

BAB II

DAFTAR PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Konsep Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari Bahasa Latin angustus yang memiliki arti kaku, dan ango, anxi yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010: 16). Sarlito Wirawan Sarwono (2012: 251) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan. Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga orang akan menghindari diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar maupun dari dalam diri, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (Gunarsa dan Yulia, 2012).

Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Kecemasan merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada obyek yang spesifik sehingga orang merasakan sesuatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Pieter, H.Z., Janiwarti, B., & Saragih, M, 2011).

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan kepribadian, rasa gelisah, ketidaktentuan, takut dari kenyataan, atau persepsi ancaman dari sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Laraia & Stuart, 2013). Sedangkan menurut Smaltzer & Bare (2012), kecemasan adalah

situasi atau respon yang alami ketika ada reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata ataupun yang tidak nyata.

Sejalan dengan pernyataan tersebut menurut Alloy (2015), kecemasan adalah sebuah perasaan takut, ketakutan yang berlebih terhadap sesuatu yang mengancam ataupun kesulitan-kesulitan yang belum tentu terjadi, dan tidak benar-benar terjadi pada masa depan dan dapat membahayakan kesejahtraannya.

Dari berbagai pengertian kecemasana (anxiety) yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah dimana suatu kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, rasa takut yang berlebih yang tidak benar-benar terjadi dimasa depan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Proses terjadinya kecemasan: Spielberger mengemukakan konsep tentang kecemasan dengan membedakan antara anxiety state dan anxiety trait. Anxiety state (kecemasan sesaat) dikarakteristikkan oleh setiap individu secara subjektif. Kecemasan sesaat merupakan peningkatan kecemasan individu pada suatu kondisi pada saat tertentu. Secara tidak sadar individu mengalami perasaan-perasaan takut atau tegang yang disertai dengan aktif sistem saraf otonom, kadarnya akan meningkat pada keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun pada keadaan yang tidak menekan atau dianggap tidak berbahaya. Presepsi tentang membahayakan atau tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh kecenderungan-kecenderungan kepribadian seseorang yang didapat atau dipelajari pada waktu yang lalu.

Anxiety trait (kecemasan dasar) merupakan kecemasan yang relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dan kepribadian. Individu yang memiliki kecemasan dasar yang tinggi cenderung untuk lebih sering menanggapi berbagai situasi stres sebagai situasi yang membahayakan dengan peningkatan yang lebih

tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki kecemasan dasar rendah dalam bereaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam

b. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Gail W. Stuart dalam buku yang berjudul *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (2006: 149) yang dikutip dalam jurnal (Annisa & Ifdil, 2016) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Perilaku, diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- 2) Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- 3) Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Kemudian dalam buku *Teori-Teori Psikologi* karya M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita yang dikutip dalam jurnal yang sama membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- 1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- 3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

c. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Spilberger dalam buku *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda* karya Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra yang dikutip dalam jurnal (Annisa & Ifdil, 2016), menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

- 1) Trait Anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
- 2) State Anxiety, yaitu dimana kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud dalam buku *Teori Kepribadian, Theories Personality* karya Feist & Feist yang dikutip dalam jurnal yang sama, yaitu:

- 1) Kecemasan Neurosis
Merupakan rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Kecemasan ini bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
- 2) Kecemasan Moral
Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan ini juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.
- 3) Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

d. Ciri-Ciri dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk dalam buku berjudul *Psikologi Abnormal* (2005: 164) yang dikutip dalam jurnal (Annisa & Ifdil, 2016) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

- 1) Ciri-ciri fisik dari kecemasan
 - a) Kegelisahan, kegugupan
 - b) Tangan atau anggota tubuh bergetar
 - c) Sensasi ada pita mengikat di sekita dahi
 - d) Berkeringat
 - e) Telapak tangan berkeringat
 - f) Pening & pusing
 - g) Mulut dan kerongkongan terasa kering
 - h) Sulit berbicara, bernafas
 - i) Jantung berdebar
 - j) Jari-jari atau anggota tubuh terasa dingin
 - k) Sering buang air besar
 - l) Merasa sensitive atau mudah marah
- 2) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan
 - a) Perilaku menghindar
 - b) Perilaku melekat dan dependen
 - c) Perilaku terguncang
- 3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan
 - a) Khawatir tentang sesuatu
 - b) Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - c) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi di masa depan tanpa ada alasan yang jelas
 - d) Merasa terancam oleh orang

- e) Ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah
- f) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
- g) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa diatasi
- h) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
- i) Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
- j) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
- k) Sulit berkonsentrasi dan khawatir akan ditinggal sendirian

Menurut Dadang Hawari dalam buku berjudul *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (2006: 65-66) yang dikutip dalam jurnal (Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya:

- a) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang
 - b) Memandang masa depan dengan was-was
 - c) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum
 - d) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
 - e) Tidak mudah mengalah
 - f) Gerakan tidak tenang, gelisah
 - g) Sering mengeluh
- e. Klasifikasi Tingkat kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi empat tingkatan menurut Gail W. Stuart (2006 : 144) dalam buku berjudul *Buku Saku Keperawatan Jiwa* yang dikutip dalam jurnal (Annisa & Ifdil, 2016) yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Klasifikasi tingkat kecemasan adalah sebagai berikut:

1) Tingkat kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan tekanan kehidupan sehari-hari, pada tahap ini seseorang menjadi waspada dan lapangan persepsi meningkat. Penglihatan, pendengaran, dan pemahaman melebihi sebelumnya. Tipe kecemasan ini dapat memotivasi seseorang untuk belajar dan tumbuh kreatif. Namun akan membawa dampak pada diri individu yaitu pada kecemasan ini waspada akan terjadi, mampu menghadapi

situasi yang bermasalah, ingin tahu, mengulang pertanyaan dan kurang tidur.

