



Pengaruh Hipnosis Terhadap Kecemasan Pada Calon Akseptor KB IUD

Syuhrotut Taufiqoh¹, Nur Hidayatul Ainiyah², Farida Hajri³

^{1,2} Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya

³ TPMB Farida Hajri

INFORMASI

Korespondensi:
syuhrotut@gmail.com



Keywords:
anxiety, hypnosis, IUD

ABSTRACT

Objective: Anxiety about the installation procedure is an obstacle experienced by prospective acceptors of the IUD method. One way to reduce anxiety is to use hypnotherapy techniques. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on the anxiety of prospective IUD family planning acceptors.

Methods: This research was a quasi-experimental study with a one-group pre-test and post-test approach without a control group. This research was carried out at TPMB Farida Hajri in January - March 2021. The population under study consisted of up to 40 candidate IUD acceptors. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Test data were analyzed using Wilcoxon.

Results: There was a decrease in the anxiety level of prospective IUD acceptors before and after receiving non-pharmacological hypnotherapy by 10.8 points. Based on the calculation results of the Wilcoxon signed rank test, a Z value of -6.145 was obtained with a significance value of < 0.000 ($p < 0.05$), which was a significant difference before and after the intervention.

Conclusion: There are differences in the level of anxiety before and after receiving non-pharmacological therapy in the form of hypnotherapy intervention. Anxiety in family planning acceptors is something that needs to be considered because it can cause an increase in pain scores in IUD acceptors. Based on the results of this study, it is necessary to manage anxiety to increase comfort in inserting the IUD so that it was expected to increase the coverage of contraceptive use, especially IUD contraception.

PENDAHULUAN

AKDR atau IUD (*Intra Uterine Device*) atau spiral adalah suatu benda kecil yang terbuat dari plastik yang lentur, mempunyai lilitan tembaga atau juga mengandung hormon dan dimasukkan kedalam rahim melalui vagina dan mempunyai benang (Handayani, 2010). Berdasarkan data Nasional diperoleh bahwa pemakaian alat kontrasepsi pasca persalinan dan pasca keguguran pada bulan Agustus tahun 2017 sebanyak 112.613 akseptor KB memilih IUD (15.15%); 25.481 memilih MOW (3.43%); 10457 peserta memilih implan (9,48%); 379,866 peserta memilih suntik (51.10%); 131.862 peserta memilih pil (17,74%); 556 peserta memilih MOP (0.07%); dan 22.522 peserta memilih kondom (3.03%) (BKKBN, 2016). Di Jawa Timur pada bulan Agustus tahun 2015 didapatkan jumlah pemakai kontrasepsi IUD sebanyak 19.269 akseptor (16.8%) dari total keseluruhan pemakai kontrsepsi KB sejumlah 743.358 akseptor (BKKBN, 2015).

Efek samping pada pemasangan IUD meliputi: ekspulsi, infeksi, perforasi, Hal inilah yang membuat ibu merasa takut dan merasa cemas, dengan adanya cemas yang dirasakan oleh ibu ini bisa berdampak pada psikologis ibu (Irianto, 2012). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan Bulan Januari 2019 di RSUD Madiun dengan wawancara pada 10 akseptor KB IUD Post Plasenta diperoleh bahwa sebagian besar ibu (7 responden) cemas dengan kondisi dirinya setelah dilakukan pemasangan. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang pemasangan.

Menurut Carpenito (2001), beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah: usia, keadaan fisik, sosial budaya, pendidikan dan pengetahuan. Dampak dari rasa cemas ibu ini mengakibatkan terganggunya kebutuhan istirahat tidur, takut untuk mobilisasi, serta nafsu makan menurun. Namun, dampak bila tidak memakai KB IUD perempuan setiap tahun terdapat 500.000 perempuan meninggal karena berbagai masalah yang melingkupi kehamilan, persalinan, dan pengguguran kandungan (aborsi) yang tidak aman (Maulana & Sos, 2009).

Kecemasan berkaitan dengan rasa takut akan sesuatu yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kecemasan adalah respon emosional yang dirasakan individu terhadap sesuatu yang dirasa berbahaya dan belum diketahui penyebabnya (Purwanto & Riyadi, 2009). Salah satu upaya untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan calon akseptor IUD dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi berupa hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan menggunakan hipnosis (La Kahija, n.d.). Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar (DS & Kristiyawati, 2014). Pada hipnosis, fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan masuk ke alam bawah sadar.

Individu yang berada dalam kondisi hipnosis akan lebih terbuka terhadap sugesti atau afirmasi (sesuatu yang dikatakan dan diperintahkan) oleh terapis dan individu dalam keadaan hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi disekitarnya. Hipnosis layak digunakan sebagai salah satu terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan (Nurghiawati, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi non farmakologis teknik hipnoterapi terhadap kecemasan calon akseptor IUD. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Hipnosis Terhadap Kecemasan pada Calon Akseptor KB IUD.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental yaitu quasi eksperimental. Pendekatan penelitian menggunakan one group pre-test dan post-test tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang akan menggunakan alat kontrasepsi IUD sebanyak 40 orang. Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Farida Hajri pada bulan Januari – Maret 2021. Analisis data menggunakan *Wilcoxon signed-ranks test*.

