

PENGARUH HIPNOSIS DALAM MENGURANGI RASA CEMAS DAN NYERI ANTENALAT DI PUSKESMAS GARUDA

Utami Lisma Septadara^{1*}, Endah Purwani Sari², Silvia Nora Anggreini³

¹Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Abdul Majid, Perum Permata Teropong 3

Email : utamilismabip@gmail.com

²Sarjana Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Hr Subrantas Putri Tujuh

³Profesi Ners, STIKes Pekanbaru Medical Center, Sisingamangaraja no 99

Abstract

Childbirth is a stressful event for most women in the labor process that can increase pain, fear and anxiety. To overcome anxiety and pain that are often experienced by pregnant women during pregnancy and childbirth, it can currently be reduced by using non-pharmacological methods. Hypnosis, which is a state of deep relaxation that allows someone to be more receptive to suggestions, has been shown to be effective in reducing anxiety levels and pain perception. This study aims to determine the effect of self-hypnosis on antenatal anxiety and pain. The population in this study were pregnant women in the Garuda Health Center work area. Samples were taken from 35 primigravida pregnant women. This study was analyzed using the Wilcoxon test. Antenatal anxiety and pain in respondents were measured using the Distress Scale and VAS. Respondents were given health education and self-hypnosis training after taking the pre-test. The post-test used the same instrument as the pre-test. The results of the analysis found a significant difference in anxiety and pain in respondents before and after hypnosis ($p = 0.0005$, $d = 0.05$) meaning that there was a decrease in anxiety and pain in antenatal mothers after hypnosis. It is recommended for health workers in the community to increase comfort in pregnant women so that they are ready to face childbirth by using Hypnotherapy.

Keywords: *hypnosis, anxiety and pain, antenatal*

Abstract

Persalinan merupakan suatu peristiwa yang penuh dengan stress pada sebagian besar Wanita dalam proses bersalin yang dapat meningkatkan rasa nyeri, takut dan cemas. Untuk mengatasi kecemasan dan nyeri yang sering dialami ibu hamil selama masa kehamilan dan persalinan saat ini bisa mengurangi hal tersebut dengan menggunakan metode non-farmakologis. Hipnosis, yang merupakan kondisi relaksasi dalam yang memungkinkan seseorang lebih reseptif terhadap sugesti, telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap rasa cemas dan nyeri antenatal. Metode penelitian menggunakan desain analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Garuda. Sampel diambil 35 ibu hamil primigravida. Penelitian ini dianalisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Rasa cemas dan nyeri antenatal pada responden diukur dengan menggunakan *Skala Distress* dan *VAS*. Responsendi diberi pendidikan kesehatan dan latihan melakukan *self hypnosis* setelah melakukan *pre test*. *Post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan saat *pre-test*. Hasil analisis ditemukan perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian *hypnosis* ($p=0,0005$, $d=0,05$) artinya ada penurunan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu antenatal setelah dilakukan *hypnosis*. Disarankan kepada petugas kesehatan di masyarakat untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil sehingga siap dalam menghadapi persalinan dengan menggunakan Hipnoterapi.

Kata kunci: *hypnosis, rasa cemas dan nyeri, antenatal*

PENDAHULUAN

Salah satu indikator kesehatan suatu negara adalah Angka Kematian Ibu (AKI). Untuk melihat kecenderungan AKI di Indonesia secara konsisten, digunakan data hasil SDKI 2022. Angka Kematian Ibu

(AKI) di Indonesia masih menjadi perhatian utama. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), AKI pada tahun 2022 mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun terjadi penurunan, AKI

masih tergolong tinggi dibandingkan target Sustainable Development Goals (SDGs) 2030, yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu cara yang paling efektif untuk menurunkan angka kematian ibu adalah dengan meningkatkan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan.