2) Kecemasan sedang

Fokus perhatian hanya pada yang dekat, meliputi lapangan persepsi menyempit, lebih sempit dari penglihatan, pendengaran dan pemahaman orang lain. Dia mengalami hambatan dalam memperhatikan hal-hal tertentu, tetapi dapat melakukan atau memperhatikan hal-hal itu bila disuruh, cukup kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisis, perubahan suara atau nada, pernafasan dan denyut nadi meningkat serta tremor.

3) Kecemasan berat

Lapangan pandangan atau persepsi individu menurun, hanya memfokuskan pada hal-hal yang khusus dan tidak mampu berpikir lebih berat lagi, dan membutuhkan pengaturan atau suruhan untuk memfokuskan pada hal-hal lain, tidak dapat lebih memperhatikan meskipun diberi instruksi, pembelajaran sangat terganggu; kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi, penurunan fungsi; kesulitan untuk memahami situasi yang dihadapi saat ini, kesulitan untuk memahami dalam berkomunikasi.

4) Panik

Berhubungan dengan ketakutan. Pada tahap ini hal-hal kecil terabaikan dan tidak lagi dapat diatur atau disuruh. Terjadinya peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi, tidak mampu mengintegrasikan pengalaman; tidak fokus pada saat ini, tidak mampu melihat dan memahami situasi, kehilangan cara untuk mengungkapkan apa yang dipikirkan.

Kecemasan diukur dengan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dan dikategorikan berdasarkan skor HARS yang diperoleh. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala diantaranya :

- 1) Perasaan cemas (cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri).
- 2) Ketegangan (merasa tegang, lesu, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah).
- 3) Ketakutan (terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, terhadap binatang besar, terhadap keramaian lalu lintas, terhadap kerumunan orang banyak).
- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, mimpi yang menakutkan).
- 5) Gangguan kecerdasan (sukar konsentrasi, daya ingat buruk, daya ingat turun).
- 6) Perasaan tertekan (hilangnya minat, berkurangnya kesenangan/hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari).
- 7) Gejala fisik/otot-otot (sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil).
- 8) Gejala somatik/sensorik (telinga berdenging, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan di tusuk-tusuk).
- 9) Gejala kardiovaskuler (denyut nadi meningkat, jantung berdebar, nyeri di dada, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang/berhenti sekejap).
- 10) Gejala pernapasan (rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas panjang, napas pendek/sesak).
- 11) Gejala gastrointestinal (sulit menelan, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perut terasa penuh/kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, sukar buang air kecil).
- 12) Gejala urogenital (sering buang air kecil, tidak dapat menahan air semi, amenorrhoe, menorrhagia, menjadi dingin).

- 13) Gejala otonom (mulut kering, muka merah, mudah berkeringsat, pusing/sakit kepala, bulu roma berdiri).
- 14) Tingkah laku pada wawancara (gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah)

Masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0- 4, yang artinya adalah:

- Nilai 0 = Tidak ada gejala (keluhan)
- 1 = Gejala ringan
- 2 = Gejala sedang
- 3 = Gejala berat
- 4 = Gejala berat sekali

Masing-masing nilai angka (skore) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang.

- Total nilai (skore) : < 14 = tidak ada kecemasan
- 14-20 = kecemasan ringan
- 21-27 = kecemasan sedang
- 28-41 = kecemasan berat
- 42-56 = kecemasan berat sekali

Perlu diketahui bahwa alat ukur HARS ini bukan dimaksudkan untuk menegakkan diagnosa gangguan cemas. Diagnosa gangguan cemas ditegakkan dari pemeriksaan klinis oleh dokter (psikiater), sedangkan untuk mengukur derajat berat ringannya gangguan cemas itu digunakan alat ukur HARS.

2. Konsep Hypnobirthing
 - a. Pengertian Hipnosis

Hipnosis berasal dari kata "hypnos" yang dalam bahasa Yunani berarti "tidur". Namun perlu Anda ketahui bahwa kondisi hipnosis tidaklah sama dengan tidur. Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (selayaknya orang tidur), ia

masih bisa mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang diterimanya dari luar. Hal ini tentu berbeda dengan orang yang sedang tidur pulas yang seringkali tidak menyadari dan tidak bisa mendengar suarasuara disekitarnya.

Hypnosis tidak sama dengan tidur atau keadaan tidak sadar. Ketika di hypnosis, biasanya klien dapat mengingat sebagian besar hal yang dibicarakan. Klien tidak kehilangan kendali diri selama sesi hypnosis. Dan hypnosis dapat membuat orang lebih mudah melakukan perubahan yang diinginkan, namun tidak pernah memaksakan perilaku orang yang bertentangan dengan nilai moral pribadi orang tersebut.

Hypnosis adalah kondisi sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hypnosis secara otomatis terjadi kapanpun seseorang menjadi rileks yang dalam dan atau berkonsentrasi penuh. Contoh: ketika seseorang lupa dimana dia berada ketika mengemudikan mobil, membaca buku yang menarik, menonton sebuah film maupun menjelajah internet.

