



The Effect of Hypnobirthing Relaxation on Reducing Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III

Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Yuni Handayani, Ernawati Anggraeni, Kustin, Fivie Faronita^{1*,2,3}

Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia^{1*,2,3}

ARTICLE INFORMATION

Received: 05, November, 2024

Revised: 20, November, 2024

Accepted: 28, November, 2024

KEYWORD

Hypnobirthing, Anxiety, Pregnant Women

Hypnobirthing, Kecemasan, Ibu Hamil

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Yuni Handayani

Address:

E-mail: yunih579@uds.ac.id

ernawati_anggraeni@uds.ac.id

fiviefaronita30@gmail.com

No. Tlp : +6285331044052

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V7I2.3396

ABSTRACT

Anxiety is a common mental disorder of unknown cause, characterized by extreme feelings of fear or worry. The impact of untreated anxiety on the mother can be tuberculosis, preeclampsia, and postpartum depression, while in infants, there can be Low Birth Weight, prematurity, and stunting. The solution that can be done is with non-pharmacological methods, namely hypnobirthing. This method can help mothers overcome fear to undergo a safe and healthy pregnancy. The purpose of this study was to determine the level of anxiety before being given hypnobirthing relaxation, the level of anxiety after being given hypnobirthing relaxation, and the effect of hypnobirthing relaxation and whether hypnobirthing relaxation can reduce anxiety in third-trimester pregnant women. This research method uses a pre-experiment design with a one-group pretest and posttest design. The population in the study was 47 pregnant women, with the acquisition of 32 samples with purposive sampling that entered the inclusion criteria. The results obtained $p\text{-value} = 0.001 \leq \alpha = 0.05$, which means there is an effect of giving hypnobirthing relaxation on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women in Plerean Village, Sumberjambe District, with a decrease of 30.469. Conclusion Hypnobirthing relaxation helps reduce anxiety in pregnant women so it can be concluded that there is a huge difference in anxiety levels before and after hypnobirthing relaxation is given.

Kecemasan adalah gangguan mental umum yang penyebabnya tidak diketahui, ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang ekstrim. Dampak dari kecemasan yang tidak ditangani bagi ibu dapat berupa TBC, preeklampsia, dan depresi pascapersalinan, sedangkan pada bayi dapat terjadi Bayi Baru Lahir Rendah, prematur, dan stunting. Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan metode non farmakologi yaitu hypnobirthing. Cara ini dapat membantu ibu mengatasi rasa takut sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi hypnobirthing tingkat kecemasan sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing, dan pengaruh relaksasi hypnobirthing apakah relaksasi hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimen dengan one group pretest dan posttest design. Populasi pada penelitian adalah sebanyak 47 ibu hamil, dengan perolehan 32 sampel dengan

purposive sampling yang masuk pada kriteria inklusi. Hasil didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.001 \leq \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe dengan penurunan 30,469. Kesimpulan relaksasi hypnobirthing membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat besar pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing.

Pendahuluan

Trimester ketiga kehamilan disebut masa penantian dan kewaspadaan, dan banyak wanita mengalami perubahan dalam pikiran dan emosi mereka. Hampir semua ibu hamil primigravida mengalami kecemasan, ketakutan, dan masalah kesehatan mental lainnya selama kehamilan, terutama pada saat melahirkan. Wanita hamil akan mengalami pikiran yang mengganggu sebagai reaksi kecemasan terhadap kisah yang dia dengar. Mereka biasanya khawatir tentang hal-hal seperti perdarahan, cacat pada bayinya, komplikasi kehamilan, sakit saat melahirkan, dan jahitan, serta komplikasi persalinan yang dapat menyebabkan kematian, serta kekhawatiran tentang kemungkinan mereka tidak akan dapat merawat dan membesarkan anak mereka dengan baik di masa depan. . Dengan bertambahnya usia kehamilan yang akan mendekati kelahiran, ibu hamil semakin cemas. Rasa takut mengirimkan kiriman peringkat terbaik yang paling sering dialami ibu hamil (Aritonang & Simanjuntak, 2019)

Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kehamilan dengan tingkat kecemasan sebesar 8-10% dan meningkat menjadi 12% pada setiap kelahiran baru. Menurut Kemenkes RI pada tahun 2020 yaitu terjadi sebanyak 43,3% ibu hamil dengan kecemasan, dan jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan saat melahirkan sekitar 48,7% (Indonesia, 2020). Survei yang dilakukan Febrian pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2023 menemukan bahwa sebanyakibu hamil trimester III masuk dalam kategori kecemasan ringan, dimana sekitar 20 responden menemukan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III sebesar 40,0%. Dari 16 responden sebagian besar masuk dalam golongan sedang, tiga orang masuk dalam golongan sedang dengan kadar sebesar 32,0%, sedangkan rasa gugup pada ibu hamil trimester III masuk dalam golongan ekstrim dengan kadar sebanyak 14 responden sebanyak 28,0%. Menurut hasil penelitian kehamilan trimester ketiga merupakan masa tingkat stres yang tinggi. Menurut informasi yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe Kabupaten Jember, 75% mengungkapkan perasaan cemas dan khawatir karena tidak mampu bisa bersalin.

Dampak stres pada ibu hamil jika tidak diperhatikan akan memberikan dampak fisik dan psikologis baik bagi ibu maupun janinnya. Konsekuensi bagi ibu dapat berupa TBC, preeklampsia, dan depresi pascapersalinan. Dampak terhadap bayi baru lahir dapat berupa berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran, kelahiran prematur, dan stunting (Proutami, 2023). Masalah psikologis disebabkan oleh ketakutan dan kecemasan, yang akan masuk ke alam bawah sadar ibu dan menyebabkan pikiran negatif. Komplikasi tambahan selama persalinan dapat menyebabkan kesulitan psikologis, mengganggu proses persalinan normal. Stres yang dapat menyebabkan otot tegang, kaku, nyeri, dan saluran air lahir yang tidak elastis dapat disebabkan oleh kondisi mental ibu yang tidak mendukung (Amru & Selvia, 2022).

Solusi yang dapat digunakan pada ibu hamil dengan kecemasan terdiri dari dua cara, yaitu pengobatan dengan obat (farmakologi) dan pengobatan tanpa obat (nonfarmakologi). Salah satu metode non farmakologi yaitu hypnobirthing. Cara ini dapat membantu ibu mengatasi rasa takut sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan sehat (Asiah et al., 2022). Manfaat yang diberikan kepada ibu hamil diantaranya adalah ibu hamil dapat merasa tenang dan nyaman pada saat melahirkan, ibu dapat mengendalikan emosi dan perasaannya sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya kehamilan akibat kecemasan dan depresi. Hypnobirthing bekerja dengan mengeksploitasi mitos bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan selama proses persalinan normal. Teknik ini menghasilkan peningkatan produksi hormon analgesik endorfin secara alami, yang dapat diperoleh dengan menciptakan suasana hati yang tenang dan percaya bahwa semua perempuan dapat melalui persalinan normal (Ulfah & Lestari, 2023). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga” berdasarkan latar belakang sebelumnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian pra-eksperimental dengan desain one-group pre-test- post-test. Pretest (observasi awal) dilanjutkan dengan empat perlakuan selama dua minggu, dengan posttest (pengambilan akhir) sebagai patokan. Intervensi diberikan pada hari yang berbeda-beda.. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe Kabupaten Jember. Intervensi yang dilakukan yaitu memberikan terapi relaksasi hypnobirthing sebanyak 4 kali selama 2 minggu, durasi 10-15 menit dengan interval 2 kali dalam 1 minggu kepada ibu hamil primigravida yang memasuki trimester III di balai Desa Sumberjambe. Dalam penelitian ini metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel adalah 32 orang ibu hamil.

