

**PENERAPAN KOMBINASI *HYPNO* RELIGI UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Khulasoh<sup>1</sup>, Eni Indryani<sup>2</sup>, Juni Sofiana<sup>2</sup>, Tanti Tri Persadawati<sup>2</sup>**

- 1) Profesi Kebidanan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

Email Korespondensi: [Khulasoh2018@gmail.com.id](mailto:Khulasoh2018@gmail.com.id)

**ABSTRAK**

*Anxiety was a negative emotional condition that often occurred in pregnant women, especially in the third trimester. It was closely related to worries about pregnancy, fetal development, and the upcoming labor process. Various factors contributed to anxiety in pregnant women, including hormonal changes, fear of childbirth, lack of emotional and mental readiness, and financial concerns. These emotional disturbances, if left unaddressed, could impact the well-being of both the mother and the baby. One of the efforts made to reduce anxiety was by implementing Hypno-religion, a combination of hypnotherapy and religious music. This study aimed to determine the effectiveness of Hypno-religion in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. This research applied a descriptive quantitative method with a case study design. The participants were three pregnant women in their third trimester who met the inclusion criteria. The data collection tool was a questionnaire. The data were collected through observation and documentation during the intervention process. After the implementation of Hypno-religion, the anxiety levels of the respondents decreased significantly. The anxiety score of respondent 1 decreased from 39 to 24, the score of respondent 2 decreased from 30 to 22, and the score of respondent 3 decreased from 31 to 22. These reductions indicated a consistent pattern of improvement in all participants. The combination of hypnotherapy and religious music, known as hypno-religion, proved to be effective in reducing anxiety in third-trimester pregnant women. This intervention could be recommended as a supportive therapy during late pregnancy.*

**Keywords:** *Anxiety, Pregnancy, Hypnotherapy, Religious Music*

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses yang diawali penyatuan antara sperma dan sel telur dan terjadi proses implantasi. Sesuai

dengan kalender internasional, kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu atau sekitar 9 bulan, di mulai dari saat

fertilisasi hingga proses persalinan. Proses ini terjadi ketika sperma dan ovum bertemu, baik di dalam maupun di luar kandungan dan diakhiri dengan lahirnya bayi serta keluarnya plasenta melalui jalan lahir. Trimester tiga sering kali diistilahkan sebagai periode penantian, yang dipenuhi dengan rasa kewaspadaan. Di fase ini, ibu hamil sering kali merasakan kekhawatiran akan keadaan bayinya, dan merasa bahwa dirinya mengalami perubahan yang aneh (Safitri & Triana, 2021).

Kecemasan atau *anxiety* adalah kondisi emosional negatif yang sering muncul terkait dengan kekhawatiran dan berbagai perubahan yang dialami ibu semasa periode kehamilan, masa fetus, serta proses persalinan yang akan dihadapi. Hal ini umumnya terjadi pada ibu hamil yang berada di trimester III. Kasus-kasus kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di trimester III cukup umum terjadi dan dapat memiliki efek jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak seperti lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan dapat menyebabkan ibu mengalami komplikasi setelah melahirkan (Halil et al., 2023).

Kecemasan pada ibu hamil bisa terjadi oleh beberapa faktor, internal yaitu yang berasal dari dalam diri ataupun lingkungan sekitar (eksternal). Faktor

internal meliputi keyakinan mengenai proses kelahiran serta perasaan yang muncul sebelum melahirkan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup informasi yang diperoleh dan dukungan dari tenaga medis serta suami (Halil et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi global kasus kecemasan mencapai 3,5%. Di beberapa negara, prevalensi kecemasan selama kehamilan tercatat cukup tinggi, seperti Bangladesh 18%, Cina 20,6%, dan Pakistan 18% (Mohebi et al., 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan, di Indonesia terdapat sekitar 57,5 % kecemasan ibu selama masa kehamilan (Fajri, 2020). Di Jawa Tengah, tercatat 52,3 % ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Zulkahfi, 2020). Di wilayah Kabupaten Kebumen kecemasan pada ibu hamil meningkat yaitu sebesar 59,2% (Agusmiasari et al., 2023).