Hipnosis telah dipelajari secara ilmiah lebih dari 200 tahun. sehingga defisini hipnosis yang diungkapkan setiap tokoh masih berbeda-beda. Berikut ini beberapa definisi tentang hipnosis:

- 1) Hipnosis adalah teknik atau praktek dalam memengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam . kondisi rileks yang dalam (trance) hipnosis
- 2) Hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur, yang dapat secara sengaja dilakukan kepada seseorang, di mana seseorang yang dihipnotis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, serta menerima sugesti dengan tanpa perlawanan.
- 3) Hipnosis adalah seni komunikasi untuk memengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta, menjadi Alpha, theta dan Delta.

- 4) Hipnosis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga sugestibilitas (daya terima saran) meningkat sangat tinggi.
 - 5) Hipnosis adalah seni komunikasi untuk meng-eksplorasi alam bawah sadar
 - 6) Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat.
 - 7) Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti.
 - 8) Keadaan terfokusnya perhatian pada objek fisik atau gambaran mental tertentu yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas sebagai efek sikap kooperatif dengan orang lain.
 - 9) Hipnosis merupakan suatu keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan rileks dengan menggunakan energi sendiri.
- b. Pengertian Hypnotherapy

Hypnosis secara perlahan telah menunjukkan keberadaannya seiring dengan semakin meningkatnya penerimaan pada dunia medis. Hypnosis banyak digunakan dibidang seperti pengobatan dan olahraga untuk mengubah mekanisme otak manusia dalam menginterpretasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku. Aplikasi hypnosis untuk tujuan perbaikan (therapeutic) dikenal sebagai hypnotherapy. Hypnotherapy atau Clinical Hypnosis sesuai namanya merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Sedangkan menurut Gunawan (2006) hypnotherapy merupakan suatu metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Hypnotherapy telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hypnotherapy, dilakukan tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (symptom) atau akibat yang muncul. Hypnotherapy ber-urusan langsung dengan penyebab atau akar masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis akibat atau gejala yang ditimbulkan akan hilang atau sembuh.

Hypnotherapy telah terbukti memiliki beragam kegunaan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkenaan dengan emosi dan perilaku. Bahkan beberapa kasus medis serius seperti kanker dan serangan jantung, hipnotherapi mempercepat pemulihan kondisi seorang penderita. Hal ini sangat dimungkinkan karena hipnotherapi diarahkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang penyikapan individu terhadap penyakit yang dideritanya.

Hypnosis sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia dan dapat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan. Dengan memberi sugesti, seseorang terapis dapat membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok. Khusus untuk phobia, hypnotherapy digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Hal ini dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu gambaran nyata tentang kondisi yang menyebabkan phobia namun individu tetap dalam kondisi relax, sehingga membantu mereka untuk menyesuaikan ulang reaksi mereka pada kondisi yang menyebabkan phobia menjadi normal dan respon yang lebih tenang. Hypnotherapy dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau Regresi kehidupan masa lalu untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah "fokus" perhatian.

Hypnotherapy juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hypnotherapy dapat di aplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (self limiting mental block) dan lainnya. Hypnotherapy adalah upaya terapi menggunakan hypnosis. Pada semua upaya terapi harus jelas

- 1) Keadaan awal dan akhir.
 - 2) Cara, lamanya, frekuensi, jumlahnya.
 - 3) Efek samping yang mungkin timbul.
 - 4) Cara mengatasi efek samping, dsb
- c. Pengertian Hypnobirthing

Hypnobirthing merupakan tehnik lama yang dahulu sering diajarkan dan dilakukan oleh orang-orang tua kita. Dan saat ini dijelaskan dengan penjelasan ilmiah dan dilengkapi dengan berbagai riset/penelitian, sehingga dapat dilakukan secara terprogram sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal.

Metode hypnobirthing merupakan salah satu tehnik outohipnosis (selfhypnosis) atau swasugesti, dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (fanpa rasa sakit). Dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandungnya.

Metode hypno-birthing ini dikembangkan berdasarkan adanya keyakinan bahwa dengan persiapan kehamilan, dan persalinan yang holistic/menyeluruh (Body, Mind and Spirit) maka di saat proses persalinan, wanita dan juga pendampingnya (suami), akan dapat melalui pengalaman bersalin yang aman, nyaman, tenang dan memuaskan, jauh dari rasa takut yang menimbulkan ketegangan dan rasa sakit. Dengan kata lain, jika pikiran dan tubuh mencapai kondisi harmoni, maka alam akan bisa berfungsi dengan cara yang sama seperti pada semua makhluk lainnya.

Melalui latihan-latihan yang diberikan oleh bidan, wanita hamil mampu mengkondisikan tubuh dan jiwa/pikiran secara harmonis selama kehamilan hingga mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Dengan demikian, tercipta rasa tenang, damai dan rasa yakin bahwa tubuhnya akan mampu berfungsi secara alami dalam proses tersebut. Sebab setelah belajar memasuki kondisi relaksasi yang

dalam, wanita hamil akan mampu menetralsisir rekaman negatif yang ada di alam/jiwa bawah sadarnya serta menggantinya dengan memasukkan program positif/ reprogramming.

