HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN HYPNOBIRTHING DENGAN KESIAPAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM ENTAT SURYATIKA, SST. PABUARAN KABUPATEN CIREBON TAHUN 2018

Nurhasanah
STIKes Muhammadiyah Cirebon, Jawa Barat, Indonesia 45143
Khansa_noer@yahoo.com

ABSTRAK

Persalinan membutuhkan persiapan baik secara fisik maupun psikolgis bagi ibu hamil trimester III, Latihan hypnobirthing selama kunjungan kehamilan trimester III di BPM Entat Suryatika, SST tahun 2016 masih belum optimal yang berdampak pada rendahnya kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon tahun 2018.

Jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional terhadap subjek penelitian 30 responden sampel ibu hamil yang berkunjung di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon periode bulan Januari - Maret 2018. Jenis data primer diambil melalui kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisis frekuensi dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian diperoleh, frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil di BPM Entat Suryatika, SST dengan frekuensi latihan > 4 kali sebesar 56%, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebesar 46,7% berkategori baik.

Dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Dengan nilai p 0,004 < α 0,05. Saran bagi pelayanan kebidanan agar meningkatkan kualitas antenatal care dalam mempersiakan proses persalinan melalui konseling hypnobirthing, bagi ibu hamil agar melengkapi latihan secara mandiri, melakukan anteranatl care secara lengkap (K1-K4), maupun mengikuti program kelas ibu hamil.

Kata Kunci : Hypnobirthing, Kesiapan Menghadapi Persalinan
Daftar Bacaan : 11 (2010-2015)

PENDAHULUAN

Kemampuan untuk memberikan pelayanan onstetri yang bermutu dan menyeluruh didasarkan atas tinggi rendahnya angka kematian ibu dan kematian perinatal dari satu Negara. Diseluruh dunia terjadi kematian ibu hamil dan

bersalinan lebih dari 500.000 orang dan 99% terjadi di Negara sedang berkembang. Berdasarkan survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan Negara-negara tetangga (Kemenkes RI, 2014:71). Penyebab kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh perdarahan (32%) dan Hipertensi dalam kehamilan (25%), diikuti oleh infeksi (5%), dan abortus (1%). Selain penyebab obstetrik, kematian ibu juga disebabkan oleh penyebab lain-lain (non obstetrik) sebesar 32% (Kemenkes RI,2014:129)

Kabupaten Cirebon merupakan salah satu kabupaten di Jawa Barat yang terdiri dari 40 kecamatan dengan jumlah pendudukan ± 2.246.811 jiwa. Sebagain besar wilayah kabupaten Cirebon memiliki akses pelayanan kesehatan ibu yang mudah dijangkau oleh masyarakat. Hal tersebut terlihat pada cakupan program kesehatan ibu dan anak tahun 2013, sekitar 97,39% dari 48.854 ibu hamil yang ada di Cirebon sudah mendapat pelayanan antenatal care 90,19% ibu hamil mendapat pelayanan antenatal care 4 kali dan dari 46.657 ibu bersalin, sekitar 90,1% ibu bersalin ditolong oleh tenaga kesehatan, sedangkan dari 9.282 ibu hamil risiko tinggi yang tercatat, 7.612 atau sekitar 82% telah mendapatkan pelayanan komplikasi kebidanan (Dinkes Kab Cirebon, 2014). Akan tetapi, kabupaten Cirebon masih penyumbang kematian ibu tertinggi ketiga di Jawa Barat setelah Sukabumi dengan 78 kematian dan Karawang 64 kematian (Dinkes Jabar, 2014).

Hampir semua ibu hamil semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat mengahadapi persalinan, maupun selama persalinan.

METODOLOGI

Jenis penelitian analitik untuk menggali variabel yang diteliti yaitu ibu hamil yang mendapatkan latihan hypnobirthing dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan melalui pendekatan *cross sectional* atau potong lintang. Menurut Notoatmodjo (2012 :37) menyatakan bahwa *Survey cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat

(*Point time approach)*. Artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variable subjek pada saat pemeriksaan.

