PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL DAN BERSALIN

Shandy Wigya Mahanani[1], Umaroh[2], Isnu Kurnia Nugrahaeni[1], Aida Amalia Nur Ramadhian[1]

[1]Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia
[2]Program Studi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

ABSTRACT

Psychological problems underlying the fear and anxiety will be embedded in the mother's subconscious mind, becoming negative thoughts. The psychological burden can lead to problems with labor complications, which interfere with the normal process of pregnancy and childbirth. The psychological condition of the mother who is less supportive can cause stress which can cause tense muscles, stiffness, labor pain and hard, inelastic birth canal. Negative thoughts accompanied by pain, will improve the work of the sympathetic nervous system. The hypothalamus sends a signal to the pituitary gland, to reduce the hormone cortisol, which is a stress hormone, so that the autonomic nervous system activates the adrenal glands causing physical tension in pregnant women which causes more pain. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherayi on reducing anxiety of pregnant and maternal mothers. This research article reviewed from electronic databases including Science Direct, Google Scholar and other related websites. The number of keywords used included 7 "Hypnotherapy" and "anxiety" From 1484 Publications ranging from 2008 to 2018, the use of the hypnotherapy method to reduce anxiety in pregnant women was presented in English, included in this review. Pregnant women who take hypnotherapy can reduce anxiety, gain peace of mind and instill positive thoughts on the subconscious mind because during the hypnotherapy process the mother experiences deep physical relaxation, focused attention, increased sensory ability, and relaxed control

Keywords : Hypnotherapy; Anxiety; Pregnancy; Childbirth

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Namun tidak sedikit wanita yang mengalami ketakutan serta kecemasan tentang proses persalinan seiring bertambahnya usia kehamilan. Beberapa penelitian menunjukan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi yang cukup tinggi sebesar 39% (172 ibu hamil dari 432 ibu hamil normal (Bülez, Turfan dan Soğukpınar, 2018).

Hamil dan bersalin mengakibatkan tubuh wanita mengalami perubahan secara psikologis dan fisiologis. Masalah psikologis yang dialami wanita selama hamil dan bersalin antara lain muncul rasa khawatir, cemas dan takut selama hamil, menjelang persalinan dan pada saat proses persalinan. Masalah psikologis tersebut muncul karena rasa takut dan cemas akan kejadian komplikasi seperti perdarahan, ketuban pecah dini, rasa nyeri persalinan, takut bayi lahir cacat, takut akan tindakan persalinan seperti vacum, sectio caesaria, episiotomi, amniotomi, eksplorasi, takut bila komplikasi menimbulkan kematian, dan rasa tidak percaya diri menghadapi persalinan serta merawat bayi dengan baik.

Rasa cemas dan khawatir bisa berdampak pada kejadian perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, gangguan sistem peredaran darah, gangguan metabolisme dan lain-lain. Angka kematian ibu di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 sebanyak 475 kasus, penyebab kematian ibu adalah perdarahan 30,37%, hipertensi dalam kehamilan 32,97%, infeksi 4,34%, gangguan sistem peredaran darah 12,36%, gangguan metabolisme 0,87% dan lain-lain sebesar 19,09%. Kasus hipertensi dalam kehamilan dari tahun 2016 hingga 2017 mengalami kenaikan dari 27,08% menjadi 32,97%. Kejadian hipertensi salah satunya karena kecemasan, depresi dan stress selama kehamilan.

Masalah psikologis dilatar belakangi rasa takut dan cemas yang akan tertanam dalam pikiran alam bawah sadar ibu dan berkembang menjadi pikiran negatif. Adanya beban psikologis tersebut bisa mengakibatkan timbulnya masalah komplikasi penyerta persalinan, yang mengganggu proses persalinan normal. Keadaan psikologis ibu yang kurang mendukung, bisa menyebabkan stress yang menimbulkan otot tegang, kaku, nyeri dan jalan lahir menjadi tidak elastis.(Stefanaki et al., 2015).

Pikiran negatif yang disertai nyeri, akan meningkatkan kerja sistem syaraf simpatik. Hipotalamus mengirim sinyal ke glandula pituitary, untuk meningkatkan hormon kortisol, yaitu hormon stress, sehingga sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang menyebabkan ketegangan fisik pada ibu

hamil yang menimbulkan nyeri semakin bertambah (Southwick & Charney, 2012).

