

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi bayi lahir, kehamilan normal berlangsung hingga 40 minggu (9 bulan). Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sel sperma didalam ataupun diluar rahim sampai bayi dan plasenta lahir melalui jalan lahir (Mellani & Kristina, N. L. P., 2021).

Menurut Marbun, U., et al., (2023) kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran, dimulai dari prosedur sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. Perubahan-perubahan pada masa kehamilan sangatlah penting, perubahan tersebut mengharuskan adanya adaptasi dari tubuh wanita hamil. Dengan terjadinya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita akan berubah. Adapun tanda dan gejala kehamilan yaitu tanda pasti kehamilan, tanda tidak pasti kehamilan dan tanda mungkin kehamilan.

Kehamilan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan stres, tetapi berharga karena wanita mempersiapkan diri untuk memberikan perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Wanita tersebut mengubah konsep dirinya untuk mempersiapkan diri peran baru

sebagai orang tua. Secara bertahap berubah dari orang yang berfokus pada diri sendiri menjadi seseorang yang berkomitmen mengabdikan seumur hidupnya untuk merawat individu lain. Pertumbuhan ini, diperlukan kontrol tugas perkembangan tertentu, seperti menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, menata kembali hubungan antara ibu dan anak perempuan serta antara dia dan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir, dan mempersiapkan melahirkan. Setiap sistem tubuh mengalami perubahan fisiologik dan adaptasi psikososial yang normal selama kehamilan. Perubahan fisiologik ini menyebabkan banyak ketidaknyamanan selama kehamilan. Asuhan antenatal termasuk anamnesis untuk mengetahui riwayat maternal dan pemeriksaan fisik yang semuanya harus dilakukan dengan cermat. Pasien juga harus diberi edukasi tentang nutrisi, program penyuluhan kesehatan, dan tanda-tanda bahaya yang harus dilaporkan. Perubahan biologis yang terjadi selama kehamilan dapat memengaruhi perubahan psikologis di setiap periode kehamilan, perubahan psikologis dapat dibagi menurut trimester kehamilan (Suryani, S. I., et al., 2023).

2. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Perubahan psikologis masa kehamilan merupakan perubahan sikap dan perasaan tertentu selama kehamilan yang memerlukan adaptasi atau penyesuaian. Adapun bentuk perubahan psikologi pada masa kehamilan yaitu perubahan mood seperti sering menangis, lekas marah, dan sering sedih atau cepat berubah menjadi senang, merupakan manifestasi dari emosi

yang labil. Selain itu, bentuk perubahan psikologi pada ibu hamil seperti perasaan gembira bercampur khawatir, dan kecemasan menghadapi perubahan peran yang sebentar lagi akan dijalani (Vita, A., 2021).

Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, masing-masing selama 13 minggu. Pada saat hamil bukan hanya fisik yang mengalami perubahan namun secara psikologis juga akan mengalami perubahan. Perubahan ini terjadi sebagian besar disebabkan oleh hormon yaitu hormon progesteron dan estrogen yang dihasilkan oleh *corpus luteum* yang berkembang menjadi *corpus graviditas* dan kemudian dilanjutkan dengan sekresi plasenta setelah terbentuk dan hal inilah yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu dan akan muncul rasa stress yang biasanya ditandai dengan ibu terlihat sering murung (Siallagan & Lestari, 2018).

Gangguan emosi berupa depresi atau stress yang dialami oleh ibu hamil akan memberi dampak negatif pada janin karena sedang dalam masa pertumbuhan dan akan mengakibatkan pertumbuhan pada janin akan terhambat dan BBLR (Fatmasanti, A. U., et al., 2022).

Menurut Fatmasanti, A. U., et al. (2022) gangguan emosi terjadi pada setiap trimester yaitu :

a. Trimester Pertama

Akan sering timbul rasa bahagia bercampur cemas, ketidakyakinan, perubahan seksual, stress, fokus pada diri sendiri dan perubahan ini akan memberikan goncangan pada ibu hamil sehingga akan timbul rasa tidak nyaman. Trimester pertama sering dianggap

sebagai periode penyesuaian terhadap kenyataan bahwa seorang ibu sedang mengandung. Sebagian besar wanita merasa sedih dan ambivalen tentang kenyataan bahwa hamil. Kurang lebih 80% wanita mengalami kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi, dan kesedihan. Fokus pada dirinya sendiri yang akan menimbulkan ambivalensi mengenai kehamilannya seiring usahanya menghadapi pengalaman kehamilan yang buruk, yang pernah dialami sebelumnya efek kehamilan terhadap kehidupannya kelak (terutama jika memiliki karir), tanggung jawab yang baru atau tambahan yang akan ditanggungnya, kecemasan yang akan berhubungan dengan kemampuannya untuk menjadi seorang ibu, masalah-masalah keuangan dan rumah tangga yang terjadi.

