

PENGARUH HYPNOTHERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Marsela Renasari Presty^{1*}, Lina Astuty¹, Telly Katharina¹, Gloria Anastasia¹, Agnes Safitri¹, Maria Gabriella¹, Revita Susamti²

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Jl. Mariana No.55, Pontianak Kota, Kalimantan Barat

²Fakultas Kebidanan, IKes Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama No.6 Labuh Baru Timur, Pekanbaru, Riau

email: m.presty@sanagustin.ac.id

Abstract

Anxiety during pregnancy is a psychological problem that may negatively affect maternal and fetal health and increase the risk of pregnancy and childbirth complications. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is hypnotherapy. This study aimed to determine the effect of hypnotherapy on anxiety levels among pregnant women. A quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted. The sample consisted of 30 pregnant women selected using purposive sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire before and after a 15-minute hypnotherapy session. Data were analyzed using the Paired Sample t-test. The results showed that the mean anxiety score decreased from 0.83 at pretest to 0.60 at posttest. Statistical analysis revealed a t-value of 2.249 with a p-value of 0.032 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of hypnotherapy on reducing anxiety levels among pregnant women. It can be concluded that hypnotherapy is an effective complementary non-pharmacological therapy for reducing anxiety during pregnancy.

Keywords: Hypnotherapy, Pregnant Women, Complementary Therapy, Anxiety, HARS

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah melalui hypnotherapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah pemberian hypnotherapy selama 15 menit. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan menurun dari 0,83 pada pretest menjadi 0,60 pada posttest. Hasil uji statistik diperoleh nilai $t = 2,249$ dengan $p = 0,032$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan hypnotherapy terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dapat disimpulkan bahwa hypnotherapy efektif digunakan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Hipnoterapi, ibu hamil, terapi komplementer, kecemasan, HARS

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dirilis Kementerian Kesehatan, AKI Indonesia pada tahun 2022 tercatat sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup, dan meskipun menurun dibandingkan tahun 2015, angka ini masih jauh dari target Sustainable Development

Goals (SDGs) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2023). Tingginya angka ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kualitas pelayanan antenatal dan psikologis selama kehamilan masih menjadi prioritas nasional.

Kondisi serupa juga terlihat di Kalimantan Barat. Berdasarkan data, tercatat AKI mencapai 125 kasus pada

tahun 2024, dengan penyebab utama adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan komplikasi persalinan (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan data, diketahui bahwa AKI mencapai 89 kasus di Kabupaten Kubu Raya, meskipun posisi tersebut berada di urutan ke 11, namun peningkatan pelayanan kehamilan komprehensif terus menjadi fokus pelayanan kesehatan ibu di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kubu Raya, 2023). Selain faktor fisik dan medis, kondisi psikologis ibu hamil juga menjadi aspek penting yang berpengaruh terhadap keselamatan kehamilan dan persalinan. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa sekitar 10–15% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan selama kehamilan (WHO, 2025). Di Indonesia, data menunjukkan bahwa lebih dari 30% ibu hamil mengalami kecemasan terutama saat menjelang persalinan. Selain itu kurangnya dukungan keluarga dan disregulasi emosi (Wahyuni et al., 2024).

Di Kalimantan Barat sendiri, kasus kecemasan pada ibu hamil juga cukup tinggi. Studi lokal menemukan kecemasan sering dialami pada ibu menjelang persalinan terutama bila melakukan persalinan menggunakan metode operasi. Kecemasan pada ibu hamil diketahui dapat menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin, yang memengaruhi suplai oksigen, tekanan darah, serta meningkatkan risiko komplikasi seperti persalinan lama dan persalinan premature (Esparza & Shreffler, 2025). Oleh karena itu, intervensi yang menyoroti aspek psikologis menjadi bagian penting dari pelayanan kebidanan modern. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan kecemasan adalah *hypnotherapy* (*hypnobirthing*). *Hypnotherapy* merupakan teknik yang mengombinasikan relaksasi mendalam, pernapasan, audio sugesti positif, dan pengondisian mental untuk memberikan rasa tenang dan membantu ibu menghadapi persalinan dengan nyaman dan percaya diri (Catsaros

& Wendland, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *hypnotherapy* secara signifikan mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Izatul Islami & Sri Hardjanti, 2022).

Melihat tingginya angka kecemasan pada ibu hamil, khususnya di Pontianak, serta bukti efektivitas *hypnotherapy* dalam menurunkan kecemasan, maka penelitian mengenai pengaruh *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil menjadi penting dilakukan. Selain aman, non-invasif, dan mudah diterapkan, intervensi ini juga berpotensi mendukung upaya menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan AKI di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini jumlah populasi K1 bulan April - Juni 2025 yaitu 95 ibu hamil. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang ditentukan sesuai dengan jumlah minimal sampel dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS yang diberikan pada ibu hamil TM I – TM III, sebelum dan sesudah pemberian intervensi *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* diberikan sebanyak 1x dengan lama 15 menit. Analisis menggunakan SPSS dengan uji *Paired Sample t-test* (Uji *t* berpasangan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan olah data yang diperoleh, maka hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi

N o	Karakteristik	Fre kwe nsi (n)	Pers enta se (%)
1	Umur		
	Usia Reproduksi sehat	26	86,7
	Usia reproduksi tidak sehat	4	13,3
2	Pendidikan Tinggi	18	60,0
	Rendah	12	40,0
3	Paritas		
	Multipara	15	50,0
	Primipara	5	16,7
	Nulipara	10	33,3

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel karakteristik responden, diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat yaitu sebanyak 26 orang (86,7%), pada tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan pada kategori paritas, sebagian besar responden termasuk dalam kategori multipara sebanyak 15 orang (50,0%).