Berbagai upaya yang dilakukan Pemerintah untuk menindaklanjuti kasus kecemasan yang dialami ibu hamil melalui peningkatan pemberdayaan masyarakat. Langkah yang diambil adalah dengan mengadakan kegiatan kelas khusus bagi ibu hamil dan balita, serta memberikan edukasi mengenai perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (Sutriningsih et al., 2024). Penelitian yang menunjukkan bahwa

keikutsertaan ibu hamil dalam kelas hamil memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis mereka dalam menghadapi persalinan, terutama bagi mereka yang berada di trimester ketiga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan emosional dan informasi yang diperoleh melalui kelas tersebut bagi para ibu hamil (Kartika et al., 2023).

Upaya bidan dalam menangani kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan selama *ante natal care* (ANC). Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang kehamilan dan mengurangi kecemasan yang mungkin mereka rasakan. Selain itu, bidan juga dapat menerapkan terapi komplementer seperti *hypnotherapy* untuk membantu meredakan kecemasan ibu hamil trimester III (Megasari & Pitriani, 2024). Untuk menjalankan peran ini dengan baik, bidan perlu menguasai kompetensi yang diperlukan, termasuk memberikan asuhan yang berkualitas tinggi dan pendidikan kesehatan yang responsif. Bidan juga harus memiliki pengetahuan dan keterampilan praktik kebidanan yang memadai, serta pemahaman dalam bidang terapi komplementer. Selain itu, mereka harus berdedikasi dalam berbagai pelayanan Kesehatan (Susanti, 2017). Sahour (2019)

dalam jurnal internasional yang berjudul *Investigating the Effect of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during Labor* melakukan perbandingan antara kecemasan pasca-tes pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam kelompok eksperimen. Selanjutnya, ketika menganalisis variabel nyeri pada kedua kelompok, diperoleh hasil bahwa skor rata-rata nyeri di kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan nilai (P-Value <0,001) (Sahour et al., 2019). Menurut penelitian Shafqat 2024, terapi musik telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil. Hasil yang didapat dari studi ini mencakup penurunan kecemasan baik dalam situasi tertentu maupun secara umum, serta peningkatan angka keberhasilan kehamilan dan parameter kesehatan ibu serta janin (Shafqat et al., 2024).

Saat ini, kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester III menjadi tantangan yang signifikan dalam upaya menjaga kualitas hidup mereka. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk menyelidiki penerapan kombinasi *hypno* religi sebagai metode untuk mengurangi

kecemasan pada ibu hamil. Namun, setelah melakukan pencarian literatur, belum ditemukan artikel atau jurnal yang membahas secara khusus mengenai "Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III".

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk menerapkan *hypnotherapy* dan musik religi dalam upaya mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Responden adalah 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang di gunakan adalah kuisisioner. Data diperoleh dari observasi dan dokumentasi (Prawirohardjo, 2022).

Studi kasus ini melibatkan 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. kriteria Inklusi adalah Ibu hamil Trimester III yang bersedia menjadi responden, Umur kehamilan 28-37 Minggu dan bu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. kriteria Eksklusi adalah Ibu hamil yang memiliki gangguan pendengaran dan tidak bisa di ajak berkomunikasi, Ibu hamil yang memiliki gangguan mental atau jiwa.

## Hasil

Penerapan asuhan kebidanan yang dilakukan di TPMB Siti Maemunah yang terletak di Desa Kedaleman Kulon, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. Penerapan ini hanya difokuskan pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Penerapan ini berupa *hypno* religi yang dilakukan 4 kali selama 4 minggu. Deskripsi kasus masing-masing responden tersebut, sebagai berikut:

### a. Responden 1

Untuk kehamilan ini, ibu mengatakan kehamilannya diinginkan dan direncanakan, ibu mengatakan merasa cemas dengan kehamilannya dan proses persalinan yang akan dihadapinya, tidak ada kepercayaan yang berkaitan dengan kehamilan, pengambilan keputusan oleh suami, dan ibu mengatakan berencana bersalin di TPMB Siti Maemunah.

### b. Responden II

Untuk kehamilan ini, ibu mengatakan kehamilannya diinginkan dan direncanakan, ibu mengatakan merasa cemas dan khawatir terhadap janin, takut jika bahaya akan datang pada ibu dan janin.

### c. Responden III

Untuk kehamilan ini ibu mengatakan kehamilannya diinginkan dan

direncanakan, ibu mengatakan merasa cemas dan khawatir terhadap janin, takut jika bahaya akan datang pada ibu dan janin. Ibu mengatakan tidak ada kepercayaan yang berkaitan dengan kehamilan.