Menurut Menkes, Untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu, salah satu terobosan baru Kementerian Kesehatan adalah melalui Jaminan Persalinan (Jampersal). Jampersal merupakan pelayanan paket kesehatan berupa kontrol terhadap ibu hamil (antenatal), persalinan, kontrol setelah melahirkan (postnatal) dan pelayanan keluarga berencana. Paket ini berlaku untuk persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan, mulai dari Polindes, Puskesmas dan rumah sakit pemerintah di kelas tiga. Hal ini menunjukkan AKI cenderung terus menurun. Sedangkan untuk angka kematian bayi 35 per 1000 kelahiran hidup. Pada tahun 2000 pemerintah telah mencanangkan program strategi nasional yang dicanangkan pemerintah Indonesia pada tahun 2000 untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi baru lahir. Strategi ini merupakan bagian dari program Safe Motherhood dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi baru lahir melalui berbagai intervensi.

Penelitian Dian Hastutining terbaru tahun 2023, menunjukkan bahwa nyeri persalinan merupakan pengalaman yang kompleks dan bervariasi bagi setiap ibu. Nyeri persalinan disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kontraksi rahim, dilatasi serviks, dan peregangan jaringan sekitar jalan lahir. Meskipun nyeri adalah bagian normal dari persalinan, penelitian juga menunjukkan berbagai intervensi, baik farmakologis maupun non-farmakologis, dapat membantu mengelola dan mengurangi nyeri persalinan. Nyeri merupakan respon fisiologis dalam proses persalinan. Biasanya ibu mengalami nyeri

hanya pada saat kontraksi, dan bebas dari rasa nyeri pada saat interval kontraksi (relaksasi). Menurut World Health Organization (WHO), lebih dari 90% ibu melahirkan mengalami ketegangan emosional dan stres selama proses persalinan. Di Belanda, sebanyak 54,6% perempuan yang menjalani persalinan menyatakan kesulitan dalam mengelola nyeri yang dialami. Sementara itu, hasil studi di Swedia menunjukkan bahwa 41% responden menganggap nyeri persalinan sebagai pengalaman paling menyakitkan yang pernah mereka alami sepanjang hidup. Rasa nyeri tersebut memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang berkontribusi pada peningkatan denyut jantung, tekanan darah, produksi keringat, serta hiperaktivitas pada sistem endokrin (Vidayawati, 2023). Nyeri menjadi salah satu alasan untuk memilih berbagai metode untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Nyeri persalinan adalah sensasi fisik yang dialami selama proses melahirkan, disebabkan oleh kontraksi rahim, peregangan serviks, dan penurunan janin. Nyeri ini adalah bagian alami dari persalinan, tetapi intensitasnya dapat bervariasi.

Menurut penelitian Desy Darmayanti 2024, Respon fisiologis dari proses persalinan dapat memicu terjadinya kontraksi rahim yang bisa mengakibatkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan bagi seorang ibu ketika menghadapi persalinan. Keadaan ini mulai ada pada proses persalinan kala I, yaitu pada fase laten dan aktif. Di kala I persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks serta mendorong janin menuju jalan lahir. Kontraksi uterus yang dialami seorang ibu dapat menimbulkan rasa nyeri (Marsilia, & Kubilawati, 2022). Hal penting yang perlu diperhatikan untuk menghilangkan rasa sakit persalinan adalah kemudahan dan jaminan terhadap homeostasis janin. Tehnik

relaksasi, perubahan posisi, masase, hidroterapi, musik, akupresure, *hypno-birthing* dan aromaterapi merupakan beberapa teknik non farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin.

Pengendalian nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi, tapi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Disamping itu metode nonfarmakologi dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya (Aslamiyah et al., 2021; Ohorella et al., 2021). Salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri saat persalinan adalah dengan cara kompres hangat, kompres hangat memiliki resiko yang sangat rendah, murah, sederhana dan tanpa efek yang merugikan serta dapat meningkatkan kenyamanan ibu bersalin (Rosyada Amalia et al., 2020; Utami et al., 2021; Widiani et al., 2021).

