents. Data collection method with a questionnaire. The types of data are primary and secondary data. The results showed that 57.5% of pregnant women aged 20-35 years did not experience anxiety, 47.5% of pregnant women with secondary education did not experience anxiety, 40% of respondents who were multigravida did not experience anxiety, 45% of economically prosperous pregnant women did not experience anxiety and 50% of pregnant women with positive support do not experience anxiety. Health workers are expected to be able to information and self-hypnosis education to pregnant women to deal with anxiety.

**Keywords:** anxiety, pregnancy, self hypnosis

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses tumbuh dan berkembangnya janin dalam rahim yang dimulai sejak proses pembuahan (*fertilisasi*) sampai janin dilahirkan. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (*World Health Organization, 2016*).

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

Perubahan-perubahan yang dialami perempuan selama masa kehamilannya salah satunya dipengaruhi oleh perubahan hormonal. Perubahan hormonal ini dapat mempengaruhi seluruh tubuh perempuan, terutama pada organ reproduksi payudara, rahim, dan alat genitalia. Perubahan yang terjadi pada perempuan selama kehamilannya dapat menyebabkan rasa

tidak nyaman bahkan jika dibiarkan dapat meningkatkan kecemasan perempuan dalam menghadapi kehamilannya (Nahar, 2018).

Kecemasan merupakan perubahan psikologis yang mengganggu perasaan (*affective*) ditandai oleh ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berlanjut tapi masih realitas (*Reality Testing Ability/RTA*) kondisi baik, kepribadian utuh, perilaku sedikit terganggu namun masih dalam batas normal (Candra dkk., 2017). Kecemasan ibu hamil merupakan suatu masalah psikologis pada ibu hamil yang mirip dengan kecemasan secara umum. Kecemasan ibu hamil berhubungan dengan kesejahteraan janin, proses persalinan, dan perawatan kehamilan dan perubahan peran menjadi orang tua (Rahyani, 2021).

Ibu hamil dalam keadaan stres dapat memicu plasenta mengeluarkan hormon pelepas *kortikotropin* (CRH) dan progesteron yang dapat menyebabkan partus preterm. Stres dan penurunan progesteron pada awal kehamilan dapat menyebabkan terjadinya *abortus*. Progesteron yang bersifat menenangkan dan memperlambat motilitas lambung dapat memicu terjadinya *hiperemesis gravidarum* hingga Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Kondisi ini membuktikan keadaan mental ibu dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang janin pada periode kehidupan selanjutnya (Alder, 2017). Kondisi ibu yang mengalami stres dapat mengakibatkan otot menegang sehingga nyeri yang dirasakan semakin kuat, dapat terjadi partus lama, inersia

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

uteri, perdarahan pasca persalinan, pada bayi dapat terjadi kematian saat lahir (Hasim, 2018). Teori ini didukung dengan adanya ibu hamil yang mengalami kecemasan selama hamil di UPTD Puskesmas Kediri II pada tahun 2022, lima orang mengalami abortus, empat orang bayinya mengalami IUDF dan dua orang melahirkan *premature* dengan bayi BBLR.

Menghilangkan rasa cemas dan takut selama kehamilan menjadi sangat penting, salah satu cara yang dilakukan dengan memberikan informasi kepada ibu hamil pada saat pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*). Program *antenatal care* merupakan kebijakan untuk memberi pengalaman kehamilan yang positif kepada ibu hamil (*World Health Organization*, 2016). Program ini menjelaskan cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan terapi komplementer berupa yoga, akupresur, pijat, ramuan herbal, aroma terapi serta hipnoterapi. Salah satu tehnik hipnoterapi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah *self hypnosis*.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik *self hypnosis* yang termasuk *authohypnosis* yang artinya upaya terprogram yang dilakukan sendiri dengan memasukkan program-program positif untuk meningkatkan faktor positif diri sendiri dan menetralkan ketegangan yang dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja termasuk ibu hamil. Hipnosis lima jari dapat mengurangi kecemasan ibu hamil sehingga ibu mampu melewati masa kehamilan dengan bahagia dan proses persalinan dengan nyaman

