

---

## Analisis *Self Efficacy* Ibu Bersalin Yang Menggunakan *Hypnobirthing*

Simeri Dona<sup>1\*</sup>, Istiqamah<sup>2</sup>, Dwi Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mulia

\*correspondence author: \*Telepon: 05 11-32681 05, Fax:0511-3270134,

E-mail : [simeridonas2keb06@gmail.com](mailto:simeridonas2keb06@gmail.com)

DOI: 10.33859/dksm.v13i2.883

### Abstrak

**Latar Belakang :** Proses persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Namun pada Proses persalinan banyak wanita/perempuan yang tidak mampu mengelola stressor yang dialami sehingga akan menimbulkan ketakutan dalam menghadapi persalinan salah satu hal yang menyebabkan ketakutan tersebut adalah *self-efficacy* yang rendah, pendekatan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan self-hypnosis melalui hypnobirthing.

**Tujuan :** untuk menganalisis tingkat *Self Efficacy* Ibu bersalin yang menggunakan *Hypnobirthing*

**Metode:** Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif crossectional dengan Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang akan bersalin di klinik I dan sampel diambil dengan cara *concecutive sampling* sebanyak 24 responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis Zscore

**Hasil:** didapatkan bahwa usia responden terbanyak pada usia 22-30 tahun sebanyak 16 orang (66,7%), usia kehamilan yang terbanyak pada kelompok usia kehamilan 37-39 minggu sebanyak 16 orang (66,7%) dan paritas ibu yang terbanyak dengan paritas 1-2 sebanyak 20 orang (83,3%) dengan nilai rata-rata aspek *self-efficacy* yang dimiliki ibu bersalin dengan *Hypnobirthing* paling tinggi pada aspek Social Persuasion dengan nilai rata-rata sebesar 19,29, ibu bersalin yang diberikan *Hypnobirthing* memiliki *self-efficacy* tinggi.

**Simpulan:** usia responden terbanyak pada usia 22-30 tahun sebanyak 16 orang (66,7%), usia kehamilan yang terbanyak pada kelompok usia kehamilan 37-39 minggu sebanyak 16 orang (66,7%) dan paritas ibu yang terbanyak dengan paritas 1-2 sebanyak 20 orang (83,3%) dengan nilai rata-rata aspek *self-efficacy* yang dimiliki ibu bersalin dengan *Hypnobirthing* paling tinggi pada aspek Social Persuasion dengan nilai rata-rata sebesar 19,29, ibu bersalin yang diberikan *Hypnobirthing* memiliki *self-efficacy* tinggi.

**Keyword:** *Hypnobirthing*, *Self-Efficacy*

---

### *Self-efficacy Analysis of Maternity Mothers Using Hypnobirthing*

Simeri Dona<sup>1\*</sup>, Istiqamah<sup>2</sup>, Dwi Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mulia

\*correspondence author: \*Telepon: 05 11-32681 05, Fax:0511-3270134,

E-mail : [simeridonas2keb06@gmail.com](mailto:simeridonas2keb06@gmail.com)

DOI: 10.33859/dksm.v13i2.883

#### *Abstract*

**Background:** *The process of labor is a physiological process experienced by women. However, in the process of laboring many women / women who are unable to manage the stressors experienced so that it will cause fear in the face of labor, one of the things that causes this fear is low self-efficacy, a non-pharmacological approach that can be given to reduce anxiety by using self-hypnosis through hypnobirthing.*

**Objective:** *to analyze the level of self-efficacy of maternity mothers who use Hypnobirthing.*

**Methods:** *This research method uses a cross-sectional quantitative approach with data collection techniques using a questionnaire. The population in this study were all primigravida mothers who would give birth at clinic I and the sample was taken by consecutive sampling of 24 respondents. Data analysis used is Zscore analysis*

**Results:** *it was found that the highest age of respondents at the age of 22-30 years as many as 16 people (66.7%), the highest gestational age in the 37-39 week gestational age group as many as 16 people (66.7%) and the highest maternal parity with parity 1-2 as many as 20 people (83.3%) with the average value of self-efficacy aspects owned by maternity mothers with the highest Hypnobirthing in the Social Persuasion aspect with an average value of 19.29, maternity mothers who are given Hypnobirthing have high self-efficacy.*

