

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG HYPNOBIRTHING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI IBU DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA ANUGRAH CENGKEH TURI KOTA BINJAI 2025

*The Relationship Between Pregnant Women's Knowledge About
Hypnobirthing In Their Thirty-Trimester And Their Self-Confidence In
Facing The Labor Process At The Pratama Clinic Anugrah
Cengkeh Turi, Binjai City 2025*

Febri Yusnanda¹, Tika Ayu Pratiwi²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²

Corresponding author : yusnandafebri@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hypnobirthing merupakan metode melahirkan unik yang menggabungkan teknik melahirkan santai alami dengan hypnosis- diri (self-hypnosis). Hypnobirthing merupakan upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan sadar.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang Hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Metode Penelitian : Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik (uji chi-square) pada tingkat kepercayaan 95% ($p < 0,05$).

Hasil Penelitian : hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang hypnobirthing Terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan diperoleh hasil dari tabel uji statistik (uji chi-square) pada kolom Asym.sig (2-sided) menunjukkan nilai probabilitas. Nilai sig-nya adalah 0,014 yang berarti bahwa nilai ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan Ibu Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Cengkeh Turi Binjai.

Saran : Diharapkan kepada setiap ibu bersalin agar meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari hypnobirthing yang dapat mengurangi tingkat kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin normal.

Kata Kunci: Pengetahuan, Hypnobirthing, Kepercayaan Diri

Abstract

Background: Hypnobirthing is a unique birthing method that combines natural, relaxing birthing techniques with self-hypnosis. Hypnobirthing is a natural way to instill the subconscious mind with the intention of facing labor calmly and consciously.

Research Objective: This study aims to determine the knowledge of hypnobirthing in pregnant women during their third trimester and its impact on their confidence in facing the labor process.

Research Method: This study used a correlational research method with a cross-sectional approach. The population in this study was 40 individuals. Data analysis was performed using univariate and bivariate statistical tests (chi-square test) at a 95% confidence level ($p < 0.05$).

Results: The results of the study indicate that the knowledge of pregnant women in the third trimester about hypnobirthing and their confidence in facing the birth process are obtained from the statistical test table (chi-square test) in the Asym.sig column (2-sided) showing the probability value. The sig value is 0.014, which means that the value ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between the relationship between knowledge of pregnant women in the third trimester about hypnobirthing and their confidence in facing the birth process at the Pratama Anugerah Cengkeh Turi Binjai Clinic.

Recommendation: It is hoped that every mother giving birth will increase their knowledge about the benefits of hypnobirthing, which can reduce the incidence of perineal lacerations in women who give birth normally.

PENDAHULUAN

Persalinan serta kelahiran normal merupakan proses ketika jani dikeluarkan yang dialami oleh ibu hamil dengan cukup bulan diantaranya ibu dengan umur kehamilan 37-42 minggu, yang lahir dengan langsung serta persentase belakang yaitu kepala yang terjadi sekitar 18 jam, dengan tidak dibarengi munculnya komplikasi pada ibu ataupun janin yang dikandungnya (Rastuti et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), rasa takut berlebihan saat persalinan dapat meningkatkan risiko komplikasi selama proses persalinan, seperti distress janin dan persalinan yang lebih lama (WHO, 2018). Selain itu, WHO juga menekankan pentingnya pendekatan berbasis dukungan psikososial untuk membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih baik (Siti Nurhidayati et al., 2023). Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menjelang proses persalinan sebanyak 28,7%, Data Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat, Cakupan persalinan pada tahun 2014-2015 mengalami penurunan dari 99,20% turun menjadi 98,09% (Dinkes, 2019). Data Kabupaten Lombok Timur seluruh populasi di Lombok Timur terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan 52,3% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menjelang proses persalinan (Azizah, 2019).

Hypnobirthing merupakan teknik yang mengkombinasikan metode relaksasi, hipnosis, dan sugesti positif untuk membantu ibu hamil mengelola rasa sakit dan stres selama persalinan. Pengetahuan yang baik mengenai teknik ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan lebih tentang hypnobirthing cenderung lebih siap secara mental dan emosional, yang berdampak pada persalinan yang lebih lancar dan minim (Nasution, 2020). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di klinik pratama anugerah cengkeh turi tahun 2025 pada bulan september terdapat 10 orang ibu hamil trimester III. 5 orang mengalami tidak percaya diri karena rasa takut membayangkan akan terjadi sesuatu yang buruk terhadap dirinya, dan 5 orang ibu hamil merasa percaya diri karena mengikuti pelatihan hypnobirthing tentang kepercayaan diri dalam menghadapi proses persalinan. Berdasarkan data dan masalah yang di uraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara ibu hamil trimester III tentang hypnobirthing terhadap kepercayaan diri mereka dalam menghadapi proses persalinan, baik dalam konteks nasional maupun lokal. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam penyediaan edukasi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasi (*korelassion*) yaitu suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data guna menentukan, Apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilakukan dengan survey cross sectional yang artinya tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap suatu karakter dan variabel subjek pada saat pembagi kuisisioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Analisis Univariat

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025

No	Umur	F	%
1	< 20	9	22,5%
2	21 – 25 Tahun	19	47,5%
3	26 – 35 Tahun	12	30%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat di diketahui bahwa dari 40 responden mayoritas umur ibu hamil trimester III 21-25 berjumlah 19 orang (47,5%) dan Minoritas umur ibu hamil <20 berjumlah 9 orang (22,5%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025

No	Pendidikan	F	%
1	SMP	17	42,5%
2	SMA	23	57,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat di diketahui bahwa dari 40 responden mayoritas pendidikan ibu hamil SMA berjumlah 23 orang (57,5%) dan Minoritas pendidikan ibu hamil SMP berjumlah 17 orang (42,5%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025

No	Pekerjaan	F	%
1	IRT	28	70%
2	Wiraswasta	12	30%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat di ketahui bahwa dari 40 responden Mayoritas pekerjaan IRT sebanyak 28 orang (70%), pekerjaan responden Wiraswasta sebanyak 12 orang(30%).

