

E-ISSN : 2549-6581

DOI: 10.21776/ub.JOIM.2022.006.02.4

Artikel Hasil Penelitian

Diterima : 24 Desember 2021

Direview : 18 April 2022

Dimuat : Agustus-November 2022

OPEN ACCESS

Journal of Issues in
Midwifery



Efek Hipnoterapi Pada Permasalahan Psikologi Bagi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan

Ika Yulianti ^{1*)}, Nurcitra ²

^{1*)} Sarjana Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Email: ikatamaevan@gmail.com, Tlp : +6281115440036

² Sarjana Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Email: nurcitra972@gmail.com

ABSTRACT

The status of unwanted pregnancy is an important concern as unwanted pregnancy can affect mother and infant health. Unwanted pregnancy status can have an impact on the psychological aspects of pregnancy. One of the psychological effects on the behavior of unwanted pregnancies is the problem of antenatal care visits. Unwanted pregnancy is less likely to seek and utilize prenatal and antenatal services. Pregnancy care carried out routinely is useful for detecting and deal with some problems early diseases that can affect pregnancy, fetal growth and even can cause pregnancy complications and childbirth that can be life-threatening the lives of mothers and babies and affect baby's growth and development born. Hypnotherapy is one of the special deemed that need to be given to overcome psychological problems in unwanted pregnancies. This research has not been done much in Indonesia. The purpose of the study is to find out the effect of hypnotherapy on women's psychological problems in unwanted pregnancies. The methods used was using a systematic review. Research from 454 articles were analyzed PRISMA into 9 articles came from databases such as Pubmed, Science Direct, google scholar. The results showed that the pooled odds ratio obtained was 0.07 (95% CI 0.04 – 0.15), which means that hypnotherapy can reduce the 0.07 risk of mothers experiencing psychological problems and greater unwanted pregnancies. There is a significant relationship between hypnotherapy and the incidence of psychological problems in unwanted pregnant women, as evidenced by $p < 0.05$, namely $p = 0.00001$. It can be concluded that hypnotherapy reduces psychological problems in unwanted pregnant women significantly.

Key words: *Unwanted pregnancy, psychological problems, hypnotherapy*

ABSTRAK

Status kehamilan yang tidak diinginkan dapat berdampak pada aspek psikologis kehamilan. Hipnoterapi merupakan salah satu kebutuhan khusus yang perlu diberikan untuk mengatasi permasalahan psikologi pada kehamilan tidak diinginkan. Penelitian ini belum banyak dilakukan di Indonesia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap permasalahan psikologi perempuan pada kehamilan tidak diinginkan. Metode menggunakan systematic review. penelitian dari sebanyak 454 artikel kemudian di analisis PRISMA menjadi 9 artikel berasal dari basis data seperti Pubmed, Science Direct, google scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pooled odds ratio yang diperoleh sebesar 0.07 (95% CI 0.04 – 0.15) sehingga dapat diartikan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan

resiko 0.07 ibu mengalami masalah psikologi dan kehamilan tidak diinginkan lebih besar. Terdapat hubungan yang signifikan antara hipnoterapi dengan kejadian permasalahan psikologi pada ibu hamil yang tidak diinginkan di buktikan oleh $p < 0,05$ yaitu $p = 0,00001$. Dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi menurunkan permasalahan psikologis pada ibu hamil yang tidak diinginkan secara signifikan.

