

ABSTRAK

EFEKTIFITAS METODE HYPNOBIRTHING UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN DI PUSKESMAS SORONG KABUPATEN SORONG PAPUA

Oleh : Suriati La Ode

Ibu yang sedang mengalami kehamilan dan ingin melahirkan secara normal. Hampir semua wanita hamil primigravida mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Kecemasan yang dirasakan umumnya berkisar pada takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Metode penelitian ini termasuk penelitian deskriptif analitik dengan Populasi seluruh di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong selama 2 bulan yaitu bulan Januari s/d Februari 2024 sebanyak 36 ibu. Sampel dalam penelitian adalah semua anggota populasi sebanyak 36 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Probability Sampling Total Sampling. Analisis ini untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan Krosstabulasi data sebelum dan setelah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelumnya mengalami kecemasan ringan sebanyak 41,7% dan setelah diberi terapi metode Hypnobirthing sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 29 orang (80,6%). Dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 7 responden (19,4%). Analisis dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode hypnobirthing sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Bagi responden sebaiknya lebih mempersiapkan kondisi kesehatannya supaya dalam proses persalinan nanti bisa berjalan dengan lancar. Responden tidak perlu khawatir dan merasa cemas atas persalinan yang akan dihadapi, bagi keluarga responden hendaknya memberikan semangat dan selalu mendukung ibu hamil menjelang persalinan

Kata Kunci : Ibu Hamil, Persalinan

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF HYPNOBIRTHING METHOD TO REDUCE PREGNANT WOMEN'S ANXIETY LEVEL BEFORE LABOR AT THE SORONG HEALTH CENTER, DISTRICT SORONG PAPUA

By: Suriati La Ode

Mothers who are pregnant and want to give birth naturally. Almost all primigravid pregnant women experience worry, anxiety and fear both during pregnancy, during childbirth and after childbirth. The anxiety felt generally revolves around fear of bleeding, fear of the baby being deformed, fear of pregnancy complications, fear of pain during childbirth. This research aims to determine the effectiveness of the hypnobirthing method to reduce the anxiety level of pregnant women before delivery. This research method includes analytical descriptive research with the entire population at the Sorong Community Health Center, Sorong Regency for 2 months, namely January to February 2024, consisting of 36 mothers. The sample in the research was all members of the population, 36 respondents. Sampling in this research was carried out using the Probability Sampling Total Sampling technique. This analysis is to find the relationship between the independent variable and the dependent variable by cross-tabulating the data before and after. The research results showed that the majority of respondents previously experienced mild anxiety, 41.7%, and after being given Hypnobirthing therapy, the majority did not experience anxiety, 29 people (80.6%). And a small percentage experienced mild anxiety as many as 7 respondents (19.4%). The analysis in this study can be concluded that the hypnobirthing method is very effective in reducing the anxiety level of pregnant women before giving birth. Respondents should better prepare for their health conditions so that the birthing process can run smoothly. Respondents do not need to worry or feel anxious about the birth they will face, the respondent's family should provide encouragement and always support the pregnant mother before delivery

Keywords: Pregnant Women, Childbirth