



Penerapan *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Post Partum Spontan di RS Permata Medika Semarang

Firman Maulana¹, Yuni Endrawati², Mega Indah³, Rika Nur'aini⁴, Mustaniroh⁵,
Wahyuningsih⁶

¹⁻⁶ Program Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang

Email: firmnmaulana02@gmail.com

Abstract : *The postpartum period is a phase of physical and psychological adaptation that often causes anxiety in mothers after childbirth. Untreated anxiety can affect the recovery process, breast milk production, and mother–infant bonding. This study aimed to determine the effectiveness of hypnobirthing in reducing anxiety levels among mothers with spontaneous postpartum. The method used was a case study with a nursing care approach involving five spontaneous postpartum mothers who experienced anxiety related to situational crises. Anxiety levels were measured using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) questionnaire before and after the intervention. The nursing intervention in the form of hypnobirthing was administered once daily for 15 minutes over three consecutive days. The results showed a decrease in the average anxiety score from 18 (severe anxiety) before the intervention to 10 (mild anxiety) after three days of hypnobirthing. All patients experienced a reduction in anxiety levels, with most achieving a final category of mild anxiety. In conclusion, hypnobirthing is effective in reducing anxiety levels in spontaneous postpartum mothers and can be used as a non-pharmacological nursing intervention to support maternal psychological recovery after childbirth.*

Keywords: *Postpartum, Anxiety, Hypnobirthing, and Nursing Care.*

Abstrak: Masa post partum merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang sering menimbulkan kecemasan pada ibu setelah melahirkan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat berdampak pada proses pemulihan, produksi ASI, serta ikatan ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu post partum spontan. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada lima ibu post partum spontan yang mengalami ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi keperawatan berupa penerapan hypnobirthing dilakukan satu kali sehari selama 15 menit selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan adanya penurunan rerata skor kecemasan dari 18 (cemas berat) sebelum intervensi menjadi 10 (cemas ringan) setelah tiga hari penerapan hypnobirthing. Seluruh pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan kategori akhir sebagian besar cemas ringan. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah penerapan hypnobirthing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post partum spontan dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mendukung pemulihan psikologis ibu setelah melahirkan.

Kata kunci: post partum, kecemasan, hypnobirthing, dan asuhan keperawatan.

1. LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan proses alamiah dan fisiologis yang menuntut kesiapan fisik dan psikologis seorang wanita. Selama masa kehamilan hingga persalinan, ibu mengalami berbagai perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis yang memerlukan kemampuan adaptasi yang optimal (Dan et al., 2023). Namun, perubahan psikologis tersebut sering kali menjadi faktor risiko munculnya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, rasa khawatir berlebihan, ketakutan, perasaan tertekan, dan kebingungan. Ibu hamil juga rentan mengalami gejala emosi serta kerentanan kondisi kejiwaan, termasuk gangguan kecemasan dan depresi (Chairina Ayu Widowati, 2023). Kondisi ini kerap tidak terdiagnosis secara tepat karena dianggap sebagai bagian normal dari perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (Duyanti, 2025).

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sangat memengaruhi pengalaman subjektif wanita dalam menjalani masa transisi menuju keibuan. Periode ini merupakan fase penyesuaian yang kompleks dan berkelanjutan, baik dari aspek fisiologis maupun psikologis (Riska, 2022). Gejala stres dan kecemasan ringan, seperti mudah menangis, gelisah, dan ketegangan emosional, sering kali muncul pada ibu hamil dan berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan klinis apabila tidak ditangani secara adekuat (Lianasari & Purwati, 2021). Selain itu, kecemasan prenatal telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko utama terjadinya depresi pasca melahirkan, dengan tingkat kecemasan yang cenderung meningkat menjelang proses persalinan (Desak Made Ari Dwi Jayanti et al., 2022).

Kecemasan yang dialami ibu selama kehamilan dan persalinan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi proses persalinan secara fisiologis. Perasaan takut dan cemas yang berlebihan dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap persalinan, ketakutan yang tidak perlu terhadap nyeri dan keselamatan ibu maupun bayi, serta ketidaksiapan dalam menjalani peran sebagai ibu (Reyhanah & Purwanti, 2025). Secara fisiologis, kecemasan memicu pelepasan katekolamin yang menyebabkan meningkatnya ketegangan otot, gangguan kontraksi uterus, serta memperpanjang proses persalinan. Kondisi ini juga dapat membuat ibu menjadi lebih mudah tersinggung dan tidak nyaman selama proses melahirkan (Nurbaiti et al., 2025).