b. Trimester Kedua

Akan timbul rasa khawatir dan juga perubahan emosional. Pada kehamilan trimester dua ada yang disebut fase prequickening atau sebelum gerakan janin dirasakan oleh ibu dan fase post quickening atau sesudah ibu merasakan. Gerakan janin fase pre-quickening ini adalah dasar interaksi sosial antar ibu dan janin pada fase ini ibu sedang mengembangkan identitas keibuan. Sedangkan fase post quickening adalah fase dimana identitas keibuan semakin jelas, ibu akan lebih fokus pada kehamilannya dan akan mempersiapkan diri untuk menjalani peran baru sebagai seorang ibu. Psikologis akan lebih tenang namun akan tetapi perhatian ibu juga akan mulai beralih pada bentuk tubuh. Sifat

ketergantungan pada ibu akan semakin jelas pada fase ini seiring dengan perkembangan janinnya.

c. Trimester Ketiga

Akan terjadi lagi perubahan emosional dan rasa nyaman akibat kondisi kahamilan yang semakin membesar oleh sebab itu peran keluarga, suami, dan tenaga medis perlu memberikan dukungan. Perubahan emosi tersebut terjadi akibat perasaan takut, bimbang, dan khawatir. Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ketiga, depresi ringan merupakan hal yang umum terjadi dan wanita dapat menjadi lebih bergantung pada orang lain lebih lanjut dan lebih menutup diri karena perasaan rentannya. Pada trimester III, ibu hamil lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua yang menanti kelahiran anak, dimana ikatan antara orang tua dan janin berkembang pada trimester ini. Perhatian ibu hamil biasanya mengarah pada keselamatan diri dan anaknya. Bersamaan dengan harapan akan hadirnya seorang bayi, timbul pula kecemasan akan adanya kelainan fisik maupun mental pada bayi. Kecemasan akan nyeri dan kerusakan fisik akibat melahirkan serta kemungkinan hilangnya kontrol saat persalinan perlu mendapat perhatian pula.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami kesulitan dalam menilai realitas, dan kepribadian tetap tenang, dan biasanya ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran yang membuat seseorang merasa khawatir, dan respon fisik lainnya (Mellani & Kristina, 2021).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu yang tidak pasti. Ini dapat mengiringi, mempengaruhi, atau menyebabkan depresi. (Tantona, 2020).

Kecemasan adalah semacam tekanan psikologis yang akan memicu keadaan fisiologis terganggu dan penurunan kekebalan tubuh (Padeng et al., 2022).

Kecemasan adalah suatu perasaan yang takut, gugup, gelisah yang dapat menyebabkan depresi bila tidak dikelola dengan baik (Padeng et al., 2022).

Kecemasan adalah ketakutan yang menyebar dan tidak jelas terkait dengan perasaan yang tidak berdaya, tidak yakin, dan keresahan yang dialami (Prihatini & Sudarmiati, 2024).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil

a. Faktor internal

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan (Videbeck, 2019).

2) Umur

Umur mempunyai pengaruh terhadap kehamilan dan persalinan. Umur ibu kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun memiliki resiko tinggi yang kemungkinan akan memberikan ancaman kesehatan dan jiwa ibu maupun janin yang dikandungnya selama kehamilan, persalinan dan nifas (Mauren, 2022).

Hamil pada umur kurang dari 20 tahun merupakan umur yang dianggap terlalu muda untuk bersalin. Baik secara fisik maupun psikologis, ibu hamil belum tentu siap menghadapinya sehingga gangguan kesehatan selama kehamilan bisa dirasakan berat. Hal ini

akan meningkatkan kecemasan yang dialaminya. Demikian juga yang terjadi pada ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun, umur ini digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi dimana keadaan fisik sudah tidak prima lagi seperti pada umur 20-35 tahun. Di kurun umur ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat, sehingga akan meningkatkan kecemasan (Mauren, 2022).