Kata kunci: kehamilan tidak diinginkan, masalah psikologi, hipnoterapi

*Korespondensi: Ika Yulianti. Surel: ikatamaevan@gmail.com

PENDAHULUAN

WHO (2012) melaporkan bahwa 75% kehamilan tidak diinginkan terjadi di kalangan remaja berusia 15 hingga 19 tahun pada tahun 2008. Pada tahun 2011, persentase kehamilan yang tidak diinginkan mulai menurun menjadi 45%. Hal tersebut menjadi bukti bahwa adanya penurunan kasus setelah ada perbaikan, namun masalah yang ditimbulkan oleh karena kehamilan tidak diinginkan belum terselesaikan (1). Dini *et al.*, (2016) menjelaskan bahwa kehamilan yang tidak diinginkan dapat berdampak terjadinya masalah psikologis pada ibu lain hamil, masalah lainnya yang juga harus mendapatkan perhatian adalah terjadinya kematian ibu, aborsi, selain itu bayi berat lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian bayi yang tinggi juga dikaitkan dengan kehamilan yang tidak diinginkan (2).

Kehadiran seorang anak merupakan hal yang sangat didambakan bagi pasangan suami istri. Dalam sebuah keluarga di masyarakat Indonesia, adanya ayah, ibu dan anak menjadi gambaran ideal dari sebuah keluarga. Dalam sebuah keluarga hadirnya keturunan dapat menjaga agar suatu keluarga atau pernikahan tetap utuh (3). Konsep nilai anak merupakan sesuatu yang mendasar dan menjadi bagian hidup masyarakat pada umumnya. Keberadaan anak dalam suatu keluarga bisa sebagai

penyambung keturunan, penerus tradisi keluarga, curahan kasih sayang, hiburan dan jaminan di hari tua (4). Keterlambatan dan gangguan tidak bisa memperoleh keturunan dianggap sebagai kegagalan besar, karena anak sebagai simbol kesuburan dan keberhasilan, namun akan menjadi permasalahan jika kehamilannya tidak diinginkan (5).

Masalah psikologis yang muncul pada sebagian besar kehamilan tidak diinginkan adalah stress, kecemasan, *self-esteem* yang lemah (harga diri), dan strategi koping yang lemah. Permasalahan psikologis tersebut merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian depresi pada kehamilan tidak diinginkan. Wanita dengan kehamilan yang tidak diinginkan akan mengalami peningkatan depresi, stres, dan penurunan kepuasan hidup, sehingga pada awal kehamilan ada kemungkinan ibu hamil menginginkan abortus (6).

Ibu hamil dengan status kehamilan tidak diinginkan sangat membutuhkan *self-esteem* atau penghargaan diri yang tinggi, dukungan dari pasangan, keluarga, teman dan lingkungan sekitar serta terapi yang sesuai untuk menangani permasalahan psikologis.

Pengobatan tradisional komplementer adalah metode penanganan yang dapat mengatasi masalah psikis seperti stress, kecemasan, *self-esteem* yang lemah (harga diri), dan strategi koping yang lemah dengan

melakukan yoga, meditasi, teknik relaksasi (seperti latihan pernapasan dan relaksasi otot) dan hipnoterapi.

Mengingat pentingnya dilakukan penatalaksanaan yang komplementer untuk meningkatkan kesehatan psikologis ibu dengan kehamilan tidak diinginkan selain itu juga dapat membantu menurunkan risiko terjadinya depresi dan kecemasan pada kehamilan tidak diinginkan(7).

Hipnoterapi merupakan salah satu alternatif dalam upaya untuk menurunkan risiko terjadinya masalah gangguan psikologis pada ibu hamil dalam hal ini terkait status kehamilan yang tidak diinginkan. Hipnoterapi dapat meningkatkan *Self esteem* yang tinggi sehingga akan mengurangi tingkat depresi pada ibu dengan kehamilan tidak diinginkan (6).

Metode hipnoterapi merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan pendekatan teknik hypnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dengan tujuan untuk menyingkap masalah-masalah yang mungkin mempengaruhi pola berpikir seseorang. Metode ini bekerja di alam bawah sadar untuk memeberikan sugesti baik dan mampu berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan tujuannya bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini dimiliki dan mendorong seseorang untuk berpikir positif dalam menghadapi masalah yang ada.(8)

Prevalensi kecemasan dan depresi pada kehamilan dan risiko yang ada membutuhkan penelitian yang menunjang untuk memberikan

intervensi penyelesaian masalah yang sesuai dengan kebutuhan dalam hal ini untuk mengurangi permasalahan psikologis pada kehamilan yang tidak diinginkan.

