



Original Article

Pebandingan Terapi Hypnobirthing dengan Pijat Akupresur dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh

Lilis Suryani^{1✉}, Rahmisyah², Fitria³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Korespondensi Email: lisurrrrr70@gmail.com✉

Abstrak:

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi psikologis yang sering muncul akibat perubahan fisik dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi hypnobirthing dan pijat akupresur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Bidan Isnaini Mibo Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan metode komparatif non-eksperimental dan pendekatan *cross-sectional* terhadap 40 ibu hamil trimester III yang dibagi ke dalam dua kelompok intervensi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Independent Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua intervensi, dengan nilai *mean difference* sebesar $-5,200$ yang menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada kelompok hypnobirthing lebih besar dibandingkan kelompok pijat akupresur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua terapi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, namun terapi hypnobirthing dinilai lebih efektif dibandingkan pijat akupresur.

Kata kunci: Hypnobirthing, Pijat Akupresur, Kecemasan

Submitted	: 16 January 2026
Revised	: 20 January 2026
Acceptance	: 30 January 2026
Publish Online	: 31 January 2026

Pendahuluan

Kehamilan merupakan momen berharga yang dinantikan oleh setiap perempuan pada fase kehidupannya. Kehamilan terjadi dikarenakan bertemunya sperma dan ovum sehingga terjadi *nidasi*. Kehamilan juga merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesterone (Lestari et al., 2022).

Menurut Muyasaroh (2020) dalam Juaeriah et al, (2024) kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir terhadap suatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berat dan berkepanjangan dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu, serta dapat menyebabkan gangguan pada kondisi psikologis ibu sehingga ibu merasa tidak siap menghadapi persalinan dan memicu terjadinya partus lama. Dimana hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia. Kecemasan ibu hamil umumnya berbeda-beda pada tiap trimester dan

cenderung meningkat saat memasuki trimester III. Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 28,7% ([Rora et al., 2023](#)).

Menurut [WHO \(2020\)](#) Pada negara maju terdapat sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang, pada masa kehamilan mencapai 15,6% dan setelah melahirkan mencapai 19,8% ([Wang et al., 2020](#)). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan ([Kemenkes RI, 2020](#)).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini hampir mencapai target RPJMN tahun 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, masih diperlukan upaya dalam percepatan penurunan AKI untuk mencapai target SDGs yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 ([Kementrian Kesehatan Indonesia, 2023](#)). Angka Kematian Ibu (AKI) di provinsi Aceh tahun 2018-2022 mengalami fluktuasi, namun pada tahun 2022 mengalami penurunan yang sangat signifikan dari tahun sebelumnya yaitu 141 per 100.000 kelahiran hidup. Adapun dari data yang dilaporkan jumlah kematian ibu tertinggi tahun 2022 ada di kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kematian ibu sebanyak 14 orang dan terendah adalah kota sabang dengan jumlah 0 kematian ibu ([Hanif et al, 2023](#)).

Untuk itu diperlukan penatalaksanaan dalam persiapan menjelang proses persalinan, dimana pelayanan antenatal merupakan pilar kedua didalam *Safe Motherhood* yang merupakan sarana agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Penatalaksanaan ini dapat berupa terapi komplementer seperti *hypnobirthing*, *akupresure*, *yoga* dll. Adapun salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu *Hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* dapat dilakukan pada saat masa kehamilan sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan, relaksasi dalam dengan penambahan sugesti holistik / menyeluruh (*body, mind, and spirit*), ibu hamil dan pasangan dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman dan jauh dari rasa takut, cemas sehingga menimbulkan ketegangan dan rasa sakit pada proses persalinan ([Sulistiyaniti & Farida, 2020](#)).

Penelitian oleh ([Apriyani, 2020](#)) menunjukkan bahwa *Hypnobirthing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode ini menggunakan teknik relaksasi mendalam, pernapasan terkontrol dan sugesti positif untuk membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Selain *hypnobirthing* ada cara lain untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yaitu *pijat akupresur*. *Pijat akupresure* ini dilakukan dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (*acupoint*) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh ibu hamil sehingga ibu dapat merasa rileks. *Akupresure* juga merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon *endorfin* sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III ([Sri et al., 2022](#)). Adapun titik akupresure yang digunakan yaitu *shenmen* HT-7. Sehingga terapi ini dapat dijadikan salah satu pengobatan non-farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan dan persiapan menjelang persalinan ([Novianti & Safitri Muchtar, 2021](#)).