3) Pekerjaan

Bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas bagi ibu hamil, karena bekerja adalah aktivitas menyita waktu dan ibu hamil akan fokus ke pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan, selain itu bekerja dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan. Ibu hamil yang bekerja mempunyai uang sendiri sehingga bisa membeli segala sesuatu yang di inginkan, memenuhi kebutuhan pribadinya baik kebutuhan yang bersifat primer maupun sekunder dan tersier sehingga tidak perlu meminta kepada suaminya (Ni' mah, 2019).

Ibu hamil yang tidak bekerja akan lebih banyak mengalami kecemasan karena tidak memiliki penghasilan sendiri, kurang mendapatkan pengetahuan tentang kehamilan nya dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil bekerja akan sering bertemu dengan orang lain diluar rumahnya, sehingga akan lebih

banyak mendapatkan informasi atau pengetahuan lebih banyak dari pengalaman orang lain mengenai kehamilannya dan membuatnya merasa lebih tenang (Mauren, 2022).

4) Paritas

Hamil primigravida lebih cenderung mengalami kecemasan pada masa kehamilan karena belum ada pengalaman terkait kehamilan dan persalinan. Hamil primigravida merupakan kehamilan pertama kali dialaminya sehingga menginjak trimester III akan merasakan cemas karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu dengan paritas pertama kali biasanya masih mengalami kesulitan selama beradaptasi dengan kehamilannya. Selain itu, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seputar kehamilan masih lebih sedikit dibandingkan dengan wanita paritas tinggi.

Pada ibu primigravida biasanya kesulitan dalam mengenali adanya perubahan yang terjadi dalam tubuhnya sehingga akan merasakan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Sedangkan ibu yang pernah hamil dan melahirkan sebelumnya (multigravida), perasaan cemas yang dirasakan hanya berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya selama kehamilan dan proses persalinan (Mauren, 2022).

5) Pendapatan

Pendapatan dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, pendapatan yang baik dapat menjamin kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil yang dapat mencegah terjadinya kecemasan dalam menghadapi kehamilan, maka pendapatan keluarga yang cukup membuat ibu hamil siap menghadapi kehamilan karena kehamilan membutuhkan anggaran khusus seperti biaya ANC, makanan bergizi untuk ibu dan janin, pakaian hamil, biaya persalinan dan kebutuhan bayi setelah lahir (Sari, 2018)

6) Pengetahuan

Pengetahuan ibu hamil sangat diperlukan khususnya untuk persiapan pada saat melahirkan sehingga dapat memahami dan siap dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil baiknya dapat memahami beberapa yang umumnya dirasakan saat kehamilan, sehingga dapat mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Pentingnya mengetahui faktor yang dirasakan ibu dan janin yang di kandung, yaitu adanya perubahan psikis dan fisiologi ibu, tanda-tanda bahaya pada saat persalinan dan cara mengatasinya, merasakan proses melahirkan serta perkembangan bayi, tanda-tanda persalinan, dan perawatan yang terpusat pada keluarga.

Tingginya pengetahuan seorang ibu hamil dapat berpengaruh dengan rendahnya kejadian bahaya. Pengetahuan seorang ibu hamil merupakan indikator kecemasan seorang ibu, jika memiliki

pengetahuan yang baik maka tingkat kecemasan cenderung rendah, sedangkan jika pengetahuannya rendah maka tingkat kecemasannya cenderung tinggi (Mauren, 2022).

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat atau lebih lemah dalam menghadapi permasalahan, misalnya lingkungan pekerjaan atau lingkungan bergaul yang tidak memberikan efek negatif suatu permasalahan menyebabkan seseorang lebih kuat dalam menghadapi setiap permasalahan (Videbeck, 2019).

2) Dukungan suami

Dukungan seorang suami merupakan sikap yang diterima oleh ibu dalam bentuk dorongan, yaitu dukungan informasi, penilaian, instrumental dan dukungan emosional. Kepedulian serta dukungan dari kerabat maupun saudara/keluarga dekat khususnya suami dapat membantu menangani kecemasan yang dialami ibu hamil akan menjadi transisi fisik maupun psikis selama kehamilan. Dukungan suami dapat memperkuat mental psikologis dan adaptasi ibu dengan rasa memiliki, meningkatkan kepercayaan diri, serta melawan stres selama kehamilan (Astuti, 2020).