(Ardhiyanti dan Safitri, 2016). Pernyataan ini didukung oleh penelitian (Hindun dkk., 2021) tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberi *self hypnosis* mengalami kecemasan sedang lebih dari 56% berubah menjadi 50% mengalami kecemasan ringan setelah diberi *self hypnosis* (Anggraeni dan Maisaroh, 2021). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian (Sehmawati dan Permatasari, 2020).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas Kediri II pada bulan Desember 2022 sampai Januari 2023, dari 50 ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas, 20 orang (40%) mengalami kecemasan sedang, 20 orang (40%) mengalami kecemasan ringan dan 10 orang (20%) tidak mengalami kecemasan. Dari Studi tersebut ditemukan angka kecemasan pada ibu hamil cukup banyak dan kejadian komplikasi obstetri yang mencapai 59%, sehingga melalui rapat minilokarya diusulkan program inovasi memberi keterampilan *self hypnosis* pada pelaksanaan kelas ibu hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan ini mendapat persetujuan kepala puskesmas kemudian dibuat surat keputusan sebagai inovasi puskesmas. Pelaksana kegiatan *self hypnosis* adalah perawat yang sudah mendapatkan pelatihan dan sertifikat *hypnosis* sejak Januari 2022. Puskesmas melaksanakan program *self hypnosis* pada ibu hamil melalui kelas ibu hamil yang dimulai sejak Januari 2023. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* di UPTD Puskesmas Kediri II tahun 2023.

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Kediri II pada bulan Maret sampai April 2023. Penentuan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan telah terbentuknya kelas ibu hamil dengan tambahan materi *self hypnosis*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Kediri II yang sudah mengikuti kelas ibu hamil dan menerapkan *self hypnosis* sebanyak 40 orang. Adapun kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, ibu hamil dalam kondisi sehat, dan ibu hamil yang sudah melaksanakan *self hypnosis* sejak Januari 2023 melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dari pertemuan pertama sampai keempat sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan. Dalam penelitian ini dilakukan analisis *univariat* berupa data kategori meliputi usia, tingkat pendidikan, paritas, dukungan suami, dan sosial ekonomi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis*. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar dengan nomor LB.02.03/EA/KEPK/ 0216 /2023.

## HASIL

Gambaran karakteristik sosio demografi dan dukungan suami ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kediri II Tabanan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik sosiodemografi dan dukungan suami Ibu Hamil Yang Menerapkan *Self Hypnosis* Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kediri II Tabanan

No	Karakteristik Sosiodemografi dan Dukungan Suami Subjek Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	< 20 tahun	2	5,0
	20-35 tahun	31	77,5
	> 35 tahun	7	17,5
	Total	40	100,0
2	<b>Pendidikan</b>		
	Dasar	5	12,5
	Menengah	28	70,0
	Tinggi	7	17,5
	Total	40	100,0
3	<b>Paritas</b>		
	Primigravida	15	37,5
	Multigravida	25	62,5
	Total	40	100,0
4	<b>Status Ekonomi</b>		
	Sejahtera	21	52,5
	Tidak Sejahtera	19	47,5
	Total	40	100,0
5	<b>Dukungan Suami</b>		
	Positif	23	57,5
	Negatif	17	42,5
	Total	40	100,0

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan sebagian besar yaitu 31 orang (77,5%) responden berusia 20-35 tahun. Status pendidikan sebagian besar responden

pendidikan menengah yaitu 28 orang (70%). Sebagian besar responden merupakan multigravida yaitu 25 orang (62,5%). Lebih dari sebagian responden yaitu 21 orang (52,5%) dengan status ekonomi sejahtera serta sebagian besar responden yaitu 23 orang (57,5%) mendapat dukungan positif dari suaminya.

Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kediri II Tabanan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Menerapkan *Self Hypnosis* Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kediri II Tabanan

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak cemas	29	72,5
2	Cemas ringan	10	25,0
3	Cemas sedang	1	2,5
	Total	40	100,0

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan sebagian besar yaitu 29 orang (72,5%) responden tidak mengalami kecemasan.

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Menerapkan *Self Hypnosis* Berdasarkan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	Tingkat Kecemasan							
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Usia								
20 tahun.	1	2,5	0	0	1	2,5	2	5,0
20-35 tahun	23	57,5	8	20,0	0	0	31	77,5
>35 tahun	5	12,5	2	5,0	0	0	7	17,5
Total	29	72,5	10	25,0	1	2,5	40	100,0
2. Tingkat Pendidikan								
Dasar	3	7,5	1	2,5	1	2,5	5	12,5
Menengah	19	47,5	9	22,5	0	0	28	70,0
Tinggi	7	17,5	0	0	0	0	7	17,5
Total	29	72,5	10	25,0	1	2,5	40	100,0
3. Paritas								
Primigravida	13	32,5	1	2,5	1	2,5	15	37,5
Multigravida	16	40,0	9	22,5	0	0	25	62,5
Total	29	72,5	10	25,0	1	2,5	40	100,0
4. Status Ekonomi								
Sejahtera	18	45,0	3	7,5	0	0	21	52,5
Tidak Sejahtera	11	27,5	7	17,5	1	2,5	19	47,5
Total	29	72,5	10	25,0	1	2,5	40	100,0
5. Dukungan Suami								
Positif	20	50,0	3	7,5	0	0	23	57,5
Negarif	9	22,5	7	17,5	1	2,5	17	42,5
Total	29	72,5	10	25,0	1	2,5	40	100,0

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 57,5% responden berusia 20-35 tahun tidak mengalami kecemasan, sebagian besar responden yaitu 47,5% berpendidikan menengah tidak mengalami kecemasan, sebagian besar multigravida yaitu 40% tidak mengalami kecemasan, mayoritas 45% responden dengan status ekonomi sejahtera tidak mengalami kecemasan dan mayoritas 50% responden mendapatkan

dukungan yang positif tidak mengalami kecemasan.

### DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 77,5% dimana usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat. Perempuan dalam rentang usia ini tergolong usia dewasa sesuai dengan pembagian kelompok umur. Usia yang paling tepat untuk seseorang

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

perempuan hamil adalah 20-35 tahun karena sudah siap secara fisik dan mental. Kehamilan pada perempuan pada umur sebelum 20 tahun dapat menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi (Hasim, 2018). Diketahui sebagian besar ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* berusia 20-35 tahun tidak mengalami kecemasan, hal ini sesuai dengan penelitian oleh Aniroh dan Fatimah (2019) yang menyatakan ada hubungan antara umur ibu hamil dengan kecemasan yang dialaminya. Penelitian oleh Murdayah (2021) menyatakan hal sebaliknya yaitu tidak ada hubungan umur ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil.

Sebagian besar yaitu 70% responden berpendidikan menengah. Ilmu pengetahuan yang didapat melalui pendidikan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap stresor yang muncul. Tingkat kecemasan ibu hamil yang berpendidikan tinggi berbeda dengan mereka yang berpendidikan rendah (Hasim, 2018). Sebagian besar ibu hamil berpendidikan menengah tidak mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan Penelitian Rahmitha (2017) yang menunjukkan tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka semakin tinggi pengetahuan ibu hamil untuk mengenali kehamilan dan mengantisipasi diri untuk menghadapi kecemasan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Ni'mah (2018) menyatakan ibu hamil yang berpendidikan tinggi maupun rendah memiliki peluang

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

yang sama mengalami kecemasan.

