

Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama

Ni Nyoman Ari Indra Dewi

Program Studi Psikologi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi,
Universitas Dhyana Pura
Email: ariindradewi@undhirabali.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan anak pertama subjek dalam penelitian ini adalah empat orang ibu dengan kehamilan anak pertama, tingkat pendidikan ibu hamil minimal SMA dengan usia kehamilan trimester ketiga dan menjelang persalinan. *Hamilton Rating Scale For Anxiety* digunakan sebagai skrining untuk mengungkapkan ada tidaknya gangguan kecemasan. Metode pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* sebelum pemberian terapi sebanyak tiga kali dan sesudah pemberian terapi sebanyak satu kali setelah pelaksanaan terapi. Hasil analisa data menunjukkan dengan teknik Wilcoxon Signed Rank antara sebelum dan setelah pemberian Hipnoterapi ($p = 0,046 < 0,05$; $Z = - 2, 032$), setelah perlakuan hipnoterapi dan follow up (seminggu setelah selesai hipnoterapi) didapatkan ($p = 0, 157 > 0,05$; $Z : - 1, 414$). Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi cukup berpengaruh untuk menurunkan kecemasan apabila terus diterapkan secara berkesinambungan. Penurunan kecemasan terjadi setelah hipnoterapi dan posttest, akan tetapi cenderung tidak signifikan setelah posttest dan follow up karena pemberian perlakuan di hentikan. Peranan tenaga kesehatan dapat diberdayakan untuk memberikan teknik hipnosis relaksasi sederhana untuk menurunkan angka kecemasan pada ibu hamil pertama menjelang persalinan.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Kecemasan, Persalinan Anak Pertama, Kehamilan

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan merupakan salah satu rantai kejadian dalam perkembangan individu dari lahir hingga meninggal. Setiap perubahan dalam individu merupakan stressor pada kehidupan seseorang. Pada sebagian wanita, kehamilan dan persalinan merupakan stressor yang minimal dan sebagian besar merupakan hal yang membahagiakan dalam kehidupan. Kemampuan dalam menghadapi keadaan tergantung pada usia, pendidikan, maturitas, kepribadian,

kehamilan dan persalinan sebelumnya dan keadaan emosional ekomoni.

Perasaan cemas seringkali menyertai kehamilan terutama seorang ibu yang labil jiwanya. Kecemasan mencapai klimaks pada saat persalinan. Rasa nyeri pada waktu persalinan sudah sejak dahulu menjadi pokok pembicaraan pada wanita. Oleh karena itu, banyak calon ibu muda menghadapi persalinan dengan perasaan cemas (Maramis, 2009)

Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan para ibu yang akan melahirkan. Mulai secara

medis maupun berbagai terapi psikologis. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan sebuah pendekatan yang kerap digunakan untuk mengatasi kecemasan. Strategi yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan. Seperti penanganan kecemasan dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga ibu hamil akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik serta mengabaikan rangsangan kecemasan.

Hipnoterapi

Pandangan umum tentang *hypnosis* adalah bahwa hipnosis merupakan keadaan *trance* di mana individu kehilangan kemampuan logisnya dan mengalami perubahan pada sensasi, persepsi, pikiran atau perilaku. Keadaan ini bisa muncul secara alami atau bisa ditimbulkan secara formal oleh terapis, bekerja sama dengan klien atau pada klien sendiri (hipnosis diri). Meskipun ada banyak induksi berbeda, kebanyakan induksi yang berbeda, kebanyakan hipnosis terkait dengan sugesti untuk relaksasi, ketenangan, dan kebugaran. Instruksi untuk membayangkan atau memikirkan pengalaman menyenangkan juga bisa dilakukan dalam induksi hipnotis. Meskipun orang-orang merespon hipnosis dengan berbagai cara yang berbeda pada derajat yang berbeda, biasanya mereka menggambarkan pengalaman hipnosis itu sangat menyenangkan. Kemampuan seseorang untuk mengalami sugesti hipnotis bisa dihambat oleh ketakutan dan kekhawatiran sering muncul dari konsepsi salah yang didapat dari media massa. Orang-orang yang terhipnotis tetap sadar tentang siapa dirinya dan dimana mereka berada, dan biasanya

mereka ingat apa yang terjadi selama hipnosis, (Palmer, 2010)

