

## **Hypnobirthing Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas dan Peningkatan Kadar Oksitosin Pada Ibu Hamil**

Zaida Mauludiyah ✉, Rizki Fitrianingtyas

Universitas dr. Soebandi Jember, Indonesia  
✉ [zaidam41@uds.ac.id](mailto:zaidam41@uds.ac.id)

Submitted : April 07, 2023/ Reviewed : April 20, 2023/Accepted : April 30, 2023

### **ABSTRAK**

Ibu hamil rentan terhadap stres yang mengakibatkan kecemasan atau depresi prenatal. Oleh karena itu dibutuhkan terapi yang aman dan nyaman pada ibu hamil, salah satunya adalah *hypnobirthing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan dan kadar oksitosin pada ibu hamil di Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan rancangan quasi experiment dengan pendekatan *pretest* dan *posttest control group design*. Jumlah sampel sebanyak 24 orang ibu hamil, dimana sebelum dan sesudah mengikuti *hypnobirthing* akan diukur tingkat kecemasan dan kadar oksitosinnya. Pengukuran kecemasan kehamilan dengan Skala Distress *Hypnobirthing* Indonesia yang disusun oleh psikiater dan psikolog RSPAD Gatot Subroto Jakarta dan untuk menilai kadar oksitosin dilakukan pemeriksaan sampel plasma darah menggunakan *Human Oxytocin ELISA*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji MANOVA dan hasilnya menunjukkan *hypnobirthing* mempengaruhi tingkat stress dan kadar oksitosin dengan nilai Sig. tingkat signifikansi hubungan dengan hasil  $<0,001$  dan  $<0,001$ . Ibu yang melakukan latihan *hypnobirthing* secara teratur akan menjadi lebih tenang/ relaks dan selalu berpikiran positif terhadap kehamilan ini sehingga mengurangi kecemasan. Stimulus *hypnobirthing* yang bersifat positif dan menenangkan akan meningkatkan oksitosin. *Hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan sehingga kadar oksitosin meningkat

**Kata Kunci :** Hypnobirthing, Ibu hamil, Kecemasan, Oksitosin

### **ABSTRACT**

*Pregnant women are vulnerable to stress which results in prenatal anxiety or depression. Therefore, safe and comfortable therapy is needed for pregnant women, one of which is hypnobirthing. The purpose of this study was to determine the effectiveness of hypnobirthing thru anxiety levels and oxytocin levels in pregnant women in Arjasa District, Jember Regency. This study used a quasi-experimental design with a pretest and posttest control group design approach. The total sample is 24 pregnant women, where before and after participating in hypnobirthing the level of anxiety and oxytocin levels will be measured. Pregnancy anxiety was measured using the Indonesian Hypnobirthing Distress Scale compiled by psychiatrists and psychologists at RSPAD Gatot Subroto, Jakarta, and to assess oxytocin levels, blood plasma samples were examined using the Human Oxytocin ELISA. The analysis in this study used the MANOVA test, and the results showed that hypnobirthing affected stress levels and oxytocin levels with a Sig value. the significance level of the relationship with the results is  $<0.001$  and  $<0.001$ . Mothers who practice hypnobirthing regularly will become more calm/relaxed and always think positively about this pregnancy, thereby reducing anxiety. Hypnobirthing stimulus that is positive and calming will increase oxytocin. This proves that hypnobirthing can reduce anxiety so that oxytocin levels increase.*

**Keywords :** Anxiety, Hypnobirthing, Oxytocin, Pregnant women



## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan rasa khawatir, gugup, atau tidak nyaman terhadap sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat muncul bersamaan, menjadi predisposisi atau menyebabkan depresi. (Kajdy *et al.*, 2020). Kecemasan ini pula bisa terjadi pada setiap orang, termasuk pada ibu hamil. Kecemasan pada masa kehamilan merupakan kondisi emosional yang terjadi pada ibu hamil dimana berfokus pada kekhawatiran terhadap masalah dan ketidaknyamanan yang dialami pada kehamilannya. Kehamilan mengakibatkan adanya perubahan fisik, psikis, dan stressor pada ibu hamil. Hal tersebut berkaitan erat dengan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Level kecemasan akan bertambah tinggi bila ibu hamil mengalami kekhawatiran atau ketakutan yang terjadi akibat perubahan – perubahan tersebut, kondisi janin dalam kandungannya, serta kesiapan psikis dalam menghadapi persalinan. (Siallagan & Lestari, 2018)