Hypnobirthing merupakan variabel independen dalam penelitian ini, dan Kecemasan merupakan variabel dependen . Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data hasil penelitian menggunakan alat dan tehnik yang terdapat didalam SOP relaksasi hypnobirthing. Semua responden di kumpulkan dalam satu tempat untuk mengisi kuesioner pretest pada saat pertemuan pertama secara serentak dengan di damping peneliti, kemudian diberikan terapi relaksasi hypnobirthing dengan menggunakan media youtube, hal ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan pada pertemuan terakhir responden mengisi kuesioner posttest. Data yang diperoleh diolah melalui proses editing, coding, entry, tabulasi, dan cleaning. Penelitian ini dilakukan uji etik oleh KEPK Universitas Dr. Soebandi No. 393/KEPK/UDS/VI/2024.

Hasil dan Pembahasan

1) Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Relaksasi hypnobirthing

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan relaksasi hypnobirthing

No	Sebelum diberikan relaksasi hypnobirthing		
	Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak cemas	0	0
2	Cemas ringan	0	0
3	Cemas sedang	1	3,1

4	Cemas berat	31	96,9
Total		32	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil dari 32 responden hanya terdapat 1 responden dengan tingkat kecemasan kategori sedang dan 31 responden dengan tingkat kecemasan kategori berat. Kecemasan berat dialami sebagian besar ibu hamil pada trimester ketiga. Usia ibu dapat berdampak pada frekuensi kecemasan selama hamil, dalam penelitian ini hampir seluruhnya usia ibu yang menjadi responden yaitu usia 17 sampai 25 tahun, karena pada usia ini masih rentan terjadinya kecemasan yang tinggi karena mental ibu belum siap sehingga mudah mengalami kecemasan. Begitu juga dengan pendidikan terakhir ibu, faktor pendidikan ibu juga berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan selama hamil, karena pengalaman dan wawasan yang lebih besar, individu dengan pendidikan tinggi cenderung mendapatkan lebih banyak informasi daripada individu dengan pendidikan rendah. Banyak ibu yang tidak memiliki pendidikan yang cukup untuk memahami informasi kesehatan yang penting menjelang persalinan, yang menimbulkan banyak kekhawatiran seperti bagaimana menanggung rasa sakit melahirkan, kondisi bayinya, kondisinya setelah persalinan, dan apakah anaknya normal atau cacat. Akibatnya, banyak ibu mengalami kecemasan. Pada penelitian ini pendidikan terakhir responden sebagian besar yaitu SMP dimana pada tingkat ini pengetahuan atau informasi mengenai kehamilan dan persalinan masih sangat minim sehingga ibu masih rentan terhadap kecemasan selama kehamilan dan menjelang persalinan. Kecemasan juga meningkat pada trimester III kehamilan dimana pada masa ini ibu mulai mengkhawatirkan masa persalinannya, ibu menganggap persalinan adalah hal yang menakutkan sehingga pada masa itu mulailah terjadinya peningkatan kecemasan. Pada penelitian ini usia kehamilan ibu seluruhnya berada pada trimester III kehamilan yaitu usia kehamilan 36-38 minggu.

Hal ini sesuai dengan teori (Siregar et al., 2021) bahwa kehamilan di bawah usia 20 tahun memiliki tubuh yang belum siap, emosi yang tidak stabil, dan kurangnya pengalaman mental, yang membuatnya mudah mengalami guncangan. Dianggap terlalu muda untuk bersalin jika ibu hamil di bawah 20 tahun. Usia persalinan yang lebih muda meningkatkan tingkat kecemasan ibu tentang persalinan. Baik secara fisik maupun mental, ibu hamil belum tentu siap menghadapi apa yang terjadi, sehingga kondisi medis saat hamil bisa menjadi hal yang sulit untuk bertahan dan menambah kegelisahannya. Selain itu, karena kondisi fisik mereka berbeda dengan orang berusia 20 hingga 35 tahun, ibu hamil di atas 35 tahun dianggap berisiko tinggi. Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh ibu yang berpendidikan tinggi. Menurut teori, perilaku dan pemikiran seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya, individu dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional. Sejalan dengan hasil penelitian (Fety, 2023) bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi kecemasan seseorang secara langsung. Tingkat pendidikan juga terkait dengan jumlah pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang masalah tertentu, sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang masalah tersebut, semakin rendah tingkat kecemasan mereka. Berbagai faktor yang bersifat kompleks dan pribadi dapat menjelaskan kecemasan menjelang persalinan usia 20-25 tahun pada ibu hamil, trimester III, dan primigravida. Pada usia ini, banyak orang masih dalam tahap transisi dari remaja ke dewasa, sehingga menghadapi perubahan besar dalam kehidupan dapat menyebabkan rasa cemas yang tinggi. Selain itu, ibu hamil mungkin merasa perlu memenuhi standar tertentu sebagai orang tua, yang dapat menyebabkan kecemasan.