Metode-metode induksi pada hipnoterapi secara umum dibagi menjadi dua kategori: metode formal induksi dan metode naturalistic atau Eriksonian, namun pada dasarnya pendekatan keduanya tidaklah berbeda dan banyak klinisian menggunakan kedua pendekatan tersebut. Ada sejumlah teknik untuk menghipnosis, namun kebanyakan mencakup tiga komponen utama berikut; relaksasi (sugesti relaksasi, kedamaian, ketenangan), imajinasi (penggunaan gambaran terpimpin, misalnya tempat favorit, pemandangan yang menyenangkan), perbuatan (misalnya, tatapan mata, pengangkatan tangan),

Menurut Palmer (2010), adapun tahapan-tahapan hipnosis terapi adalah:

- a. Preinduksi:
Preinduksi juga disebut sebagai tahap persiapan, merupakan tahap awal saat klien bertemu dengan hipnoterapis, klien akan mendapatkan penjelasan mengenai proses dan manfaat hipnosis.
- b. Uji sugestibilitas
Uji sugestibilitas digunakan untuk mengetahui tingkat sugestibel apakah klien termasuk sugestibelitas fisik atautkah sugestibilitas emosi.
- c. Induksi
Induksi adalah suatu proses yang mengantarkan klien pada kondisi *trance* hipnosis, yaitu suatu kondisi kesadaran ketika bagian kritis pikiran sadar. tidak aktif, sehingga klien akan reseptif terhadap sugesti yang diberikan.
- d. Deepening
Deepening adalah proses memperdalam hipnosis. Dalam proses ini dapat digunakan beberapa teknik elevator. Klien

akan semakin terbawa dalam kondisi *hypnosis*.

e. Hypnotherapeutik

Pada sesi ini, terapis akan memberikan terapi sesuai dengan permasalahan klien.

f. Terminasi

Merupakan tahapan akhir dari sesi *hypnosis*. Pada sesi ini, klien akan dipersiapkan sedemikian rupa sebelum keluar dari kondisi *hypnosis*.

Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Anak Pertama

Kehamilan merupakan suatu anugrah dan kebahagiaan tersendiri bagi seorang wanita. Tetapi disisi lain, kehamilan membawa rasa cemas. Selama kehamilan banyak terjadi perubahan fisik maupun emosi (Gilarso, 2005). Fisik wanita hamil akan berubah, misalnya bentuk tubuh semakin membengkak, sedangkan dari sisi emosi akan lebih mudah mengalami stress. Wanita hamil akan mudah murung dan mengalami kecemasan, (Devinta, 2007)

Pada wanita primigrivida, akan secara aktif untuk mempersiapkan untuk menghadapi persalinan, walaupun persalinan adalah proses yang alami pada wanita untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatirnya dan takut menghadapi proses persalinan tersebut. Rasa takut dan cemas berlebihan dengan sendirinya menyebabkan ibu sakit. Kemudian, perasaan cemas yang berkepanjangan dapat membuat ibu hamil tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dan hilangnya rasa kepercayaan diri. Bahkan untuk beberapa ibu penderita cemas berat menghabiskan waktu dengan merasakan kecemasan sehingga mengganggu aktivitas, (Heriani, 2016)

Paritas pada ibu primigrivida kehamilan yang dialami merupakan

pengalaman pertama kali, sehingga pada trimester ketiga menjelang persalinan dirasakan semakin cemas karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu cenderung merasa cemas dengan kehamilan, merasa gelisah dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida). Mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu, (Heriani, 2016).