Masalah kecemasan tersebut bisa menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi dengan metode hipnoterapi. Metode hipnoterapi memberikan rasa nyaman, dengan cara mengontrol rasa nyeri melalui pemberian informasi akurat mengenai pengontrolan nyeri (Kuswandi, 2013).

Hipnoterapi pada masa kehamilan dan persalinan merupakan perpaduan antara proses kelahiran alami dengan terapi hipnosis untuk membangun rasa percaya diri, persepsi positif, menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan pada sebelum persalinan, selama persalinan dan sesudah persalinan. Hipnoterapi yang digunakan salah satunya dengan metode self-hipnosis yaitu sugesti positif dalam menghadapi kehamilan dan persalinan secara alami, lancar, dan nyaman. Ketika ibu melahirkan terbebas dari rasa takut, maka otot tubuh dan otot rahim mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress (Kuswandi, 2013).

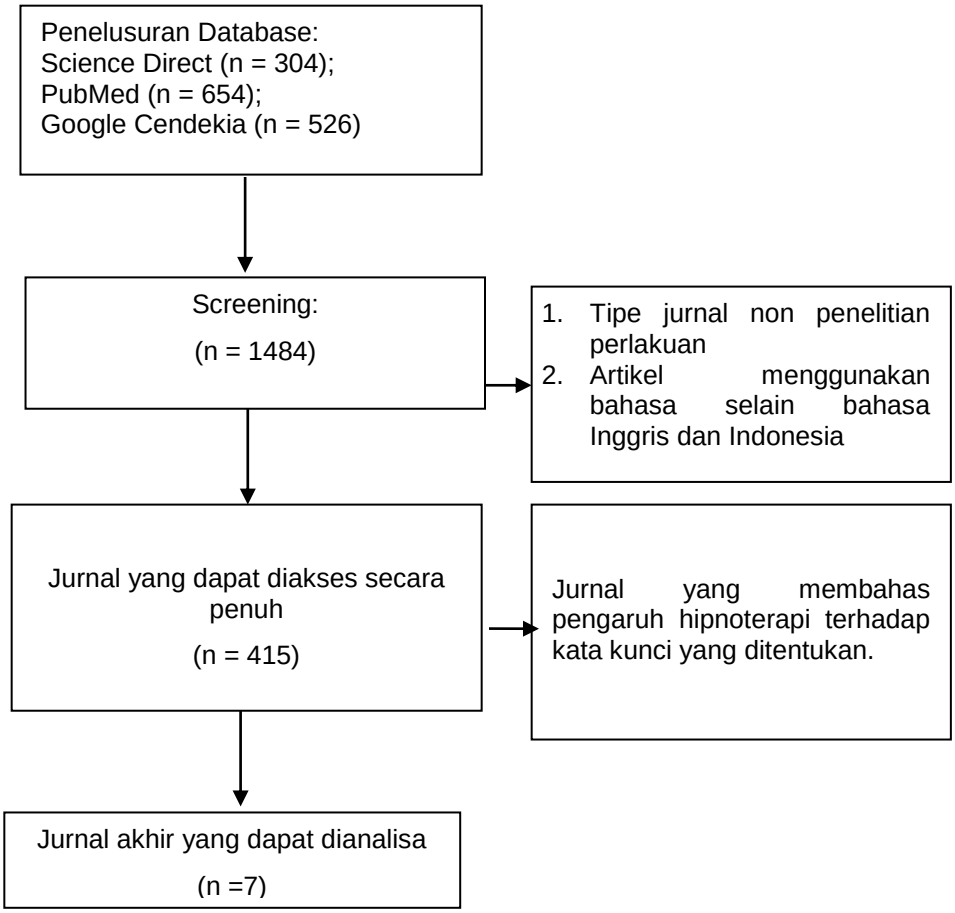
Hipnoterapi merupakan salah satu jenis pengobatan komplementer yang bisa digunakan untuk mengurangi masalah selama persalinan. Hipnoterapi sebagai intervensi alternatif yang bisa dilakukan di kelas ibu hamil dengan mengajarkan ke ibu hamil untuk bisa melakukan *self-hipnosis* di rumah. Hipnosis adalah teknik yang meningkatkan konsentrasi dan sugestibilitas, sementara secara bersamaan menurunkan kesadaran sensorik (Daisuke et al., 2014).

