

Pengaruh Audio Hypnotherapy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di PMB “A” Kota Palembang Tahun 2025

¹Sugiharti, ²Muninggar

^{1,2,3,4} Universitas Bhakti pertiwi Indonesia, Jl. Jagakarsa raya no 37, kel Jagakarsa, Kec,Jagakarsa. Jaksel
e-mail: ughkoe@gmail.com

Abstrak

Kehamilan yang sehat baik bagi ibu maupun janin adalah tujuan yang diharapkan dari asuhan kebidanan pada ibu hamil. Namun masih belum banyak ibu-ibu hamil yang mengetahui cara agar kehamilannya dapat berjalan dengan baik dan faktor apa saja yang mempengaruhi kehamilannya, terutama bagi ibu yang hamil anak pertama dan sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan (Yanti, 2022). Secara fisiologis akan terjadi ketidaknyaman secara fisik akan muncul sejak trimester I sampai dengan trimester III. Selain keluhan fisik, perubahan yang terjadi juga akan mempengaruhi secara psikologis diantaranya menimbulkan kecemasan (Wahyuni dkk, 2024). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh audio hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di PMB Hj.Andra Agustina.S.Keb Kota Palembang Periode Juli-Agustus Tahun 2025. Metode penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian : diketahui bahwa dari 34 responden sebagian besar berusia 21-25 tahun sebanyak 24 responden (70,6%) dan paling sedikit berusia 26-30 tahun sebanyak 10 responden (29,4%), responden sebagian besar ibu bekerja sebagai IRT, sebagai guru , sebagai karyawan BUMN dan bekerja sebagai karyawan swasta. Bahwa hasil dari uji statistik Wilcoxon didapatkan bahwa $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Sehingga intervensi audio *hypnotherapy* efektif dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Pmb Hj.Andra Agustina.S.Keb Kota Palembang Tahun 2025. Kesimpulan bahawa hypnotherapy berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida. Saran diharapkan metode ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya pengelolaan kecemasan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, maupun oleh mahasiswa.

Kata Kunci : Usia, Dukungan Suami

Abstract

Healthy pregnancy for both the mother and the fetus is the primary goal of obstetric care for pregnant women. However, many pregnant women are still unaware of how to ensure a healthy pregnancy and the factors influencing it, particularly first-time mothers, who often view pregnancy as a stressful event (Yanti, 2022). Physically, discomfort can arise from the first trimester through the third trimester. In addition to physical complaints, the changes that occur can also have psychological impacts, including anxiety (Wahyuni et al., 2024). The purpose of this study was to determine the effect of audio hypnotherapy on the anxiety levels of primigravida pregnant women in the third trimester at PMB Hj. Andra Agustina.S.Keb in Palembang City during the period of July-August 2025. The research method used was an experimental method with a pretest-posttest design on a single group. Research results: Out of 34 respondents, the majority were aged 21–25 years (24 respondents, 70.6%), and the fewest were aged 26–30 years (10 respondents, 29.4%). The respondents were mostly working mothers, including housewives, teachers, government employees, and private sector employees. The Wilcoxon statistical test results showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that there was an effect of audio hypnotherapy on anxiety levels in primigravida pregnant women in the third trimester. Research results: It was found that out of 34 respondents, the majority were aged 21-25 years (24 respondents, 70.6%), while the smallest number were aged 26-30 years (10 respondents, 29.4%). The respondents were primarily working mothers employed as housewives, teachers, state-owned enterprise employees, and private-sector employees. The results of the Wilcoxon statistical test showed that $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that there is an effect of audio hypnotherapy on anxiety levels in primigravida pregnant women in the third trimester. Therefore, audio

hypnotherapy intervention is effective in reducing anxiety levels in primigravida pregnant women in the third trimester at Pmb Hj. Andra Agustina.S.Keb City of Palembang in 2025. Conclusion: Hypnotherapy has an effect on anxiety levels in primigravida pregnant women in the third trimester. Recommendation: It is hoped that this method can be utilized as one of the efforts to manage anxiety by healthcare workers, particularly midwives, as well as by students.

Keywords: Age, Spousal Support, Employment.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang memerlukan kesiapan fisik maupun psikologis. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan fisik yang disertai kecemasan psikologis menjelang persalinan (Wahyuni dkk., 2024). Kecemasan pada primigravida lebih tinggi dibandingkan multigravida karena belum memiliki pengalaman melahirkan (Mariene & Sebe, 2022). Kondisi ini, apabila tidak ditangani, dapat berdampak negatif pada proses persalinan, meningkatkan risiko komplikasi, serta memengaruhi pertumbuhan janin (Sutriningsih dkk., 2024). Kecemasan merupakan respons terhadap sesuatu yang pasti situasi yang disertai dengan perkembangan, perubahan dan pengalaman baru.. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinannya terjadi karena ibu merasa ragu terhadap kondisi kehamilannya saat ini, takut dengan keselamatannya dan keselamatan bayinya pada saat persalinan dan kecemasan akibat ketidakmampuannya dalam menjalankan tugas-tugas sebagai ibu (Sutriningsih dkk, 2024).