### 1. Karakteristik Responden

- a. Mayoritas responden dengan paritas, sebanyak 3 responden (100%).
- b. Mayoritas responden berpendidikan SMK sebanyak 2 responden (80%) dan 1 perguruan tinggi (20%).
- c. Mayoritas responden dengan pekerjaan 2 responden yaitu sebagai IRT (80%) dan 1 responden bekerja (20%).
- d. Mayoritas responden dengan umur kehamilan 28-37 minggu sebanyak 3 responden (100%).

### 2. Tingkat Kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *hypno* religi hamil trimester III .

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan *hypno* religi pada responden 1, 2 dan 3 yaitu dengan hasil 39, 30, 31 yang artinya responden mengalami kecemasan sedang.

### 3. Tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *hypno* religi

Tingkat kecemasan sesudah

dilakukan *hypno* religi semua responden sejumlah 3 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan hasil kecemasan ringan.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Karakteristik responden berdasarkan Paritas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan paritas primigravida 3 responden. Sedangkan paritas juga dapat menyebabkan respon ibu terhadap kecemasan. Bagi ibu primigravida tidak mempunyai pengalaman melahirkan ( Simajuntak, 2022).

#### b. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan penelitian, semakin tinggi Pendidikan ibu maka ibu akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi tentang kehamilan (Ratih, 2022).

#### c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan penelitian Kecemasan orang yang bekerja dan tidak bekerja tentu berbeda. Individu yang tidak bekerja cenderung memiliki beban pikiran yang lebih ringan dari pada yang bekerja. Orang yang bekerja,

kecemasan cenderung diakibatkan oleh beban pekerjaan dan beban urusan rumah tangga (Halil et al., 2023).

#### **d. Karakteristik responden berdasarkan umur kehamilan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan semua responden berada pada kehamilan trimester III 28-37 minggu, kecemasan sering terjadi pada ibu hamil trimester III ( 28-40 Minggu) pada trimester ini ibu khawatir terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya. Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke tiga, ibu merasa cemas terhadap kehidupan bayi dan kehidupannya nanti (Sari ratna, 2023).

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penerapan yang telah dilakukan pada 3 responden mengenai *hypno* religi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB Siti Maemunah Desa Kedaleman Wetan kecamatan puring, Kabupaten Kebumen dapat disimpulkan sebagai berikut: Karakteristik responden dapat diketahui bahwa semua responden dengan paritas primipara (100%) tingkat Pendidikan responden yaitu SMK (80%) dan Perguruan tinggi (20%), pekerjaan (80%) sebagai IRT dan (20%) responden bekerja,

umur kehamilan responden 28-37 (100%). Berdasarkan penerapan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *hypno* religi menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan penerapan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *hypno* religi semua responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan *hypno* religi ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan *hypno* religi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusmiasari, W., Utami, T., & Haniyah, S. (2023). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Di Masa Pandemi Puskesmas Adimulyo Kebumen. Jurnal Cakrawala Ilmiah* , 24 (1), 111–120. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6522>
- Fajri, N. (2020b). *Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi). Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47. <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299>

- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). 78 Asni Halil, Erika Puspitasari *Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center)*. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 1).
- Kartika, M. L., Lubis, R., & Kundaryanti, R. (2023). *Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan*. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(1), 32. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i1.828>
- Megasari, M., & Pitriani, R. (2024). *Pemberian Terapi Hypno Prenatal Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 5(1), 7–11.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2019). Social Support and Self - Care Behavior Study. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(January), 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Safitri, S., & Triana, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Afyah Kota Pekanbaru Tahun 2021*. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.488>
- Sahour, A., Fakhri, M. K., & Pourasghar, M. (2019). Investigating the Effect of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during Labor. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10(3), 25–33. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/2179>
- Shafqat, N., Agrawal, A., Pushpalatha, K., Singh, B., Verma, R., Podder, L., Das, S., & Sutar, R. F. (2024). Effect of Music Therapy on Anxiety in

- Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Cureus*, 16(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.69066>
- Susanti, R. (2017). *Pengaruh Kompetensi Bidan, Pengetahuan Masyarakat Dan Fasilitas Kesehatan Terhadap Status Kesehatan Ibu Hamil Di Kota Banjarmasin*. *Kindai*, 13(2), 141–153. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Sutriningsih, Radhiah, S., Arwan, Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah. (2024). sWilayah Kerja Puskesmas Balinggi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–58. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/pr-even-tif/article/view/630/391>
- Zulkahfi, Z. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting*. *PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 74–79. <https://doi.org/10.47506/jpri.v6i2.185>