

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Kecamatan Madang Suku II, Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur, Provinsi Sumatera Selatan. Kecamatan Madang Suku II memiliki luas wilayah 113,54 km² dan terdiri dari 19 desa. Secara geografis, kecamatan ini berbatasan dengan Kecamatan Madang Suku I di sebelah utara, Kecamatan Buay Pemuka Bangsa Raja di sebelah selatan, Kecamatan Belitang Madang Raya di sebelah timur, dan Kecamatan Madang Suku III di sebelah barat. Jumlah penduduk Kecamatan Madang Suku II sekitar 31.048 jiwa yang sebagian besar bekerja di sektor pertanian. Kondisi sosial masyarakat yang heterogen serta tersedianya fasilitas kesehatan dan pendidikan menjadikan wilayah ini sesuai sebagai lokasi penelitian.

2. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II
Kab. OKU Timur Tahun 2026

	Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia	<20 Tahun	5	16.7
	20-35 Tahun	22	73.3
	>35 Tahun	3	10.0
Paritas	Primigravida	24	80.0
	Multigravida	6	20.0

Sumber : Data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil Trimester III berada dalam kelompok usia 20-35 tahun (73,3%) dan mayoritas responden berada dalam kelompok primigravida (80,0%).

2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Audio Hipnoterapi

Berdasarkan hasil nilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum pemberian audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026 dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2
Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Audio Hipnoterapi	<i>f</i>	%
Kecemasan Ringan	5	16.7
Kecemasan Sedang	25	83.3
Total	30	100.0

Sumber : Data SPSS, 2026

Berdasarkan table 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 responden (16,7%) sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 25 responden (83,3%).

3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi

Berdasarkan hasil nilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah pemberian audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026 dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi	<i>f</i>	%
Kecemasan Ringan	27	90.0
Kecemasan Sedang	3	10.0
Total	30	100.0

Sumber : Data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (90,0%) sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 3 responden (10,0%).

4. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi

Sebelum dilakukan uji statistic, dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data didapatkan hasil data berdistribusi tidak normal dimana nilai sig *Shapiro Wilk* dengan nilai Pretest $0,000 < 0,05$ dan hasil nilai Posttest $0,035 < 0,05$, maka digunakan uji statistic non-parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.4
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Kecemasan	.243	30	.000	.747	30	.000
Post Test Kecemasan	.221	30	.001	.924	30	.035

Berdasarkan hasil perbedaan kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026 dapat dilihat pada table 4.5 berikut :

Tabel 4.5
Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	ρ value
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Audio Hipnoterapi	30,80	6.255	1.142	0,000
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi	18,60	2.711	0.495	

Sumber : Data SPSS, 2026

Berdasarkan hasil analisis statistik yang disajikan dalam Tabel 4.5, diperoleh responden sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III adalah 30,80. Setelah intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III menurun menjadi 18,60, yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian audio hipnoterapi. Standar deviasi sebelum intervensi adalah 6.255, sedangkan setelah intervensi menjadi 2.711. Standar

error sebelum intervensi adalah 1.142 dan sesudah intervensi adalah 0.495. Nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian audio hipnoterapi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil Trimester III berada dalam kelompok usia 20-35 tahun (73,3%) dan mayoritas responden berada dalam kelompok primigravida (80,0%).

Usia tidak berisiko biasanya dihubungkan dengan kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik, namun faktor pengalaman dan dukungan sosial tetap mempengaruhi kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan Astutik & Indarti (2025) bahwa usia antara 20-35 tahun merupakan usia yang aman dan minim risiko untuk hamil dan bersalin. Rentang usia tersebut, perempuan telah siap baik secara fisik maupun mental. Perempuan yang hamil diusia kurang dari 20 tahun berisiko tinggi mengalami kecemasan karena kondisi fisiknya belum sepenuhnya berkembang atau belum matang. Sedangkan perempuan yang hamil diusia lebih dari 35 tahun berisiko tinggi mengalami komplikasi obstetrik serta morbiditas dan mortalitas janin yang akhirnya meningkatkan kecemasan ibu hamil. (Marpaung & Nadeak, 2024).

Semakin matang usia seseorang, semakin tinggi pula kemampuan

adaptasinya terhadap berbagai pemicu stres (Rachma et al., 2024).

Sementara itu tingginya proporsi primigravida menunjukkan sebagian besar responden sedang mengalami kehamilan pertama, yang umumnya disertai adaptasi psikologis baru dan potensi kecemasan lebih tinggi akibat minimnya pengalaman. (Irum et al., 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Jepang menunjukkan bahwa ibu primipara mempunyai skor kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu multipara (Nakamura et al., 2020). Meskipun telah mempunyai pengalaman pada kehamilan dan persalinan sebelumnya, kecemasan juga dapat terjadi pada ibu hamil multigravida. Kecemasan pada ibu multigravida lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang kurang menyenangkan saat menjalani proses kehamilan dan persalinan sebelumnya, kurangnya dukungan sosial, riwayat abortus, atau masalah ekonomi (Halman et al., 2022).

2. Pengaruh Audio Hipnoterapi terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026

Hasil penelitian bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 responden (16,7%) sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 25 responden (83,3%). Sedangkan sebagian besar responden sesudah diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (90,0%) sedangkan yang mengalami kecemasan sedang

sebanyak 3 responden (10,0%).