Bukan itu saja, dalam latihan hypno-birthing ini wanita hamil juga akan terlatih untuk lebih peka terhadap janinnya, sehingga akan mampu berkomunikasi dengan janin, bahkan bekerjasama ketika menjalani proses persalinan. Karena sesungguhnya janin atau bayi di dalam kandungan juga memiliki body, mind dan spirit. Meski body/tubuhnya masih kecil, mind/jiwa baru punya unsur perasaan, janin sudah memiliki spirit/roh. Dan, justru karena pada bayi baru memiliki unsur jiwa perasaan, dengan rajin melakukan relaksasi, ibu akan lebih mudah berkomunikasi dengan "Spirit bapynya". Proses Hypno-birthing bekerja berdasarkan kekuatan sugesti. Proses ini menggunakan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikannafasnya. Klien ibu hamil dapat melakukan ini sendiri (self hypnosis) atau dengan pimpinan pendamping persalinan/ bidan. Berikut ini manfaat dari metode hypno-birthing bagi ibu hamil maupun Ibu bersalin dan sudah ada evidence basednya secara ilmiah:

Manfaat dan Keuntungan Untuk Ibu:

- 1) Merupakan formula dasar yang alami dari Pain Management. Pengobatan ini "tidak memiliki potensi efek samping terhadap bayi kita (Brown, 2007: Elkins, 2007).
- 2) Mampu menghadirkan rasa nyaman, relaks, dan aman menjelang kelahiran (Brown, 2007).
- 3) Hypno-birthing mengajarkan level yang lebih dalam dari relaksasi untuk mengeliminasi stress serta ketakutan & kekhawatiran menjelang kelahiran yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit saat bersalin (Flamer, 2007).
- 4) Membuat ibu Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi uterus (Brown, 2007: Elkins, 2007).

- 5) Membuat ibu bersalin tetap pada kondisi terjaga dan sadar.
- 6) Dengan metode Hypno-birthing, maka dapat mempercepat Kala 1 Persalinan (3 jam pada primipara dan 2 jam pada multipara), mengurangi resiko terjadinya komplikasi, dan mempercepat proses penyembuhan pada post partum. (Gallagher, 2001; Gaffney, 2004, Martin, 2001)
- 7) Hypnosis membuat ibu mampu menghemat energinya pada saat bersalin sehingga dapat mencegah kelelahan saat persalinan (Garafalo, 2003).
- 8) Tidak memerlukan pelatihan yang lama atau suatu ritual khusus untuk dapat sukses mempraktekkan hypnosis saat persalinan.
- 9) Meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Endorfin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin untuk menekan rasa sakit pada saat melahirkan.
- 10) Pada saat stres endorfin terhalang oleh kortisol (Mantle F, 2003)
- 11) Mengurangi resiko terjadi komplikasi dalam persalinan, mengurangi resiko operasi dan mempercepat pemulihan ibu postpartum (Gay, 2007; Mehl-Madrona, 2004).
- 12) Persiapan hypno-birthing bermanfaat bagi semua keluarga, termasuk mereka yang karena memang mengalami suatu keadaan khusus, berada dalam kategori resiko tinggi jika persalinan mereka berlangsung tidak seperti yang diharapkan (Brown, 2007; Mehl-Madrona, 2004)
- 13) Hypno-birthing membuat orangtua menjadi lebih rileks, tenang dan memegang kendali saat mereka membahas berbagai pilihan yang ada, mengevaluasi situasinya, dan mengambil keputusan mengenai persalinan. Suasana hati yang tenang dan damai dapat membuat pemulihan ibu menjadi lebih mudah dan mengurangi komplikasi
- 14) Terapi ini mengajarkan para ibu untuk memahami dan melepaskan Fear-Tension-Pain Syndrome yang seringkali menjadi penyebab kesakitan dan ketidaknyamanan selama Proses kelahiran.
- 15) Membantu menjaga suplai O₂ kepada bayi selama proses persalinan

- 16) Mampu mengurangi resiko komplikasi kehamilan dan persalinan terutama prematur dan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) (Field, 2008)
- 17) Mampu mengurangi intervensi farmakologi selama proses kehamilan, persalinan dan nifas (Allan M Cyna, 2006)
- 18) Mencegah post partum blues dan depresi post natal (Mantle F, 2003).
- 19) Mampu mengurangi keluhan-keluhan saat masa kehamilan seperti hyperemesis gravidarum (Neron, 2007: Tan, G, 2006)

Manfaat dan Keuntungan Untuk Bayi:

- 1) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh Janin yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa (SQ)
- 2) Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon-hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta.

Manfaat dan Keuntungan Untuk Suami/ Pendamping Persalinan:

- 1) Dengan belajar hypno-birthing, suami/pendamping persalinan menjadi lebih tenang dalam mendampingi proses persalinan.
- 2) Emosi suami akan menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari
- 3) Membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan dan ikatan batin antara istri suami serta bayi yang dikandung.
- 4) Aura positif dan tenang yang dimiliki oleh suami/pendamping persalinan akan mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya.

Manfaat untuk Bidan/Dokter:

- 1) Dapat lebih fokus dan tenang dalam menghadapi ibu bersalin yang emosinya labil.
- 2) Dengan belajar hypnobirthing, bidan/dokter menjadi lebih tenang dalam membantu pertolongan proses persalinan.

