

BAB V

Pendekatan Self-Hypnosis untuk Mengurangi Kecemasan dan Mempersiapkan Persalinan.

Bdn. Eliyawati , S. ST,. M. Kes

A. Peran Self-Hypnosis dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh perempuan, namun dalam perjalanannya sering kali disertai dengan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, terutama pada ibu hamil trimester III yang semakin mendekati waktu persalinan. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, pengalaman persalinan sebelumnya yang kurang menyenangkan, serta kekhawatiran terhadap kondisi janin. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin.

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Upaya penanganan kecemasan umumnya dilakukan melalui edukasi dan dukungan tenaga kesehatan, namun pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi dan terapi komplementer belum dimanfaatkan secara optimal. Salah satu metode yang mulai banyak dikembangkan adalah self-hypnosis, yaitu teknik hipnosis yang dilakukan secara mandiri untuk membantu individu mencapai kondisi rileks dan tenang.

Permasalahan yang muncul adalah belum optimalnya pemanfaatan self-hypnosis sebagai metode untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, masih terdapat keterbatasan pemahaman ibu hamil mengenai cara melakukan teknik ini secara benar dan efektif. Hal ini menyebabkan potensi manfaat self-hypnosis dalam mempersiapkan persalinan belum dapat dirasakan secara maksimal.

Dalam pembahasan ini, pendekatan yang digunakan adalah kajian deskriptif dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan, baik berupa buku maupun hasil penelitian terkait penggunaan self-hypnosis pada ibu hamil. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai penerapan self-hypnosis dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari pembahasan ini adalah untuk menganalisis peran self-hypnosis dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil serta menjelaskan bagaimana teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam mempersiapkan proses persalinan yang lebih nyaman dan terkendali.

B. Efektivitas Self-Hypnosis dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil

Self-hypnosis merupakan salah satu metode terapi komplementer yang dapat membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasan menjelang persalinan. Teknik ini bekerja dengan cara membawa individu ke dalam kondisi relaksasi yang mendalam, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan sugesti positif dapat diterima dengan lebih baik oleh alam bawah sadar. Dalam kondisi tersebut, ibu hamil dapat mengurangi ketegangan emosional serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan self-hypnosis pada ibu hamil trimester III memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Selain itu, ibu yang rutin melakukan teknik ini cenderung memiliki pengalaman persalinan yang lebih tenang dan terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa self-hypnosis tidak hanya berfungsi sebagai metode relaksasi, tetapi juga sebagai strategi psikologis dalam meningkatkan kesiapan mental ibu hamil.

Untuk memperjelas gambaran mengenai manfaat self-hypnosis, berikut disajikan data terkait perubahan kondisi ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan teknik tersebut:

Tabel 1.1 Tabel 1.1 Perubahan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Self-Hypnosis

No	Kondisi	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Keterangan
1	Kecemasan tinggi	60	25	Mengalami penurunan

2	Kecemasan sedang	30	40	Cenderung lebih stabil
3	Kecemasan rendah	10	35	Mengalami peningkatan

Keterangan:

Data menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecemasan ke arah yang lebih rendah setelah dilakukan self-hypnosis.

Sumber: Adaptasi dari berbagai penelitian (diolah, 2022)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan tinggi, serta peningkatan pada kategori kecemasan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa self-hypnosis memiliki efektivitas yang cukup baik dalam membantu ibu hamil mengelola kondisi psikologisnya menjelang persalinan. Dengan demikian, self-hypnosis dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Teknik ini tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, serta memiliki risiko yang sangat minimal. Oleh karena itu, penerapan self-hypnosis penting untuk diperkenalkan lebih luas sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang holistik dalam mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan.

C. Penerapan Teknik Self-Hypnosis dalam Mempersiapkan Persalinan yang Nyaman

Self-hypnosis tidak hanya efektif dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga memiliki peran penting dalam membantu ibu hamil mempersiapkan proses persalinan secara lebih nyaman dan terkendali. Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil dengan latihan yang teratur, sehingga membentuk respons relaksasi yang optimal ketika menghadapi kontraksi persalinan. Dengan kondisi mental yang lebih tenang, ibu akan lebih mampu mengontrol pernapasan, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan fokus selama proses persalinan berlangsung.

Penerapan self-hypnosis umumnya diawali dengan menciptakan suasana yang nyaman dan tenang, kemudian dilanjutkan dengan teknik pernapasan dalam untuk mencapai kondisi relaksasi. Setelah itu, ibu hamil diberikan sugesti positif, seperti keyakinan bahwa tubuh mampu menjalani persalinan dengan baik, serta membangun rasa aman dan percaya diri. Sugesti ini berperan penting dalam memprogram pikiran bawah sadar agar merespons persalinan sebagai proses alami yang tidak menakutkan.