Beberapa penelitian tentang pengaruh kursus singkat *self-hypnosis* terhadap durasi persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi dan jenis persalinan membuktikan bahwa hipnosis dan *self-hipnosis* memberikan efek terhadap durasi persalinan, nyeri persalinan, komplikasi, lamanya rawat inap di rumah sakit, keadaan bayi saat lahir, kecemasan dan stres selama persalinan, kepuasan terhadap persalinan, serta depresi postpartum (Anette Werner et al., 2013)

METODOLOGI PENELITIAN

Artikel penelitian ini disusun menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan atau protokol penelitian yang benar. Kriteria penelitian ini yaitu; bersumber dari database elektronik seperti Science Direct, Google Cendekia dan situs web terkait lainnya; kata kunci yang digunakan adalah "*Hypnotherapy*", "kecemasan", "hamil" dan "bersalin" sebanyak 7 dari 1484 publikasi berkisar dari tahun 2008 hingga 2018, yang membahas tentang penggunaan metode hipnoterapi untuk mengurangi kecemasan

pada ibu hamil; tipe penelitian adalah perlakuan; literatur disajikan dalam bahasa inggris, literatur dari buku teks dan pedoman yang relevan diperiksa untuk memberikan informasi lebih jelas atau laporan tambahan yang tidak diidentifikasi dalam pencarian elektronik.



Bagan 1. Alur PRISMA

HASIL PENELITIAN DAN BAHASAN

Artikel dalam penelitian ini sebanyak 7 artikel penelitian terkait dengan pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin, dalam hal ini juga pada penggunaan epidural intrapartum, untuk menentukan penggunaan analgesia farmakologis selama melahirkan, pada durasi persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi dan jenis persalinan di masa depan. Hasil penelitian disajikan pada tabel 1 tabel ektraksi artikel penelitian

Tabel 1. Tabel Ekstraksi Artikel Penelitian

No.	Judul	Metode penelitian	Tujuan penelitian	Hasil
1	Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth (Bülez et al., 2018)	Penelitian kasus-kontrol	Mengevaluasi efek *hypnobirthing* selama periode antenatal terhadap ketakutan saat persalinan	Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, sebelum dan sesudah pemberian *hypnobirthing* pada kelompok kasus terhadap persepsi ketakutan persalinan (t = -5,391, p <0,001). Penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil yang pernah mengikuti kelas persiapan persalinan dengan *hypnobirthing* memiliki persepsi positif lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pendidikan *hypnobirthing.*
2	Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: a randomised controlled trial of clinical effectiveness (Downe et al., 2015)	*Randomized Controlled Trial*	Menetapkan efek *self-hypnosis* kelompok antenatal untuk wanita nulipara pada penggunaan epidural intrapartum	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam penggunaan analgesia epidural antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, namun ditemukan pada 2 minggu pasca kelahiran terdapat penurunan yang signifikan dari tingkat kecemasan dan dan ketakutan ibu terkait persalinan antara kelompok intervensi dan kontrol bila dibandingkan dengan skor awal
3	Hypnosis Antenatal Training for Childbirth: a randomised controlled trial (Cyna, 2011)	*Randomised controlled clinical trial*	Untuk menentukan penggunaan analgesia farmakologis selama melahirkan ketika hipnosis antenatal ditambahkan ke perawatan standar.	Tidak ada perbedaan dalam penggunaan analgesia farmakologis selama persalinan yang ditemukan pada kelompok hipnosis + CD (hipnosis yang dipandu) dengan kelompok kontrol (81,2 versus 76,2%; risiko relatif, RR 1,07; interval kepercayaan 95%, 95% CI 0,95-1,20), atau membandingkan CD hanya dengan kontrol (76,9 versus 76,2%, RR 1,01, 95% CI 0,89-1,15).
4	Effect of self-hypnosis on duration of labor and maternal and neonatal outcomes: a randomized	*A randomized controlled trial*	Untuk menguji pengaruh kursus singkat *self-hypnosis* untuk melahirkan pada durasi	Tidak ada perbedaan yang ditemukan di pada durasi persalinan. Terdapat lebih sedikit operasi caesar darurat pada kelompok hipnosis.