Penelitian ini menitik beratkan pada tujuan penelitian yaitu analisis pengaruh hipnoterapi terhadap permasalahan psikologis perempuan pada kehamilan tidak diinginkan.

METODE PENELITIAN

Rancangan/Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian meta analisis, data penelitian dicari dari database elektronik yang sistematis dan komprehensif dari beberapa indexes.

Sumber Data

Database penelitian antara lain bersumber dari google scholar, pubmed, scient direct. Kata kunci yang digunakan adalah "Unwanted pregnancy" AND "psychological problems" AND "Hypnotherapy".

Sasaran Penelitian

Populasi penelitian adalah ibu hamil dengan status kehamilan tidak diinginkan. Variabel bebas adalah hipnoterapi dan variabel terikat adalah permasalahan psikologis.

Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Artikel dicari dengan mempertimbangkan kelayakan menggunakan PICOS (Population, Interventions, Comparisons, Outcomes and Study Design).

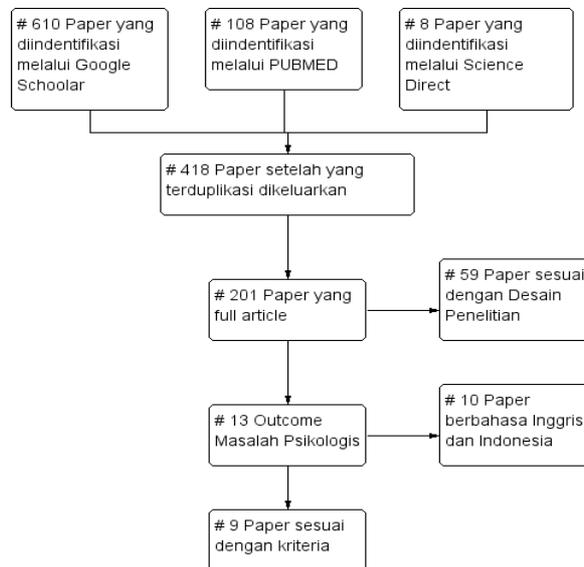
Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metaanalisis dengan Revman 5.4.

HASIL PENELITIAN

Berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian. Berisi paparan hasil

analisis yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian.



Gambar 1. Digram Flow

Tabel 1. Hasil Meta Analysis

Study or Subgroup	tidak hipnoterapi		hipnoterapi		Weight	Odds Ratio M-H, Random, 95% CI	Odds Ratio M-H, Random, 95% CI
	Events	Total	Events	Total			
Anggraeni et al., 2018	9	38	30	38	13.4%	0.08 [0.03, 0.24]	
Asmara et al., 2017	9	20	17	20	10.4%	0.14 [0.03, 0.65]	
Beevi et al., 2016	2	11	15	16	5.7%	0.01 [0.00, 0.19]	
Beevi et al., 2019	7	15	4	5	6.1%	0.22 [0.02, 2.45]	
Duffressne et al., 2009	61	175	127	172	17.8%	0.19 [0.12, 0.30]	
Khuzaiyah dan Wahyudi 2020	9	16	14	16	8.8%	0.18 [0.03, 1.09]	
Marc et al., 2007	2	15	9	14	8.5%	0.09 [0.01, 0.54]	
Morreale et al., 2010	13	40	34	40	13.3%	0.08 [0.03, 0.25]	
Sahour et al., 2019	2	13	12	13	5.7%	0.02 [0.00, 0.19]	
Smith et al., 2019	17	69	85	87	10.4%	0.01 [0.00, 0.03]	
Total (95% CI)		412		421	100.0%	0.07 [0.04, 0.15]	
Total events	131		347				
Heterogeneity: Tau ² = 0.70; Chi ² = 23.77, df = 9 (P = 0.005); I ² = 62%							
Test for overall effect: Z = 7.06 (P < 0.00001)							

