

**HUBUNGAN MINAT IBU HAMIL DENGAN  
METODE RELAKSASI HYPNOBIRTHING**

Ani Triana  
(Prodi D3 Kebidanan  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru)

**ABSTRAK**

*Hypnobirthing* adalah upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran bawah sadar dalam menjalani kehamilan, dan persiapan persalinan. Berdasarkan jumlah ibu hamil yang ada di BPM Bidan Evi pada tanggal 1 Mei – 31 Desember 2014 masih sedikit ibu hamil yang memilih mengikuti relaksasi *hypnobirthing* yaitu hanya 21 orang ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan minat ibu hamil dengan metode relaksasi *hypnobirthing* di BPM Bidan Evi Pekanbaru Tahun 2015. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* yang dilakukan di BPM Bidan Evi Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di BPM Bidan Evi Pekanbaru pada bulan 1 Mei – 31 Desember 2014 yang berjumlah 189 orang, dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat dengan uji Chi Square. Mayoritas ibu hamil tidak berminat sebanyak 128 orang (67,7%) dan mayoritas ibu hamil tidak mengikuti metode relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 168 orang (88,9%) dan dari hasil uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara minat ibu hamil dengan metode relaksasi *hypnobirthing* dengan *p value* 0,0001. Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara minat ibu hamil dengan metode relaksasi *hypnobirthing*. Dengan demikian ibu hamil dapat meningkatkan informasi tentang *hypnobirthing* dan perlunya bidan melakukan sosialisasi pada masyarakat terutama ibu hamil melalui penyuluhan ataupun brosur tentang *hypnobirthing*.

**Kata Kunci:**  
minat ibu hamil, metode relaksasi *hypnobirthing*

**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Kehamilan merupakan sebuah proses alamiah yang ditunggu-tunggu oleh sebagian besar kaum wanita (Harianto, 2010). Berdasarkan data SDKI tahun 2012, angka kematian ibu (AKI) sebesar 359 per 100000 kelahiran hidup di Indonesia. sedangkan angka kematian ibu di Provinsi Riau sebesar 112,7 per 1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu di Provinsi Riau tahun 2012, adalah perdarahan sebanyak 39%, diikuti dengan hipertensi dalam kehamilan sebesar 20% dan penyakit lain-lain seperti penyakit jantung, diabetes, dan lain-lain (Profil Dinkes, 2012).

Saat ini sudah ditemukan salah satu metode yang tepat dan aman, yaitu hipnoterapi atau hipnosis untuk kebidanan dan kandungan (Aprillia, 2010). Hipnosis dalam kebidanan lebih dikenal dengan '*hypnobirthing*' adalah upaya alami menanamkan niat positif ke jiwa / pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan (Kuswandi, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lestari (2013) membuktikan bahwa ibu hamil trimester I mengalami penurunan *emisus gravidarum* hingga 1-3 x/hari setelah melakukan *hypnobirthing* yang mana sebelum diberikan *hypnobirthing* ibu hamil trimester I mengalami *emisus gravidarum* 4-6x/hari. Bahkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mehl L. E. di *Department Of Psychiatry, University Of Vermont College Of Medicine* menyatakan bahwa 81 dari 100 bayi sungsang dapat berputar secara spontan dari posisi sungsang ke posisi verteks dengan metode hipnosis (Mongan dan Marie, 2007).

Dari hasil wawancara peneliti pada bidan Evi, masih sedikitnya minat ibu hamil terhadap metode relaksasi *hypnobirthing* dikarenakan kurangnya sosialisasi mengenai *hypnobirthing* dan sumber informasi yang didapat ibu hamil serta masih sedikitnya tenaga kesehatan yang menerapkan metode *hypnobirthing* ini.

Jumlah ibu hamil dan bersalin yang sudah pernah melakukan relaksasi *hypnobirthing* di BPM Bidan Evi pada tanggal 1 Mei – 31 Desember 2014 berjumlah 21 orang dari 189 orang ibu hamil (11%) dan 9 orang dari 56 orang ibu bersalin normal (16%) sudah menggunakan teknik relaksasi *hypnobirthing* pada saat kehamilan dan persalinan.

### Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian ini, tujuan penelitian ini yaitu diketahuinya Hubungan minat ibu hamil dengan metode relaksasi *hypnobirthing* di BPM Bidan Evi Pekanbaru Tahun 2015.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di BPM Bidan Evi Pekanbaru pada bulan 1 Mei – 31 Desember 2014 yang berjumlah 189 orang, dimana seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Pada penelitian ini mengikuti langkah – langkah mulai dari *editing, coding, entry, cleaning, processing*. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik yaitu *chi square*. Jika p value <0,05 berarti terdapat hubungan antara kedua variabel. Namun, jika p value >0,05 berarti tidak terdapat hubungan antara kedua variabel.

### HASIL PENELITIAN

#### Analisis Univariabel

Sebagian besar responden tidak berminat sebanyak 128 orang (68%) sedangkan yang berminat sebanyak 61 orang (32%). Sebagian besar responden tidak mengikuti metode relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 168 orang (89%) sedangkan yang mengikuti metode relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 21 orang (11%). (Lihat Tabel 1).

#### Analisis Bivariabel

Didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara minat ibu hamil dengan metode relaksasi *hypnobirthing* p value < 0,05 (0,0001) (Lihat Tabel 1).