Dukungan dari orang-orang terkasih khususnya suami sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan ibu hamil, seperti halnya

memberikan perhatian khusus kepada ibu hamil serta membantu ibu dalam hal mengatasi kecemasan perubahan psikis serta secara fisik (Mauren, 2022).

Peran suami dalam memberikan perhatian kepada ibu hamil dapat berpengaruh pada kepedulian serta kesehatan diri ibu hamil dan juga janinnya. Selain itu ibu hamil senantiasa merasa tenang, nyaman, bahagia, dan juga lebih percaya diri dan siap menghadapi ataupun melalui proses kehamilan, persalinan serta masa nifas, yang perlu di perhatikan oleh para suami adalah sikap serta perilaku yang diperlihatkan sangat berpengaruh pada ibu hamil. Perilaku yang di perlihatkan pada sisi sang istri akan memberikan dampak pada psikis ibu hamil. Aura positif yang di berikan suami kepada ibu hamil akan berpengaruh baik terhadap tumbuh kembang janin, kesehatan ibu, serta psikis ibu. Support system seorang suami tak hanya dilihat dari segi ekonomi namun juga diperlukan perhatian, kasih sayang, serta memberikan dorongan semangat sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri sang istri. Lalu tak lupa selalu mengajak sang istri untuk mengkomunikasikan keluhan yang di rasakan secara jujur dan terbuka serta dibutuhkan kesiapan mental suami (Astuti, 2020).

3) Informasi

Dari Tenaga Kesehatan Informasi dari tenaga kesehatan merupakan faktor eksternal yang penting bagi ibu hamil karena

informasi yang diperoleh dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, kelengkapan informasi yang diperoleh mengenai keadaan lebih lanjut mengenai kehamilannya, termasuk adanya penyakit penyerta dalam kehamilan, membuat ibu hamil lebih siap dengan semua kemungkinan yang akan terjadi saat persalinan dan ibu tidak terbebani dengan perasaan takut dan cemas (Rahayu, 2020).

3. Tingkat Kecemasan

PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2) adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan terkait kehamilan pada wanita hamil. Instrumen ini merupakan revisi dari versi sebelumnya (PRAQ dan PRAQ-R), yang dikembangkan untuk lebih spesifik dalam menilai kecemasan yang berkaitan langsung dengan kehamilan, dibandingkan kecemasan umum.

Dimensi yang diukur dalam PRAQ-R2 terdiri dari 10 item yang terbagi ke dalam tiga dimensi utama :

- a. Ketakutan terhadap melahirkan (*Fear of giving birth*).
- b. Kekhawatiran tentang kesehatan bayi (*Worries about bearing a physically or mentally handicapped child*).
- c. Kekhawatiran tentang perubahan dalam hubungan dengan pasangan (*Concerns about own appearance and relationship with partner*).

PRAQ-R2 telah divalidasi dalam berbagai bahasa dan budaya untuk memastikan keandalan dan validitasnya dalam mengukur kecemasan

kehamilan. Digunakan dalam penelitian psikologi, kebidanan, dan kesehatan ibu-anak untuk mengidentifikasi ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi. Kuesioner PRAQ-R2 bisa membantu dalam intervensi dini bagi ibu yang mengalami kecemasan berlebih selama kehamilan.

4. Cara Perhitungan Skor PRAQ-R2

PRAQ-R2 terdiri dari 10 item yang mencerminkan kecemasan spesifik selama kehamilan. Masing-masing item dinilai menggunakan skala likert 5 poin :

- a. 1 = Pernah
- b. 2 = Kadang-kadang
- c. 3 = Cukup Sering
- d. 4 = Sering
- e. 5 = Sangat Sering

PRAQ-R2 mengukur tiga dimensi kecemasan kehamilan, dengan distribusi item sebagai berikut :

- a. Ketakutan terhadap persalinan dan kesehatan bayi (4 item) :
"Saya khawatir tentang komplikasi saat melahirkan."
- b. Kekhawatiran tentang perubahan tubuh dan citra diri (3 item) :
"Saya khawatir tubuh saya tidak akan kembali ke bentuk semula setelah melahirkan."
- c. Kekhawatiran tentang hubungan dengan pasangan dan peran sebagai orang tua (3 item) : "Saya khawatir pasangan saya akan melihat saya berbeda setelah kehamilan."