Penelitian oleh [Kristiningrum \(2019\)](#) menyebutkan bahwa pijat akupresur mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester akhir secara signifikan dan sangat disarankan sebagai salah satu terapi non-farmakologis menjelang persalinan. Hal serupa juga ditemukan oleh [Sulistiyorini \(2020\)](#) bahwa pijat akupresur efektif menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di PMB Isnaini, SST, Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh. Terdapat 6 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ulang

terapi di PMB Isnaini, diantaranya 3 ibu hamil trimester III mendapatkan metode *hypnobirthing* dan 3 ibu hamil lainnya mendapatkan metode pijat akupresur untuk mengurangi rasa cemas yang disebabkan oleh rasa takut tidak bisa melahirkan normal, posisi bayi sungsang, proses persalinan yang lama atau sulit, persalinan induksi ataupun operasi caesar. Akan tetapi hingga saat ini belum diketahui secara pasti terapi mana yang lebih efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III rata-rata mengalami kecemasan, namun ibu hamil belum mengetahui cara mana yang lebih efektif digunakan antara *hypnobirthing* atau pijat akupresure. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan terapi *hypnobirthing* dan pijat akupresure dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Isnaini, SST, Mibo Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh tahun 2025.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *kuantitatif* dengan jenis penelitian *komparatif non – eksperimen* pada dua kelompok perlakuan dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 15 Oktober sampai dengan 19 Desember tahun 2025 di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dan II yang telah memasuki usia kehamilan trimester III dan melakukan Anc di PMB Isnaini yang berjumlah 43 orang dan jumlah sampel 20 orang ibu hamil merupakan kelompok ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi *Hypnobirthing* secara teratur dan kelompok B dengan jumlah sampel 20 orang ibu hamil merupakan ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi *Pijat Akupresur* secara teratur untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi *hypnobirthing* dan pijat akupresur, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) yang merupakan instrumen baku dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden setelah diberikan intervensi sesuai dengan kelompok masing-masing. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok *hypnobirthing* dan kelompok pijat akupresur. Analisis data dilakukan dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Analisis data dalam penelitian ini analisa univariat dilakukan pada tiap variabel untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel sehingga diketahui variasi dari masing-masing tabel, dan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan efektivitas *hypnobirthing* dan pijat akupresur dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan tahapan analisis uji normalitas, uji homogenitas, jika data berdistribusi normal/ homogen menggunakan uji parametrik independent t-test dan tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ (5%). Hasil analisis dianggap signifikan apabila *p-value* < 0,05.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keragaman dari responden berdasarkan umur, pekerjaan dan pendidikan. Data ini diperoleh dari Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur, pendidikan di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh. PMB bidan isnaini SST berdiri dan beroperasi sejak tahun 2023. Berikut distribusi frekuensi berdasarkan umur dan pendidikan variabel *hypnobirthing* dan pijat akupresur.

Tabel.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil dengan Terapi *Hypnobirthing*

Umur / Tahun	n	Presentase %
--------------	---	--------------

20-25	7	35 %
26-30	4	20 %
31-35	7	35%
36-40	2	10%
Total	20	100%
Pendidikan	n	Presentase%
SMP	4	20%
SMA	10	50%
DIII / DIV	2	10%
S1	4	20%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengikuti terapi hypnobirthing berada pada kelompok usia 20-25 tahun dan 31-35 tahun, masing-masing berjumlah 7 orang (35%). Hal ini menunjukkan bahwa minat atau partisipasi dalam hypnobirthing cukup tinggi pada kedua kelompok usia tersebut. Selanjutnya, responden dengan usia 26-30 tahun berjumlah 4 orang (20%), sedangkan kelompok usia 36-40 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 2 orang (10%). Secara keseluruhan, distribusi umur responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta hypnobirthing berada pada rentang usia 20-35 tahun, yang merupakan usia reproduktif aktif, sehingga hypnobirthing banyak diminati oleh ibu hamil pada rentang usia tersebut.