**Conclusion:** *the highest age of respondents at the age of 22-30 years as many as 16 people (66.7%), the highest gestational age in the 37-39 week gestational age group as many as 16 people (66.7%) and the highest maternal parity with parity 1-2 as many as 20 people (83.3%) with the average value of self-efficacy aspects owned by maternity mothers with Hypnobirthing the highest in the Social Persuasion aspect with an average value of 19.29, maternity mothers who are given Hypnobirthing have high self-efficacy.*

**Keywords:** *Hypnobirthing, Self-Efficacy*

---

## PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Persalinan akan mengalami perubahan hormon sehingga akan terjadinya kontraksi yang disebut his. Kontraksi pada uterus yang akan berperan dalam proses persalinan pada penurunan kepala janin melauai jalan lahir. Penurunan kepala ini akan mengakibatkan tekanan pada nerve spinal T11-T12 yang akan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh ibu akan menyebabkan adanya *stressor* dalam menghadapi proses persalinan.

Keadaan ini akan menghasikan katekolamin yang akan mengakibatkan nyeri, jika ibu memiliki *Self-efficacy* yang tinggi, perempuan/ibu yang melahirkan tersebut akan mampu mengelola stressor ini sehingga akan mengurangi nyeri yang dirasakan ibu. Sedangkan pada perempuan/ibu bersalin dengan *self-efficacy* yang rendah, tidak akan mampu mengelola stressor yang dialami sehingga akan menimbulkan ketakutan dalam menghadapi persalinan sehingga persalinan akan mengalami hambatan. *Self-efficacy*

merupakan kemampuan dan percaya diri seorang wanita untuk menjalani persalinan dengan baik, *self-efficacy* ini akan mempengaruhi motivasi perempuan dalam mensupport dirinya sendiri agar bisa bersalin normal. Rasa takut, cemas dan tegang dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk menahan rasa nyeri.

Tindakan nonfarmakologi dapat diberikan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan self hypnosis melalui hypnobirthing. Hypnobirthing adalah penggunaan hypnosis untuk proses persalinan yang alami dan lancar yang dilakukan dalam keadaan sadar sehingga dengan menurunnya rasa cemas akan meningkatkan *self-efficacy* untuk bersalin normal

Pada PMB S, sudah di laksanakan praktik Hypnobirthing dari tahun 2018, dimana banyak ibu bersalin yang menggunakan / memilih persalinan menggunakan hypnobirthing, namun masih banyak ibu bersalin yang belum siap untuk menjalankan proses persalinan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat *Self Efficacy* Ibu bersalin yang menggunakan *Hypnobirthing* di PMB S.

## BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *crosssectional* dengan Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *crossesctional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *primigravida* yang akan bersalin di klinik I dan sampel diambil dengan cara *concecutive sampling* sebanyak 24 responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis *Z score*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan pada ibu ibu bersalin yang telah mendapatkan persiapan untuk melakukan *Hypnobirthing* dalam persalinan. Persiapan tersebut dilakukan mulai dari kehamilan trimester II sampai trimeskter III kemudian pada saat persalinan di lakukan *Hypnobirthingnya* dan kemudian di observasi *Self-efficacy pada ibu bersalin tersebut*. Berikut hasil penelitian *Self-efficacy pada ibu*

*bersalin dengan Hypnobirthing yang dilakukan* di Praktik mandiri Bidan S.

**Tabel 1. Deskripsi Subjek**

	Kategori	Frekuensi	(%)
Usia Ibu	22-30th	16	66,7
	31-35th	8	33,3
Usia Kehamilan	37-39 mg	16	66,7
	40-41mg	8	33,3
Paritas Ibu	1 – 3	20	83,3
	4	4	16,7

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan usia 22-30 tahun sebanyak 16 orang (66,7%) dan usia 31-35 tahun sebanyak 8 orang (33,3%). Sedangkan berdasarkan usia kehamilan kelompok usia kehamilan 37-39 minggu sebanyak 16 orang (66,7%), pada usia kehamilan 40-41 minggu sebanyak 8 orang (33,3 %).