5. Skor PRAQ-R2

- a. Skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan skor dari setiap item
- b. Rentang skor minimum : 10 (10×1)
- c. Rentang skor maksimum : 50 (10×5)
- d. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan kehamilan yang lebih tinggi
- e. Menginterpretasikan tingkat kecemasan (Huizink, et al., 2016) :
 - Kecemasan Ringan, (skor <23)
 - Kecemasan Sedang, (skor ≥ 23 - <37)
 - Kecemasan Berat, (skor ≥ 37).

C. Konsep Audio Hipnoterapi

1. Pengertian

Audio hipnoterapi adalah Teknik terapi yang menggunakan rekaman suara hypnosis untuk membantu seseorang mencapai kondisi hypnosis dan menerima sugesti terapeutik (Nalendra, A., 2017).

Hipnoterapi adalah tindakan membimbing seseorang ke dalam kondisi trance. Kondisi ini sebetulnya umum kita lakukan sehari-hari, misalnya ketika kita jatuh ke dalam lamunan saat mendengarkan musik atau tenggelam dalam dunia buku atau film. Mengontrol reaksi emosional melalui hipnosis dapat membantu ibu hamil mencegah perasaan stres agar tidak berkembang (Ayuningtyas, I. F., 2024).

Hipnosis adalah sebuah keilmuan yang mempelajari cara-cara mengakses pikiran bawah sadar. Selama berabad lamanya, hipnosis telah

dikenal luas di berbagai kebudayaan lintas negara dan lintas benua dalam berbagai versi yang dulunya, dalam balutan budaya acap kali penuh dengan nuansa mistis dan banyak digunakan untuk ritual serta pengobatan. Dari yang awalnya dianggap sebagai fenomena gaib, lambat laun keilmiahan hipnosis mulai disadari dan terus dipertajam (Nalendra, A., 2017).

Hipnoterapi pada masa kehamilan dan persalinan merupakan perpaduan antara proses kelahiran alami dengan terapi hipnosis untuk membangun rasa percaya diri, persepsi positif, menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan sebelum persalinan, selama persalinan dan sesudah persalinan. Ketika ibu melahirkan terbebas dari rasa takut, maka otot tubuh dan otot rahim mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress (Maharani, S. W., et al., 2022).

Teknik hipnoterapi merupakan cara hipnotis diri untuk mempersiapkan persalinan agar berjalan lancar. Teknik ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Rangkaian kegiatan pada hipnoterapi tersebut membawa otak pada gelombang alfa tanpa membuat tertidur karena pikiran bawah sadar dapat dikendalikan dengan latihan (Andriana, E., 2010).

Terapi alternatif sangat membantu dalam permasalahan terkait kecemasan ini. Hal ini tentu saja tidak harus diberikan pengobatan-pengobatan kimia, akan tetapi dapat di selesaikan dengan terapi alternatif seperti pemberian terapi musik yang dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu maupun janinnya. dengan adanya terapi pendamping ini akan sangat mempermudah ibu mengontrol emosi dan rasa cemas yang tiba-tiba muncul (Kote, F. D dan Susanti, 2024).

2. Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik.

Menurut Aditya Christian hipnoterapi merupakan pemanfaatan dari dasar ilmu hipnosis untuk menyelami alam bawah sadar dan mencari akar permasalahan serta membantu untuk mengurainya.

Menurut Khodijah, U. P., et al., (2024) hipnoterapi memiliki banyak keuntungan terhadap ibu hamil :

- a. Mengurangi gejala seperti mual, muntah dan pusing selama trimester pertama.
- b. Mengurangi trauma fisik dan mental bagi ibu dan janin.
- c. Mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan.
- d. Membantu janin menemukan posisi terbaiknya, terlepas dari kondisi tali yang terikat pusat, bahkan dapat kembali ke posisi normal janin yang sungsang.

- e. Untuk memastikan ibu hamil tetap tenang dan damai selama proses hamilnya. Ibu akan merasa tenang dan begitu juga janin.

3. Tahapan hipnoterapi

- a. Tahapan Hypnoterapi (Rokhma, n.d. 2016)

1) Pre-induction

Ini adalah tahap awal di mana hipnoterapist menumbuhkan kepercayaan klien, menghilangkan ketakutan klien, dan menjawab semua pertanyaan klien.