	controlled trial (Anette Werner et al., 2013)		persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi dan jenis persalinan di masa depan.	Tidak ada perbedaan yang signifikan di seluruh kelompok untuk keberhasilan menyusui atau perawatan bayi tetapi lebih sedikit wanita dalam kelompok hipnosis yang lebih memilih operasi caesar pada kehamilan berikutnya karena takut melahirkan dan pengalaman melahirkan yang negatif.
5	The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study (Beevi et al., 2017)	*Randomised controlled trial*	Untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi pada ibu bersalin	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna pada lama kala II dan III. Meskipun peserta dalam kelompok eksperimen memiliki tingkat nyeri yang lebih tinggi sebelum, selama, dan setelah melahirkan, namun penggunaan petidin selama persalinan secara signifikan lebih rendah daripada peserta kelompok kontrol. Tak satu pun dari peserta kelompok eksperimen memilih epidural, dan mereka memiliki jumlah persalinan pervaginam lebih banyak daripada peserta kelompok kontrol. Hasil postpartum 24 jam menunjukkan bahwa bayi baru lahir dari peserta kelompok eksperimen memiliki skor Apgar yang tidak signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan para wanita di kelompok kontrol. Perbedaan berat badan bayi tidak signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis berguna untuk membantu ibu hamil selama persalinan dan masa nifas.
6	Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour (Downe et al., 2015)	*A randomized controlled trial*	Untuk mengetahui pengalaman ibu hamil sampai dengan persalinan yang menggunakan *self-hypnosis*	Hasil penelitian ditemukan kemiripan antara responden yang mendapatkan perawatan oleh bidan dan responden yang melakukan pelatihan. Pada kelompok intervensi responden mengalami pengalaman yang luar biasa selama proses persalinan, responden merasa lebih tenang dan rileks, mereka alami setelah sesi pelatihan pertama. Menurut penelitian yang dilakukan, *self-hypnosis* dapat membantu mengurangi nyeri persalinan. Dari hasil wawancara responden mengalami kejadian positif pada kehamilan dan persalinannya, tetapi

				beberapa responden kecewa karena persalinannya terjadi tidak sesuai dengan yang diharapan, berdasarkan penelitian metode ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu teknik yang dapat membantu ibu mempersiapkan kelahiran atau dalam proses persalinan.
7	Self-hypnosis for coping with labor pain: a randomized controlled trial (A Werner et al., 2013)	*A randomized controlled trial*	Untuk memperkirakan penggunaan analgesia epidural dan nyeri yang dialami saat melahirkan setelah pelatihan antenatal singkat dalam *self-hypnosis* untuk memudahkan persalinan.	Tidak ada perbedaan penggunaan analgesia epidural pada kelompok hipnosis 31,2% (95% confidence interval [95% CI] 27,1-35,3), kelompok relaksasi 29,8% (95% CI 25,7-33,8) pada dan kelompok control 30,0 % (95% CI 24.0-36.0). Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara ketiga kelompok yang diamati untuk pengukuran nyeri yang dilaporkan.

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohipnosis (self-hypnosis) upaya alami menanamkan sugesti positif ke pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan (Kuswandi, 2011). Hipnoterapi pada masa kehamilan mempunyai beberapa manfaat seperti mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa berefek pada janin, mengurangi mual, muntah dan pusing pada trimester I, menghindarkan lilitan tali pusat pada janin, memperbaiki letak sungsang menjadi normal, serta membuat ibu dan bayi merasa tenang (Semple & Newburn, 2011)

Hipnoterapi menjelang persalinan bertujuan untuk melatih rileksasi, mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, nyeri dan sakit pada persalinan, mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim (Landolt and Milling 2011). Hipnosis meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri saat kontraksi dan persalinan (Semple & Newburn, 2011)

Hipnoterapi saat persalinan memperlancar proses persalinan kala I dan kala II lebih lancar, mengurangi resiko komplikasi dan perdarahan, membuat kondisi tubuh tenang sehingga hormonal dalam tubuh seimbang, membantu menjaga suplai oksigen selama proses persalinan. Setelah proses persalinan diharapkan ikatan batin bayi dengan ayah dan ibunya meningkat, mempercepat pemulihan dalam masa nifas, mencegah depresi pasca persalinan, dan memperlancar produksi ASI (Landolt & Milling, 2011a)

Latihan hypnobirthing pada ibu hamil mampu memasuki kondisi relaksasi dan kestabilan emosi. Kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil dan positif. Ibu hamil mampu menetralisir pikiran negatif di alam bawah sadar dengan mengganti pikiran positif melalui proses kehamilan dan persalinan. Kecemasan dapat menyebabkan penurunan hormon endorphin yang diproduksi secara alami dalam tubuh. Menurut beberapa penelitian endorphin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin. Peningkatan produksi endorphin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh, yang dapat dilakukan melalui hipnosis. Latihan relaksasi akan membalikkan efek stress pada parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Rileksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon disregulasi tubuh berkurang. Sistem syaraf parasimpatik memiliki fungsi yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat kerja alat internal dalam tubuh, maka akan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, tingkat metabolisme, ketegangan otot dan menghambat keluarnya hormon stres. Penurunan hormon stres menyebabkan badan lebih sehat dan akan mengalami proses penyembuhan, penguatan dan

peremajaan (Yesilcicek Calik & Komurcu, 2014)