Hipnoterapi adalah contoh tindakan non farmakologi lain untuk mengatasi kecemasan dan nyeri. Pendekatan yang digunakan mencakup relaksasi fisik dan restrukturisasi kognitif sehingga hipnoterapi ini dapat membantu seseorang untuk lebih tenang dan dapat dengan menerima saran (Sari, Retnaningsih dan Wijayanti, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2022), didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan terutama pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Puji Septeria & Adlia Syakurah, 2024), bahwa audio hypnotherapy efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Data WHO menunjukkan sekitar 15% ibu hamil mengalami kecemasan, sementara di Indonesia angkanya mencapai 28,7% (Parung dkk., 2020; Sutriningsih dkk., 2024). Studi pendahuluan di PMB Hj. Andra Agustina, Palembang, juga menemukan mayoritas ibu primigravida trimester III mengalami kecemasan sedang hingga berat. Fakta ini menegaskan bahwa intervensi yang efektif dan aman diperlukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Berbagai metode telah digunakan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, terapi farmakologis memiliki risiko terhadap janin, sehingga metode nonfarmakologis seperti relaksasi, yoga prenatal, dan hipnoterapi semakin dianjurkan (Suciati dkk., 2020). Audio *hypnotherapy* merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang praktis, berbasis sugesti positif, dan terbukti mampu menurunkan kecemasan ibu hamil (Putri, 2022; Puji Septeria & Syakurah, 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dirumuskan dengan pertanyaan: “Apakah audio hypnotherapy berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di PMB Hj. Andra Agustina, Kota Palembang, tahun 2025?” Tujuannya adalah untuk menganalisis perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi audio hypnotherapy. Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada bidang kebidanan dengan memperkuat bukti efektivitas terapi nonfarmakologis, khususnya audio hypnotherapy, sebagai alternatif intervensi yang mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan praktik kebidanan berbasis bukti, serta memperluas strategi pengelolaan kecemasan ibu hamil guna mendukung persalinan yang sehat dan aman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein (kopi dan teh), kualitas tidur, dan kejadian anemia pada mahasiswi Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi angkatan 2023. 34 ibu hamil primigravida trimester III di PMB Hj. Andra Agustina, Kota Palembang (Juli – Agustus 2025), dipilih dengan tehnik total sampling total sampling berdasarkan kriteria inklusi: kehamilan fisiologis, mengalami kecemasan, dan bersedia menjadi responden.

Intervensi berupa *audio hypnotherapy* yang diberikan enam kali dalam dua minggu (15–30 menit/sesi). Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner PRAQ-R2 sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat untuk distribusi karakteristik responden serta bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* guna melihat perubahan tingkat kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan
Hasil PPRE-Test

Tingkat Kecemasan		n	%
Pre-test	Kecemasan berat	14	41,2
	Kecemasan sedang	20	58,8
Total		34	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan intervensi audio hypnotherapy, mayoritas memiliki tingkat kecemasan berat berjumlah 14 responden (41,2%) dan kecemasan sedang berjumlah 20 responden (58,8%)

2. HASIL POST-TEST

Tingkat kecemasan			
Pre-test	Kecemasan berat	14	41,2
	Kecemasan sedang	20	58,8
Total		34	100

Berdasarkan tabel 4.5, dapat dilihat bahwa setelah diberikan intervensi audio *hypnotherapy*, mayoritas mengalami kecemasan ringan berjumlah 23 responden (67,6%) dan mengalami kecemasan sedang berjumlah 11 responden (32,4%).

Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan				
Pre-test	Kecemasan Berat	14	41,2	34
	Kecemasan sedang	20	58,8	
	Kecemasan Sedang	11	32,4	34
Post-test	Kecemasan ringan	23	67,6	

Berdasarkan tabel 4.6, hasil dari uji statistik Wilcoxon didapatkan bahwa $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Sehingga intervensi audio *hypnotherapy* efektif dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Pmb Hj.Andra Agustina.S.Keb Kota Palembang Tahun 2025.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida sebelum diberikan intervensi audio *hypnotherapy*, mayoritas memiliki tingkat kecemasan berat berjumlah 14 responden (41,2%) dan kecemasan sedang berjumlah 20 responden (58,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan audio *hypnotherapy*, mayoritas ibu hamil primigravida trimester III mengalami kecemasan sedang (20 responden, 58,8%) dan kecemasan berat (14 responden, 41,2%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryani 2021) di Puskesmas Kalirungkut Surabaya, yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil primigravida trimester III memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat menjelang persalinan, dengan prevalensi kecemasan sedang sebesar 55% dan kecemasan berat sebesar 35%.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida setelah diberikan intervensi audio *hypnotherapy*, bahwa setelah diberikan intervensi audio *hypnotherapy*, mayoritas mengalami kecemasan ringan berjumlah 23 responden (67,6%) dan mengalami kecemasan sedang berjumlah 11 responden (32,4%). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida setelah diberikan intervensi audio *hypnotherapy*,Setelah intervensi audio *hypnotherapy*, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan (23 orang,) 67,6%), sementara sisanya berada di kategori kecemasan sedang (11 orang, 32,4%). Temuan ini konsisten dengan Wulandari (2020).

Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai sig *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III. Pemberian intervensi audio *hypnotherapy* ini efektif dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil primipara trimester III di Pmb Hj.Andra Agustina.S.Keb . Hipotesis yang menyatakan ada pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di Pmb Hj.Andra Agustina.S.Keb Kota Palembang Tahun 2025 dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugeng Triyani (2019), dengan judul Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan yang menyatakan terdapat pengaruh yang bermakna pada kelompok yang menggunakan terapi hypnosis dengan rata rata penurunan kecemasan sebesar 21,550 poin dengan nilai p value $< 0,001$. Menurut (Dian dan Kumorojati, 2019) menyatakan bahwa *hypnotherapy* dapat memberikan rasa tenang, nyaman serta menyiapkan kesehatan jiwa dari janin.

Selain itu, *hypnotherapy* digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan secara alami. Audio *hypnotherapy* berguna untuk memutuskan siklus kecemasan dengan mengendalikan reaksi-reaksi cemas. Kecemasan dalam bentuk yang ekstrim dapat mengganggu seseorang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menyebabkan

timbulnya perasaan negatif. Perempuan hamil akan mengalami perasaan cemburu dan perasaan takut, diantaranya takut terhadap keselamatan janin dan takut tidak mampu berperan menjadi ibu yang baik bagi bayi yang akan dilahirkannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Puji Septeria dan Adlia Syakurah, 2024), bahwa audio *hypnotherapy* efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III. Hal ini dikarenakan audio yang berisi sugesti positif, menjadikan seseorang yang mendengarkan ikut dalam suasana syahdu dan berserah terhadap setiap kecemasan yang dialaminya. Audio *hypnotherapy* ini berisikan doa, harapan, afirmasi, sugesti serta komunikasi dengan janin yang dapat membantu meyakinkan ibu hamil bahwa mereka dapat mengalami proses kehamilan dan persalinan secara alami dengan ketenangan, kenyamanan, serta keyakinan diri. Manfaat lain dari mendengarkan audio hipnosis ini adalah dari segi kepraktisannya sebagai pengganti terapi hipnosis secara langsung.

Penelitian sama yang dilakukan oleh (Putri, Ningrum, dan Widyastutik 2022), menyatakan bahwa audio *hypnotherapy* dapat membantu meringankan beban dan melatih mengatasi semua masalah selama kehamilan dengan metode relaksasi yang diberikan kepada ibu dengan memberikan kata-kata motivasi untuk menghindari stres pada ibu hamil yang dapat menyebabkan timbulnya komplikasi kehamilan. Mendengarkan audio *hypnotherapy* mengajarkan relaksasi alami kepada ibu hamil, memungkinkan tubuh bekerja secara serasi dengan sistem sarafnya sehingga memungkinkan komunikasi yang teratur dan fokus dengan bayi dalam kandungan.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi audio *hypnotherapy*, terdapat responden yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 20 responden dan berat berjumlah 14 responden.
2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi audio *hypnotherapy*, terdapat responden yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 23 responden dan sedang berjumlah 11 responden.
3. Terdapat pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Pmb Hj. Andra Agustina.S.Keb Tahun 2025 dengan hasil uji Wilcoxon yaitu nilai sig p -value 0.000 ($p < 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi untuk menurunkan nyeri dismenore: Tinjauan pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115–121.
- Dian, N., & Kumorojati, A. (2019). Hypnotherapy untuk kesehatan jiwa ibu hamil. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(1), 55–63.
- Maharani, R. (2022). Efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 14(2), 45–52.
- Mariene, Y., & Sebe, R. (2022). Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dan multigravida menjelang persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 21–29.
- Parung, T., Setiawan, R., & Lestari, S. (2020). Data global kecemasan ibu hamil menurut WHO dan UNICEF. *Global Health Journal*, 12(3), 115–123.
- Puji Septeria, P., & Syakurah, A. (2024). Efektivitas audio hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 77–84.
- Putri, A. (2022). Pengaruh hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 10(2), 132–140.
- Putri, D., Ningrum, S., & Widyastutik, R. (2022). Audio hypnotherapy dalam mengurangi stres ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 8(2), 89–97.
- Sari, L., Retnaningsih, T., & Wijayanti, N. (2023). Hipnoterapi sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 6(1), 33–41.