Menurut Detiana, (2010) kehamilan merupakan peristiwa baru bagi ibu hamil pertama. Kehamilan ini akan menimbulkan perubahan-perubahan fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan ini akan menimbulkan masalah psikologi. Kehamilan sebagai peristiwa yang belum pernah dialami ini akan menimbulkan masalah psikologi diantaranya perasaan takut, gelisah, tegang bercampur was-was dan cemas.

Kehamilan pertama yang dialami oleh ibu hamil akan menimbulkan beberapa perasaan yang bercampur aduk. Perasaan yang bercampur aduk tersebut yang sering dirasakan oleh ibu hamil pertama. perasaan tersebut membentuk dinamika psikologi. Dinamika psikologi yang dialami oleh ibu hamil pertama yaitu perasaan bahagia, cemas, mudah menangis, mudah tersinggung, sering bermimpi, berkhayal dan memikirkan hal yang bukan-bukan (Detiana, 2010).

Ibu hamil pertama yang mengalami kecemasan akan menimbulkan gejala-gejala psikologi. Gejala-gejala psikologi inilah sebagai tanda bagi ibu yang sedang mengalami kecemasan untuk menyadari kecemasan yang dialaminya. Gejala-gejala psikologis yang muncul ketika ibu hamil yang mengalami kecemasan adalah adanya perasaan takut, khawatir, tegang, dan sulit konsentrasi (Detiana, 2010).

Subyek Penelitian

Adapun peneliti untuk mendapatkan calon subyek penelitian dengan cara melakukan proses penyeleksian orang tua Anak Berkebutuhan Khusus yang bersedia untuk digali datanya, dengan tehnik purposive sampling. dengan ciri-ciri yang sama dan karkteristik sebagai berikut:

- a. Ibu dengan kehamilan anak pertama
- b. Tingkat pendidikan minimal ibu hamil adalah SMA
- c. Usia Kehamilan adalah trimester ketiga, dengan usia kehamilan minimal 7 bulan.

Alat Pengumpul Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa alat penelitian sebagai berikut :

- 1. Lembar *Informed Concern*, yaitu lembar yang berisi tentang penjelasan terapi yang akan dilakukan, yang diberikan pada masing-masing subyek dengan tujuan agar setiap subyek terapi memahami bagaimana prosedur terapi yang akan dijalani dan berisikan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian yang ditandatangani oleh setiap subyek penelitian.
- 2. Skala HARS (*Halminton Anxiety Rating Scale for Anxiety*), merupakan alat ukur yang

sudah baku dan diterima secara internasional, adapun uji validitas dan reliabilitas dengan (r hitung = 0,57-0,84) dan (r tabel = 0,349) terhadap 30 responden, sedangkan hasil reliabilitas dianggap reliabel bila hasil menunjukkan angka (r = diatas 0,40). Hal ini menunjukkan bahwa HARS (*Halminton Rating Scale for Anxiety*) cukup valid dan reliabel (Sumanto, Marsito & Ernawati,2011)

- 3. Observasi dan wawancara deskriptif untuk penggalian data.

Desain Eksperimen

Rancangan Eksperiment yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimet one group *pretest* dan *posttest* design. Desain ini disebut juga *before-after design*. Pada desain ini diawal penelitian dilakukan pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS terhadap subyek penelitian sebanyak tiga kali dengan selang waktu masing-masing satu minggu, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) hipnoterapi sebanyak 3 kali sesi. Setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali dengan skala yang sama sebanyak dua kali dengan jeda waktu satu minggu. Pengaruh keefektifan variabel bebas terhadap variabel tergantung dilihat dari perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* (Cozby, 2009).