Diketahui bahwa sebagian besar responden terapi hypnobirthing memiliki tingkat pendidikan SMA, yaitu sebanyak 10 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat pendidikan menengah. Selanjutnya, responden dengan tingkat pendidikan SMP dan S1 masing-masing berjumlah 4 orang (20%), sedangkan responden dengan pendidikan. DIII/DIV merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 2 orang (10%). Secara keseluruhan, distribusi tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa responden terapi hypnobirthing berasal dari latar belakang pendidikan yang beragam, dengan dominasi pendidikan SMA. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi hypnobirthing dapat diterima dan diikuti oleh ibu hamil dengan berbagai tingkat pendidikan.

Tabel.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil dengan Pijat Akupresur

Umur / Tahun	n	Presentase %
15-20	2	10 %
21-25	7	35 %
26-30	5	25%
31-35	5	25%
36-40	1	5%
Total	20	100%
Pendidikan	n	Presentase%
SMP	1	5%
SMA	15	75%
DIII / DIV	1	5%
S1	3	15%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel.2 diketahui bahwa sebagian besar responden yang mendapatkan terapi pijat akupresur berada pada kelompok usia 21-25 tahun, yaitu sebanyak 7 orang (35%). Kelompok usia 26-30 tahun dan 31-35 tahun masing-masing berjumlah 5 orang (25%), yang menunjukkan proporsi responden cukup besar pada rentang usia tersebut. Selanjutnya, responden dengan usia 15-20 tahun berjumlah 2 orang (10%), sedangkan kelompok usia 36-40 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 1 orang (5%). Secara keseluruhan, distribusi umur responden pijat akupresur menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada

rentang usia 21-35 tahun, yang merupakan usia reproduktif aktif.

Diketahui mengenai Distribusi Frekuensi Pijat Akupresur Berdasarkan Pendidikan, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan SMA, yaitu sebanyak 15 orang atau 75% dari total 20 responden. Pendidikan S1 menempati posisi kedua dengan 3 responden (15%), diikuti oleh pendidikan SMP dan D3/D4 masing-masing dengan 1 responden (5%). Data menunjukkan bahwa tingkat pendidikan SMA mendominasi dalam kelompok yang disurvei, dengan persentase kumulatif mencapai 80% untuk kategori SMP dan SMA. Sementara itu, responden dengan pendidikan tinggi (D3/D4 dan S1) menyumbang 20% dari total sampel. Hasil ini mengindikasikan bahwa layanan atau partisipasi dalam pijat akupresur pada kelompok ini paling banyak diikuti oleh individu dengan tingkat pendidikan menengah.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel.3
Uji Normalitas

Shapiro Wilk	Statistic	Df	Sig
Hypnobirthing	957	20	0.492
Pijat Akupresur	945	20	0.300

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada Tabel.3 diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Hypnobirthing sebesar 0,492 dan untuk variabel Pijat Akupresur sebesar 0,300. Jumlah responden (Df) pada masing-masing variabel adalah 20.

Nilai signifikansi pada kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data Hypnobirthing dan Pijat Akupresur berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis statistik selanjutnya menggunakan uji independent sample t-test.

Tabel.4
Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.634	1	38	.014

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene’s Test pada Tabel.4 diperoleh nilai Levene Statistic sebesar 6,634 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,014. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$.

Tabel.5
Uji Independent Sample T Test

Levene’s Test For Equality Of Variances		T-Test For Equality Of Means					
F	Sig.	T	df	Sig. (2 – Tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval Of The Difference
							Lower Upper

Total	Equal Varia nce assu med	6. 6 3 4	.0 1 4	-3 .3 41	38	.0 02	-5.2 00	1.577	-8 .3 51	-2. 04 9
	Equal Varia nces Not assu med			-3 .3 41	35 .85 5	.0 02	-5.2 00	1.557	-8 .3 57	-2. 04 3

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Independent Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,002, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik hypnobirthing dan pijat akupresur dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil *Levene's Test for Equality of Variances* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok tidak homogen. Oleh karena itu, pengambilan keputusan pada uji t mengacu pada baris *equal variances not assumed*. Pada baris tersebut diperoleh nilai $t = -3,341$ dengan $df = 35,855$ dan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,002, yang menegaskan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara kedua kelompok.

Nilai *mean difference* sebesar -5,200 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada responden yang diberikan teknik hypnobirthing lebih rendah dibandingkan dengan responden yang diberikan pijat akupresur. Selain itu, hasil 95% *Confidence Interval* berada pada rentang -8,357 sampai -2,043, yang tidak melewati angka nol, sehingga semakin memperkuat bahwa perbedaan penurunan tingkat kecemasan antara kedua kelompok tersebut signifikan.