Kecemasan pada masa kehamilan sangat sering terjadi. Angka kejadian masalah kecemasan pada ibu hamil ini mencapai 10% pada negara maju, 25% untuk negara berkembang, sedangkan di Indonesia mencapai 28,7%. Pada beberapa penelitian menyebutkan bahwa kecemasan kecenderungan lebih rendah di awal masa

kehamilan dan puncak kecemasan terjadi pada saat mendekati hari persalinan. (Kemenkes RI, 2011; Shahhosseini, 2015; Hasim, 2018). Kecemasan ini memiliki dampak yang buruk baik bagi ibu hamil maupun janinnya. Dampaknya kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dari masa kehamilan hingga persalinan antara lain kelahiran prematur, keguguran, dan persalinan lama, sedangkan dampak pada janin antara lain bayi lahir rendah, janin hiperaktif (Alder *et al.*, 2017). Kecemasan harus segera ditangani dengan pemberian asuhan yang tepat salah satunya dengan metode yang aman dan nyaman seperti *hypnobirthing*.

*Hypnobirthing* merupakan metode yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan melancarkan persalinan dengan cara memberikan energi positif pada ibu hamil. Proses *hypnobirthing* bertumpu pada kekuatan sugesti, yaitu dengan kegiatan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi. Kegiatan tersebut merelaksasikan tubuh, mengontrol pikiran, dan mengendalikan nafasnya. Mengikuti *hypnobirthing* pada masa kehamilan dapat mencegah gangguan emosional saat sebelum dan sesudah persalinan. (Andriana & Evariny, 2012). Ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* akan merasakan dampak yang besar bagi kehamilannya. Dampak atau manfaatnya selama masa



kehamilan antara lain manajemen rasa sakit yang baik saat bersalin, mengurangi kecemasan, stres atau depresi pada masa bersalin, kontrol emosi yang baik, meningkatkan rasa tenang, aman, dan nyaman dan bahagia, dan mengurangi komplikasi persalinan. (Manggarsari, 2010). *Hypnobirthing* dapat meningkatkan *bonding* antara janin dan ibu. Selain itu, relaksasi dalam *hypnobirthing* dapat membuat ibu senantiasa dalam keadaan rileks dan tenang sehingga akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungan sekitarnya hingga proses persalinan (Harianto, 2010).

Adanya penurunan kecemasan dapat meningkatkan hormon kebahagiaan. Salah satu hormon kebahagiaan tersebut adalah oksitosin. Oksitosin adalah hormon neuropeptida yang memainkan banyak peran dalam proses fisiologis, termasuk yang berkaitan dengan reproduksi seperti perilaku ibu, persalinan, laktasi dan ejakulasi (Bethlehem *et al.*, 2013). Oksitosin menyebabkan spektrum yang luas dari efek perilaku dan fisiologis yang dimediasi melalui reseptor di dalam otak, seperti perilaku ibu, seksual, dan sosial. Oksitosin memfasilitasi hubungan dengan orang lain dan dikaitkan dengan perilaku sosial yang positif sehingga diasumsikan terkait dengan kebahagiaan. Sementara suatu hubungan memiliki pengaruh yang

kuat terhadap kepuasan hidup dan terdapat korelasi yang signifikan antara kebahagiaan dan hubungan sosial, maka oksitosin dapat menjadi mekanisme yang menghasilkan kebahagiaan melalui fasilitasi hubungan sosial. (Farhud, Malmir & Khanahmadi, 2014)