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu bersalin dan post partum memerlukan intervensi keperawatan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Berbagai intervensi nonfarmakologis telah direkomendasikan dalam praktik keperawatan, antara lain mendengarkan musik, bina hubungan saling percaya (BHSP), pijat punggung, teknik relaksasi, serta hypnobirthing. Hypnobirthing merupakan salah satu metode yang dinilai efektif karena mengombinasikan teknik pernapasan, relaksasi mendalam, dan afirmasi positif untuk membantu ibu mencapai kondisi tenang dan nyaman selama persalinan maupun masa post partum (Amelia Elisabeth Naibaho, Filza Fadhila, 2024).

Secara fisiologis, hypnobirthing bekerja melalui mekanisme perubahan gelombang otak, di mana ibu dibimbing dari kondisi pikiran sadar menuju kondisi bawah sadar yang lebih rileks. Dalam kondisi ini, menurut (Pertiwi et al., 2021) gelombang otak yang semula berada pada fase beta secara bertahap berpindah ke fase alpha, sehingga merangsang pelepasan hormon serotonin dan endorfin. Hormon-hormon tersebut berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, tenang, dan bahagia, serta mampu menghambat transmisi stimulus kecemasan ke otak. Dengan demikian, hypnobirthing dapat membantu mengurangi ketegangan, ketakutan, dan kecemasan yang dialami ibu selama persalinan dan masa post partum (Nurbaiti et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, studi kasus ini dilakukan untuk menggambarkan penerapan hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post partum spontan dengan mendeskripsikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ibu dan keluarga dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan manajemen kecemasan melalui terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penerapan asuhan keperawatan berbasis *evidence-based practice* bagi rumah sakit dalam pelayanan keperawatan pada ibu post partum spontan, serta menambah referensi dan bahan ajar bagi institusi pendidikan keperawatan. Studi ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait penerapan hypnobirthing atau intervensi keperawatan lainnya dalam menurunkan kecemasan pada ibu post partum.

2. KAJIAN TEORITIS

Post partum adalah masa pemulihan ibu sejak bayi dan plasenta lahir hingga sekitar enam minggu setelah persalinan. Pada periode ini, terjadi adaptasi fisik, fisiologis, dan psikologis, termasuk pemulihan organ reproduksi, proses laktasi, dan penyesuaian peran sebagai orang tua (Reyhanah & Purwanti, 2025). Tahapan post partum meliputi periode *immediate post partum* (0–24 jam) dengan fokus pemantauan perdarahan dan kontraksi uterus, periode *early post partum* yang memastikan involusi uterus normal dan ibu dapat menyusui, serta periode *late post partum* untuk perawatan lanjutan dan konseling keluarga berencana (Supriadi et al., 2024). Ibu post partum dapat mengalami manifestasi klinis seperti perdarahan berlebih, nyeri perut dan punggung, kelelahan, gangguan nafsu makan, serta adaptasi fisiologis lainnya. Komplikasi yang mungkin timbul termasuk infeksi genital, hematoma, endometritis, subinvolusi uterus, perdarahan sekunder, tromboflebitis, dan mastitis (Nurbaiti et al., 2025).

Kecemasan adalah perasaan khawatir dan gelisah yang dapat disertai gejala fisik, perilaku, dan kognitif. Secara normal, kecemasan bersifat adaptif, tetapi bila berlebihan dapat mengganggu fungsi hidup dan kesehatan (Amira et al., 2021). Faktor penyebab kecemasan antara lain usia, jenis kelamin, pengalaman hidup, dan dukungan sosial. Dukungan keluarga dan lingkungan dapat mengurangi dampak negatif kecemasan. Tanda-tanda kecemasan meliputi gejala fisik seperti jantung berdebar, mual, pusing, perilaku gelisah, serta gejala kognitif seperti keraguan, kurang percaya diri, dan kesulitan konsentrasi. Tahap kecemasan dibagi menjadi ringan (adaptif), sedang (perhatian selektif), dan berat (mengganggu fungsi). Dampak kecemasan berlebihan mencakup gangguan tidur, emosi, konsentrasi, serta risiko penyakit kardiovaskular dan sistem saraf (Hastanti et al., 2019).