Pembahasan

Sub 1 Perbandingan yang Signifikan Antara Efektivitas Hypnobirthing Dengan Pijat Akupresur Dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi psikologis yang sring muncul akibat perubahan fisik, kekhawatiran terhadap proses persalinan, serta ketakutan akan keselamatan ibu dan janin. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan respn stres yang berdampak pada peningkatan hormon kortisol sehingga berpotensi mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan merupakan unsur-unsur yang bisa menimbulkan ketegangan-ketegangan psikis dan fisik di antaranya termanifestasi pada otot-otot yang berhubungan dengan proses persalinan. Dalam situasi ini, sistem endokrin akan melepaskan hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan dalam keadaan darurat. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan nonadrenalin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil seperti terjadinya peningkatan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot (nyeri pinggang), tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres, selain itu juga seringkali terdengar di antaranya lelah, masalah pencernaan, sembelit dan bengkak (Fiori, 2005).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *independent sample t-test* menunjukan data berdistribusi normal dengan nilai sig-2 tailed = 0.002, yang mana nilai tersebut lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$ yang mana terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada responden yang diberikan teknik hypnobirthing lebih rendah dibandingkan dengan responden yang diberikan pijat akupresur dan ditunjukan dengan nilai mean difference sebesar - 5,200. Data menunjukan bahwa teknik hypnobirthing memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

dibandingkan dengan pijat akupresur. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memperoleh intervensi hypnobirthing mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan responden yang diberikan pijat akupresur, sehingga hipnobirthing dapat dinilai lebih efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik dasar hypnobirthing seperti relaksasi dan afirmasi, visualisasi, komunikasi dengan janin dan pendalaman dapat membantu wanita hamil bisa mengkondisikan tubuh dan jiwa atau pikiran secara harmonis selama kehamilan sampai mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Setelah belajar memasuki kondisi relaksasi yang dalam, wanita hamil akan mampu menetralkan rekaman negatif yang ada di alam bawah sadarnya serta menggantinya dengan memasukkan program positif (O'Neill, 2002).

Pengaruh hypnobirthing terhadap ibu hamil dalam penelitian ini dikatakan cukup berhasil dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hypnobirthing mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Mongan, 1995).

Dampak klinis dari intervensi hypnobirthing telah dibuktikan melalui berbagai penelitian yang menunjukkan hasil signifikan secara statistik ($p \leq 0,001$). Ibu hamil yang menerapkan teknik hypnobirthing dilaporkan memiliki pengalaman persalinan yang lebih positif serta mengalami penurunan tingkat kecemasan yang bermakna (Buran & Aksu, 2022; Juwanti, 2024). Selain itu, hypnobirthing juga berperan dalam memperkuat ikatan antara ibu dan janin melalui terciptanya kondisi emosional yang lebih stabil selama masa kehamilan.

Siklus ketakutan, nyeri, dan ketegangan yang sering dialami selama persalinan dapat dikurangi melalui pemberian edukasi hypnobirthing kepada perempuan sejak masa antenatal. Edukasi ini membantu ibu memahami proses kehamilan dan persalinan, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap nyeri persalinan, serta mendukung terciptanya pengalaman persalinan yang lebih positif. Dalam konteks ini, peran pelayanan antenatal dan kelas persiapan persalinan yang diselenggarakan oleh bidan menjadi sangat penting (Atis, et al, 2018).

Keunggulan hypnobirthing terletak pada pendekatan holistik yang mencakup edukasi mendalam tentang proses fisiologis persalinan, teknik relaksasi pernapasan, visualisasi positif, dan afirmasi diri sejak masa antenatal. Pendekatan ini mampu memutus siklus ketakutan-nyeri-ketegangan (*fear-tension-pain cycle*) dengan meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengubah persepsi terhadap nyeri persalinan, serta merangsang pelepasan hormon endorfin secara alami. Sebaliknya, pijat akupresur lebih bersifat simptomatik dan fisik, yaitu dengan menstimulasi titik-titik akupresur tertentu untuk mempromosikan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot, tetapi tidak secara langsung mengatasi komponen kognitif dan emosional dari kecemasan kehamilan.