Oksitosin selama kehamilan berperan sebagai penyangga stres dalam mengurangi depresi selama kehamilan. Selain itu, hormon neuroendokrin ini berperan dalam pengaturan kesehatan mental yang dapat memediasi suasana hati, rasa sakit, dan aktivitas sosial. (Zelkowitz *et al.*, 2014). Pada tiap subjek penelitian mengalami peningkatan hormon oksitosin setelah dilakukan *hypnobirthing*. Hal tersebut terkait dengan kebahagiaan ibu menyambut kelahiran bayi yang difasilitasi *hypnobirthing*. Dengan mengikuti latihan *hypnobirthing* secara teratur, ibu menjadi lebih tenang/ relaks dan selalu berpikiran positif terhadap kehamilan ini. Jadi, apabila terdapat stimulus yang bersifat mengancam akan meningkatkan hormon stres (adrenalin dan kortisol), sedangkan stimulus yang bersifat positif dan menenangkan akan meningkatkan oksitosin

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan metode quasi



eksperimental. Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok penelitian dengan 2 kali pengukuran (*pre dan post hynobirthing*).

Populasi penelitian ini adalah ibu hamil di Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Kriteria inklusi sampel yaitu ibu hamil berusia 20-35 tahun dan mengikuti secara konsisten 4 kali sesi pertemuan kelas *hynobirthing*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24 orang.

Tingkat kecemasan/stress diukur dengan menggunakan kuesioner dari RSPAD Gatot Subroto dengan skala data interval. Pengukuran kadar oksitosin dengan pengambilan darah dan diukur menggunakan ELISA Kit di Laboratorium Satwa Sehat Kota Malang. Analisa data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan uji *Multivariate Analysis of variance* atau MANOVA (Sugiono, 2017). Data dianalisis dengan menggunakan SPSS 21. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik pada tanggal 28 Juli 2022 oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas dr. Soebandi dengan surat keterangan layak etik No.267/KEPK/UDS/VII/2022.

## HASIL

Subyek penelitian dideskripsikan pada tabel berikut :

**Tabel 1 Karakteristik Responden (n=24)**

Karakteristik	f	%
<b>Gravida</b>		
Primigravida	8	33.3
Multigravida	16	66.7
<b>Masa Kehamilan (Trimester)</b>		
Trimester II	8	33.3
Trimester III	16	66.7
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

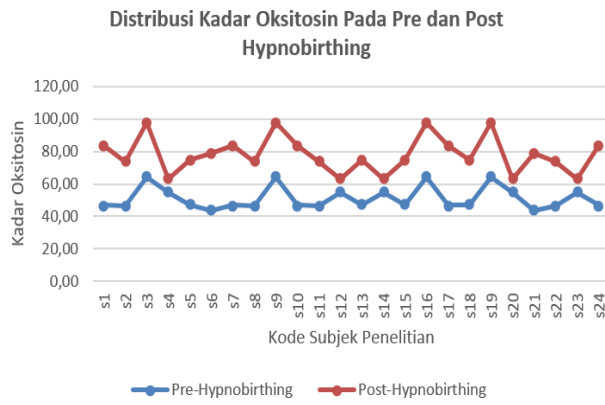
Dari tabel 1 diketahui distribusi gravida pada penelitian ini didominasi oleh ibu primigravida sebesar 66,7%. Sebagian besar responden adalah ibu hamil trimester III sebesar 66.7%

**Tabel 2. Penilaian Kecemasan Responden (n=24)**

Kriteria	Pretest		Post-test	
	f	%	f	%
Penilaian khusus	0	0	4	16.7
Relatif tenang	0	0	16	66.7
Cenderung stress	7	29.2	0	0
Kemungkinan distress	17	70.8	4	16.7
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 tentang penilaian kecemasan responden dapat diketahui dari 24 ibu hamil pada *pre-test*, 70,8% ibu hamil mengalami kecemasan berat (kemungkinan distress dan perlu konsultasi untuk terapi) dan 29,2 % ibu hamil mengalami kecenderungan stress. Pada *post-test*, 16,7% ibu hamil masuk kriteria penilaian khusus, 66,7% relatif tenang dan 16,7 % dengan kecemasan berat.