Ini karena tekanan sosial dan ekspektasi dari masyarakat, keluarga, dan pasangan mereka. Kecemasan juga dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial dan ketidakpahaman tentang kehamilan dan persalinan (Amin & Nuriyah, 2024). Kecemasan ini berbahaya bagi ibu hamil dan janinnya. Efek kecemasan pada ibu hamil dari masa kehamilan hingga persalinan termasuk kelahiran prematur, keguguran, dan persalinan lama, sedangkan efek kecemasan pada janin termasuk bayi lahir rendah, janin hiperaktif, dan bayi lahir lebih awal (Maulidiyah & Fitrianingtyas, 2023). Kecemasan harus segera ditangani dengan terapi yang tepat, salah satunya metode yang aman dan nyaman seperti relaksasi hypnobirthing, harus diberikan segera untuk mengatasi kecemasan. Ibu hamil dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40 kehamilan dapat mengalami kecemasan, suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan. Ini dikenal sebagai kecemasan trimester ketiga kehamilan (Apriliana et al., 2023). Ibu hamil dapat mengalami kecemasan, terutama selama trimester ketiga kehamilan hingga persalinan. Ibu hamil bisa mengkhawatirkan berbagai hal selama ini, antara lain apakah bayinya akan lahir normal atau tidak, seberapa nyeri yang dirasakannya, dan lain sebagainya. Ibu hamil primigravida mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu hamil multigravida. Ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka menghadapi perubahan dan ketidaknyamanan baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Begitupun dengan pekerjaan ibu, yang dapat dikaitkan dengan kelelahan ibu. Keletihan secara tidak langsung dapat meningkatkan persepsi nyeri, menyebabkan kecemasan, dan menurunkan mekanisme koping (Sulistiyanti & Farida, 2020).

Maka ketakutan yang di rasakan oleh setiap ibu hamil sebelum diberikan relaksasi hypnobirthing dapat menyebabkan ibu mengalami kecemasan yang berlebihan, sehingga memicu kontraksi rahim, yang dapat menyebabkan persalinan prematur, keguguran, dan depresi. Semua kondisi ini dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, yang dapat menyebabkan preeklampisa dan keguguran. Oleh karena itu dengan adanya relaksasi hypnobirthing mampu menjadi sebuah alternatif bagi bidan ataupun tenaga kesehatan lainnya dalam mengatasi masalah kecemasan pada masa kehamilan.

2) Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Relaksasi hypnobirthing

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing

No	Sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing		
	Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak cemas	9	28,1
2	Cemas ringan	11	34,4
3	Cemas sedang	11	34,4
4	Cemas berat	1	3,1
Total		32	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan relaksasi hypnobirthing diperoleh hasil dari 32 responden tingkat kecemasannya menurun, yaitu sebanyak 9 orang dalam kategori tidak ada kecemasan, 11 orang mengalami cemas ringan, 11 orang mengalami cemas sedang, dan 1 orang mengalami cemas berat. Hal ini disebabkan oleh adanya pemberian relaksasi hypnobirthing terhadap responden pada ibu hamil trimester III, dimana teknik relaksasi hypnobirthing ini dapat membantu merilekskan otot-otot ibu, membantu mereka tetap tenang dan rileks saat menjelang persalinan.