Faktor lain yang mendukung efektivitas hypnobirthing adalah durasi intervensi yang lebih intensif berupa kelas persiapan persalinan dengan sesi edukasi berulang, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Sementara itu, pijat akupresur dalam penelitian ini diberikan dalam sesi yang lebih singkat dan terfokus pada stimulasi fisik, sehingga efek relaksasinya cenderung bersifat sementara dan kurang mendalam dalam mengubah pola pikir ibu terhadap kecemasan persalinan. Karakteristik sampel yang mayoritas berpendidikan SMA (75%) seperti yang tercantum pada Tabel 4.4 juga dapat memengaruhi hasil ini, karena hypnobirthing yang melibatkan edukasi verbal dan latihan mental mungkin lebih mudah dipahami dan diterapkan secara mandiri oleh responden dengan latar belakang pendidikan tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga tinggi sebelum diberikan intervensi, baik pada kelompok hypnobirthing maupun kelompok pijat akupresur. Pemberian terapi

hypnobirthing terbukti secara statistik mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III secara signifikan melalui teknik relaksasi mendalam, afirmasi dan sugesti positif, serta pengendalian pikiran bawah sadar yang membantu ibu hamil mencapai kondisi emosional yang lebih tenang dan siap menghadapi persalinan. Pemberian terapi pijat akupresur juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dimana stimulasi pada titik akupresur, khususnya titik Shenmen (HT-7), memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan efektivitas yang bermakna antara terapi hypnobirthing dan pijat akupresur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, dengan nilai mean difference sebesar $-5,200$ yang menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tingkat kecemasan pada kelompok hypnobirthing lebih besar dibandingkan kelompok pijat akupresur. Dengan demikian, terapi hypnobirthing dinilai lebih efektif dibandingkan pijat akupresur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, dan kedua terapi tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Saran

1. Bagi akademisi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan di bidang kebidanan, khususnya terkait penerapan terapi nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III, serta dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam kegiatan pembelajaran dan penelitian selanjutnya guna memperkuat praktik kebidanan berbasis bukti ilmiah.
2. Bagi tenaga kesehatan dengan penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan terkhususnya bidan, dapat mengimplementasikan dan mengembangkan terapi hypnobirthing serta pijat akupresur sebagai bagian dari pelayanan antenatal care. Terapi hypnobirthing dapat diprioritaskan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.
3. Bagi ibu hamil dari hasil penelitian ini ibu hamil trimester III disarankan untuk memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti hypnobirthing dan pijat akupresur guna meningkatkan ketenangan, kesiapan mental, serta kenyamanan menjelang persalinan, sehingga proses kehamilan dan persalinan dapat dijalani dengan lebih rileks.
4. Bagi peneliti lain penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar bagi peneliti lain agar dapat mengembangkan penelitian lebih luas lagi.

Daftar Pustaka

- Atis, Filiz Yarici; Rathfisch, Gülay . (2018). *The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. Complementary Therapies in Clinical Practice*, (), *S174438811730230X*-. doi:10.1016/j.ctcp.2018.08.004
- Buran G, Aksu H. Effect of Hypnobirthing Training on Fear, Pain, Satisfaction Related to Birth, and Birth Outcomes: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Nursing Research*. 2022;31(5):918-930.
- Hanif et al. (2023). Profil Kesehatan Aceh 2022. *Enabling Breastfeeding*, 1–10.
- Ishak, S., Choirunissa, R., Agustawati, Purnama, Y., & Achmad, V. S. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue 2023). http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Juaeriah, R., Putriastuti, W., Amaliyah, S., & Fuzi, A. (2024). *Pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii menghadapi persalinan*. 5, 57–65.
- Kemenkes RI. (2020). Kemenkes RI 2020. 2020, 1–6.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022).

- Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Callforpaper.Unw.Ac.Id*, 25–36.
<http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/58>
- Mongan M (1995). Hypnobirthing. USA: Health communication.
- O'Neil ML (2002). Better Birthing with Hypnosis. New York: Mc Graw- Hill Two Penn Plaza.
- Rora, E., Wisudawati, S., Fauziah, N. A., Arsi, R., & Ulfa, M. (2023). Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dengan Edukasi Kesehatan Terapi Dzikir di Puskesmas 7 Ulu Palembang Tahun 2022. *Jurnal Adam : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 223–228.
- Sri, H., Dewi, K., Widyaningsih, A., Nashita, C., & Lodo, Y. K. (2022). Akupresure Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 408–414.
<http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/112>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). ALFABETA.
- Sulistiyaniti, A., & Farida, S. (2020). Hypnobirthing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 11. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.368>.