**Gambar 1. Distribusi Kadar Oksitosin Pre dan Post Hypnobirthing**

Hasil pengujian kadar oksitosin sebelum dan sesudah *hypnobirthing* menggunakan ELISA Kit terdapat kenaikan setelah dilakukan *hypnobirthing*. Rata rata kadar kadar oksitosin sebelum dilakukan adalah sebesar 51,09 ng/mL sedangkan sesudah dilakukan *hypnobirthing* menjadi 78,10 ng/mL.

Hasil uji statistik menggunakan *Multivariate Analysis of Variance* atau MANOVA dikatakan signifikan apabila nilai Sig <0,05. Dari tiga variable yaitu *hypnobirthing*, tingkat stress dan oksitosin menunjukkan :

- a. *Hypnobirthing* secara bermakna mempengaruhi tingkat stress dengan p value <0,001
- b. *Hypnobirthing* secara bermakna mempengaruhi kadar oksitosin dengan p value <0,001

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil primigravida mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibanding multigravida. Kecemasan yang dialami oleh Ibu hamil sebelum dilakukan *hypnobirthing* antara lain ketakutan yang berlebihan terhadap persalinan, perasaan khawatir yang mendalam sehingga menyebabkan susah tidur (Rahmawati, 2018). Manifestasi gejala yang dikeluhkan terdiri dari faktor fisik dan psikologis. Gangguan cemas ini muncul ketika seseorang tidak bisa mengatasi stressor psikososial. Sebutan kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, keadaan suasana hati yang berfokus pada hal-hal yang belum terjadi, dengan ditandai oleh adanya rasa khawatir karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang (Rahmawati, 2018). Kecemasan ini merupakan reaksi emosional langsung terhadap bahaya yang dihadapi saat ini. Kecemasan ditandai oleh adanya kecenderungan yang kuat untuk lari dan juga ditandai oleh adanya desakan (Hawari, 2011). Pengukuran kecemasan lebih efektif dilakukan pada usia kehamilan yang semakin tua misalnya pada trimester III dengan kondisi kehamilan pertama (Heriani 2016).



Proses *hypnobirthing* dengan menggunakan tehnik relaksasi nafas perut membuat ibu hamil dalam keadaan rileks. Saat dalam keadaan rileks antara sadar dan memasuki alam bawah sadar, gelombang otak ibu hamil berada pada kondisi teta. Dalam kondisi gelombang otak itulah ibu hamil dipandu untuk memasuki alam bawah sadar dan memvisualisasikan atau mengimajinasikan kata-kata dari therapist. Saat kondisi demikian terapis mulai memasukan afirmasi positif untuk memprogram ulang ingatan ibu hamil tentang kehamilan dan persalinan, serta memprogram ulang tentang permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi ibu hamil. Hal tersebut peneliti ajarkan sebagai terapis pada para ibu hamil dan pasangannya supaya kedepannya dapat dilakukan secara mandiri di manapun dan dalam keadaan apapun (Suliswati, A, M, & S. Sumijatun, 2005; Aprilia & Richmond , 2011; Sample & Newburn, 2011)

Oksitosin adalah hormon nanopeptida yang memainkan banyak peran dalam proses fisiologis, termasuk yang berkaitan dengan reproduksi seperti perilaku ibu, persalinan, laktasi dan ejakulasi (Bethlehem *et al.*, 2013). Oksitosin menyebabkan spektrum yang luas dari efek perilaku dan fisiologis yang dimediasi melalui reseptor di dalam otak seperti perilaku ibu, seksual, dan sosial.

Oksitosin memfasilitasi hubungan dengan orang lain dan dikaitkan dengan perilaku sosial yang positif, sehingga diasumsikan terkait dengan kebahagiaan. Sementara suatu hubungan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kepuasan hidup dan terdapat korelasi yang signifikan antara kebahagiaan dan hubungan sosial. Maka oksitosin dapat menjadi mekanisme yang menghasilkan kebahagiaan melalui fasilitasi hubungan sosial (Farhud, Malmir & Khanahmadi, 2014).