Forest plot di atas menunjukkan bahwa pooled odds ratio yang diperoleh sebesar 0.07 (95% CI 0.04 – 0.15). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan resiko 0.07 ibu menalami masalah psikologi dama

kehamilan tidak diinginkan lebih besar. Terdapat hubungan yang signifikan antara hipnoterapi dengan kejadian permasalahan psikologi pada ibu hamil yang tidak diinginkan di buktikan oleh p < 0,05 yaitu p = 0,00001.

PEMBAHASAN

Kebutuhan khusus pada permasalahan psikologi perempuan pada kehamilan tidak diinginkan dengan hipnoterapi

Status kehamilan yang tidak diinginkan menjadi perhatian penting karena kehamilan yang tidak diinginkan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Kehamilan yang tidak diinginkan mempengaruhi perilaku perawatan antenatal (ANC) kunjungan sedangkan eksklusif. Dampak kehamilan yang tidak diinginkan terhadap maternal memberikan dampak pada perilaku ibu bervariasi sesuai status ekonomi (1).

Ibu hamil dengan kehamilan tidak diinginkan yang diberikan hipnoterapi dapat menurunkan risiko terjadinya permasalahan psikologis karena dengan mengikuti hipnoterapi dapat menginduksi keadaan kesadaran sehingga terjadinya relaksasi yang dapat menurunkan stres ataupun kecemasan. Hipnoterapi dianggap sebagai terapi yang efisien dalam menghilangkan stres dan kecemasan (3).

Dampak terjadinya stres pada ibu hamil tidak diinginkan dapat berpengaruh terhadap janin. Manfaat lainnya yang didapatkan selain dapat menurunkan risiko terjadinya permasalahan psikologis adalah kontraksi uterus serta jantung ibu dan janin lebih stabil. Tekanan darah sistolik ibu menunjukkan penurunan yang jelas selama fase hipnosis. Selain itu, adanya tren penurunan yang signifikan secara statistik dalam skor kecemasan diamati selama fase hipnosis. Koefisien variasi maternal detak

jantung ditemukan jauh lebih rendah selama fase hipnosis.

Intervensi hipnoterapi yang teratur dan dikombinasikan dengan perawatan asuhan kebidanan yang standart berpengaruh terhadap penurunan terjadinya stres dan depresi pada antenatal (2). Teknik hipnoterapi dilakukan melalui wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa ibu hamil bisa dihipnosis selama ia mampu berkomunikasi dan berpikir abstrak sehingga bisa masuk ke gerbang bawah sadarnya dan memberikan sugesti positif secara berulang-ulang terhadap perilaku yang ingin diubah dan tujuan dari terapi ini bukan untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran namun untuk merubah persepsi salah yang mungkin selama ini mempengaruhi perilakunya seperti stress, kecemasan, self-esteem yang lemah (harga diri), dan strategi koping yang lemah (8).

Penggunaan obat anti depresan untuk mengobati gangguan antenatal menimbulkan masalah tertentu karena obat-obatan ini dapat melewati plasenta dan berbahaya bagi janin yang sedang berkembang. Dengan demikian, intervensi nonfarmasi yang perlu dipertimbangkan untuk manajemen stres dan kecemasan selama kehamilan adalah hipnoterapi. Efektivitas berbagai intervensi psikologis dan / atau perilaku dalam studi sebelumnya. Relaksasi pasif dan aktif pada ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dapat mengurangi kecemasan. Hipnoterapi telah digunakan selama beberapa dekade dalam praktik klinis untuk mengobati berbagai gangguan stres dan kecemasan karena hipnoterapi dapat menurunkan produksi hormon kortisol, apabila dilakukan secara

rutin selain itu manfaat lain dari hipnoterapi adalah melancarkan aliran darah sehingga asupan nutrisi dari ibu ke janin dapat berjalan dengan optimal (5).