Penelitian dilakukan terhadap subyek responden ibu hamil menjelang persalinan yaitu pada trimester III ibu cenderung mengalami perubahan secara psikologi, dengan munculnya ketakutan-ketakutan dalam menghadapi persalinan. Kondisi psikologi ini menyebabkan mental ibu menurun yang secara fisiologi berdampak buruk terhadap proses persalinan seperti fase laten memanjang, kontraksi lemah, partus lama dan lainnya. Maka pada periode ini ibu hamil sesuai standar asuhan antenatal care diberikan asuhan mengenai persiapan menghadapi persalinan salah satunya hypnobirthing yang bertujuan agar ibu lebih siap dalam menghadapi persalinan yang aman dan nyaman.

Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung melakukan antenatal care (K4) di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon periode bulan Januari sampai dengan Januari-Maret 2018.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

1. Gambaran Frekuensi Latihan Hypnobirthing pada Ibu Hamil

Table 2

Frekuensi Latihan Hypnobirthing pada Ibu Hamil di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

No	Frekuensi Latihan Hypnobirthing	F	%
1.	≥ 4 Kali	17	56.7
2.	< 4 Kali	13	43.3
Total		30	100.0

Berdasarkan table 2 di atas dapat diketahui bahwa ibu hamil yang melakukan latihan hypnobirthing dengan frekuensi ³ 4 kali sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan ibu hamil yang melakukan latihan hypnobirthing dengan frekuensi < 4 kali sebanyak 13 orang (43,7%). Dengan demikian frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil di BPM Entat Suryatika SST. Pabuaran Kabupaten

Cirebon Tahun 2018 lebih dari setengahnya dengan frekuensi latihan ³ 4 kali sebesar 56,7%.

2. Gambaran Frekuensi Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Entat Suryatika SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

Berdasarkan tabel 3 di bawah dapat dilihat bahwa kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebanyak 14 orang (46,7%) kategori siap, sebanyak 16 orang (53,3%) kategori tidak siap. Dengan demikian kesiapan ibu hail dalam menghadapi persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018 kurang dari setengahnya kategori baik sebesar 46,7%.

Tabel 3

Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

No	Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan	F	%
1.	Siap	14	46.7
2.	Tidak siap	16	53,3
Total		30	100.0

Analisis Bivariat

1. Hubungan Frekuensi Latihan Hypnobirthing pada Ibu Hamil dengan Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

Tabel 4

Hubungan Frekuensi Latihan Hypnobirthing pada Ibu Hamil terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

No	Frekuensi Latihan	Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan				Total		*P Value*
		Siap		Tidak siap				
		n	%	N	%	n	%	
1.	≥4 kali	12	70.6	5	29.4	17	100.0	0.004
2.	<4 kali	2	15.4	11	84.6	13	100.0	
	Total	14	46.7	16	53.3	30	100.0	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa ibu hamil yang melakukan latihan hypnobirthing dengan frekuensi ³ 4 kali memiliki kesiapan dalam menghadapi persalinan kategori baik (70,6%) lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang melakukan latihan hypnobirthing dengan frekuensi <4 kali memiliki kesiapan dalam menghadapi persalinan kategori baik (15,4%).

Perbedaan proporsi ini bermakna secara statistic dari hasil uji *chi square* diperoleh nilai probabilitas *p* 0,004 < *a* (0,05), berarti hipotesis alternative diterima secara signifikan, maka dinyatakan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Frekuensi Latihan hypnobirthing pada Ibu Hamil di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

Hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018 lebih dari setengahnya dengan frekuensi latihan ³ 4 kali sebesar 56,7%. Persalinan merupakan momentum yang harus dipersiapkan oleh ibu hamil sedini mungkin, terutama ketika menjelang persalinan, yaitu pada usia kehamilan trimester III. Bentuk persiapan tersebut salah satunya melalui hypnobirthing yang diupayakan dalam mencapai persalinan yang normal tanpa adanya komplikasi apapun. Sebagaimana ditegaskan Aprilia (2010 : 39) bahwa *hypnobirthing* penting dilakukan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan normal diantaranya agar relaksasi tercipta untuk mengurangi rasa nyeri dan stress sehingga produksi oksitosin lancer, risiko terhadap pasien rendah, mengurangi rasa nyeri dalam persalinan dan memperpendek lama persalinan. Hasil pengumpulan data diperoleh bahwa lebih dari setengahnya ibu hamil melakukan latihan hypnobirthing lebih dari 4 kali sesuai standar tergolong baik. Menurut Lanny dalam Danuatmaja dan Meiliasari (2008 : 107) umumnya program *hypnobirthing* berlangsung empat kali pertemuan.