- 3) Emosi bidan/dokter menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari
- 4) Aura positif dan tenang yang dimiliki oleh bidan/dokter sangat mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya.
- 5) Dapat menjadi program unggulan dari pelayanan BPS/RS/RB.
- 6) Bidan/dokter memiliki kompetensi yang baru
- 7) Bidan/dokter dapat melakukan tindakan invasif ringan/sedang kepada klien tanpa mengurangi rasa nyaman klien

Contoh:

- a) Pemasangan & Pencabutan implant tanpa anesthesia & tanpa rasa sakit.
 - b) Pemasangan & Pencabutan IUD tanpa rasa sakit baik pada saat Pemasangan & Pencabutan Maupun post Pemasangan & Pencabutan.
 - c) Dapat melakukan penjahitan perineum tanpa anesthesia & tanpa rasa sakit.
- d. Relaksasi Dasar Hypnobirthing

Relaksasi dasar Hypnobirthing Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Metode relaksasi dan hypno-birthing akan sangat bermanfaat bagi mereka selama proses melahirkan.

Pada saat ibu hamil beristirahat dalam keadaan duduk atau terbaring rileks, otot-otot dinding perut dan rahim juga dalam keadaan rileks. Ini akan meningkatkan aliran darah ke rahim dan meningkatkan jumlah oksigen dan zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi. Selain itu, akan memberikan bayi lebih banyak ruang gerak. Umumnya bayi akan mengetahui hal ini dan menyukainya.

Menurut penelitian, wanita yang mengikuti kelas relaksasi atau yoga sebelum dan selama hamil, mengalami lebih sedikit komplikasi dan lebih kecil risikonya melahirkan bayi dengan berat badan rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak terbiasa relaksasi secara teratur selama kehamilannya relaksasi adalah suatu kondisi istirahatnya jiwa

raga. Untuk mengetahui apakah calon ibu sudah relaks atau belum, salah satunya dapat menggunakan pemeriksaan EEG (Electro Encephalogram). Dalam pemeriksaan tersebut akan terlihat perbedaan irama otak pada saat otak bekerja (kondisi beta) di atas 12 Hz perdetik, sedangkan otak pada saat istirahat (kondisi alfa) 8-12 Hz perdetik.

Tahapan relaksasi dasar dalam hypnobirthing:

1) Siapkan ruangan yang tenang dan nyaman dengan lampu redup, putar gunakan musik yang tenang.

2) Relaksasi otot.

Otot adalah bagian yang paling luas di tubuh manusia dan banyak digunakan untuk beraktivitas. Pada saat kita berpikir, yang seharusnya menggunakan kemampuan otak saja, otot juga ikut berpikir alias mengalami ketegangan. Awalnya rasakan ketegangan otot mulai dari telapak kaki sampai ke wajah. Rasakan beberapa saat kemudian lepaskan ketegangan sambil mengendurkan seluruh otot, mulai dari wajah sampai telapak kaki.

3) Tahap kedua adalah relaksasi napas.

Perhatikan napas yang keluar masuk lewat hidung, napas yang rileks adalah napas perut, perlahan-lahan dan dalam sambil diniatkan setiap embusan napas membuat diri saya semakin tenang.

4) Relaksasi pikiran.

Pikiran perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Sarana yang digunakan adalah Indra mata. Pada saat berbaring, pandang/fokus pada satu titik terus-menerus. Terasa kelopak mata semakin santai, mulai berkedip, dan biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya jiwa dan raga.

5) Setelah mencapai kondisi rileks yang dalam, lakukan swasugesti (subconscious reprogramming) atau dalam bahasa sederhana masukkan niat atau program positif. Beberapa yang diingat dalam menanamkan program positif adalah:

- a) Selalu menggunakan kata-kata positif. Contohnya, kalau ingin sehat katakan "sehat" bukan "tidak sakit".
- a) Programkan mulat saat ini dan seterusnya.
- b) Lakukan secara konsisten.

Pelaksanaan hypnobirthing dilakukan pada saat:

- 1) Pada saat proses kehamilan
- 2) Menjelang melahirkan (Kala 1 pasif dan kala 1 aktif)
- 3) Pada saat proses persalinan
- 4) Pada saat kala III

Untuk Hypnobirthing langkah-langkah yang dilakukan sama dengan hypnotherapy dasar seperti yang sudah kami jelaskan di bab sebelumnya, hanya saja tinggal di ganti sugesti dan afirmasinya pada tahapan implantasi. Hal yang terpenting dalam proses hypnobirthing justru penggunaan KEYWORD dan CUE juga ANCHORING. Karena dalam proses persalinan mulai dari kala I hingga kala III, proses hypnobirthing bisa diulang beberapa kali dan dengan berbagai tehnik dan dengan berbagai kedalaman hypnosis. Sehingga selama proses pembukaan dan persalinan klien tetap merasa tenang dan nyaman saat menjalani segala proses tersebut.

3. Konsep Persalinan

a. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses alamiah dimana terjadi dilatasi servik, lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada saat persalinan ibu merasa sangat terpengaruh oleh lingkungan, penolong yang melakukan asuhan intervensi, petugas kesehatan yang belum dikenal, berkurangnya rasa nyaman dan kondisi lain yang mengakibatkan munculnya pengalaman kurang baik, kondisi ini mempunyai pengaruh kepada kemajuan persalinan dan perasaan mampu serta percaya diri pada ibu (Madden K, Middleton P, Cyna A, Matthewson M, Jones 57 L, 2016).