Jika dilihat dari paritas ibu menunjukkan bahwa ibu dengan paritas 1-2 sebanyak 20 orang (83,3%) dan paritas 4 sebanyak 4 orang (16,7%)

**Tabel 2. Nilai Rata Rata *Self-efficacy* pada Ibu bersalin dengan *Hypnobirthing***

	Kategori	Rata - Rata	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	<i>Mastery</i>	17,63	1,813
	<i>Experience</i>	18,46	2,187
	<i>Vicarious</i>	19,29	,464
	<i>Experiences</i>	19.21	1.062
	<i>Social Persuasion</i>		
	<i>Physiological and Emotional Statse</i>		

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa rata-rata aspek *self-efficacy* yang dimiliki ibubersalin dengan Hypnobirthing paling tinggi pada aspek *Social Persuasion* dengan nilai rata-rata sebesar 19,29 kemudian disusul dengan aspek *Physiological and Emotional Statse* dengan nilai rata-rata 19,21, kemudian diikuti oleh aspek *Vicarious Experiences* dengan nilai rata-rata sebesar 18,46 dan yang paling kecil di tunjukkan oleh aspek *Master Experience* dengan nilai rata rata sebesar 17,63

**Tabel 3. *Self-efficacy* Ibu bersalin dengan Hypnorbirthing**

Kategori	Interv	Frekue	Presenta
	al	nsi	se (%)
<i>Self Efficacy</i>	Rend ah Tingg i	Z Score ≤ 0 Z Score > 0	21 3 87 12,5

Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa ada 21 orang (87%) ibu bersalin yang menggunakan Hypnobirthing memiliki *self-efficacy* tinggi dan ada 3 orang (412,5%) yang memiliki *self-efficacy* rendah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian subyek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 24 ibu bersalin dapat disimpulkan bahwa ada ada 21 orang (87%) ibu bersalin yang menggunakan Hypnobirthing memiliki *self-efficacy* tinggi dan ada 3 orang (412,5%) yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Ibu bersalin dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mempunyai keyakinan yang tinggi tentang dirinya mampu mengerjakan pekerjaannya dengan benar. *Self-efficacy* adalah proses yang mempengaruhi motivasi dalam berperilaku untuk menciptakan keadaan yang lebih rileks. Keyakinan akan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam bertindak sesuai dengan situasi yang sedang berlangsung akan berkembang secara terus-menerus sejalan dengan meningkatnya kemampuan dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan. *Self-efficacy* meningkat pada ibu karena dalam metode hypnobirthing yang dimulai pada TM III akhir, ibu diajarkan dan diberi sugesti positif serta diberi gambaran mengenai persalinan yang menyenangkan sehingga ibu merasa lebih rileks dan nyaman dalam menghadapi proses persalinan. *Self-*

*efficacy* merupakan kemampuan yang diyakini individu untuk melakukan proses belajar sehingga mendapat hasil yang optimal dan keyakinan untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas. Dengan demikian, apabila *self-efficacy* ibu saat bersalin rendah maka akan berdampak pada hambatan proses adaptasi pada saat bersalin meskipun memiliki potensi yang besar untuk bersalin normal. Hasil penelitian Bjork E, 2007 dalam penelitian Sriwenda, 2016 menemukan bahwa *self-efficacy* yang baik akan mengarahkan ibu pada keadaan yang lebih stabil sehingga ibu mampu mengontrol diri dan menerima arahan. Ibu bersalin yang telah mendapatkan persiapan menghadapi persalinan seperti *hypnobirthing* dan psikologis akan mendapatkan pembelajaran sehingga lebih beradaptasi terhadap nyeri dan ketidaknyamanan selama persalinan.

Ibu bersalin yang sedang dalam keadaan takut, tidak mengetahui yang akan terjadi pada dirinya dan tidak mempersiapkan dengan teknik relaksasi dan pernafasan untuk mengatasi kontraksi tidak akan mampu mengendalikan dirinya meskipun kontraksi ringan. Sebaliknya, jika ibu dipersiapkan menghadapi persalinannya dan mendapat dukungan

dari tenaga profesional, maka akan menunjukkan pengendalian diri meskipun kontraksi hebat.

Rasa takut, cemas dan tegang dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk menahan rasa nyeri. Tindakan nonfarmakologi dapat diberikan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan *self hypnosis* melalui *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah penggunaan *hypnosis* untuk proses persalinan yang alami dan lancar yang dilakukan dalam keadaan sadar sehingga dengan menurunnya rasa cemas akan meningkatkan *self-efficacy* untuk bersalin normal.