Melalui latihan hypnobirthing di pelayanan kesehatan, maka ibu hamil dapat berlatih di rumah secara optimal sesuai dengan petunjuk hypnobirthing yang telah

diajarkan. Metode *hypnobirthing* bisa dilakukan pada usia kehamilan berapa pun. Namun, yang paling umum dilakukan adalah pada usia kehamilan tujuh bulan atau dua minggu sebelum waktu melahirkan. *Hypnobirthing* bisa dilakukan dua kali sehari pada pagi hari maupun menjelang tidur malam, dan satu kali *hypnobirthing* berlangsung sekitar 10-15 menit (Aprilia, 2010 : 39).

Walaupun demikian masih ada ibu hamil yang frekuensi latihannya masih kurang yang terjadi sebagai akibat kurang lengkapnya dalam melakukan kunjungan, karena hypnobirthing diajarkan saat pelaksanaan antenatal care trimester III (K4) untuk mengatasi gangguan fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologi ibu hamil memasuki trimester akhir menurut Chandra (2012 : 36) yaitu perut yang semakin membesar membuat ibu susah bergerak, cepat lelah, mudah lupa, gampang cemas, emosinya menjadi lebih sukar dikendalikan bahkan ibu lebih sensitive. Tetapi seiring dengan pertambahan usia kehamilan ibu ibu lebih siap mental untuk mempersiapkan persalinan dan kelahiran buah hati yang telah dinanti. Menurut Handoko (2010 : 59-65) perubahan secara fisiologis pada kehamilan trimester III terjadi perubahan sistem pernafasan, sistem perkemihan, neurologi dan muskulokletal.

2. Gambaran Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Entat Suryatika, SSt. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018

Hasil penelitian diperoleh bahwa kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di BPM Entat Suryatika, SST. Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018 kurang dari setengahnya kategori baik sebesar 46,7%. Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah yang terjadi pada ibu, tetapi alangkah baiknya persalinan dapat dipersiapkan secara preventif untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi seagai akibat komplikasi persalinan. Hal ini sesuai teori Salmah (2008 : 116) bahwa persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan. Persiapan persalinan adalah rencana tindakan yang dibuat oleh ibu, anggota keluarganya dan bidan. Tetapi, dari hasil penelitian di peroleh bahwa ada sebagian ibu yang tingkat kesiapannya masih belum optimal dalam menghadapi persalinan. Tingkat kesiapan ibu yang kurang, diantaranya secara focus sebagian besar ibu merasa khawatir seandainya tidak mendapatkan pertolongan saat terjadi

kegawatdaruratan (item no 22), rasa khawatir jika terjadi komplikasi pada saat proses persalinan (item no 5), khawatir dilakukan rujukan jika persalinan tidak dapat ditolong bidan (item no 11), selain itu kekhawatiran terhadap bayi jika tidak lahir pada saat yang telah ditentukan (item no 14). Kekhawatiran maupun kecemasan ibu yang terjadi merupakan gejala masih kurangnya kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Sehingga perlu dilakukan upaya konseling melalui kunjungan kehamilannya secara lengkap sesuai standar (K1-K4). Menurut Handoko (2010 : 59-65) perubahan secara fisiologis pada kehamilan trimester III terjadi prubahan sistem pernafasan, sistem perkemihan, neurologi dan muskulokletal. Upaya persiapan dalam menghadapi perubahan selama menghadapi persalinan atau kehamilan trimester III dilakukan pada pelaksanaan antenatal care.

3. Hubungan Frekuensi Latihan hypnobirthing pada Ibu Hamil dengan Kesipan dalam Menghadapi Persalinan di BPM Entat Suryatika, SST Pabuaran Kabupaten Cirebon 2018.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan di BPM Entat Suryatika, SST Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018 (*p* 0,004 < α 0,05). Berdasarkan pengumpulan data diketahui bahwa ibu hamil yang melakukan latihan hypnobirthing dengan frekuensi ^{3} 4 kali cenderung lebih siap dalam menghadapi persalinan dibandingkan ibu hamil dengan frekuensi latihan <4 kali. Sehingga dapat dipersepsikan bahwa latihan hypnobirthing memiliki dampak yang positif terhadap kesiapan kondisi fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Hubungan latihan hypnobirthing dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan terkait dengan upaya menghadiri komplikasi nyeri selama persalina. Sebagaimana menurut Malayahati (2010:97) bahwa ibu hamil yang mengikuti latihan mengalami lebih sedikit komplikasi dibandingkan dengan yang tidak terbiasa melakukan relaksasi secara teratur. Nyeri persalinan merupakan respon primer sebagai dampak perubahan secara fisik, namun masih ada rasa nyeri yang dapat memperberat ibu selama persalinan yaitu secara psikologi. Ditegaskan Danuatmaja dan Meiliasari (2008:4) bahwa selain penyebab rasa skit bersalin diluar, berbagai hambatan fisik dan psikologis