Sebagian besar yaitu 62,5% responden adalah seorang multigravida. Seorang multigravida mempunyai pengalaman dengan kehamilan sebelumnya yang mengetahui manfaat dan keuntungan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan untuk kesehatan ibu dan janinnya. Sehingga semakin baik pengalaman yang didapatkan ibu saat pemeriksaan kehamilan maka akan semakin teratur pula ibu multigravida memeriksakan kehamilannya (Hasim, 2018). Penelitian Rinata dan Andayani (2018), menunjukkan hampir seluruhnya (97,4%) ibu hamil dengan paritas multigravida tidak mengalami kecemasan sampai dengan kecemasan ringan dibandingkan ibu hamil dengan paritas primigravida. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Sari (2018) yang menyebutkan bahwa ibu hamil multigravida mengalami kecemasan pada level tingkatannya. Penelitian Rinata dan Andayani (2018), mengemukakan bahwa paritas dengan kecemasan ibu hamil memiliki hubungan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya (97,4%) ibu hamil dengan paritas multigravida tidak mengalami kecemasan sampai dengan kecemasan ringan dibandingkan ibu hamil dengan paritas primigravida.

Setengah dari jumlah ibu hamil yaitu 52,5% memiliki status ekonomi sejahtera. Keadaan sosial ekonomi berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Ibu hamil dengan keadaan mapan dari segi sosial ekonomi biasanya tingkat keemasannya lebih rendah daripada

seseorang yang tingkat sosial ekonominya rendah. Kondisi ini berkaitan dengan biaya persalinan dan perawatan bayi (Hasim, 2018). Mayoritas ibu hamil dengan status ekonomi sejahtera tidak mengalami kecemasan. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Nurhasanah (2020) dimana kondisi sosial ekonomi sangat berpengaruh terhadap psikologis ibu hamil karena berhubungan dengan persiapan persalinan dan perawatan bayinya.

Sebagian besar ibu hamil mendapatkan dukungan suami yang positif (57,5%), ibu yang mendapatkan dukungan suami lebih besar peluangnya untuk menerapkan *self hipnosys* dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan dukungan suami. Peranan suami sangat diperlukan oleh ibu hamil selama proses kehamilannya. Suami sebaiknya mendampingi istri dalam memeriksakan kandungannya, sehingga dapat mengetahui dan memantau fase-fase perkembangan bayinya sehingga dukungan suami sangat membantu menenangkan ibu hamil. (Kinasih dkk., 2017). Diketahui mayoritas ibu hamil mendapatkan dukungan yang positif tidak mengalami kecemasan. Penelitian Pratiwi (2021) menunjukkan ada hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Hal ini terjadi karena ibu hamil yang mendapat dukungan psikologis dari suaminya akan merasa nyaman sehingga mengurangi stres dan kecemasan. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian oleh Sari (2018) dimana semua ibu hamil yang mendapat dukungan suami selalu mengalami kecemasan dalam

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

berbagai tingkatannya.

Didapatkan sebagian besar yaitu 72,5% ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 25% mengalami kecemasan ringan dan 2,5% mengalami kecemasan sedang. Kecemasan merupakan keadaan psikologis seseorang yang diliputi perasaan khawatir dan takut, dimana perasaan tersebut belum tentu terjadi (Muyasaroh dkk., 2020). Kecemasan adalah gangguan psikologis yang timbul pada seseorang yang mengalami stress yang ditandai dengan perasaan gelisah. Perasaan khawatir menimbulkan respon seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Kecemasan ibu hamil bisa dikurangi dengan melaksanakan perilaku positif melalui sebuah pembelajaran, sehingga dapat beradaptasi atau dikenal dengan sebutan terapi komplementer yang berguna untuk mengatasi kecemasan dengan menciptakan suasana nyaman salah satunya dengan *self hypnosis* (Suriyati, 2019). Hipnosis 5 jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat (Evangelista dkk., 2016)

Penelitian Sehmawati dan Permatasari (2020) menyatakan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* lebih dari 2,5%. Penelitian Alita (2022) juga mendukung hasil penelitian ini yang menyebutkan terjadi penurunan tingkat

kecemasan ibu hamil trimester III yang menerapkan *Self Hypnosis* sebesar lebih dari 5%. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian oleh Sari (2018) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* memiliki kecemasan dalam berbagai tingkatannya.