Berdasarkan hasil analisis statistik yang disajikan dalam Tabel 4.5, diperoleh responden sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III adalah 30,80. Setelah intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III menurun menjadi 18,60, yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian audio hipnoterapi. Standar deviasi sebelum intervensi adalah 6.255, sedangkan setelah intervensi menjadi 2.711. Standar error sebelum intervensi adalah 1.142 dan sesudah intervensi adalah 0.495. Nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian audio hipnoterapi.

Hipnotherapy adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Utari, Suhaemi, & Suhaemi, 2025).

Melalui audio hipnosis dapat bekerja dengan cara meningkatkan akses ke pusat emosi melalui sirkuit kortikal-limbik sehingga dapat menurunkan dan menghambat struktur sirkuit rasa takut di otak. Audio hipnosis bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar

karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks.

Hipnoterapi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam membantu ibu hamil mengatasi kecemasan dengan cara merilekskan otot-otot tubuh, sehingga ibu dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang. Teknik ini merupakan bentuk relaksasi yang melibatkan kombinasi konsentrasi pikiran, pernapasan, visualisasi, serta komunikasi dengan janin di dalam rahim (Anggraeni & Lubis, 2022). Saat ibu mencapai kondisi relaksasi dan menerima sugesti positif, aktivitas gelombang otak akan memasuki fase alfa (7–14 Hz) atau bahkan theta (4–7 Hz), yang merangsang produksi hormon serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini berperan penting dalam meredakan rasa takut, cemas, tegang, dan panik selama kehamilan. Selain itu, hypnotherapy juga membantu menjaga suplai oksigen saat persalinan, meningkatkan perasaan nyaman, relaksasi, kebahagiaan, serta mendukung metabolisme tubuh dan sistem saraf otonom. Hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan laju pernapasan. Dengan demikian, pengalaman persalinan dapat dirasakan sebagai proses yang aman, berkesan, dan menyenangkan (Isnaini, Hayati, & Bashori, 2020).

Dalam hipnoterapi, efektivitas waktu untuk menurunkan kecemasan bergantung pada tingkat relaksasi (kondisi Trance) dan kompleksitas akar masalah di pikiran bahwa sadar. Secara klinis, prosedur hipnoterapi

sangat efisien, membutuhkan waktu sekitar 10 menit per sesi dengan total umumnya 3 hingga 6 pertemuan untuk melihat perubahan yang signifikan. Durasi 10 menit memicu gelombang otak alfa, menekan produksi hormon stres dan mengalihkan respons sistem saraf simpatik menuju relaksasi yang membuat pikiran bawah sadar lebih mudah menerima sugesti positif (Asti Diah Safitri, 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewita (2023) bahwa dari uji wilcoxon test perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hypnosis terlihat $p\text{-value } 0.000 < 0,05$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), dengan judul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menyatakan terdapat Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self hypnosis adalah 49,59 (kecemasan ringan).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi hypnopregnancy mampu secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. Uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0.001$ dengan RR sebesar 4.6 pada tingkat kepercayaan 95%, menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik. Penelitian serupa oleh Handayani juga memperlihatkan hasil signifikan, di mana uji dependent t-test menunjukkan nilai $p = 0.000$, menandakan perbedaan nyata antara tingkat kecemasan sebelum dan

sesudah penerapan hypnosis lima jari (Puspitasari & Kumorojati, 2019). Selain itu, studi lainnya memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 0.966 menjadi 0.005 setelah intervensi. Secara keseluruhan, hasil-hasil ini mendukung bahwa teknik hypnotherapy efektif sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan, khususnya menjelang persalinan (Syahrir, 2020)

Hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Oktaviani (2025) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh audio hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan terutama pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian lainnya yaitu Asmara Rahayu & Wijayanti (2019) terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi hipnosis seperti audio hipnoterapi memiliki potensi untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran terhadap proses persalinan dan menggantinya dengan perasaan tenang, nyaman, dan percaya diri. Penurunan kecemasan pada ibu hamil dengan hypnosis terjadi melalui mekanisme relaksasi dan pengaruhnya terhadap system saraf. Audio hypnosis membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi fisik dan mental, yang memicu pelepasan hormone serotonin dan endorphen, serta menekan aktivitas system saraf simpatis yang terkait dengan kecemasan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh audio hypnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di PMB memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, generalisasi hasil penelitian mungkin terbatas karena fokus pada satu lokasi khusus, yakni PMB, hal ini dapat mengurangi representativitas temuan dalam skala lebih luas dan membatasi aplikabilitasnya pada populasi ibu hamil secara umum. Kedua, faktor-faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya, seperti kondisi kesehatan individu dan dukungan sosial, dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selanjutnya keterbatasan dalam desain eksperimen yang sesuai dapat memunculkan kekhawatiran akan validitas internal penelitian. Selain itu, partisipasi dalam teknik audio hypnosis mungkin juga dipengaruhi oleh faktor individual, seperti tingkat keterbukaan dan keyakinan terhadap hypnosis, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dikarenakan juga keterbatasan waktu peneliti membuat grup whatsapp untuk memantau ibu hamil yang ikut menjadi responden dalam penelitian setelah diberikan audio hypnosis dan respon responden yang minim ketika dihubungi via group jarang merespons. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan cermat, dan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih canggih dan representatif mungkin diperlukan untuk memvalidasi temuan ini secara lebih luas.