Berdasarkan kajian teori bahwa mengikuti latihan hypnobirthing secara teratur membantu ibu menjadi lebih tenang dan relaks, dan mereka selalu berpikir positif tentang kehamilan mereka. Jadi, stimulus yang mengancam akan meningkatkan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, sedangkan stimulus yang positif dan menenangkan akan meningkatkan oksitosin. Sebab, hypnobirthing dapat menghilangkan rasa takut dan nyeri dengan membimbing calon ibu menjalani kehamilan dan persalinan

secara alami, aman, dan nyaman (Maulidiyah & Fitrianingtyas, 2023). Sugesti ibu juga digunakan dalam proses hypnobirthing, yang dapat merelaksasi ibu dan membuatnya merasa nyaman dan rileks, yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Selain itu, hypnobirthing memiliki kemampuan untuk melepaskan hormon endorfin. Afirmasi, sugesti, dan visualisasi positif digunakan dalam hypnobirthing untuk mengontrol nafas, menenangkan tubuh, dan mengarahkan pikiran. Hal ini dapat dilakukan oleh ibu hamil sendiri atau dengan bantuan bidan atau pendamping persalinan. Metode hypnobirthing didasarkan pada gagasan bahwa setiap ibu memiliki kemampuan untuk melahirkan tanpa rasa sakit, alami, dan damai (Sitompul & Simbolon, 2024).

Relaksasi hypnobirthing ini membantu ibu hamil dalam mengatur elemen-elemen kehidupannya agar berfungsi sebagai satu kesatuan selama hamil sehingga siap untuk mengandung keturunan. Hasilnya, stres ibu akan berkurang dan lebih yakin bahwa tubuhnya akan terus berfungsi secara alami selama proses berlangsung. Peralpnya, seorang ibu hamil akan mampu menghilangkan rekaman negatif yang tersimpan di jiwa dan alam bawah sadarnya begitu ia belajar bagaimana cara rileks secara mendalam.

3) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Hypnobirthing

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing

Tingkat Kecemasan	relaksasi hypnobirthing		P-value
	Sebelum (%)	Sesudah (%)	
Tidak cemas	0	28,1	0,001
Cemas ringang	0	34,4	
Cemas sedang	3,1	34,4	
Cemas berat	96,9	3,1	
Total	100	100	

Sumber:Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari tabel silang sebelum diberikan relaksasi *hypnobirthing* ditemukan hampir seluruhnya ibu mengalami cemas berat yaitu sebanyak 96,9%. Setelah mendapatkan relaksasi *hypnobirthing*, tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan menjadi tidak ada sebanyak 28,1%, ringan sebanyak 34,4%, sedang sebanyak 34,4%, dan menjadi berat sebanyak 3,1%. Dari hasil uji Wilcoxon pada ulasan ini diketahui bahwa nilai pre-test dan post-test sebesar 0,001 menunjukkan hasil dibawah $< 0,05$ artinya ada pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan Tingkat kecemasan dan ketegangan pada ibu hamil trimester III di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe.

Hal ini sesuai dengan gagasan bahwa relaksasi hypnobirthing adalah cara yang baik untuk menghilangkan segala kecemasan, ketakutan, dan ketegangan. Sesuai dengan filosofi kebidanan bahwa kehamilan dan persalinan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu kejadian normal, ini merupakan pengobatan holistik yang membantu ibu hamil dalam rileks, fokus, tetap tenang, dan

sadar penuh. Sebagai salah satu metode relaksasi, hypnobirthing dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman selama masa kehamilan dan setelah melahirkan. Oleh karena itu, berlatih metode relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan pada ibu hamil (Fatimah et al., 2024). Wanita dengan pandangan positif akan menerima gambaran dan sugesti untuk membantu mereka melepas penat, dan pria secara otomatis akan mengontrol pikiran dan pernapasannya. Selain itu, merekam afirmasi verbal dapat membantu ibu memasuki kondisi self-hypnosis yang tenang sehingga dapat membantu ibu untuk rileks (Maulida & Wahyuni, 2020). Penggunaan metode *hypnobirthing* sebagai sarana

komunikasi terapeutik untuk mendekati pasien secara menyeluruh telah membuahkan hasil dalam meningkatkan kesadaran pasien akan pentingnya menjaga kesehatan mereka selama masa kehamilan. Diharapkan bahwa metode ini akan dapat mengubah perspektif masyarakat yang belum cukup memahami pentingnya menjaga kesehatan selama masa kehamilan (Salsabila, 2023).