2) Uji sugestibilitas

Ini menentukan apakah klien dapat menerima sugesti dengan mudah

3) Induction

Ini adalah teknik yang digunakan hipnoterapist untuk membawa klien dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar dengan melewati faktor penting.

4) Deepening

Meningkatkan pemahaman klien tentang prosesnya dimana klien mungkin tidak sadar sepenuhnya namun tetap mampu mengikuti arahan tertentu.

5) Sugesti

Sugesti diberikan kepada klien dan diharapkan akan tertanam di alam bawah sadarnya untuk mendorong perubahan positif terhadap masalah yang sedang dihadapi klien.

6) *Awakening / termination*

Awakening adalah proses membangunkan klien dari keadaan hipnotis dan membawa dia ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

4. Efektivitas Waktu Mendengarkan Hipnoterapi

Mendengarkan audio hipnoterapi sangat efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan, meningkatkan kualitas tidur, dan membantu ibu hamil mengelola stres selama masa kehamilan. Berikut adalah efektivitas waktu dan teknis mendengarkan audio hipnoterapi pada ibu hamil (Indah dkk, 2024) :

a. Waktu Mendengarkan Audio Hipnoterapi

- 1) Malam Hari Sebelum Tidur : Ini adalah waktu yang paling disarankan dan paling sering dipilih (responden terbanyak). Kondisi rileks sebelum tidur memungkinkan sugesti positif dalam audio masuk ke pikiran bawah sadar dengan lebih efektif, sekaligus membantu mengatasi insomnia yang sering terjadi pada kehamilan.
- 2) Pagi Hari atau Waktu Luang : Mendengarkan di pagi hari dapat membantu mengatur suasana hati (mood) positif sepanjang hari. Waktu luang di sore hari juga baik untuk melepaskan penat.
- 3) Saat Timbul Kecemasan : Audio dapat didengarkan kapan saja ketika ibu merasa tegang atau cemas.

b. Efektivitas Berdasarkan Rutinitas

Rutinitas Harian: Studi menunjukkan bahwa mendengarkan audio hipnoterapi melalui smartphone secara rutin, misalnya satu kali sehari

selama satu minggu—efektif secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil (p-value 0.000). Semakin rutin mendengarkan, semakin baik efek relaksasi yang didapatkan, yang pada akhirnya membantu mengurangi nyeri dan mempermudah proses persalinan.

c. Waktu untuk Memulai (Usia Kehamilan)

- 1) Trimester Ketiga: Umumnya disarankan mulai aktif berlatih pada usia kandungan sekitar 32 minggu, saat ibu mempersiapkan diri secara mental dan fisik menjelang persalinan.
- 2) Sejak Awal Kehamilan : Hipnoterapi dapat digunakan sejak awal untuk mengatasi hyperemesis gravidarum (mual muntah berlebihan) dengan mengurangi stres dan kecemasan.

d. Tips Mengoptimalkan Efektivitas

- 1) Posisi Nyaman: Duduk atau berbaring dengan santai.
- 2) Tempat Tenang : Pastikan lingkungan tenang dan tidak terganggu, karena suara bising yang intens terus-menerus justru bisa memicu stres.
- 3) Gunakan Earphone : Mendengarkan dengan earphone dapat meningkatkan fokus dan efek relaksasi.

5. Fisiologi Hipnoterapi dalam Menurunkan Kecemasan

Hipnoterapi efektif menurunkan kecemasan ibu hamil melalui pendekatan fisiologis dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, mengurangi hormon stres (kortisol), dan meningkatkan hormon relaksasi (endorfin/serotonin). Teknik ini membawa otak ke gelombang alfa,

menciptakan relaksasi dalam, mengurangi nyeri, dan memberikan ketenangan fisik serta psikologis. Berikut mekanisme fisiologis hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil:

- a. Pemicu Relaksasi Mendalam (Deep Relaxation) : Hipnoterapi memusatkan pikiran dan relaksasi melalui napas serta visualisasi, membawa otak ke gelombang alfa, yang melepaskan ketegangan otot dan menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan.
- b. Pengaturan Hormon : Relaksasi ini merangsang otak untuk melepaskan hormon endorfin dan serotonin, yang berperan sebagai pereda nyeri alami dan penenang pikiran, sehingga mengurangi kecemasan ibu hamil, terutama menjelang persalinan.
- c. Pengurangan Hormon Stres : Teknik ini secara efektif menekan produksi hormon stres (kortisol) yang berlebihan pada ibu hamil, membantu menenangkan sistem saraf.