Manfaatnya positif hipnoterapi lainnya adalah memodulasi stres secara tidak langsung melalui efek positifnya pada gejala yang berhubungan dengan stres seperti insomnia, sehingga ibu hamil dapat beristirahat dengan cukup yang selanjutnya berpengaruh positif terhadap penurunan stres.

Efektivitas pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan, stres dan depresi khususnya pada ibu hamil dengan kehamilan tidak diinginkan harus terus dikembangkan dengan diadakan penelitian yang lebih spesifik untuk mengetahui jangka waktu mengatasi kecemasan dengan hipnoterapi terutama dalam domain praktek perinatal yang didukung baik dalam penelitian kualitatif atau kuantitatif. Untuk lebih lanjut penting

Determinan faktor terkait permasalahan psikologi pada ibu hamil yang tidak diinginkan di berbagai dimensi reaktivitas stres (misalnya, fisiologis, perilaku dan persepsi diri) harus juga dikaji lebih mendalam sebagai faktor yang mendukung keberhasilan ibu dalam melakukan hipnoterapi (4).

Tingkat kecemasan yang rendah dan tidak adanya gejala depresi pada dua bulan pasca persalinan dapat meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif, dengan demikian hipnoterapi menjadi salah satu upaya yang harus dilakukan khususnya bagi ibu dengan kehamilan tidak diinginkan (7). Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi

memiliki persentase yang lebih sedikit untuk mengalami gejala psikologis (stres, kecemasan, dan depresi), selain itu dengan melakukan hipnoterapi dapat mempercepat pemulihan ibu postpartum, dan hipnoterapi juga dapat menurunkan kecemasan pada saat persalinan bagi ibu dengan riwayat persalinan yang sulit pada kehamilan sebelumnya. Sehingga dapat diberikan konseling kesehatan untuk melakukan hipnoterapi bagi ibu hamil dengan kehamilan tidak diinginkan sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya permasalahan psikologi (7,8).

Ada beberapa hambatan yang dialami dalam penelitian ini seperti hambatan psikologi, dimana pada hambatan tersebut menyangkut tentang psikis ibu hamil dengan kehamilan yang tidak diinginkan dan yang kedua hambatan semantic. Hambatan semantic disini dipahami sebagai hambatan dalam berkomunikasi atau bisa dikata perbedaan bahasa antara hipnoterapi dan ibu hamil (*miscommunication*)

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara hipnoterapi dengan kejadian permasalahan psikologi pada ibu hamil yang tidak diinginkan di buktikan oleh $p < 0,05$ yaitu $p = 0,00001$.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Safe abortion: technical and policy guidance for health systems second edition. Eneva: WHO Press. 2012.
2. Lisa Indrian Dini, L. I., Pandu Riono, P and Sulistiyowati, N.

2016. Effect of unintended pregnancy towards mothers' behavior durin prenatal and postnatal in Indonesian (an analysis of IDHS 2012). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2016; 7(2): 119-133.
3. Komalasari, G and Septiyanti, R. 2017. Koping stress wanita menikah yang belum dikaruniai anak. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 2017. 6 (2), 61-65. DOI 10.21009/JPPP.
 4. Phillips-Moore, J. 2012). Birthing outcomes from an Australian Hypno Birthing programme. *British Journal of Midwifery*, 20(8), 558–564. doi:10.12968/bjom.2012.20.8.558
 5. Redshaw, M., & Henderson, J. (2013). From antenatal to postnatal depression: Associated factors and mitigating influences. *Journal of Women's Health*, 22(6), 518–525. doi:10.1089/jwh.2012.4152
 6. Susanti. 2012. Psikologi kehamilan. Jakarta: EGC
 7. Schetter, C. D., & Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy: Implications for mothers, children, research and practice.
 8. Hakim, A. (2010). Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengarasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya. VisiMedia.