Tabel 1. Hubungan Minat Ibu Hamil dengan Metode Relaksasi *Hypnobirthing* di BPM Bidan Evi Pekanbaru Tahun 2015

Minat Ibu Hamil	Metode Relaksasi				p-Value	
	Tak Mengikuti		Mengikuti			
	f	%	f	%		
Tidak berminat	124	97	4	3	128	0,0001
Berminat	44	72	17	28	61	
Total	168	89	21	11	189	

### PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 189 ibu hamil di BPM

Bidan Evi didapatkan sebagian besar responden tidak berminat dan sebagian besar responden tidak mengikuti metode relaksasi *hypnobirthing*. Uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara minat ibu hamil dengan metode relaksasi *hypnobirthing* di BPM Bidan Evi, dengan kata lain ibu hamil yang berminat akan mengikuti metode relaksasi *hypnobirthing*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadhoma, dkk (2013) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dengan sikap ibu hamil terhadap terapi *hypnobirthing* di BPM Ny. Mul Agus Grobogan menunjukkan bahwa ada hubungan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil mengidentifikasi bahwa *hypnobirthing* sebagai teknik relaksasi yang dapat memberikan sugesti positif sehingga mampu meningkatkan ketenangan jiwa ibu hamil saat menjalani kehamilan dan juga melahirkan.

Menurut Gunarsa (2008), minat adalah sesuatu yang pribadi dan berhubungan erat dengan sikap. Minat dan sikap merupakan dasar bagi prasangka, dan minat penting dalam mengambil keputusan.

Minat dapat menyebabkan seseorang giat melakukan menuju ke arah sesuatu yang telah menarik minatnya. Minat terbagi menjadi 3 aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang berdasarkan atas pengalaman pribadi dan dinyatakan dalam sikap yang ditimbulkan oleh minat (Hurlock, 2005).

Dari hasil di atas, rendahnya minat responden sesuai dengan pernyataan Andriana (2007) yang mengatakan bahwa *hypnobirthing* merupakan paradigma baru. Namun, masih banyak orang belum bisa menerima konsep metode ini, terutama orang berfikir hipnosis adalah suatu kondisi yang membuat manusia tidak menyadari apa yang ia lakukan, karena hipnosis kerap digunakan dalam kejahatan. Sedikitnya minat ibu hamil terhadap metode relaksasi *hypnobirthing* ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan manfaat dari *hypnobirthing* baik pada masa kehamilan, persalinan dan setelah bersalin. Selain itu, sosialisasi mengenai *hypnobirthing* dan sumber informasi yang didapat ibu hamil baik dari brosur atau artikel tentang *hypnobirthing* serta masih sedikitnya tenaga kesehatan bersertifikasi yang menerapkan metode *hypnobirthing* ini.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara

minat ibu hamil dengan metode relaksasi di BPM Bidan Evi *hypnobirthing*. Dapat dikatakan bahwa ibu yang memiliki minat yang tinggi akan berpartisipasi ikutserta menggunakan metode relaksasi *hypnobirthing* selama kehamilan bahkan sampai persalinan.

#### Saran

Perlunya sosialisasi mengenai *hypnobirthing* dan sumber informasi yang didapat ibu hamil baik dari brosur atau artikel tentang *hypnobirthing* untuk meningkatkan minat ibu hamil serta perlunya pelatihan *hypnobirthing* kepada tenaga kesehatan khususnya bidan sehingga menghasilkan tenaga kesehatan yang bersertifikasi dalam menerapkan metode *hypnobirthing* ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. 2007, Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer
- Aprillia, Y. 2011. Gentle Birth. Jakarta: Grasindo
- Gunarsa, S. 2008. Psikologi Perawatan. Jakarta : Gunung Mulia
- Hariato, M. 2010. Aplikasi Hypnosis (*Hypnobirthing*) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan Dan Persalinan. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Hurlock, EB. 2005. Psikologi Perkembangan Edisi 5. Jakarta : Erlangga
- Kuswandi, L. 2011. Keajaiban *Hypnobirthing*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Lestari, AAIF. 2013. Pengaruh *Hypnobirthing* dengan terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil TM I di BPS Dwi Ristini Jetis Karangpandan Karanganyar. Jurnal Kesehatan Penelitian dan Pengembangan/Health Journal Vol. 1, No. 1. ISSN: 2337-3830. STIKes Maranatha Kupang
- Martalisa, W dan Budisetyani, W. 2013. Hubungan Intensitas Keikutsertaan *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. Jurnal Psikologi Udayana. Vol 1 No. 1. ISSN: 2354-5607. Universitas Udayana Bali
- Mongan dan Marie, F. 2007. *Hypnobirthing The Mongan Method*. Pengalih Bahasa oleh Brahm Udumbara. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer
- Profil Kesehatan Provinsi Riau. 2012. Data Dinas Kesehatan Provinsi Riau. Pekanbaru
- Romadhomah, Salawati, T dan Purwanti, IA. 2013. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Hypnobirthing* Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Terapi *Hypnobirthing* di BPM Ny. Mul Agus Grobogan. Jurnal Kebidanan. Vol. 2 No. 2. ISSN: 2301-
8372. Universitas Muhammadiyah Semarang