Manfaat Fisiologis Lainnya: Selain menurunkan kecemasan, studi menunjukkan hipnoterapi juga membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan dan meningkatkan kualitas tidur. (Fariha, NH & Yessy, OF., 2025)

6. Teknik-Teknik Hipnoterapi

Berikut merupakan teknik-teknik yang biasa digunakan dalam hipnoterapi. Teknik ini dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai kondisi, situasi, dan kebutuhan klien.

a. *Ideomotor*

Response ini merupakan cara untuk mendapat jawaban “ya”, “tidak”, “tidak tahu” dari klien dengan menggerakkan salah satu jari tangan.

b. *Hypnotic regression*

Teknik regresi merupakan teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mengetahui penyebab suatu masalah.

c. *Systematic desensitization*

Sesuai dengan namanya, bahwa teknik ini merupakan teknik yang bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap pobiannya.

d. *Implosive desensitization*

Teknik ini digunakan bila klien mengalami *abreaction*. Yaitu, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. Tujuannya yaitu untuk menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Teknik ini juga disebut dengan *circle therapy*.

e. *Desensitization by object projection*

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya. Teknik ini hanya bagus pada klien yang visual, untuk yang auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f. *The informed child technique*

Sama seperti *implosive desensitization*, namun kali ini terapis mensugesti klien menuju masa lampau dengan membawa serta pengetahuan,

pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang dimiliki saat dewasa sekarang.

g. Gestalt therapy

Teknik ini merupakan teknik yang dilakukan menggunakan role play. Dalam teknik ini, klien diminta untuk memainkan peran secara bergantian, baik dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

h. Rewriting history (reframing)

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan *The informed child technique*, bagian selanjutnya menggunakan *gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia sampaikan pada orang yang menyebabkan luka batin.

i. Open screen imaginary

Teknik ini menggunakan layar bioskop.

j. Positive programmed imagery

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari keadaan *trance*. Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. teknik ini bisa digunakan bersamaan dengan *post hypnotic suggestion* dan *verbalizing*.

k. Verbalizing

Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila

klien mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat dari pada hal yang sama diucapkan oleh terapis.

l. Direct suggestion

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

m. Indirect guided imagery (ericsonian methamors)

Karena teknik ini menggunakan metafora, maka terapis perlu membuat script atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyempilan makna cerita itu dilakukan klien.

n. Inner guide

Yang dimaksud inner guide bisa berupa penasehat spiritual, mentor, orang atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini klien dibantu oleh *inner guide* untuk menyelesaikan masalah.

o. Part therapy

Teknik yang digunakan untuk membantu klien menyelesaikan inner conflict atau konflik yang muncul dari pertentangan diantara “bagian-bagian” diri klien.

p. Dream therapy

Terapi yang menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar.