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan sumber Informasi Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025

Sumber Informasi	F	%
Teman	5	12,5%
Tenaga Kesehatan	15	37,5%
Internet	20	50%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat di ketahui bahwa dari 40 responden Informasi yang diperoleh dari Internet sebanyak 20 orang (50%), Sumber Informasi yang di dari Teman sebanyak 5 orang (12,5%).

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025.

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	12	30%
2	Cukup	12	30%
3	Kurang	16	40%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel distribusi diatas diketahui bahwa dari 40 responden dapat diketahui ibu hamil berpengetahuan kurang yaitu 16 orang (40%) dan ibu hamil berpengetahuan baik yaitu 12 orang (30%).

Analisis Bivariat

Tabel 1.6 Huhubungan Ibu Hamil Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Ananugerah Binjai Tahun 2025.

Pengetahuan	Keperayaan Diri				P Value	
	Baik	Buruk	F	%		
	F	%	F	%		
Baik	1	2,5	11	27,5	16	40 0,04
Cukup	2	5	10	25	12	30
Kurang	10	25	6	15	12	30
Total	27	67,5	13	32,5	40	100

Berdasarkan tabel distribusidi atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang Ibu Hamil Trimester III yang memiliki pengetahuan baik tentang kepercayaan diri dalam men; proses persalinan sebanyak 16 orang (40%), Ibu Hamil Trimester III yang memiliki peng; cukup sebanyak 12 orang (30%), dan Ibu Hamil Trimester III yang memiliki pengetahuan sebanyak 12 orang (30%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025.

Berdasarkan table distribusi diatas diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti di klinik pratama anugerah binjai tahun 2024, terdapat responden dengan mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 16 Orang (40%). Hal tersebut dikarenakan pengetahuan ibu juga dipengaruhi oleh umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi yang dapat ibu tahu tentang manfaat Hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu sebaliknya semakin rendah pengetahuan ibu, maka semakin banyak pula ibu yang tidak mengerti tentang manfaat Hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalin. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018) seseorang yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki sikap yang baik pula dalam perilakunya. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin besar kemungkinan untuk menambah pengetahuannya.

2. Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratam Anugerah Binjai Tahun 2025.

Dari data diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan di klinik pratama anugerah binjai tahun 2024 terdapat responden dengan mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (40%). Kemudian

didukung oleh pernyataan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerima baru atau adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan tindakan positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (longlasting) sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Hidayat, 2018). Peneliti berasumsi, bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu semakin positif sikap yang tercermin dalam tindakan.

3. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025.

Berdasarkan table distribusi di atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti. Ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 12 orang (30%). Ibu hamil Trimester III yang memiliki pengetahuan cukup tentang hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan cukup sebanyak 12 orang (30%). Ibu hamil trimester III yang memiliki pengetahuan kurang tentang hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan “kurang” sebanyak 16 orang (40%).

Dari hasil analisis data telah dilakukan uji Chi-Square yang menyatakan bahwa nilai Asimp. Sig (2-sided) adalah 0.004 yang berarti bahwa nilai $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima berarti “Ada Hubungan Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan di klinik pratama anugerah binjai tahun 2024”. Dalam hal yang mempengaruhi adanya tingkat pengetahuan yang dimiliki tentang hypnobirthing terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan akan membentuk kecenderungan sikap positif yang tercermin dalam tindakannya. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan tindakan yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada tidak didasari oleh pengetahuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh muhidayati et al (2022) didapatkan kepercayaan diri ibu dengan 40 responden sebelum penerapante klinik hypnobirthing (80,0%) dengan kepercayaan diri ibu sedangkan,

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil terhadap 40 responden berdasarkan analisa data dan pembahasan mengenai “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai Tahun 2025.

Maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 40 pengetahuan pengetahuan ibu “kurang” berjumlah 16 orang (40%) dan pengetahuan “Baik” berjumlah 12 orang (30%), dengan tingkatan pendidikan SMA rata-rata sebanyak 23 orang (57,5%).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan Ibu Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Binjai 2024.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan Ibu Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugerah Cengkeh Turi Binjai. Dilihat dari tabel uji Chi-Square pada kolom Asymp. Sig (2-sided) menunjukkan nilai probabilitas. Nilai sig-nya adalah 0,004 yang berarti bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dikaitkan dengan landasa teori yang mendukung serta mempertimbangkan kondisi setempat, maka beberapa hal yang dapat peneliti sarankan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan Pengetahuan Ibu Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan.

2. Bagi Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan konseling kepada ibu hamil Trimester III Tentang Hypnobirthing Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan dan dapat memberikan informasi kepada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2022). *PROFIL KESEHATAN KOTA BINJAI 2022*. 1–23.
- Azizah, N. (2019). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringgasela. *ProHealth Journal*, 16(1), 1–9.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Farokah, A., Amira, I. N., & Dewi, E. C. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Video Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19. *Jurnal Klinik*, 1(1), 43–49.
- Hayati, Hidayani, M. T. P. (2024). *View of Pengaruh Therapy Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Di RSIABDT Jakarta Tahun 2024*.
- Hipson, M., & Anggraini, E. K. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Normal. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), 89–100. <https://doi.org/10.36729/bi.v13i2.747>
- Kemenkes. (2018). Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan di Fasilitas Kesehatan atau Puskesmas. In *Kemenkes* (Vol. 6, pp. 6–9). <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-pemeriksaan-kehamilan-anc-di-fasilitas-kesehatan>
- Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>