Data yang diperoleh dari penelitian menunjukan tingkat kecemasan paling banyak dialami ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* dengan umur resiko rendah (20-35 tahun) yaitu 20% sedangkan ibu hamil resiko tinggi (<20 tahun dan >35 tahun) mengalami tingkat kecemasan sebanyak 7,5%. Kondisi sesuai dengan Penelitian oleh Yuliani dan Aini (2021) menyatakan bahwa 85% ibu hamil yang mengalami kecemasan berumur resiko rendah. Penelitian ini bertentangan pernyataan kehamilan pada perempuan pada umur sebelum 20 tahun dapat menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi (Hasim, 2018).

Kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* berdasarkan status pendidikan paling banyak ditemukan pada ibu hamil pendidikan dasar dan menengah yaitu 27,5 % sedangkan ibu hamil yang berpendidikan tinggi tidak ada mengalami kecemasan. Ilmu pengetahuan yang didapat melalui pendidikan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap stresor yang muncul. Tingkat kecemasan ibu hamil yang berpendidikan tinggi berbeda dengan mereka yang berpendidikan rendah (Hasim, 2018). Hal ini sesuai dengan Penelitian Rahmitha (2017) yang menunjukkan

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka semakin tinggi pengetahuan ibu hamil untuk mengenali kehamilan dan mengantisipasi diri untuk menghadapi kecemasan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Ni'mah. (2018) menyatakan ibu hamil yang berpendidikan tinggi maupun rendah memiliki peluang yang sama mengalami kecemasan.

Proporsi tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* berdasarkan paritas paling banyak terjadi kecemasan pada ibu hamil multigravida yaitu 22,5 % sedangkan ibu hamil primigravida tingkat kecemasannya 5%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari (2018) yang menyebutkan bahwa ibu hamil multigravida mengalami kecemasan pada level tingkatannya. Kondisi ini terjadi karena kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh paritas saja, tetapi juga oleh Pendidikan, hubungan interpersonal serta dukungan suami. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rinata dan Andayani (2018), mengemukakan bahwa paritas dengan kecemasan ibu hamil memiliki hubungan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya (97,4%) ibu hamil dengan paritas multigravida tidak mengalami kecemasan sampai dengan kecemasan ringan dibandingkan ibu hamil dengan paritas primigravida.

Tingkat kecemasan ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* lebih banyak dialami oleh ibu hamil dengan tingkat ekonomi tidak sejahtera yaitu 20%

sedangkan ibu hamil dengan tingkat ekonomi sejahtera mengalami tingkat kecemasan 7,5%. Keadaan sosial ekonomi berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Ibu hamil dengan keadaan mapan dari segi sosial ekonomi biasanya tingkat keemasannya lebih rendah daripada seseorang yang tingkat sosial ekonominya rendah. Kondisi ini berkaitan dengan biaya persalinan dan perawatan bayi (Hasim, 2018). Mayoritas ibu hamil dengan status ekonomi sejahtera tidak mengalami kecemasan. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Nurhasanah (2020) dimana kondisi sosial ekonomi sangat berpengaruh terhadap psikologis ibu hamil karena berhubungan dengan persiapan persalinan dan perawatan bayinya.

Dukungan suami terhadap ibu hamil yang menerapkan *self hypnosis* yang diteliti sebagian besar menunjukkan dukungan positif yaitu 57,5%. Kecemasan paling tinggi ditemukan pada ibu hamil dengan dukungan suami negatif yaitu 17,5%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dkk. (2021) menunjukkan ada hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian oleh Sari (2018) dimana semua ibu hamil yang mendapat dukungan suami selalu mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatannya

Penelitian ini masih memiliki beberapa kelemahan karena keterbatasan dari peneliti. Kelemahan dalam penelitian ini menggunakan jumlah sampel minimal karena keterbatasan waktu dalam penelitian ini.