Dalam penelitian yang telah dilakukan, ditemukan hasil bahwa aspek Social Persuasion memiliki nilai paling tinggi Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata pada aspek Social Persuasion sebesar 19,29. *Self-efficacy* dapat dikuatkan atau dilemahkan dengan persuasi sosial. Efek dari sumber ini agak terbatas namun, dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*. Kondisi pertama adalah seseorang harus percaya terhadap sang pembicara, penolakan atau kritik dari sumber yang dipercaya inimemiliki efek yang lebih kuat pada *self-efficacy* dari pada sumber yang tidak dipercaya. Meningkatkan *self-*

*efficacy* lewat persuasi sosial akan efektif hanya jika aktifitas yang diperkuat termaktub dalam daftar perilaku yang diulang-ulang. Bandura berhipotesis bahwa efek sebuah nasihat bagi *self-efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasihat. Status disini tidak sama dengan otoritas. Sebuah persuasi sosial terbukti lebih efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan performa. Kemudian nilai berikutnya memperlihatkan aspek fisiologikal dan emosional juga berperan dalam *self-efficacy* ibu bersalin karena Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai tanda ketidakmampuan karena dapat melemahkan performansi kerja individu.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa usia responden terbanyak pada usia 22-30 tahun sebanyak 16 orang (66,7%), usia kehamilan yang terbanyak pada kelompok usia kehamilan 37-39 minggu sebanyak 16 orang (66,7%) dan paritas ibu yang terbanyak dengan paritas 1-2 sebanyak 20 orang (83,3%) dengan nilai rata-rata aspek *self-efficacy* yang dimiliki ibu bersalin dengan Hypnobirthing paling tinggi pada aspek Social Persuasion dengan nilai rata-rata

sebesar 19,29, ibu bersalin yang diberikan Hypnobirthing memiliki *self-efficacy* tinggi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Sari Mulia karena telah memberikan kesempatan pada peneliti lolos dalam hibah internal yang kemudian mendapatkan dana dalam penelitian ini melalui hibah penelitian dosen dan pmb S yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dosen sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi

## DAFTAR PUSTAKA

- Batbual,Bringiwatty. 2010. Hypnosis Hypnobirthing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Carlsson M, Ziegert K, Nissen E. The relationship between childbirth self-efficacy and aspects of well-being, birth interventions and birth outcomes. *Midwifery*. 2015;31(10):1000-7.
- Deitrick, Draves. Attitudes Towards Doula Support During Pregnancy by Clients, Doulas, and Labor-and-Delivery Nurses : A Case Study from Tampa, Florida. *Hum Organ*. 2018;6
- Duncan, L. G., Cohn, M. A., Chao, M. T., Cook, J. G., Riccobono, J., & Bardacke, N. (2017). Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A

- randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1319-3>
- El-Kurdy, R., Hassan, S. I., Hassan, N. F., & El-Nemer, A. (2017). Antenatal education on childbirth self-efficacy for Egyptian primiparous women: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Health Science*, 6(4), 15–23. <https://doi.org/10.9790/1959-0604021523>
- Gau, M.-L., Chang, C.-Y., Tian, S.-H., & Lin, K.-C. (2011). Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: A randomised controlled trial in Taiwan. *Midwifery*, 27(6), e293–e300.
- Hamzehgardeshi et All, 2020. Hypnosis-based interventions can be effective to improve women's childbirth experience, *Journal BMJ* doi.org/10.1136/ebnurs-2020-103283
- Hermina C.W dan Wirajaya A, 2015. *Hypnobirthing the Conny Method: Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Nyaman, Tenang, Bahagia dan Penuh Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Howarth, A. M., & Swain, N. R. (2019). Skills-based childbirth preparation increases childbirth self-efficacy for first time mothers. *Midwifery*, 70, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.12.017>
- Kamonthip T, et al 2010. Childbirth Self-Efficacy Inventory and Childbirth Attitudes Questionnaire: psychometric properties of Thai language versions. *Journal Of Advanced Nursing*.
- Leung RWC, et al. 2013. Efficacy of Birth Ball Exercises on labour pain management. *Original articel*. I19(5).393-399
- Pınar Sercekus, PhD, RN , Hatice Baskale PhD ,RN (2016) Effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and parental attachment. *Midwifery*. Volume 34, March 2016, Pages 166 172. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.016>
- Ramie A, Afiyanti Y, Pujasari H. Self control and *self-efficacy* increase mother's birth labor satisfaction. *Jurnal Ners*. 2017;9(1):97-103.
- Sriwenda, D dan Yulinda. 2016. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal. 4(3). 141-147.
- Tanglakmankhong, K., Nancy A., Perrin, Nancy K., Lowe. 2010. "Childbirth Self-Efficacy Inventory and Childbirth Attitudes Questionnaire (Psychometric Properties of Thai Language Versions)". *Journal of Advanced Nursing* Volume 67, Issue 1, December, Wiley Online Library