Hypnobirthing pada ibu hamil dituntun untuk meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan sugesti positif selama masa kehamilan dan proses persalinan. Sugesti positif yang diberikan akan diterima oleh panca indra, rangsang tersebut akan diterima oleh otak pada hipothalamus, selanjutnya diformat oleh bahasa otak. Rangsangan tersebut diterima oleh kortek serebri dan terjadi proses asosiasi pengindraan menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti bayangan tersebut. Dengan demikian ibu hamil yang mengikuti teknik hypnobirthing selalu mendapatkan sugesti-sugesti positif yang masuk dalam pikirannya. Pelatihan hypnobirthing yang semakin sering dilakukan, maka akan berpengaruh semakin baik untuk ibu yang sedang hamil dan usia kehamilan yang sudah mendekati persalinan, karena sugesti positif dalam yang sudah tertanam dipikiran bawah sadar akan menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Wright & Geraghty, 2017).

KESIMPULAN

Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2017). The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, *60*(2), 172–191. https://doi.org/10.1080/00029157.2017.1280659
2. Bülez, A., Çeber Turfan, E., & Soğukpınar, N. (2018). Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth. *The European Research Journal*, 1–5. https://doi.org/10.18621/eurj.371102
3. Cyna, A. M. (2011). *Hypnosis Antenatal Training for Childbirth* (Issue June).
4. Daisuke, N., N, S. M., Erika, O., Nobutsugu, H., & Rintaro, M. (2014). Hypnosis for induction of labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *8*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010852.pub2
5. Downe, S., Finlayson, K., Melvin, C., Spiby, H., Ali, S., Diggle, P., Gyte, G.,

Hinder, S., Miller, V., Slade, P., Trepel, D., Weeks, A., Whorwell, P., & Williamson, M. (2015). Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: A randomised controlled trial of clinical effectiveness. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *122*(9), 1226–1234. https://doi.org/10.1111/1471-0528.13433

6. Kuswandi, L. (2011). Miracle of Hypno-birthing. In *Jakarta: Library of the Mother*. https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.103
7. Kuswandi, L. (2013). Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth. In *Prints I. Jakarta: Library of Mother*.
8. Landolt, A. S., & Milling, L. S. (2011a). The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain: A comprehensive methodological review. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1022–1031. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.002
9. Landolt, A. S., & Milling, L. S. (2011b). The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain: a comprehensive methodological review. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1022–1031. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.002
10. Semple, A., & Newburn, M. (2011). Research overview : Self-hypnosis for labour and birth. *Preparing Parent for Birth and Early Parenthood*, *December*, 16–20.
11. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science (New York, N.Y.)*, *338*(6103), 79–82. https://doi.org/10.1126/science.1222942
12. Stefanaki, C., Bacopoulou, F., Livadas, S., Kandaraki, A., Karachalios, A., Chrousos, G. P., & Diamanti-Kandarakis, E. (2015). Impact of a mindfulness stress management program on stress, anxiety, depression and quality of life in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. *Stress*, *18*(1), 57–66. https://doi.org/10.3109/10253890.2014.974030
13. Werner, A, Uldbjerg, N., Zachariae, R., Rosen, G., & Nohr, E. A. (2013). Self-hypnosis for coping with labour pain: a randomised controlled trial. *BJOG : An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *120*(3), 346–353. https://doi.org/10.1111/1471-0528.12087
14. Werner, Anette, Uldbjerg, N., Zachariae, R., & Nohr, E. A. (2013). Effect of self-hypnosis on duration of labor and maternal and neonatal outcomes: a randomized controlled

trial. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, *92*(7), 816–823. https://doi.org/10.1111/aogs.12141

15. Wright, C., & Geraghty, S. (2017). Mind over Matter: Inside hypnobirthing. *Sleep and Hypnosis*, *19*(3), 54–60. https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2016.18.0120
16. Yesilcicek Calik, K., & Komurcu, N. (2014). Effects of SP6 Acupuncture Point Stimulation on Labor Pain and Duration of Labor. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *16*(10). https://doi.org/10.5812/ircmj.16461