D. Penelitian Terdahulu

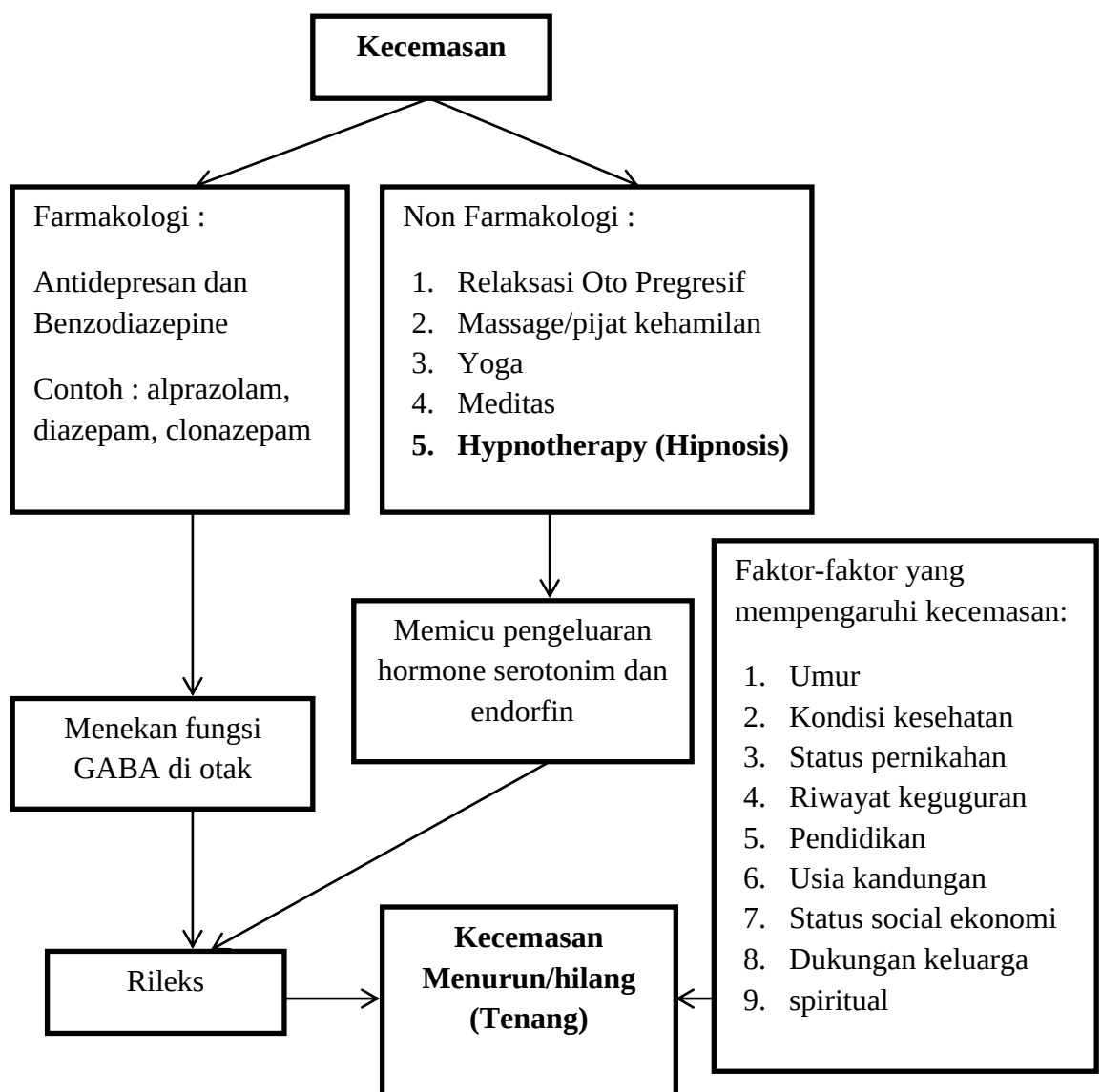
Puspitasari, D dan Ratih, K (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh Hypnopregnancy terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. Kecemasan saat hamil adalah determinan non-medis paling dominan yang mendorong ibu bersalin untuk melakukan Sectio Caesarea karena rasa sakit pada persalinan. Akibat dari munculnya rasa cemas ini adalah meningkatnya sensitivitas emosi individu dengan manifestasi mudah mengis dan mudah curiga (negative thinking). Salah satu metode non-farmakologis mind-body intervention yang dapat diterapkan dalam mengurangi kecemasan persalinan adalah dengan metode hypnoterapi dalam kehamilan atau disebut hypnopregnancy.

Hasil penelitian lain oleh Yemilia, (2024) menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang berarti hasil ini sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada tingkat kecemasan dikarenakan adanya intervensi pemberian audio hypnosis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh audio Hypnosis dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penurunan ini juga signifikan secara statistik ($p = 0,000$), yang menegaskan bahwa Audio Hypnosis dapat menjadi metode yang mempunyai pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Menurut penelitian Dewita (2023), ada p-value 0.000 (kurang dari 0,001) untuk perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah hypnosis. Sebuah penelitian tambahan yang dilakukan oleh Sehmawati (2020) berjudul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan

Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menemukan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Tingkat kecemasan sebelum self-hypnosis rata-rata adalah 52,19, yang merupakan tingkat kecemasan sedang, dan tingkat kecemasan setelah self-hypnosis rata-rata adalah 49,59, yang merupakan tingkat kecemasan ringan.

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
Sumber : (Kurnia, 2019)

F. Hipotesis

Ho : Tidak pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur.

Ha : ada pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur.