

**Daftar Isi**

Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif <i>I Dewa Ayu Ketut Surinati, I Gusti Agung Oka Mayuni, Ni Luh Wayan Yuliasih Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	1 - 4
Peran Keluarga Dengan Frekuensi Kekambuhan Klien Skizofrenia <i>Dewa Made Ruspawan, I Nengah Sumirta, Ni Luh Putu Yuliawati Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	5 - 12
Tingkat Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum <i>Ni Nyoman Hartati, Suratiah, Ni Kadek Yuliawati Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	13 - 16
Kecerdasan Emosional Dan Agresivitas Pada Remaja <i>I Nengah Sumirta, IGNP Putra, Sri Wedani Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	17 - 20
Tugas Keluarga Dan Perilaku Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia <i>I Wayan Githa, I Dewa Putu Gede Putra Yasa, Ketut Sudiantara Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	21 - 26
Kecemasan Orang Tua Pada Anak Autisme <i>I GN Putu Putra, Ni Kadek Dwi Nadi Sartika Yasa Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	27 - 33
Metode Pendidikan Sebaya Dan Metode Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang HIV/AIDS <i>Komang Ayu Henny Achjar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	34 - 37
Tugas Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia <i>I Ketut Gama, I Made Redana, IGA Harini Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	38 - 42
Penggunaan Elemen Penghangat Cairan Intravena Dengan Lampu Penghangat Terhadap <i>Shivering</i> Pasca Operatif <i>I Made Sukarja , I Made Mertha, Ni Putu Wahyu Ariani Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	43 - 46

Metode Peer Education Berpengaruh Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS <i>I Made Widastra, I Made Oka Bagiarta, Ni Luh Made Utami Suamerta</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	47 - 51
Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat <i>I Gede Widjenegara, Ni Wayan Sri Damayanti, IGA Harini</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	52 - 55
Hipnoterapi Terhadap Depresi Postpartum Pada Ibu Primipara <i>Nengah Runiari, Nyoman Hartati, I Wayan Candra</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	56 - 62
Kontribusi Hasil Belajar, Kecerdasan Emosi, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Lulusan D-III Keperawatan <i>NLP Yuniarti Suntari, I Wayan Sukawana, I Made Oka Bagiarta</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	63 - 71
Lingkar Kepala Dengan Masa Perkembangan Pada Bayi Usia 0 -12 Bulan <i>Nyoman Ribek, I Ketut Labir, I Dewa Ayu Putri Cintya Dewi</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	72 - 76
Karakteristik Lansia Dengan Kemandirian Aktifitas Sehari-hari <i>I Wayan Suardana, Yopi Ariesta</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	77 - 86
Perilaku Keluarga Dalam Mencari Pertolongan Kesehatan Bagi Anggota Keluarganya Yang Mengalami Gangguan Jiwa <i>I Wayan Candra, Ni Ketut Ari Padma Dewi</i> <i>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar</i>	87 - 91

# HIPNOTERAPI TERHADAP DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU PRIMIPARA

Nengah Runiari  
Nyoman Hartati  
I Wayan Candra

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar  
Jurkep\_runiarin@yahoo.co.id

**Abstract: Hypnotherapy Against Postpartum Depression in Mothers primipara.** *The purpose of this study was to analyze the effect of hypnotherapy on primiparous tendency postpartum depression. The study design was a non-randomized group pretest-posttest design. Samples are 24 people primiparous mothers consisting of 12 people who were given hypnotherapy group and 12 people are not given hypnotherapy group. Sampling was done by quota sampling. The research was conducted on two places, namely Puskesmas Pembantu Dauh Puri and BPS Ni Wayan Suri. The instrument used to measure postpartum depression using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), which has been modified by Soep. Results obtained chi square test  $p = 0.015 (<0.005)$  indicating effect of hypnotherapy on tendency postpartum depression in mothers.*

**Abstrak : Hipnoterapi Terhadap Depresi Postpartum pada Ibu primipara.** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum primipara. Desain penelitian *non randomized group pretest-posttest design*. Sampel penelitian sebanyak 24 orang ibu primipara yang terdiri dari 12 orang kelompok yang diberi hipnoterapi dan 12 orang kelompok yang tidak diberikan hipnoterapi. Pengambilan sampel dilakukan secara *quota sampling*. Penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu Puskesmas Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur depresi postpartum menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* yang telah dimodifikasi oleh Soep. Hasil uji *chi square* didapatkan  $p=0.015 (<0.005)$  yang menunjukkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi pada ibu postpartum.

**Kata kunci :** Hipnoterapi, Depresi postpartum, Ibu primipara

Post Partum adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) dan berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Sebagian perempuan menganggap bahwa masa-masa setelah melahirkan adalah masa-masa sulit yang menyebabkan mereka mengalami tekanan secara emosional. Gangguan psikologis yang muncul akan mengurangi kebahagiaan dan sedikit banyak mempengaruhi hubungan anak dan ibu dikemudian hari. Hal ini muncul dalam durasi yang sangat singkat atau berupa serangan yang sangat berat selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya.

Depresi postpartum merupakan gangguan suasana hati pada ibu postpartum yang terjadi dalam delapan minggu setelah melahirkan dan bisa berlanjut sampai dengan setahun yang ditandai dengan dipenuhi rasa sedih, menangis tanpa sebab, gangguan tidur dan labilitas afek (Cunningham, 2006). Kondisi yang lebih ringan dari depresi

postpartum disebut dengan postpartum *blues*. Pada kondisi ini, perempuan tersebut mengalami tanda-tanda sebagaimana pada depresi postpartum hanya saja dalam intensitas yang lebih ringan dan dalam rentang waktu yang lebih pendek. Menurut Danuatmaja (2003) kondisi ini tergolong normal dan hanya sementara. Kondisi yang lebih berat dari depresi postpartum adalah postpartum psikosis. Gangguan ini sangat jarang ditemukan, diperkirakan 4 dari 1000 kelahiran (Cunningham, 2006). Melihat ketiga gangguan psikologis postpartum di atas masalah yang paling penting pada gangguan psikologis postpartum adalah depresi postpartum, mengingat angka kejadiannya yang tinggi dan penatalaksanaan yang salah dapat mengakibatkan gangguan jiwa yang serius.

Sekitar 10%-15% ibu postpartum pada tahun pertama mengalami depresi postpartum. Ibu dengan usia muda lebih rentan mengalami hal ini. Berdasarkan hasil dari *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* prevalensi depresi

postpartum berkisar antara 11.7% sampai 20.4% pada tahun 2004-2005. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang menjadi psikosis postpartum dengan prevalensi 0.1-0.2% (Barclay, 2008). Pada suatu penelitian yang dilakukan di Osaka, Jepang, pada tahun 2010 dengan jumlah responden sebanyak 771 orang yang menghubungkan pekerjaan, penghasilan, dan pendidikan dengan kejadian depresi postpartum mendapat hasil prevalensi postpartum sebanyak 13.8% (Miyake, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tahun 2009 pada 50 orang ibu postpartum spontan di bangsal rawat inap RSUP Haji Adam Malik Medan didapatkan hasil wanita postpartum yang mendapatkan sindrom depresi postpartum sebanyak 16% dan yang tidak mengalami depresi postpartum sebanyak 84% (Sari, 2009).

Menurut Beck (2000) konsekuensi dari depresi postpartum mempunyai efek yang merusak (*negative effect*) hubungan interaksi antara bayi dan ibu dalam tahun pertama kehidupan mereka dan adanya hubungan signifikan antara perilaku bayi dan ibu yang mengalami depresi. Bayi-bayi dari ibu yang mengalami depresi dilaporkan menunjukkan perilaku yang lebih rewel, mudah menangis dan kurang berespon terhadap rangsangan yang diberikan kepadanya.

Berdasarkan penyebab dan dampak dari depresi postpartum serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, maka perlu dilakukan upaya penanganan serius terhadap ibu postpartum guna mengantisipasi kejadian depresi postpartum. Salah satu upaya tersebut adalah dengan tehnik hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah suatu kondisi alami di saat pikiran bawah sadar lebih dominan dan lebih terbuka untuk menerima pengaruh dari luar. Pasien akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Para ahli kejiwaan berpendapat bahwa relaksasi yang mendalam, pemusatan perhatian (fokus) dan hipnosis berguna untuk lebih banyak mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan pemahaman kepada alam bawah sadar sehingga tindakan akan lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar dibandingkan dengan alam sadar. Teknik hipnoterapi terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan dan teknik relaksasi dengan fisualisasi (Gunawan,

2007).

Hipnoterapi merupakan salah satu program yang dapat diberikan pada ibu dalam menghadapi perubahan peran dalam hidupnya, sehingga ibu menjadi terlatih dan mampu mengontrol emosinya serta dapat menjaga ibu agar selalu sehat. Teknik hipnosis atau sugesti yang paling baik diberikan pada masa pascapersalinan adalah *glove anesthesia*. Teknik ini sangat membantu mengurangi rasa nyeri serta keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu, serta kontraksi, rasa mulas, rasa sakit akibat jahitan pada perineum, atau luka operasi (Aprillia, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Mei 2012 dapatkan data dari bulan Pebruari sampai April jumlah ibu postpartum di Puskesmas Pembantu Dauh Puri sebanyak 144 orang yang terdiri dari primipara sebanyak 62 orang dan multipara sebanyak 82 orang, rata-rata jumlah ibu postpartum perbulan sebanyak 48 orang. Di BPS Ni Wayan Suri didapatkan data jumlah ibu postpartum sebanyak 87 orang yang terdiri dari primipara 58 orang dan multipara 29 orang, rata-rata perbulan jumlah ibu postpartum 29 orang. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan ibu postpartum di kedua tempat diperoleh data bahwa ditemukan gejala-gejala pada ibu postpartum seperti susah tidur, tidak nafsu makan dan mudah marah. Hal ini merupakan gejala gangguan psikologis yang dapat mengarah pada depresi postpartum. Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada Pengaruh Hipnoterapi terhadap Kecenderungan Depresi Postpartum pada Ibu Primipara di Puskesmas Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri?"

## METODE

Desain penelitian adalah eksperimen semu (*quasi experiment design*) dengan rancangan "*Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*"

Penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu Puskesmas Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri pada minggu keempat bulan Agustus sampai dengan minggu ketiga bulan Oktober 2012. Adapun pertimbangan pemilihan lokasi karena jumlah ibu postpartum rata-rata perbulan cukup banyak yaitu 48 orang perbulan dan 29 orang perbulan serta belum pernah dilakukan penelitian yang serupa di lokasi ini. Pelaksanaan hipnoterapi dilakukan di

laboratorium Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

Populasi pada penelitian adalah semua ibu postpartum di Puskesmas Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri. Pada saat penelitian dalam kurun waktu tgl 28 Agustus sampai dengan 21 Oktober jumlah populasi sebanyak 127 orang yaitu di Puskesmas Pembantu Dauh Puri sebanyak 102 orang dan BPS Ni Wayan Suri sebanyak 25 orang.

Besarnya sampel adalah 12 orang untuk kelompok eksperimen dan 12 orang untuk kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diambil dari ibu postpartum di Puskesmas Pembantu Dauh Puri sedangkan kelompok kontrol dari BPS Bidan Suri. Teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling* dengan teknik *quota sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang telah ditentukan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecenderungan depresi postpartum dengan menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* yang telah dimodifikasi. Analisis data dengan uji *Chi-Square* pada taraf kepercayaan 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti didapatkan data meliputi karakteristik responden, kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara yang dilakukan hipnoterapi, kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara yang tidak dilakukan hipnoterapi dan pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara.

Karakteristik ibu primipara dalam penelitian ini meliputi: umur, pendidikan dan pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Ibu	Perlakuan		Kontrol	
	Jml	%	Jml	%
< 20 Tahun	0	0	0	0
20 - 35 Tahun	12	100	12	100
> 35 Tahun	0	0	0	0
Total	12	100	12	100

Karakteristik Ibu	Perlakuan		Kontrol	
	Jml	%	Jml	%
Pendidikan				
Tamat SD	0	0	0	0
Tamat SLTP	12	100	12	100
Tamat SLTA	0	0	0	0
Tamat D3/S1	12	100	12	100
Total	12	100	12	100
Pekerjaan				
Bekerja	3	25	4	33.3
Tidak Bekerja	9	75	8	66.7
Total	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui ibu primipara pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol semuanya berada pada rentang usia 20-35 tahun.

Tingkat pendidikan, baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas tingkat pendidikannya tamat SLTA. Pada kelompok kontrol terdapat 1(satu) orang atau 8.3% dengan tingkat pendidikan tamat SLTP.

Pekerjaan, pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan mayoritas tidak bekerja yaitu masing-masing sebanyak sembilan orang (75%) pada kelompok perlakuan dan delapan orang (66.7%) pada kelompok kontrol.

Kecenderungan Depresi postpartum dapat diklasifikasikan menjadi : kecenderungan depresi (nilai  $\geq 32$ ) dan kecenderungan tidak depresi (nilai  $< 32$ ). Berdasarkan perhitungan, didapatkan jumlah ibu postpartum yang mengalami kecenderungan depresi dan kecenderungan tidak depresi pada kelompok perlakuan pre dan post test sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Kecenderungan Depresi Postpartum Pada Kelompok Perlakuan

Klarifikasi	Pre Tes		Pos Tes	
	Jml	%	Jml	%
Kecenderungan Depresi	3	25	2	16.7
Kecenderungan Tidak Depresi	9	75	10	83.3
Total	12	100	12	100

Mengacu pada tabel 2, didapatkan hasil bahwa pada pre dan post tes mayoritas ibu primipara kecenderungan tidak mengalami depresi yaitu

masing-masing pre test sebanyak 9 orang (75%) dan post tes sebanyak 10 orang (83.3%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pre dan post kelompok perlakuan ditemukan bahwa mayoritas ibu primipara kecenderungan tidak mengalami depresi yaitu masing-masing di hari ke tiga sebanyak 9 orang (75%) dan pada hari ke tujuh sebanyak 10 orang (83.3%).

Kondisi ini dapat terjadi karena faktor umur, dimana pada penelitian ini responden berusia antara 20 sampai dengan 35 tahun. Usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat secara fisik dan psikologis, sehingga ibu mempunyai kesiapan dalam menghadapi perubahan peran. Umur yang terlalu muda untuk melahirkan yaitu dibawah 20 tahun dapat menyebabkan terjadinya depresi postpartum karena biasanya ibu belum mampu menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu untuk mengurus anaknya.

Selain itu faktor yang juga berkontribusi terhadap rendahnya depresi postpartum adalah karena dukungan suami. Pada penelitian ini, salah satu kriteria inklusi sampel adalah ibu yang tinggal dengan suami dan mendapatkan dukungan baik saat persalinan maupun pada saat ini di masa postpartum. Iskandar (2007) menerangkan bahwa depresi *postpartum* terjadi karena kurangnya dukungan terhadap penyesuaian yang dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktifitas dan peran barunya sebagai ibu setelah melahirkan. Pemberian dukungan social dari keluarga dan orang-orang sekitar dapat membantu ibu postpartum untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi setelah melahirkan sehingga nantinya dapat menurunkan risiko terjadinya depresi postpartum. Ibu postpartum yang mendapatkan dukungan dari keluarga atau orang-orang disekitarnya akan merasa diperhatikan, disayang, merasa berharga, dapat berbagi beban dan menumbuhkan harapan sehingga mampu menangkal atau mengurangi stress yang pada akhirnya akan mengurangi terjadinya depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Herlina (2009) yang menyatakan ada hubungan tingkat dukungan social dengan tingkat depresi pada ibu postpartum ( $p=0.007$ )

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Kartono (1992) dimana salah satu faktor predisposisi terjadinya depresi postpartum adalah faktor pendidikan. Dalam teorinya disebutkan bahwa perempuan yang berpendidikan

tinggi menghadapi tekanan sosial dan konflik peran, antara tuntutan sebagai perempuan yang memiliki dorongan untuk bekerja atau melakukan aktivitasnya diluar rumah, dengan peran mereka sebagai ibu rumah tangga dan orang tua dari anak-anak mereka sehingga cenderung mengalami depresi. Dalam penelitian ini dua orang ibu yang menjadi responden dengan pendidikan tamat D3 dan S1 mengalami depresi.

Hasil pengumpulan data klasifikasi kecenderungan depresi postpartum pada kelompok yang tidak dilakukan hipnoterapi dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Kecenderungan Depresi Postpartum Pada Kelompok Kontrol

Klarifikasi	Pre Tes		Post Tes	
	Jml	%	Jml	%
Kecenderungan Depresi	5	41.7	10	83.3
Kecenderungan Tidak Depresi	7	58.3	2	16.7
Total	12	100	12	100

Mengacu pada tabel 4 di atas, didapatkan hasil bahwa pada pre tes mayoritas ibu postpartum kecenderungan tidak mengalami depresi yaitu sebanyak 7 orang (58.3%). Pada post tes ditemukan bahwa mayoritas ibu primipara mengalami kecenderungan depresi yaitu sebanyak 10 orang (83.3%).

Menurut Hawari (2002) depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/mood disorder*), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa. Lebih terperinci dijelaskan oleh Maramis (2005) mengatakan depresi sebagai satu kesatuan diagnosis gangguan jiwa adalah suatu keadaan jiwa dengan ciri sedih, merasakan sendirian, putus asa, rendah diri dari hubungan sosial, tidak ada harapan penyesalan yang patologis dan terdapat gangguan somatik seperti anoreksia, serta insomnia.

Hasil penelitian kecenderungan depresi postpartum pada kelompok kontrol didapatkan bahwa pada pre tes mayoritas ibu postpartum kecenderungan tidak mengalami depresi yaitu sebanyak 7 orang (58%). Pada post tes ditemukan bahwa mayoritas ibu primipara mengalami kecenderungan depresi yaitu sebanyak 10 orang (83.3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chen (2000) melaporkan kejadian depresi postpartum ringan sampai berat di Taiwan sebesar 40%. Diberbagai negara dilaporkan bahwa terdapat 50%-80% ibu yang baru pertama kali melahirkan mengalami depresi postpartum. Angka kejadian depresi *postpartum* di Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26-85% (Iskandar, 2007), sedangkan di Indonesia angka kejadian depresi *postpartum* antara 50-70% dari wanita pasca persalinan (Hidayat, 2007 dalam Ibrahim, 2012).

Hal ini menunjukkan bahwa ibu dengan persalinan pertama memberikan kontribusi terhadap depresi pada ibu postpartum, karena biasanya ibu yang melahirkan anak pertama mempunyai tekanan-tekanan kecemasan yang tinggi, labilitas perasaan cemas dan mempunyai perasaan bersalah yang tinggi dan ada ketakutan tersendiri jika bayi yang dilahirkan tidak selamat dan jika selamat takut tidak mampu memberikan perawatan yang baik, apalagi ketika melakukan persalinan kurang mendapatkan perhatian dan dukungan dari suami, karena dukungan suami akan berpengaruh terhadap psikologis ibu ketika melahirkan dan dapat mencegah gejala-gejala depresi pada ibu (Soep, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden rata-rata mengalami labilitas perasaan, kecemasan dan perasaan bersalah, namun tidak ada responden yang mempunyai kecenderungan keinginan bunuh diri dan melukai atau mencederai bayinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan skor pada item pernyataan nomor 8, 16, 21, 24 dan 32 semuanya mendapatkan skor 0 baik pada hari ketiga maupun hari ketujuh. Tingkat depresi yang dialami responden termasuk dalam katagori depresi ringan dan sedang. Albin (2001) menjelaskan bahwa individu yang mengalami depresi sering merasa dirinya tidak berharga dan merasa bersalah. Mereka tidak mampu memusatkan pikirannya dan tidak dapat membuat keputusan. Individu yang mengalami depresi selalu menyalahkan diri sendiri, merasakan kesedihan yang mendalam dan rasa putus asa tanpa sebab. Mereka mempersepsikan diri sendiri dan seluruh alam dunia dalam suasana yang gelap dan suram. Pandangan suram ini menciptakan perasaan tanpa harapan dan ketidakberdayaan yang berkelanjutan.

Hasil analisis berupa tabel silang pengaruh hipnoterapi pada ibu postpartum primipara pada

kelompok yang dilakukan hipnoterapi dan tidak dilakukan hipnoterapi pada hari ke tujuh diuraikan pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Hipnoterapi Terhadap kecenderungan Depresi Postpartum Pada Ibu Primipara

Kategori Depresi Kelompok	Kecendrungan Depresi		Kecendrungan Tidak Depresi		Total	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%
Perlakuan	2	16.7	10	83.3	12	100
Kontrol	10	83.3	2	16.7	12	100
Total	12	100	12	100	24	100

$p = 0.015$

Berdasarkan tabel 4 di atas, dinyatakan bahwa pada post tes kelompok perlakuan ditemukan mayoritas kecenderungan tidak depresi sebanyak 10 orang (83.3%) dan hanya dua orang (16.7%) yang mengalami kecenderungan depresi postpartum. Pada kelompok kontrol ditemukan bahwa sebanyak 10 orang (83.3%) mengalami kecenderungan depresi dan hanya dua orang (16.7%) yang kecenderungan tidak mengalami depresi postpartum.

Selanjutnya dengan analisis menggunakan *uji square* didapatkan  $p = 0.015 (< 0.05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara di Puskesmas Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri.

Hipnoterapi adalah suatu kondisi alami di saat pikiran bawah sadar lebih dominan dan lebih terbuka untuk menerima pengaruh dari luar. Pasien akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Para ahli kejiwaan berpendapat bahwa relaksasi yang mendalam, pemusatan perhatian (fokus), dan hipnosis berguna untuk lebih banyak mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan pemahaman kepada alam bawah sadar sehingga tindakan akan lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar dibandingkan dengan alam sadar. Teknik hipnoterapi terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan dan teknik relaksasi dengan fisualisasi (Gunawan, 2007).

Hasil uji chi square didapatkan  $p = 0.15 (< 0.05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara di Puskesmas

Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Flammer and Bongartz dari Universitas Konstanze di Jerman tahun 2003 yang melakukan meta analisis dari berbagai penelitian tentang hipnoterapi, Hasilnya dari 57 penelitian yang dianalisa, angka kesuksesan mencapai 64%. Kesuksesan tersebut adalah hipnoterapi dalam mengatasi gangguan psikosomatis, tes ansietas, membantu klien berhenti merokok, dan mengontrol nyeri pada beberapa pasien dengan sakit kronis (dalam Prihantanto, 2007)

Teori yang mendukung antara lain dikemukakan oleh Aprillia (2010) yang menyatakan bahwa Hipnoterapi akan bertujuan meningkatkan endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pascapersalinan. Tujuan dari relaksasi atau hipnosis pascapersalinan adalah melatih ibu agar mampu mengontrol emosinya dan menjaga ibu agar selalu sehat. Latihan relaksasi bertujuan menghilangkan rasa lelah dan melatih ibu agar dapat tidur nyenyak. Saat tidur nyenyak, akan tercapai keadaan homeostatis sehingga sistem hormonal dan daya tahan tubuh dapat mempengaruhi keadaan tubuh secara otomatis proses pengobatan oleh diri sendiri akan berfungsi. Ini mencegah lonjakan perubahan sistem hormonal yang dapat menimbulkan terjadinya gangguan depresi pada masa nifas dan menyusui. Hipnoterapi adalah salah satu program yang dapat diberikan pada ibu dalam menghadapi perubahan peran dalam hidupnya, sehingga ibu menjadi terlatih dan mampu mengontrol emosinya serta dapat menjaga ibu agar selalu sehat. (Aprillia, 2010).

Banyak cerita tentang keberhasilan hipnoterapi tetapi data secara empiris masih sedikit. Dengan teknik hipnoterapi secara tepat, dapat meningkatkan kesempatan kita menyelesaikan kasus depresi. WHO menerima complementary medicine sebagai alternatif dalam penanganan beberapa kasus, termasuk di dalamnya hipnoterapi. Pengalaman dan beberapa artikel membuktikan bahwa hipnoterapi dapat menjadi salah satu teknik dalam penanganan depresi dengan cukup efektif. Pengembangan hipnoterapi perlu dukungan penelitian - penelitian ilmiah sehingga dapat menjadi teknik yang terstandarisasi (Majid, 2009).

## SIMPULAN

Pada pre tes kelompok perlakuan ditemukan sebanyak 9 orang (75%) ibu primipara kecenderungan tidak mengalami depresi dan pada post tes sebanyak 10 orang (83.3%). Pada pre tes kelompok kontrol didapatkan hasil mayoritas ibu postpartum kecenderungan tidak mengalami depresi yaitu sebanyak 7 orang (58%). Pada post tes mayoritas ibu primipara mengalami kecenderungan depresi yaitu sebanyak 10 orang (83.3%). Berdasarkan hasil uji square  $p = 0.015 (< 0.05)$ , artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara di Puskesmas Pembantu Dauh Puri dan BPS Ni Wayan Suri. Selanjutnya disarankan kepada Kepala Puskesmas Pembantu Dauh Puri beserta staf perlu diterapkan hipnoterapi pada ibu postpartum untuk mencegah dan mengurangi kecenderungan depresi postpartum. Pencegahan depresi postpartum hendaknya dimulai pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC).

## DAFTAR RUJUKAN

- Albin, 2001., *Bagaimana Mengenal dan Mengarahkan Gangguan Mental.*, Yogyakarta : Kanisius.
- Aprillia. 2010. *Hipnotetri, Rileks, Nyaman dan Aman Saat hamil dan melahirkan.* Jakarta : GagasMedia.
- Barclay.L.2008.Medcape Medical News: prevalence self-reported Postpartum depressive symptoms ranges from 11.7 to 20.4% 57 (14);361-366
- Beck C.T and Gable, 2000.*Postpartum Depression Screening Scale : Development and Pschometric Testing.*England :Midwives Press.
- Chen.C.,2000.,*Effects of Support Group in Postnatally Distress Woman. Jurnal of Psychosomatic Research.*Volume 49.Nomor 10.Juni, 2000.
- Cunningham. 2006. *Obstetri William.* Vol 1. Edisi 21. Jakarta: EGC.
- Danuatmaja, B. 2003. *40 Hari Pasca Persalinan.* Jakarta: Puspa Swara.



- Ibrahim, F., Rahma & Ikhsan, M., 2012., Faktor-Faktor Yang berhubungan dengan Depresi Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar tahun 2012 [diakses](http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4250/Fatma%20Ibrahim%20%28K11108297%29.pdf?sequence=1) <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4250/Fatma%20Ibrahim%20%28K11108297%29.pdf?sequence=1> diakses April 2012
- Gunawan. 2007. *Hypnosis*. Jakarta : Gramedia
- Hawari, D. 2008. *Managemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Herlina. 2009. *Hubungan Tingkat Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Ibu Postpartum : Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol.04/Januari/2009 hal : 24-31
- Iskandar S S., 2004. Depresi Pasca kehamilan (postpartum blues) (online) <http://ww.mitrakeluarga.net/depresikehamilan.html> diakses April 2012.
- Kartono, K. 1992. Psikologi Wanita Jilid 2: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Mansur, H. 2009. *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Maramis, F.W. 2005. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Perss.
- Majid. Depresi dan Hipnoterapi. [Http://Www.Scribd.Com/Doc/23775250/Depresi-Post-Partum](http://Www.Scribd.Com/Doc/23775250/Depresi-Post-Partum) (accessed Oktober 2012)
- Miyake.Y.2010. *Employment, income and education and risk of postpartum depression : the Osaka Maternal and child health study journal of affective disorder* volume 130 hal 133-137
- Notoadmodjo, S., 2002, *Metodologi Penelitian kesehatan*. Cetakan kedua, Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Prihantanto. Lebih Dekat dan Sehat Dengan Hypnoterapy *Available from* <http://ibhcenter.org/uploads/ebook/lebih%20dekat%20dengan%20hypnotherapy.pdf> (accessed Oktober 2012)
- Sari, Laila Sylvia.2009. Sindrom depresi pasca melahirkan di Rumah sakit Umum Pusat Haji Adam Malik, Medan *Available from* <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/6370.pdf> (accessed April 2012)
- Soep. 2009. *Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Dalam Mengatasi Depresi Postpartum di RSU DR. Pirngadi Medan*. *Available from* <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6885/09E01429.pdf> (accessed April 2012)