\*e-mail korespondensi : wiyadnyani@gmail.com

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka simpulan yang dapat ditetapkan yaitu sebagian responden yang menerapkan *self hypnosis* berusia 20-35 tahun, berpendidikan menengah. Sebagian besar responden adalah multigravida, dengan status ekonomi sejahtera. Sebagian besar responden yang menerapkan *self hypnosis* memiliki dukungan suami yang positif. Sebagian besar responden yang menerapkan *self hypnosis* tidak mengalami kecemasan. Sebagian besar responden yang menerapkan *self hypnosis* berusia 20-35 tahun tidak mengalami kecemasan, sebagian besar responden berpendidikan menengah tidak mengalami kecemasan, sebagian besar multigravida tidak mengalami kecemasan, mayoritas responden dengan status ekonomi sejahtera tidak mengalami kecemasan dan mayoritas responden mendapatkan dukungan yang positif.

## SARAN

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu diharapkan untuk dapat menerapkan *self hypnosis* kepada ibu hamil dan memberikan penyuluhan terkait penyebab dan upaya preventif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang *self hypnosis* serta mengatasi kecemasan yang dapat timbul selama kehamilan kepada ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat selesai tepat waktu.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alder, J., dkk., (2017). Depression And Anxiety During Pregnancy: A Risk Factor for Obstetric, Fetal and Neonatal Outcome? A Critical Review of The Literature. *J Matern Neonatal Med*;20(3):189–209.
- Alita, R., Rachmawati, I.N dan Gayatri. D., (2022). Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan November 2022, Vol.7, No.2, ISSN:2354-6050*
- Anggraeni, L., Ganti, D. dan Nurvita, N., (2018). Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan, 18, 202-211.
- Aniroh, U. dan Fatimah, R.F. (2019). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 1.
- Ardhiyanti, Y. dan Safitri, L. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara di BPM Evi. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 4(1), 85–90.
- Candra, I.W, Harini, G.A. dan Sumirta, I.N., 2017. Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa.
- Evangelista, T., Widodo, D. dan Widiani, E., (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1, 63–74.
- Hasim, R.P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Publikasi Ilmiah*.
- Hastuti, R.Y. dan Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 10(21), 25–35.
- Hindun, S., Novita, N. dan Sulastri. (2021). Relaksasi Self Hypnosis terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal Complementary of Health*.
- Kinasih, P., Wahyuningsih, H.P. dan Hernayanti, M.R. (2017). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari I Kabupaten Gunungkidul Tahun 2017. *Doctoral dissertation. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Murdayah, Lilis, D.N. dan Lovita, E., (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115-125.
- Muyasaroh, dkk., R. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Lembaga 68 Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA)*. Cilacap.
- Nahar, M., (2018). Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil. *Published online 2018*.
- Ni'mah, A. A. (2018). Gambaran Kecemasan

- Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Jetis Yogyakarta.
- Nurhasanah, I. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil pada Saat Pandemi Covid-19. Literature Review. Jurnal Bidan Komunitas.
- Pratiwi, A.M., Suhartatik dan Hasnaeni. (2021). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasa Ibu Menjelang Proses Persalinan Normal di Puskesmas Antang Perumnas Makasar. Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan, 1(1), 111-116.
- Rahmitha. (2017). Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigrvida TM III Di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar. Skripsi: Unhas.
- Rahyani, Y., Widodo, H. dan Rahayuningsih, B.F. (2021). Buku Ajar Asuhan Kegawatdaruratan Kebidanan. Nuta Media. Yogyakarta.
- Rinata, E., dan Andayani, G. A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, 16(1), 14–20.
- Sari, W.N.I. (2018). Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mlati II Sleman. J Ilm Bidan. I (3).
- Sehmawati, S. dan Permatasari, A.S. (2020). Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19.
- Suriyati. (2019). Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan. Journal of Healthcare Technology and Medicine. 5(1), 56–61.
- World Health Organization. (2016). Antenatal Care for A Positive Pregnancy Experience.
- Yuliani, D. R., dan Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. Jurnal Sains Kebidanan, 2 (2), 1114.