Dengan demikian desain eksperimen yang akan dilakukan adalah :

Tabel 1. Desain Eksperimen

Time 1	Time 2	Time 3	Time 4	Time 5
T-1	T-2	T-3	T-4	Follow up

Keterangan:

X: Perlakuan/*Hipnoterapi*

T1: Pretest 1

T2: Pretest 2

T3: Pretest 3

T4: Posttest

T5: Follow up

Hasil Penelitian dan Bahasan

Hasil Analisis Data Kuantitatif.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* dikarenakan jumlah subyek yang hanya berjumlah empat orang. Analisis data

yang dilakukan untuk melihat perbedaan yang terjadi antara tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 2. Skor Perubahan HARS

Inisial	Baseline	Tingkat Kecemasan	<i>Posttest</i>	Follow up	Tingkat Kecemasan
S	20	Ringan	18	17	Ringan
A	20	Ringan	18	17	Ringan
T	18	Ringan	16	16	Ringan
P	14	Ringan	12	12	Tidak ada kecemasan

Adapun kategori kecemasan menurut HARS sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori HARS (*Halminton Anxiety For Rating Scale*)

Nilai Total	Tingkat Kecemasan
Kurang dari 14	Tidak ada gejala kecemasan
14-20	Ringan
21-27	Sedang
28-41	Berat
42-56	Sangat Berat

Dari hasil analisis data didapatkan dari gambaran uji *wilcoxon sign rank test* bahwa ada perbedaan hasil yang didapatkan antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan Hipnoterapi ($p=0,046 < 0,05$; $z ; -2,032$) ini menandakan bahwa ada ibu hamil menjelang persalinan anak pertama mengalami penurunan kecemasan, namun perbandingan analisis kuantitatif menunjukkan bahwa seminggu setelah pemberian hipnoterapi nampak tidak terjadi perubahan yang terlalu signifikan, didapatkan perbedaan antara *posttest* dan follow up ($p= 0,157 > 0,05$; $z ; -1,414$). Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil anak pertama yang menjelang persalinan masih mengalami kecemasan.

Tingkat kecemasan subjek sebelum diberikan hipnoterapi berada dalam kategori ringan dan setelah pemberian hipnoterapi masih dalam kategori ringan namun terjadi penurunan dalam angka skala kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini hipnoterapi cukup membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan anak pertama. Teknik yang digunakan adalah dengan pernafasan, relaksasi otot dan tubuh, visualisasi tempat yang menyenangkan hingga pada berkomunikasi dengan bayi.

Wanita yang sedang hamil pertama kali cenderung lebih cemas dibandingkan dengan wanita yang sudah memiliki pengalaman persalinan. Ibu hamil pertama kali, tak jarang memiliki pemikiran yang penuh ketakutan, mengganggu karena rasa cemas yang diperolehnya tentang bagaimana proses melahirkan. Berbagai pertanyaan muncul, apakah akan ada raskit, takut

Pembahasan

tidak bisa mengejan, takut akan jahitan, apakah bayi bisa lahir selamat kerap kali mengganggu psikis ibu melahirkan (Kartono, 1992)

Dengan metode hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk memperkuat keyakinannya, bahwa akan dapat melewati persalinan dengan lancar dan tenang sesuai harapan. Latihan ini membantu ibu hamil dengan rileksasi alami untuk menurunkan ketegangan dan membantu mengatasi kecemasan mulai dari rileksasi otot dan tubuh, teknik visualisasi menghadairkan tempat yang nyaman, berkomunikasi dengan anggota tubuh dan berkomunikasi dengan bayi secara teratur akan membuat kondisi tubuh dan psikologis akan semakin nyaman dan membantu menurunkan rasa nyeri ketika otak telah mencapai gelombang alfa. Pada saat ini tubuh akan mengeluarkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil akan berada dalam kondisi rileks tanpa kecemasan dan rasa tegang (Asmarany, 2012)

Asumsi peneliti bahwa faktor yang ikut mempengaruhi tidak terjadi penurunan kecemasan setelah perlakuan dan follow up dikarenakan hipnoterapi telah dihentikan dan selain itu menurut penelitian sebelumnya mengemukakan pada umumnya ibu dengan persalinan anak pertama lebih rentan mengalami kecemasan karena belum mempunyai pengalaman persalinan sebelumnya (Fadriza dan Harahap, 2016)

Berdasarkan penelitian Heriani (2016), ibu hamil pada trimester ketiga merasa cemas karena semakin dekat waktu persalinan. Ibu hamil kecenderungan merasa cemas, gelisah dan takut menghadapi persalinan karena kurangnya pengetahuan dalam menghadapi persalinan (Fadriza & Harahap, 2016) .