Proses persalinan meliputi 3 proses kunci yaitu:

- 1) Perubahan aktivitas miometrium dari pola kontraksi tidak teratur yang lama dengan frekuensi rendah menjadi pola yang teratur, sering dan berintensitas tinggi.
 - 2) Perlunakan dan dilatasi serviks.
 - 3) Pecahnya membran janin. (Heffner, 2008)
- b. Faktor yang mempengaruhi persalinan
- 1) Tenaga, atau usaha mengejan dan kontraksi uterus.
 - 2) Janin, yaitu penurunan bagian terbawah janin, dan kembali normalnya detak jantung bayi setelah kontraksi.
 - 3) Kondisi ibu. (Saifuddin, 2006).

Kemajuan dalam persalinan spontan menunjukkan bahwa power (tenaga ibu), passage (jalan lahir), dan passanger (janin dan plasenta) berjalan dengan kerjasama yang baik (Manuaba, 2001).

Selain hal tersebut, beberapa faktor lain yang mempengaruhi jalannya persalinan adalah:

- 1) Kondisi ibu
- 2) Ibu primigravida dengan:
 - a) Usia diatas 30 tahun
 - b) Tinggi < 150 cm
 - 3) Disertai penyakit-penyakit tertentu
 - c) Dengan komplikasi medis dan obstetri
 - d) Kelainan panggul
 - e) Kelainan letak janin
- 3) Ibu multigravida dengan:
 - a) Usia di atas 35 tahun
 - b) Paritas > 4
 - c) Dengan riwayat kehamilan dan persalinan yang buruk.
 (Mochtar, 2001).

c. Pengertian Persalinan Kala I

Menurut Wiknojosastro (2008) Kala I adalah pembukaan serviks yang berlangsung antara pembukaan nol sampai pembukaan lengkap (10 cm). Pada primigravida kala I berlangsung kira-kira 13 jam,

sedangkan pada multigravida kira-kira 7 jam. Gejala pada kala I ini dimulai bila timbulnya his dan mengeluarkan lendir darah. Lendir darah tersebut berasal dari lendir kanalis servikalis karena serviks mulai membuka atau mendatar. Sedangkan darahnya berasal dari pembuluh-pembuluh kapiler yang berada disekitar kanalis serviks itu pecah karena pergeseran ketika serviks membuka.

Proses membukanya serviks sebagai akibat his dibagi dalam 2 fase yaitu :

- 1) Fase laten: berlangsung selama 8 jam. Pembukaan terjadi sangat lamban sampai mencapai ukuran diameter 3 cm.
- 2) Fase aktif: dibagi dalam 3 fase lagi, yaitu :
 - a) Fase akselerasi yaitu dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm menjadi 4 cm.
 - b) Fase dilatasi maksimal yaitu dalam waktu 2 jam pembukaan berlangsung sampai cepat, dari 4 cm menjadi 9 cm.
 - c) Fase deselerasi yaitu pembukaan menjadi lambat kembali, dalam waktu 2 jam pembukaan dari 9 cm menjadi lengkap (10 cm). Fase– fase tersebut dijumpai pada primigravida, pada multigravida pun terjadi demikian, akan tetapi fase laten, fase aktif, dan fase deselerasi terjadi lebih pendek.

Menurut Depkes RI 2008, kala I persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya) hingga serviks membuka lengkap (10 cm). Kala I persalinan terdiri dari dua fase laten dan fase aktif.

- 1) Fase laten pada kala I persalinan :
 - a) Dimulai sejak awal berkontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks secara bertahap.
 - b) Berlangsung hingga serviks membuka kurang dari 4 cm
 - c) Pada umumnya, fase laten berlangsung hampir atau hingga 8 jam.
- 2) Fase aktif dalam persalinan:

- a) Frekuensi dan lama kontraksi uterus akan meningkat secara bertahap (kontraksi dianggap adekuat/memadai jika terjadi tiga kali atau lebih dalam waktu 10 menit, dan berlangsung selama 40 detik atau lebih)
 - b) Dari pembukaan 4 cm hingga mencapai pembukaan lengkap atau 10 cm, akan terjadi dengan kecepatan rata – rata 1 cm per jam (nullipara atau primigravida) atau lebih dari 1 cm hingga 2cm (multipara)
 - c) Terjadi penurunan bagian terbawah janin
- d. Psikologi Persalinan

Dengan menghindarkan atau mengurangi stres psikologis ibu dan meningkatkan rasa sejahtera bagi ibu yang dapat mendorong proses fisiologis persalinan sehingga mengalami kemajuan proses persalinan (Simkin, 2005).

Faktor psikologis yang dapat menambah rasa sakit pada ibu saat persalinan antara lain:

- 1) Ibu melahirkan sendiri tanpa pendamping persalinan
- 2) Ibu mengalami kelelahan saat proses persalinan
- 3) Ibu merasa haus dan lapar
- 4) Ibu berpikir tentang sakit dan nyeri persalinan
- 5) Ibu stres, cemas, dan tegang selama kontraksi
- 6) Ibu takut pada hal-hal yang belum diketahui
- 7) Ibu tidak siap untuk melahirkan atau persalinan tidak sesuai jadwal yang diperkirakan (mendadak).
- 8) Tenaga kesehatan dan situasi tempat bersalin tidak bersahabat.
- 9) Terjadi pergantian tenaga kesehatan yang tidak sesuai dengan perencanaan awal. (Danuatmaja, 2008).

Salah satu faktor yang mempengaruhi psikologi dalam persalinan adalah kecemasan ibu yang akan melahirkan. Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui dan bersifat konfliktual. Kecemasan pada ibu bersalin adalah suatu keadaan pada ibu bersalin yang mengalami perasaan sulit (ketakutan)

dan pengaktifan sistem saraf otonom dalam responnya terhadap ketidakjelasan, ancaman yang tidak spesifik. Kecemasan ditimbulkan oleh tidak spesifiknya penyelesaian konsep diri seseorang terhadap kesehatannya, nilai-nilai, pemenuhan kebutuhan, pencapaian tujuan, hubungan interspesonal dan rasa aman (Kartono, 2003).

Tahap-tahap kecemasan:

- a) Tahap satu yaitu reaksi peringatan oleh aktivasi sistem saraf otonom dan mempunyai karakteristik adanya penurunan resistensi tubuh terhadap rasa cemas.
- b) Tahap dua atau tahap resistensi yaitu hipofisis terus mengeluarkan ACTH (Adrenocorticotrop hormone) yang kemudian merangsang korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid yang penting untuk resistensi terhadap rasa cemas karena glukokortikoid merangsang konversi lemak dan protein menjadi glukosa yang menghasilkan energi untuk mengatasi rasa cemas.
- c) Tahap tiga yang merupakan tahap kelelahan yaitu adaptasi yang diberikan tubuh pada tahap kedua tidak dapat dipertahankan. Jika adaptasi tersebut tidak dapat melawan kecemasan, pengaruh kecemasan akan menyebar ke seluruh tubuh. Akhir dari tahap ini adalah tubuh akan beristirahat dan akan kembali normal. Lamanya persalinan karena pengaruh dari ibu merasa takut dan mengalami stres bisa mengakibatkan kemajuan persalinan terhambat.

Pada ibu yang sedang menjalani proses persalinan, hambatan psikologis dapat menjadi lebih besar pengaruhnya dibandingkan hambatan fisik. Jika terjadi gangguan fisik yang berpadu dengan gangguan psikologis dapat terjadi mekanisme incoordinate uterine action. Ketika ibu sangat takut menghadapi persalinan, secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit. Akibatnya rasa sakit saat persalinan semakin terasa. Berbagai hambatan fisik dan psikologis pada ibu saat persalinan dapat

menambah rasa sakit. Kecemasan akan rasa sakit persalinan dapat diatasi bila ibu mempersiapkan tubuh dan pikirannya. Dengan dukungan dari suami, ibu dapat mengatasi kecemasan dan merasa bersemangat menjalani persalinan (Danuatmaja, 2008).

Dampak ketakutan dan kecemasan yang memanjang dapat digambarkan menjadi skema sebagai berikut:



Gambar 1. Dampak Ketakutan pada Persalinan (Kartono,2003)

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan, bahwa pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan.

Berdasarkan peraturan menteri kesehatan (permenkes) nomor 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan:

1. Pasal 18 Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:
 - a. Pelayanan kesehatan ibu;
 - b. Pelayanan kesehatan anak; dan

- c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

2. Pasal 19

- a. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18 huruf a diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dan masa antara dua kehamilan.

- b. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan:

- 1) Konseling pada masa sebelum hamil;
- 2) Antenatal pada kehamilan normal;
- 3) Persalinan normal;
- 4) Ibu nifas normal;
- 5) Ibu menyusui; dan
- 6) Konseling pada masa antara dua kehamilan.

- c. Memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2), Bidan berwenang melakukan:

- 1) Episiotomi
- 2) Pertolongan persalinan normal
- 3) Penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan ii
- 4) Penanganan kegawat-daruratan, dilanjutkan dengan perujukan
- 5) Pemberian tablet penambah darah pada ibu Hamill
- 6) Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum
- 7) Penyulihan dan konseling
- 8) Bimbingan pada kelompok ibu hamil, dan
- 9) Pemberian surat keterangan hamil dan kelahiran

3. Pasal 22

Selain kewenangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18, Bidan memiliki kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan:

- a. Penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan; dan/atau

- b. Pelimpahan wewenang melakukan tindakan pelayanan kesehatan secara 8hmandat dari dokter.

4. Pasal 23

Kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 huruf a, terdiri atas:

- a. Kewenangan berdasarkan program pemerintah; dan
- b. Kewenangan karena tidak adanya tenaga kesehatan lain di suatu wilayah tempat Bidan bertugas.

C. Hasil Penelitian Terkait

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2018) ini di dapatkan Ibu bersalin dengan hypnobirthing sebanyak 11 orang (73,3%) tidak mengalami gejala kecemasan dan 8 orang (53,3%) dalam katagori lama persalinan normal (4-8 jam). Sedangkan ibu bersalin tanpa hypnobirthing sebanyak 6 orang (40%) termasuk dalam katagori gejala kecemasan sedang dan 6 orang (40%) dengan proses persalinan normal. Hasil analisis dengan mann whitney terhadap lama persalinan signifikasi sebesar 0,229. Dan nilai signifikasi terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,001. Karena nilai signifikasi $< 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