Oksitosin selama kehamilan berperan sebagai penyangga stres dalam mengurangi depresi selama kehamilan. Selain itu, hormon neuroendokrin ini berperan dalam pengaturan kesehatan mental yang dapat memediasi suasana hati, rasa sakit, dan aktivitas sosial (Zelkowitz *et al.*, 2014). Pada tiap subjek penelitian mengalami peningkatan hormon oksitosin setelah dilakukan *hypnobirthing*. Hal tersebut terkait dengan kebahagiaan ibu menyambut kelahiran bayi yang difasilitasi *hypnobirthing*. Ibu yang melakukan latihan *hypnobirthing* secara teratur akan menjadi lebih tenang/ relaks dan selalu berpikiran positif terhadap kehamilan ini. Jadi, apabila terdapat stimulus yang bersifat mengancam akan meningkatkan hormon stres (adrenalin dan kortisol) sedangkan stimulus yang bersifat positif dan



menenangkan akan meningkatkan oksitosin.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat perlakuan yang dirasakan subjek adalah sikap yang lebih tenang dan lebih rileks dalam menghadapi kehamilan, menurunkan ketegangan pikiran, keadaan tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang, segar, nyaman, lebih bisa mengatur irama pernafasan, memiliki alat pereda ketegangan, lebih optimis dan berpikiran positif dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya, afirmasi positif memberikan kekuatan, mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai proses kehamilan dan persalinan, mengurangi keluhan fisik selama kehamilan sehingga lebih tenang menghadapinya, serta membantu untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan.

## PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa *hypnobirthing* secara signifikan menurunkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. *Hypnobirthing* juga bermanfaat dalam meningkatkan kadar oksitosin yang mana hormon ini selama kehamilan berperan sebagai penyangga stres dalam mengurangi depresi selama kehamilan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan penelitian ini sepenuhnya didukung oleh hibah penelitian dosen dari Universitas dr.Soebandi Jember, melalui LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas dr.Soebandi Jember.

## REFERENCES

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösli, I., & Holzgreve, W. 2007. *Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 20(3).
- Andriana, A., & Evariny, E. 2012. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Hypnobirthing*. Jakarta: Bhina Ilmu.
- Aprilia, Y., & Richmond, B. 2011. *Gentle Birth. Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bethlehem RA, Van Honk J, Auyeung B, Baron-Cohen S. 2013. *Oxytocin, Brain Physiology, And Functional Connectivity: A Review Of Intranasal Oxytocin Fmri Studies. Psychoneuroendocrinology*, Jul;38(7).
- Farhud, D.D., Malmir, M. & Khanahmadi, M. 2014. *Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article. Iranian Journal of Public Health*, 43(11).
- Hariato, M. 2010. *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) dalam Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.



- Hasim, P. R. 2018. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. Skripsi. Prodi Keperawatan. Universitas Muhamadiyah Surakarta*
- Hawari, Dadang. 2011. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa.*
- Heriani. 2016. *Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah, 1(2).*
- Kajdy A, Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kazmierczak, M., Rabinjewski, M. Jasiak, H. 2020. *Risk Factors for Anxiety and Depression Among Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Survey. Medicine.*
- Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Manggarsari, M. D. 2010. *Stres Pada Saat Akan Melahirkan Antara Ibu yang Melakukan Hypnobirthing dan yang Tidak Melakukan Hypnobirthing. Skripsi. Prodi Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.*
- Rahmawati, Afika Ira. 2018. *Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*
- Semple, A. & Newburn, M. 2011. *Research Overview : Self-Hypnosis For Labour and Birth. Preparing Parent for Birth and Early Parenthood. 12(11).*
- Shahhosseini, Z. 2015. *A Review Of The Effects Of Anxiety During Pregnancy On Children's Health. Materia Socio-Medica.*
- Siallagan, D., Lestari, D. 2018. *Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. Indonesian Journal of Midwifery.*
- Suliswati, T., A, J., M, Y., & S. Sumijatun. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. EGC: Jakarta.*
- Sugiono, P. 2017. *Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.*
- Zelkowitz P, Gold I, Feeley N, Hayton B, Carter CS, Tulandi T, Abenhaim HA, Levin P. 2014. *Psychosocial Stress Moderates the Relationships Between Oxytocin, Perinatal Depression, and Maternal Behavior. Horm Behav. Jul;66(2).*