Berdasarkan penelitian di atas, menunjukkan bahwa relaksasi *hypnobirthing* berdampak pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga saat mempersiapkan persalinan di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe. Studi ini menemukan adanya tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga terkait persiapan persalinan dipengaruhi secara signifikan baik sebelum relaksasi *hypnobirthing* maupun sesudahnya. Relaksasi *hypnobirthing* mampu mengatasi kecemasan yang dialami oleh setiap responden, sehingga dengan menggunakan relaksasi *hypnobirthing* bisa menjadi sebuah alternatif bagi ibu bersalin sebagai upaya untuk mengatasi nyeri pada setiap ketidaknyamanan selama kehamilan salah satunya kecemasan, selain itu bukan sekedar menambah wawasan baru untuk ibu bersalin, akan tetapi tenaga kesehatan juga diharapkan mampu memberikan KIE tentang cara- cara dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan metode *non-farmakologis*, sehingga mampu menjadi sebuah gagasan serta upaya baru bagi tenaga kesehatan dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan, yang dapat dilakukan menggunakan relaksasi *hypnobirthing*.

Simpulan

- 1) Tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi hypnobirthing pada ibu hamil trimester III di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe menunjukkan hasil hampir seluruhnya berada pada kategori cemas berat dengan persentase 96,9%.
- 2) Tingkat kecemasan sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing pada ibu hamil trimester III di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe menunjukkan hasil hampir setengahnya berada pada kategori cemas ringan dan cemas sedang dengan persentase 68,8%.
- 3) Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi hypnobirthing menunjukkan hasil p-value 0,001 artinya ada pengaruh pemberian relaksasi hypnobirthing terhadap ibu hamil trimester III di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe.

Daftar Pustaka

- Amin, D. R., & Nuriyah. (2024). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science* ..., 4, 1833–1841. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9512%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/9512/6609>

- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajp.v3i1.8191>
- Apriliana, R. T., Sari, S. A., & Luthfiyatil, N. (2023). Penerapan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil the Application of Feet Soaking Therapy With Warm Water on the Level of Anxiety in Pregnant Women. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 466–471.
- Aritonang, J., & Simanjuntak, Y. T. (2019). Hasanuddin Journal of Midwifery. *Journal of Midwifery*, 1(2), 66–71.
- Asiah, A., Indragiri, S., & Agustin, C. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Pada Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(2), 24–30. <https://doi.org/10.54867/jkm.v8i2.84>
- Fatimah et al. (2024). Pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 50.
- Fety, Y. F. (2023). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Menghadapi Persalinan di Puskesmas Benu-Benu Kendari Barat. *Professional Health Journal*, 5(1), 179–190. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.416>
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Maulidiyah, Z., & Fitrianingtyas, R. (2023). Hypnobirthing Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas dan Peningkatan Kadar Oksitosin Pada Ibu Hamil. *Malang Journal Of Midwifery*, 5(1), 68–75.
- Prautami, E. S. (2023). Literatur Review : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Erike Septa Prautami LITERATUR REVIEW : TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 12(4), 4–7.
- Salsabila, A. (2023). Hypnobirthing As a Therapeutic Communication Method in Mother and Child Hospital Annisa Pekanbaru. *Jurnal Of Humanities and Social Studies*, 1(1), 10–29. <https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/article/view/4%0Ahttps://humasjournal.my.id/index.php/HJ/article/download/4/3>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Sitompul, E. S., & Simbolon, J. L. (2024). Penerapan Hypnobirthing Persalinan Normal yang Menyenangkan di Kelas Ibu Hamil PMB Elshadai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2226–2235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.12377>
- Sulistiyanti, A., & Farida, S. (2020). Hypnobirthing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 11. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.368>
- Ulfah, S. Q., & Lestari, Y. D. (2023). Pengaruh Teknik Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Persalinan: Literatur Review. *Jurnal Ners*, 7(2), 901–907. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16426>