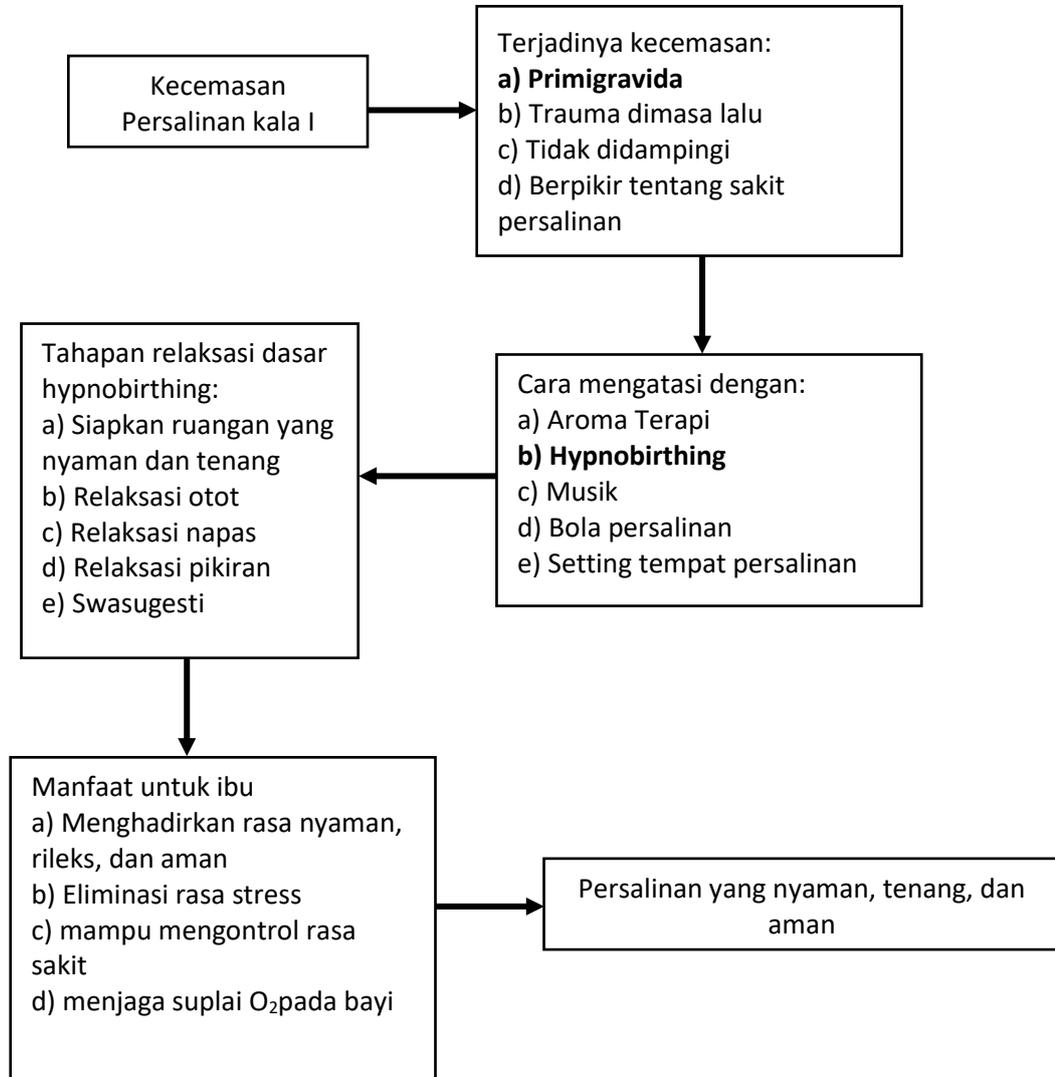
Lalu penelitian yang dilakukan oleh (Sinjai & Jamir, 2020) jumlah ibu bersalin kala I yang tidak diberikan hypnobirthing sebanyak 21 orang. Analisa data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala I sebelum tanpa pemberian hypnobirthing yang terbanyak adalah kecemasan sedang yaitu 12 ibu (57,1%), kedua kecemasan berat 6 ibu (28,6%) dan ketiga kecemasan ringan 3 ibu (14,3%) sedangkan tingkat kecemasan lainnya adalah 0. Kemudian setelah tanpa perlakuan (post) dari 21 ibu, tingkat kecemasan terbanyak adalah kecemasan sedang yaitu 15 ibu (71,4%), kedua kecemasan ringan 4 ibu (19%) dan ketiga kecemasan berat 2 ibu (9,6%) sedangkan tingkat kecemasan lainnya adalah 0. Hal ini menggambarkan bahwa perubahan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I tanpa diberikan

hypnobirthing sangat kecil, tidak ada 1 pun ibu yang skor kecemasannya masuk ke dalam kategori tidak ada kecemasan dengan skor (0-14), artinya tanpa pemberian hypnobirthing semua ibu mengalami kecemasan baik sebelum melahirkan maupun setelah melahirkan.

Lalu jumlah ibu bersalin kala I yang diberikan hypnobirthing sebanyak 21 orang. Analisa data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala I sebelum perlakuan (pre), yang terbanyak adalah kecemasan sedang yaitu 13 ibu (61,9%) dan kecemasan berat 8 ibu (38,1%) sedangkan tingkat kecemasan lainnya adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (post), semua ibu dengan jumlah 21 ibu tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu setelah diberikan perlakuan 100% tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa ibu yang diberikan hypnobirthing mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan hypnobirthing. Hal ini disebabkan karena ibu yang diberikan hypnobirthing merasa lebih rileks, nyaman dan tenang, sehingga ibu mampu menghadapi proses persalinannya dengan nyaman dan menerapkan sugesti yang telah diberikan saat mampu menghadapi proses persalinannya dengan nyaman dan menerapkan sugesti yang telah diberikan saat hypnobirthing dilakukan. Oleh sebab itu, ibu yang diberikan hypnobirthing, akan merasa lebih tenang, nyaman dan tidak akan terjadi kecemasan sampai ibu melahirkan.

D. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

(Suriyati, 2019)