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang akan menggunakan kontrasepsi IUD di TPMB Farida Hajri sebanyak 40 responden. Karakteristik yang diteliti meliputi umur, pendidikan, dan paritas. Berikut ini merupakan tabel analisis univariat terkait karakteristik calon akseptor IUD di TPMB Farida Hajri.

Tabel 1. Analisis Univariat Karakteristik Calon Akseptor KB

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
20-35 Tahun	23	58
>35 Tahun	17	42
Pendidikan Terakhir		
Pendidikan Dasar (SD dan SMP)	2	6
Pendidikan Menengah (SMA)	18	46
Pendidikan Tinggi (PT)	20	48
Paritas		
Primipara	12	30
Multipara	28	70

Berdasarkan hasil analisis univariat 52% akseptor IUD berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun. Akseptor yang paling sedikit menggunakan IUD mempunyai tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP) yaitu 6 %, sebagian besar responden mempunyai paritas multipara 70%.

Sebelum melakukan terapi non farmakologi berupa intervensi hipnosis, peneliti melakukan pre-test yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dipasang IUD. Pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Setelah dilakukan intervensi, peneliti melakukan post test dan melakukan analisa apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi non farmakologi berupa hipnoterapi.

Tabel 2. Analisis Pre Test dan Post Test Tingkat Kecemasan Akseptor IUD

Tingkat Kecemasan Akseptor KB IUD	Median	Z Score	P
Pre-Test	20		
Post-Test	9.2		
Δ Pre-Test dan Post-Test Wilcoxon Signed Rank Test		10.8	< 0.001
		-6,145	

Tabel 2 menjelaskan bahwa nilai median *pre test* tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada 40 responden yaitu 20 termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Nilai median *post test* yaitu 9.2 dalam kategori ringan. Terdapat penurunan tingkat kecemasan calon akseptor IUD sebelum dan sesudah mendapatkan terapi non farmakologis teknik hipnoterapi sebanyak 10.8 poin. Hasil uji normalitas variabel tingkat kecemasan dengan *Shapiro Wilk* didapatkan nilai signifikansi < 0.001 (kurang dari $\alpha = 0.05$) artinya data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, pada penelitian ini menggunakan uji beda yang digunakan menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon signed rank test*.

Berdasarkan hasil perhitungan *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai Z sebesar -6.145 dengan nilai signifikansi < 0.000 ($p < 0.05$) sehingga terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi non farmakologis hipnoterapi. Pada penelitian ini terdapat penurunan tingkat kecemasan sebanyak 10.8 poin.

PEMBAHASAN

IUD (*Intra Uterine Device*) merupakan salah satu jenis kontrasepsi jangka panjang yang mempunyai efektivitas tinggi serta biaya yang murah. Namun cakupan penggunaan akseptor IUD masih belum optimal. Salah satu kendala yang menyebabkan wanita usia subur enggan menggunakan metode ini adalah tingkat kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan untuk menggunakan metode IUD (Akdemir & Karadeniz, 2020).

Pada penelitian ini, mayoritas responden berada dalam usia reproduksi yaitu 20-35 tahun. Penggunaan IUD pada rentang reproduksi sehat mempunyai banyak keuntungan antara lain efektivitas tinggi, dapat dilepas kapan saja serta tidak mengganggu kesuburan. Sehingga mempermudah bagi pasangan usia subur untuk kembali hamil. Kontrasepsi IUD cocok digunakan untuk semua usia baik pada usia reproduksi sehat maupun pada usia lebih dari 35 tahun. Pada wanita dengan usia lebih dari 35 tahun penggunaan IUD meminimalkan risiko gangguan kesehatan yang diakibatkan hormonal. Sedangkan pada usia reproduksi sehat penggunaan IUD mempunyai keuntungan tidak mempengaruhi kesuburan, sehingga akseptor dapat kembali hamil setelah pelepasan IUD (Purbaningrum, 2018).

Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki tingkat Pendidikan Menengah dan Perguruan Tinggi. Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka dapat mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Begitu juga dengan akseptor IUD, semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin terbuka wawasannya tentang kesehatan. Ibu dengan pendidikan tinggi lebih mudah menerima informasi baru sehingga lebih banyak pula pengetahuan yang didapat. Akseptor akan mudah menerima penjelasan dari petugas kesehatan mengenai keuntungan IUD sehingga tertarik menggunakan kontrasepsi tersebut (Bainuan, 2017).