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik

kesimpulan bahwa hipnoterapi dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan anak pertama. Peran terapis memiliki kontribusi terhadap terjadinya kenaikan dan penurunan rasa cemas ibu hamil anak pertama.

Diharapkan pada ibu hamil anak pertama, menerapkan metode hipnoterapi sederhana dalam keseharian ketika menghadapi permasalahan untuk mencegah terjadinya kecemasan berlanjut, dengan rileksasi dan mensugesti diri secara positif secara terus menerus maka dapat menjaga kualitas hidup dan berakibat positif bagi perkembangan ibu dan bayi.

Bagi keluarga, agar memberikan dukungan fisik dan emosional pada ibu hamil anak pertama agar kehidupan semakin berkualitas, khususnya mampu melewati persalinan dengan lancar dan tenang. Peneliti selanjutnya disarankan menerapkan hipnoterapi kepada subyek penelitian dengan jumlah yang lebih besar sehingga dapat membandingkan dan mengetahui variasi perubahan masing-masing subyek karena diperkirakan pada ibu hamil anak pertama rentan mengalami permasalahan psikologi

Pustaka Acuan

- Bradley T. Erford.2016. 40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor.Yogyakarta Pustaka Pelajar
- Corey, G. 1997. Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi. Bandung: PT Eresco
- Cozby. 2009. Methods in Behavioral Research Edisi ke-9. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Davison, dkk. 2010. Psikologi Abnormal, edisi kesembilan. Jakarta: Rajawali Pers

- Detiana, P. (2010). Hamil aman dan nyaman di atas 30 tahun. Yogyakarta: Media Pressindo
- Devinta. 2007. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama dan Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Suami. Universitas Sanata Dharma. Skripsi Sarjana. Fakultas Psikologi.
- Fazdria., Harahap MS. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 16 (1)
- Hawari,. D. 2001. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: FK UI
- Heriani. 2016. Kecemasan Dalam Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah, 1 (2)
- Hurlock, E.B.1980. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Kartono, K. 1992. Psikologi Wanita : Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek. Bandung: Bandar Maju
- Maramis, W. F.2009. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press
- Marhamah. 2013. Kecemasan dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Loa Kulu Kalimantan Timur. eJournal Psikologi. 1 (3)
- Maslim, Rusdi. 2000. Buku Panduan Diagnosis Gangguan Jiwa. Jakarta: BPDGJ III
- Nevids, dkk. 2005. Psikologi Abnormal. Jilid I, edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Nugroho, Asrin, Sarwono. 2012. Efektivitas Pijat Refleksi Kaki dan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan Keperawatan. 8 (5).
- Palmer, S. 2000. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Prawiroharjo,S. 2002. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Santoso. 2014. Efektivitas Hypnoterapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi. Character, 3 (2)
- Shodiqoh, E.R. & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara *primigravida* dan *multigravida*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1)
- Saputro, H. dan Fazrin, I. (2017) anak sakit wajib bermain di rumah sakit: penerapan terapi bermain anak sakit; proses, manfaat dan pelaksanaannya. Ponorogo: Forum ilmiah kesehatan (forikes)
- Sarwono, Sarlito W. 2010. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sumanto, R., Marsito., & Ernawati (2011). Hubungan Tingkat Nyeri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD PKU Muhammadiyah Gombong. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 7(2)
- Wiramihardja, Sutarjo., 2007. Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: PT Refika Aditama