pada ibu saat persalinan dapat menambah rasa sakit yaitu faktor fisik dan faktor psikolgis yang dapat meningkatkan rasa sakit persalinan. Walaupun demikian, dari hasil pengumpulan data masih ada sebagian ibu yang sudah melakukan latihan dengan frekuensi >4 kali, namun tetap merasa belum siap dalam menghadapi persalinan. Hal ini terjadi sebagai akibat kurangnya dorongan kemampuan ibu dalam mencapai relaksasi. Sesuai teori Aprillia (2010:39) bahwa persalinan, tubuh ibu hanya akan merasakan tarikan atau tekanan dan gerakan Rahim saat menjalankan tugasnya membuka leher Rahim dan mengeluarkan bayi secara alami. Namun ibu merasakan dengan nyaman dan kesadaran bahwa ibu benar - benar mampu memegang kendali atas tubuhnya. Oleh karena itu, degan relaksasi dan visualisasi, rasa nyeri dalam persalinan dapat diminimalisasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menganai hubungan frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di BPM Entat SUryatika, SST Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2018, dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil lebih dari setengahnya dengan frekuensi latihan ^{3} 4 kali sebesar 56,7%.
b. Kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan kurang dari setangahnya kategori baik sebesar 46,7%.
c. Terdapat hubungan antara frekuensi latihan hypnobirthing pada ibu hamil dengan kesipan dalam menghadapi persalinan dengan p 0,004 < α 0,05.

Saran

a. Bagi Lahan Praktik

   Diharapkan pihak petugas kesehatan dapat berupaya meningkatkan kualitas antenatal care pada kunjungan trimester III dalam mempersiapkan proses persalinan, dengan cara mensosialisasikan metode hypnobirthing ini terhadap jaringan yang lebih tinggi dan meluas.

b. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan dapat meningkatkan referensi tentang ilmu-ilmu yang sedang berkembang salah satunya tentang metode hypnobirthing

c. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat menambah faktor lain yang berhubungan dengan kesipan persalinan diantaranya faktor karakteristik ibu hamil, faktor sosial budaya, faktor ekonomi, dan faktor dukungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Aprillia, Yesie. 2010. *Hipnostetri Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta : Transmedia.

Danuatmaja, Bonny dan Meiliasari, Mila 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Puspaswara.

Dinkes Prov. Jabar. 2014. *Visualisasi Data Provinsi Jawa Barat Tahun 2012.* Bandung : Dinkes Prov. Jabar.

Effendi, Nasrul. 2008. *Dasar – Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.

Gunawan, Adi W. 2009. *Quitters Can Win. Hati-Hati Dengan Keyakinan Anda*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Nolan, Mary. 2010. *Kehamilan dan Melahirkan*, Jakarta :

Arcan. Novaria, Budi. 2008. *Tip Cerdas Kehamilan*, Jakarta : Oryza

Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.* Jakarta : Kemenkes RI.

Kemenkes RI. 2015. *Data dan Informasi Tahun 2014 (Profil Kesehatan Indonesia)*.Jakarta : Kemenkes RI.

Malahayati, 2010. *Solusi Murah Untuk Cantik Sehat Energik*. Yogyakart Great Publiser.

Marliana, Tjahjono Kuntjoro, Sri Wahyuni, *Pengaruhn Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK), Vol IX, No ! Maret 2016, ISSN 1978-3167

Manuaba, Ida Bagus Gde. 2008. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri. Ginekologi*. Jakarta: EGC.

Manuaba, Indra Ayu Chandranita, et all. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta : EGC.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : PT.

Rineka Cipta

Siswosuharjo, Chakrawati. 2010. *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*.

Jakarta : Penenebar Plus.

Susilawati, Tjie, A.Jeremia, M. Yenny, S.Sumijatun. Konsep Dasar Keperawatan

Kesehatan Jiwa. Jakarta : EGC, 2005