Hypnobirthing adalah metode nonfarmakologis untuk menciptakan relaksasi pada ibu bersalin sehingga mengurangi ketegangan, kecemasan, dan nyeri persalinan. Metode ini menggabungkan teknik hipnosis alami dengan proses persalinan, membantu ibu bekerja dengan tubuhnya, bukan melawan sensasi persalinan (Baroroh & Qurratul, 2024). Manfaat hypnobirthing meliputi pengurangan rasa takut dan nyeri, pelatihan relaksasi, peningkatan endorfin, memperlancar proses persalinan, menurunkan risiko komplikasi, mempercepat pemulihan nifas, mencegah depresi post partum, serta mempererat ikatan ibu dengan bayi (Nopriani & Sauliah, 2025). Prosedur hypnobirthing dilakukan melalui relaksasi otot, pernapasan, dan relaksasi pikiran dengan posisi berbaring atau lateral. Visualisasi, fokus, dan musik digunakan untuk menenangkan pikiran sehingga sugesti positif dapat diterima oleh alam bawah sadar (Nurbaiti et al., 2025).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study). Studi deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran obyektif mengenai suatu fenomena, sedangkan studi kasus meneliti permasalahan secara mendalam pada unit tunggal. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat mendeskripsikan secara rinci penerapan hypnobirthing terhadap kecemasan pada ibu post partum spontan, termasuk respons psikologis dan fisiologis subjek selama intervensi (Widodo et al., 2023). Subjek penelitian terdiri dari lima ibu post partum spontan yang mengalami kecemasan sedang hingga berat. Pasien dipantau dan dikelola selama tiga hari dengan kesadaran penuh (*compos mentis*), sehingga data yang diperoleh relevan untuk mengevaluasi pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan. Fokus penelitian adalah penerapan hypnobirthing sebagai terapi relaksasi untuk membantu ibu mengurangi ketegangan, kecemasan, dan rasa nyeri selama masa post partum.

Variabel penelitian terdiri dari post partum spontan, kecemasan, dan hypnobirthing. Post partum spontan didefinisikan sebagai periode pemulihan setelah persalinan pervaginam hingga organ reproduksi kembali normal, yang meliputi perubahan fisik, psikologis, dan penyesuaian diri terhadap anggota keluarga baru. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) sebelum dan sesudah intervensi, dengan kategori hasil 0–7 normal, 8–10 cemas ringan, 11–15 cemas sedang, dan 16–21 cemas berat. Hypnobirthing didefinisikan sebagai metode terapi relaksasi yang membantu ibu bekerja dengan tubuhnya sehingga persalinan lebih nyaman. Pengumpulan data dilakukan melalui proses keperawatan, meliputi pengkajian, penegakan diagnosa, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi respon pasien. Observasi dilakukan secara langsung, didukung informasi dari rekam medis dan

keluarga pasien, untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi.

Penelitian dilaksanakan di ruang rawat inap Arimbi RS Permata Medika Semarang, selama tiga hari. Penerapan hypnobirthing dilakukan sesuai jadwal asuhan keperawatan, memungkinkan pemantauan respons pasien secara berkesinambungan.

Analisis data dilakukan melalui lima tahap keperawatan: pengumpulan data melalui pengkajian dan observasi, pengorganisasian data dalam tabel untuk menentukan diagnosa, penentuan intervensi keperawatan, implementasi intervensi beserta pemantauan respon pasien, dan evaluasi keperawatan untuk menilai keberhasilan terapi. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan proses dari pengkajian hingga evaluasi, sehingga memberikan pemahaman menyeluruh tentang efektivitas hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan pada ibu post partum spontan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukkan penerapan hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post partum spontan. Subjek penelitian terdiri dari lima pasien dengan usia 17–37 tahun yang mengalami kecemasan sedang hingga berat setelah melahirkan secara spontan. Dari pengkajian awal, kelima pasien menunjukkan keluhan subjektif berupa kekhawatiran mengenai kemampuan menyusui, sedikitnya produksi ASI, dan ketidakpastian dalam merawat bayi, disertai gejala fisik seperti gelisah, peningkatan nadi, tekanan darah, dan wajah tampak lelah atau pucat. Berdasarkan pengisian kuesioner Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), skor awal kecemasan pasien berkisar antara 15–21, dengan rata-rata 18, yang dikategorikan sebagai cemas berat. Diagnosa keperawatan yang muncul pada semua pasien adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional, ditandai oleh kekhawatiran akibat perubahan kondisi pasca melahirkan.

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Penerapan Hypnobirthing

| Pasien | Tingkat Kecemasan | | | | | | Evaluasi akhir |
|--------|-------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|----------------|
| | Hari ke 1 | | Hari ke 2 | | Hari ke 3 | | |
| | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah | |
| Ny. T | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 9 | Cemas ringan |
| Ny. | 21 | 20 | 20 | 18 | 18 | 14 | Cemas sedang |
| Ny. | 15 | 11 | 11 | 9 | 9 | 8 | Cemas ringan |
| Ny. | 16 | 14 | 14 | 12 | 12 | 9 | Cemas ringan |
| Ny. | 20 | 19 | 19 | 17 | 17 | 10 | Cemas ringan |
| Rerata | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 10 | Cemas ringan |

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat nilai skor awal kecemasan sebelum dilakukan penerapan hypnobirthing dengan rerata nilai sebesar 18 yaitu cemas berat. Rata-rata sesudah dilakukan hypnobirthing selama 3 hari dengan nilai akhir skor 10 yaitu cemas ringan, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai skor pada kelima pasien tersebut mengalami penurunan kecemasan sesudah diberikan intervensi penerapan hypnobirthing.