Hipnosis telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada berbagai kondisi. Hipnosis dapat membantu mengurangi persepsi nyeri, serta mengurangi tingkat kecemasan melalui teknik relaksasi dan sugesti. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipnosis dapat mengurangi penggunaan obat pereda nyeri dan memberikan rasa tenang pada pasien, Ririn Anantasari, 2022. Hipnosis diri sama seperti dengan melamun. Konsentrasi yang intensif mengurangi ketakutan dan stres karena individu berkonsentrasi hanya pada satu pikiran. *Hypno-birthing* merupakan metode yang telah dibuktikan efektif untuk mengatasi nyeri, mengurangi kebutuhan penggunaan anestesi dan mengurangi rasa cemas, takut dan nyeri yang berhubungan dengan proses persalinan, Ririn Anantasari, 2022. Dalam kondisi tersebut memungkinkan tubuh melepaskan *endorfin* yang merupakan relaksan alami tubuh sehingga ibu dapat menjalani persalinannya

dengan aman, lembut, menurunkan lamanya waktu persalinan dan tanpa proses pembedahan.

Sebuah penelitian tentang efek hipnosis dalam proses persalinan terhadap 30 responden, dimana kelompok pertama yang terdiri dari 10 ibu hamil dilakukan hipnosis mulai dari kehamilan 24 minggu, dan 20 ibu hamil sebagai grup kontrol. Hasil yang diperoleh adalah rata-rata lama rawat di rumah sakit setelah melahirkan pada kelompok yang dihipnotis adalah 2 hari, sedangkan yang tidak dihipnosis adalah 8 hari, 12 orang dalam kelompok kontrol mengalami tindakan pembedahan, sementara dalam kelompok hipnosis tidak ada (Marsilia, & Kubilawati, 2022).

Penggunaan hipnosis dalam persiapan persalinan perlu dilakukan untuk mengurangi resiko tindakan pembedahan dan menurunkan lama rawat di Puskesmas sehingga biaya yang akan dikeluarkan oleh ibu menjadi lebih rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk membahas pengaruh metode hipnosis dalam mengurangi rasa cemas dan nyeri pada antenatal di Puskesmas Garuda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitic dengan pendekatan comparasi 2 sampel berpasangan, menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai variabel dari dua sampel yang berpasangan/berkorelasi. Sampel yang berpasangan dapat berupa satu sampel diukur dua kali (Sugiyono, 2020). Analisa data menggunakan data kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnosis dalam mengurangi rasa cemas dan nyeri antenatal. Dalam hal ini peneliti akan membandingkan perbedaan kemampuan melakukan manajemen nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pelatihan self hypnosis. Populasi adalah keseluruhan responden (Arikunto, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah

kerja Puskesmas Garuda Sampel diambil 35 ibu hamil primigravida. Pengambilan sampel dengan cara total sampling. Sampel pada penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida yang memenuhi kriteria penelitian, kegiatan penelitian dilakukan bulan juni dan Peneliti didampingi petugas Puskesmas Garuda mengadakan pertemuan dengan ibu hamil. Peneliti, memberikan penjelasan tentang tujuan, risiko dan manfaat penelitian pada responden. Rasa cemas dan nyeri antenatal pada responden diukur dengan menggunakan Skala Distress

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan sebagai hasil analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat meliputi karakteristik responden meliputi usia dan usia kehamilan. Analisis bivariat dilakukan untuk uji perbedaan rasa cemas dan nyeri pada antenatal. Berdasarkan tabel 1 nyeri rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 4.00 dengan standar deviasinya adalah 0.670 dan nyeri rata-rata setelah diberikan intervensi adalah 3.00 dengan standar deviasi 0.640. Sedangkan rata-rata kecemasan pada responden sebelum dilakukan inervensi adalah 28.90 dengan standar deviasi 0.660 dan setelah diberikan perlakuan rata-rata kecemasan responden 21.00 dengan standar deviasi 2.651.