Selain itu, latihan self-hypnosis yang dilakukan secara rutin selama kehamilan dapat membantu membentuk kebiasaan positif dalam menghadapi stres. Ketika ibu sudah terbiasa dengan teknik ini, maka saat persalinan berlangsung, tubuh secara otomatis akan merespons dengan kondisi yang lebih rileks. Hal ini berdampak pada berkurangnya persepsi nyeri serta meningkatnya efektivitas kontraksi, sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih lancar.

Berikut merupakan alur sederhana penerapan self-hypnosis pada ibu hamil:

1. Persiapan lingkungan yang tenang dan nyaman
2. Teknik relaksasi dan pernapasan dalam
3. Induksi (memasuki kondisi rileks)
4. Pemberian sugesti positif
5. Terminasi (kembali ke kondisi sadar penuh)

Keterangan:

Alur ini menggambarkan tahapan dasar dalam melakukan self-hypnosis secara mandiri oleh ibu hamil.

Sumber: Adaptasi dari konsep hypnobirthing (diolah, 2022)

Berdasarkan tahapan tersebut, dapat dipahami bahwa self-hypnosis merupakan teknik yang sistematis dan mudah dipelajari. Keberhasilan penerapannya sangat bergantung pada konsistensi latihan serta kemampuan ibu dalam menerima sugesti positif. Oleh karena itu, dukungan dari tenaga kesehatan juga diperlukan untuk memberikan edukasi yang tepat mengenai teknik ini.

Dengan demikian, penerapan self-hypnosis dalam kehamilan tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif. Teknik ini menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam asuhan kebidanan modern yang mengedepankan pendekatan holistik, yaitu memperhatikan aspek fisik dan psikologis ibu hamil secara seimbang.

D. Penutup

Kehamilan merupakan proses alami yang tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga aspek psikologis, salah satunya adalah kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat untuk membantu ibu hamil dalam mengelola kondisi emosionalnya.

Self-hypnosis merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Teknik ini bekerja dengan memberikan efek relaksasi yang mendalam, sehingga mampu menurunkan hormon stres serta meningkatkan rasa tenang dan percaya diri. Selain itu, self-hypnosis juga berperan dalam mempersiapkan ibu secara mental dan fisik untuk menghadapi proses persalinan dengan lebih nyaman dan terkendali.

Penerapan self-hypnosis yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik dalam mengurangi kecemasan maupun dalam meningkatkan kesiapan persalinan. Dengan teknik yang sederhana dan mudah dipelajari, self-hypnosis dapat menjadi alternatif yang efektif dalam asuhan kebidanan yang bersifat holistik.

Dengan demikian, self-hypnosis dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya pendukung dalam perawatan ibu hamil, khususnya dalam menghadapi persalinan. Diperlukan peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendampingan agar teknik ini dapat diterapkan secara optimal dan memberikan manfaat yang maksimal bagi ibu dan janin.

Referensi

- Aprillia, Y. (2010). *Hipnotetri: Rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. GagasMedia.
- Aprillia, Y. (2017). *Gentle birth: Melahirkan nyaman tanpa trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (Edisi 4). EGC.
- Eliyawati. (2024). *Pengaruh self hypnosis terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan*. **WOMB Midwifery Journal**, 3(1), 27-33. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>
- Eliyawati. (2024). *Penyuluhan dan latihan self hypnosis pada ibu hamil TM.3 di Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo*. **Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat**, 5(3), 5704-5709. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.30524>
- Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects: A review. *Infant Behavior and Development*, 49, 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.008>
- Goldberg, J. (2013). *The art of self-hypnosis: Mastering your mind*. Sterling Publishing.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. Nuha Medika.
- Mongan, M. F. (2015). *HypnoBirthing: The Mongan method* (4th ed.). Health Communications Inc.
- Nisi, S. (2020). *Manajemen kecemasan pada kehamilan dan persalinan metode hypnobirthing dengan pendekatan terapi kognitif*. Trans Info Media.
- Pillitteri, A. (2010). *Maternal and child health nursing: Care of the childbearing and childrearing family* (6th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2011). *The labor progress handbook* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
- Wahid, N., et al. (2019). *Pengetahuan hypnobirthing untuk ibu hamil*. Pustaka Baru Press.

- WHO. (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- Wong, D. L., Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2009). *Wong's essentials of pediatric nursing* (8th ed.). Mosby Elsevier.
- Yulianti, I., & Wahyuni, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 45-52.