Intervensi yang diberikan berupa penerapan hypnobirthing selama 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Tindakan keperawatan meliputi identifikasi masalah kecemasan, edukasi teknik hypnobirthing, pembuatan jadwal latihan, dan bimbingan penggunaan kondisi hypnosis untuk relaksasi. Selama implementasi, setiap pasien dipantau responsnya sebelum dan sesudah terapi, dengan pengukuran skor HADS setiap hari.

Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada semua pasien. Misalnya, pada pasien Ny. T, skor kecemasan menurun dari 18 (cemas berat) pada hari pertama menjadi 9 (cemas ringan) pada hari ketiga. Pola serupa juga terlihat pada pasien lainnya, dengan skor kecemasan akhir pada hari ketiga berkisar antara 8-14, yang menunjukkan kategori cemas ringan hingga sedang. Secara keseluruhan, rata-rata skor kecemasan pasien turun dari 18 menjadi 10 setelah penerapan hypnobirthing selama tiga hari.

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa penerapan hypnobirthing efektif menurunkan kecemasan pada ibu post partum spontan, dengan sebagian besar pasien mencapai kategori cemas ringan. Temuan ini menegaskan bahwa hypnobirthing sebagai intervensi nonfarmakologi dapat memberikan manfaat terapeutik dalam mengurangi kecemasan pasca persalinan, sekaligus membantu ibu dalam proses adaptasi dengan bayi dan lingkungan baru.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus, ibu post partum spontan mengalami kecemasan yang cukup tinggi, ditandai kekhawatiran dan kesulitan menyesuaikan diri pasca persalinan. Diagnosa keperawatan prioritas adalah ansietas terkait krisis situasional. Penerapan hypnobirthing selama tiga hari, 15 menit per sesi, terbukti menurunkan kecemasan dengan skor rata-rata dari 18 (cemas berat) menjadi 10 (cemas ringan). Disarankan hypnobirthing dapat diterapkan oleh pasien dan keluarga, diintegrasikan dalam layanan rumah sakit, digunakan sebagai bahan referensi pendidikan, dan menjadi acuan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan post partum.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia Elisabeth Naibaho, Filza Fadhila, W. D. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 13(1), 1–7.
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(2), 286. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i2.760>
- Baroroh, E. Z., & Qurratul, A. (2024). *The Effect of Dhikr Relaxation Therapy on Reducing Anxiety Levels of ER and ICU Nurses in Public Hospitals*. 21(2).
- Chairina Ayu Widowati. (2023). *Definisi Gangguan Jiwa dan Jenis-jenisnya*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya
- Dan, G. K., Puskesmas, D. I., & Ii, G. (2023). *TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL*.
- Desak Made Ari Dwi Jayanti, Budianto, I. W., & Laksmi, I. G. A. P. S. (2022). *The Influence of Deep Breathing Relaxation Techniques on Angry Behavior of Schizophrenia Patients in UPTD RSJ Bali Province*. 9(1), 1–8.
- Duyanti, N. S. (2025). *Kecemasan Ibu Hamil Trisemester III*. 1–8.
- Hastanti, H., Febriyana, N., Kedokteran, F., & Airlangga, U. (2019). *WOMEN WITH PRIMIGRAVIDA EXPERIENCE MORE kesehatan masyarakat yang besar (World Health Organization , 2018). Kecemasan (Glover , 2014). Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman atau berlangsung terus-menerus dan mengganggu kehidupan sehari-ha*. 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Nopriani, Y., & Sauliah, W. (2025). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah Pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025*. 4(1), 5055–5062.
- Nurbaiti, M., Sabrina, S., & Auliana, H. (2025). *Pendidikan Kesehatan tentang Hypnobirthing pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Kecemasan pada Saat Persalinan*. 2(11), 5275–5281.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Reyhanah, S., & Purwanti, A. S. (2025). *The effect of hypnotherapy on reducing labor pain*. 1–5.

- Riska, O. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12. <chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://repository.stikes-bhm.ac.id/1681/1/201802034.pdf>
- Supriadi, Arneliwati, Simanullang, P., & Syahrul. (2024). *Buku Ajar Konsep Keperawatan Komunitas* (Cetakan 1). PT Nuansa Fajar Cemerlang : Jakarta Barat.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV. Science Techno Direct.