Ada perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan hypnosis ($p=0,0005$) artinya H_0 atau hipotesis kerja diterima,

dan VAS. Responsendi diberi pendidikan kesehatan dan latihan melakukan self hypnosis setelah melakukan pre test. Post-test menggunakan instrumen yang sama dengan saat pre-test. Monitoring pelaksanaan hypnosis secara mandiri dilakukan dengan cara kunjungan rumah. Masing-masing responden dikunjungi sebanyak 1 kali pada pre dan 2 kali saat post. Responden mengisi lembar kegiatan sebagai bukti pelaksanaan selama melakukan latihan self hypnosis di rumah.

berarti ada penurunan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu antenatal setelah dilakukan pelatihan hypnosis. Responden dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari usia, dan usia kehamilan. Permasalahan cemas dan nyeri berpengaruh terhadap cara ibu berusaha menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan terhadap masalah yang dihadapi. Usia kehamilan responden rata-rata 24 minggu. Trimester ke II adalah saat yang tepat untuk memberikan pembelajaran pada ibu hamil. Dalam kondisi tenang, ibu bisa diajarkan untuk menenangkan pikiran dengan cara fokus dan konsentrasi yang akhirnya ibu mampu menghipnotis diri sendiri (*self hypnotis*) dengan memasukkan sugesti positif ke dalam pikirannya. Melalui *Hypnobirthing* tersebut ibu diajarkan menanamkan kata-kata positif dalam alam bawah sadar.

Tabel 1. Perbedaan rasa cemas dan nyeri pre-post pada responden di Puskesmas Garuda, 1 Mei – 1 Juni 2025

	Mean	SD	Min-maks	CI 95 %
Nyeri (pre)	4.00	0.670	2-5	3.00-3.74
Nyeri (post)	3.00	0.640	1-3	1.49-1.97
Distress (pre)	28.90	0.660	21-31	25.73-28.07
Distress (post)	21.00	2.651	16-23	18.78-20-12

Sumber : Data Primer

Rasa takut, cemas, dan tegang memicu produksi hormon prostaglandin sehingga timbul stres. Kondisi stres dapat mengurangi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri. Pengontrolan nyeri dan pencegahan kecemasan pada persalinan merupakan fokus dan tujuan dari keperawatan maternitas terhadap ibu bersalin. Pendekatan non farmakologi dalam manajemen nyeri sangat sesuai bagi perawat dan merupakan metoda alternatif yang dipilih oleh banyak ibu. Pendekatan non-farmakologi adalah metode pengelolaan kondisi kesehatan, termasuk nyeri, tanpa menggunakan obat-obatan. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik dan intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi dampak negatif dari kondisi tersebut. Pendekatan non farmakologi dalam mengatasi nyeri meliputi berbagai macam teknik yang ditujukan tidak hanya pada sensasi fisik dari nyeri tetapi juga untuk mencegah kecemasan dengan meningkatkan komponen psiko emosional dan spiritual dari perawatan. Metoda non farmakologik untuk menurunkan nyeri tidak berpotensi dalam menimbulkan efek bahaya bagi ibu dan bayi.

Diantara beberapa manfaat teknik non farmakologis selain menurunkan nyeri persalinan juga mempunyai sifat non invasif, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang membahayakan. Metoda farmakologis dalam persalinan umumnya ditemukan di lapangan lebih efektif dalam penurunan nyeri daripada metoda non farmakologis, meskipun demikian metoda tersebut tetap lebih mahal dan juga menimbulkan efek bahaya (Marsilia, & Kubilawati, 2022).

Salah satu metoda nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dan cemas antenatal adalah penggunaan *self hypnosis* atau bisa pula melalui *hypnobirthing*.

Hypnobirthing terdiri atas kata *hypno* (dari *hypnosis*) dan *birthing* (melahirkan), *Hypnobirthing* adalah metode yang menggabungkan hipnosis (*hypno*) dan proses persalinan (*birthing*) untuk membantu ibu hamil mencapai ketenangan pikiran dan menghadapi persalinan dengan lebih nyaman. Ini adalah seni dan keterampilan untuk meningkatkan relaksasi dan mengurangi rasa sakit melalui sugesti dan teknik pernapasan. diartikan sebagai seni dan keterampilan untuk meningkatkan ketenangan pikiran sehingga dapat menghadapi persalinan dengan nyaman. Dengan kondisi ibu yang tenang, ketenangan pikiran juga dirasakan bayi dalam kandungan. *Hypnosis* mengubah sensasi atau perasaan sakit oleh perhatian seseorang secara langsung untuk keluar dari rasa sakit (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan kesan atau sugesti rasa sakit (Ririn,2020). Dengan demikian *Hypnobirthing* adalah penggunaan *hypnosis* untuk proses persalinan yang alami, lancar alami dan dilakukan dalam keadaan sadar. Dalam diri ibu muncul suasana rileks sehingga mengurangi rasa sakit saat melahirkan. Selain berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan, *hypnobirthing* atau penggunaan *self hypnosis* selama masa kehamilan bisa mencegah gangguan emosional baik saat sebelum persalinan .(Ririn, 2020)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang

dilakukan di puskesmas Garuda didapatkan. Usia responden rata- rata 30 tahun dan usia kehamilan rata-rata 24 minggu. perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan hypnosis ($p=0,0005$. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan rasa cemas dan nyeri sebelum dan setelah mendapat pelatihan *self hypnosis*.

Setelah dilakukan penelitian ini, saran yang dapat diberikan kepada responden adalah sebagai berikut: Responden dapat mengetahui informasi tentang cara mengurangi komplikasi antenatal dan intranatal, tindakan pembedahan, lama rawat inap pada ibu dan bayi sehingga

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. (Ed.Revisi). Yogyakarta: Rineka Cipta.

Amalia et al., 2021; Utami et al., 2021; Widianti et al., 2021. Gambaran Intensitas Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I di Puskesmas Tepian Buah.

Aslamiyah, S. S. dkk. (2021). mengurangi nyeri persalinan

Dian Hastutining Fitri, 2023. Evektifitas kompres hangat terhadap penurunan intesitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Darmayanti, D., Fahriati, A. R., Pratiwi, R. D., Romlah, S. N., & Im, S. M. (2024). Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang manajemen nyeri persalinan dan melahirkan dengan breath exercise dan deep back massage. Holistik Jurnal Kesehatan, 18(1), 36-43. Google Scholar.

Marsilia, I. D., & Kubilawati, S. (2022). Pengaruh Akupresur Titik SP6 dan LI4 terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan di PMB NY. T.O Desa Klapanunggal Kabupaten Bogor.

Nursalam. (2025). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi,

dapat mengurangi biaya pada instansi-instansi kesehatan yang melakukan teknik *self hypnosis* sebagai metode alternatif. Bagi Institusi Pendidikan: Bagi Peneliti Selanjutnya: Perlu dilakukan penelitian-penelitian berikutnya, terkait dengan kecemasan dan nyeri saat kehamilan , seperti: Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Ketua Stikes Pekanbaru Medical Center atas dukungannya sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik serta terima kasih juga diucapkan kepada Kepala Puskesmas Garuda telah mengizinkan melakukan penelitian di Puskesmas Garuda.

DAFTAR PUSTAKA

Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta : Salamba Medika.

Ririn Antasari (2022), Hipnosis dalam mengatasi rasa cemas dan nyeri antenatal.

santi, S. R., Nisa Wening Asih Sutrisno, & Andri Nugraha. (2025). The effectiveness of progressive muscle relaxation on anxiety in adolescents who experience internet addiction. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 13(2), 349-353. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i2.496>

SDKI 2023 . Angka Kematian Ibu Suganda, T., Elok Mandalika, B., Yulia

Widayanti, S., Partono, D. C. A., Anggraini, S., & Sari, I. I. (2025). Adolescents' Coping Strategies in Facing Discrimination and Cyberbullying. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 13(2), 295-304.

<https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i2.514>

Sapriani Harahap, R., Deswita Mrp, A., Amanda Azwa, N., Fanny Amanda Natasya, D., Adnin Purba, F., & Hajijah Purba, S. (2025). Implementation Of Electronic

Medical Record Information System To Improve Health Services In Remote Areas. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 13(2), 316-322.

<https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i2.517>

Supianawati, aflahannadwayoanprayoga, & Desti Puswati. (2025). Factors Associated with Low Elderly Visits to Posyandu at Melur Community

Health Center, Pekanbaru City. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 13(2), 323-342. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i2.515>

Vidayawati, A. (2023). Asuhan kebidanan penanganan nyeri ibu bersalin dengan nafas dalam dan pijat oksitosin. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*.