Sementara itu, hasil analisis univariat tentang distribusi frekuensi untuk skor kecemasan dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Skor Kecemasan

Variabel	n	mean	SD
Pretets	30	0,83	0,83
Protetst	30	0,60	0,89

Sumber : Data Primer

Hasil analisis pada tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pada pretest adalah 0,83 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,83. Pada posttest, nilai rata-rata menurun menjadi 0,60

dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,89. Secara deskriptif, terdapat penurunan nilai rata-rata dari 0,83 pada pretest menjadi 0,60 pada posttest, dengan selisih sebesar 0,23 poin. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan skor setelah perlakuan atau intervensi diberikan.

Pada analisis bivariat, diperoleh hasil seperti dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Kecemasan

Perbandingan	t	df	P value
Pretets- Protetst	2,249	29	0,032

Sumber : Data Primer

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai t hitung yaitu 2,249 dengan derajat kebebasan (df) Adalah 29. Adapun nilai *p value* = 0,032. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pretest dan posttest pada responden.

Hipnoterapi merupakan metode terapi komplementer yang memanfaatkan kondisi relaksasi mendalam dan pemberian sugesti positif kepada alam bawah sadar (Yulizawati et al., 2023). Dalam kondisi hipnosis, individu menjadi lebih fokus dan rileks sehingga lebih mudah menerima sugesti yang dapat mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif. Kondisi tersebut dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan respons stres dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang. Akibatnya, tingkat kecemasan dapat berkurang secara bertahap (Kundarti et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kundarti dan Komalya (2023) yang menemukan bahwa ibu hamil yang mendapatkan intervensi hipnoterapi mengalami

penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Dalam penelitian *randomized controlled trial* tersebut, skor kecemasan pada kelompok hipnoterapi menurun dari rata-rata 35,47 menjadi 21,07 setelah tujuh minggu intervensi. Peneliti menyimpulkan bahwa hipnoterapi mampu meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui penurunan kecemasan dan kadar kortisol selama kehamilan (Kundarti et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengelolaan pikiran dan relaksasi selama kehamilan mampu menurunkan kecemasan secara signifikan (Yulizawati et al., 2023). Kundarti et al. (2023) menemukan bahwa intervensi *mindfulness-based intervention* selama delapan minggu menurunkan skor kecemasan dan kadar kortisol pada ibu hamil dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada relaksasi dan pengelolaan kondisi psikologis memiliki efektivitas dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan (Kundarti et al., 2023).

Selain itu, hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Betriana et al. (2025) menunjukkan bahwa hypnobirthing merupakan metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Teknik sugesti positif dan relaksasi yang digunakan dalam hypnobirthing membantu ibu mengendalikan rasa takut, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan pengalaman kehamilan dan persalinan yang lebih positif (Betriana et al., 2025).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, penurunan skor kecemasan yang diperoleh relatif lebih kecil dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, jumlah sesi hipnoterapi yang diberikan, tingkat kecemasan awal, dukungan keluarga, serta kemampuan masing-masing

individu dalam menerima sugesti selama proses hipnosis. Selain itu, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia reproduksi sehat, berpendidikan tinggi, dan multipara sehingga faktor pengalaman dan kemampuan adaptasi terhadap kehamilan juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami (Purwati et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penurunan skor kecemasan setelah intervensi menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk membantu ibu mengelola kecemasan selama kehamilan dan menjelang persalinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 30 ibu hamil, diketahui bahwa terdapat pengaruh *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil *uji Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *hypnotherapy*. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 0,83 pada *pretest* menjadi 0,60 pada *posttest*. Dengan demikian, *hypnotherapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dan dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk membantu meningkatkan kesiapan psikologis ibu selama kehamilan dan menjelang persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan manuskrip ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan

dan staf fasilitas pelayanan kesehatan yang telah memberikan izin dan membantu proses pengumpulan data penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini didukung oleh dana penelitian dari Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo melalui Hibah Internal tahun 2025. Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Betrian, F., Sunarno, S., Nurwidyaningtyas, W., & Ganefianty, A. (2025). A Critical Advantage of Hypnobirthing to Ameliorate Antenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 13(7).
<https://doi.org/10.3390/healthcare13070705>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2022). *Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review*.
- Dinas Kesehatan Kubu Raya. (2023). *Profil Kesehatan Kab. Kubu Raya Tahun 2023*
- Esparza, K. A., & Shreffler, K. M. (2025). Stress across the perinatal period among low-income mothers and the moderating role of perceived social support. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/02646838.2025.2532594>
- Izatul Islami, A., & Sri Hardjanti, T. (2022). Hypnotherapy Can Reduce Anxiety Score In High Risk Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 7(1), 11–17.
<https://doi.org/10.37341/jkkt>
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Kemenkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*.
- Kundarti, F. I., Komalyana, I. N. T., Titisari, I., Kiswati, & Jamhariyah. (2023). Assessing the Effects of Mindfulness-Based Intervention on Anxiety and Cortisol in Pregnancy. *Universal Journal of Public Health*, 11(5), 742–750.
<https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110524>
- Purwati, A. I., Fitria, N., & Wira Ekdeni Aifa. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues Di Bpm Elizabet Pekanbaru. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 171–176.
- Wahyuni, S., Pramono, N., Hadisaputro, S., & Ediati, A. (2024). Factors associated with pregnancy-related anxiety: a health facility-based study. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(3), 1251.
<https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i3.24327>
- WHO. (2025). *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. WHO.
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Yulizawati, Y., Hardisman, H., & Tasya, L. D. (2023). Hypnobirthing as an Effort to Reduce Anxiety in Pregnant Women: A Literature Review. *Women, Midwives and Midwifery*, 3(2), 68–78.
<https://doi.org/10.36749/wmm.3.2.68-78.2023>