Sebagian besar responden adalah multipara. Paritas dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada akseptor IUD, wanita yang mempunyai riwayat pemeriksaan vagina yang menyakitkan dapat berkontribusi pada persepsi nyeri dan meningkatkan kecemasan serta rasa sakit saat akan dipasang IUD. Penelitian juga membuktikan bahwa wanita yang memiliki riwayat persalinan Caesar dan memiliki persepsi negatif tentang IUD

memiliki kecemasan dan skor nyeri yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang mempunyai pengalaman melahirkan secara pervaginam (Akdemir & Karadeniz, 2019).

Pada penelitian ini terdapat penurunan tingkat kecemasan sebanyak 10,8 poin. Hipnosis dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan menurunkan tingkat kecemasan dengan beberapa penelitian dan alat ukur yang digunakan dalam setiap penelitian (Fathi et al., 2019). Hipnosis yang sangat mendalam dan tingkat *suggestible* tinggi akan memberikan efek hipnosis yang signifikan terhadap penurunan kecemasan (Juniarti et al., 2019). Hal ini disebabkan karena hipnosis bekerja untuk membuat rasa nyaman pada tubuh yang membantu proses penurunan kecemasan, tetapi efektivitas dari hipnosis berpengaruh terhadap sumber stressor. Jadi semakin tinggi tingkat stressor, maka akan mempengaruhi hipnosis pada kanker (Fitriyani, 2016). Kecemasan merupakan faktor utama yang mempengaruhi terjadinya nyeri saat pemasangan IUD. Wanita yang mengalami kecemasan pada sebelum pemasangan akan merasakan nyeri lebih tinggi (Akdemir & Karadeniz, 2019).

Hipnosis dilakukan melalui 3 tahap, yaitu *self hypnosis*, sugesti, visualisasi pemberian anchoring mempunyai pengaruh yang optimal terhadap penurunan kecemasan (Plaskota et al., 2012). Tingkat *suggestible* mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan dari terapi hipnosis. Semakin tinggi tingkat *suggestible* pasien, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan dari hipnosis. Selain itu, daya fokus juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan seseorang yang menjalani terapi hipnosis (Fitriyani, 2016)

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan dan sering disertai dengan gejala fisiologis. Pada kondisi ini, terapi hipnosis berperan untuk membuat hati pasien menjadi rileks dan nyaman yang akan merangsang otak prefrontal untuk mensekresi hormon dopamine sehingga membuat hati menjadi rileks (DS & Kristiyawati, 2014). Gangguan kecemasan mempunyai unsur penderitaan yang bermakna dan menimbulkan gangguan fungsi sebagai akibat dari kecemasan tersebut. Pada keadaan cemas ini, hipnosis berperan dalam menstimulasi sistem limbik yang akan mensekresi hormone dopamin untuk membuat rileks dan secara perlahan akan menekan sumber stressor yang mengakibatkan rasa cemas (Plaskota et al., 2012).

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi non farmakologi berupa intervensi hipnoterapi.

SARAN

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi non farmakologi berupa intervensi hipnoterapi. Kecemasan pada akseptor KB merupakan hal yang perlu diperhatikan karena dapat menyebabkan terjadinya peningkatan skor nyeri pada akseptor IUD. Berdasarkan hasil penelitian ini maka perlu manajemen dalam mengatasi kecemasan untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan dalam pemasangan IUD sehingga diharapkan dapat meningkatkan cakupan penggunaan kontrasepsi, khususnya kontrasepsi IUD. Terapi non farmakologi berupa intervensi hipnoterapi terbukti dapat menurunkan kecemasan pada calon akseptor IUD, sehingga diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan sehingga dapat menurunkan skor nyeri pada saat pemasangan IUD.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2019). The relationship between pain at IUD insertion and negative perceptions, anxiety and previous mode of delivery. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 24(3), 240–245.
- Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2020). A psychological factor associated with pain during intrauterine device insertion: emotional reactivity. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 47(3), 335–340.
- Bainuan, L. D. (2017). Tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu dalam pemilihan kontrasepsi iud. *Midwifery Journal of Akbid Griya Husada Surabaya*, 4(1), 25.
- DS, A. I., & Kristiyawati, S. P. (2014). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi Di RS Telogorejo Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Fathi, F., Janbabai, G., & Poursaghar, M. (2019). Efficiency of Hypnotherapy on Reducing Pain and Death Anxiety, and Increasing Resilience and Improvement of Cancer Cells in Patients with Acute Myeloid Leukemia. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 28(168), 133–149.
- Fitriyani, M. (2016). *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*. Bintangwahyu.
- Juniarti, H., Rizona, F., & Hikayati, H. (2019). PENGARUH FIVE FINGERS TECHNIQUE TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT DR. MOHAMMAD HOESIN. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 162–167.
- La Kahija, Y. F. (n.d.). *HansC-02_Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*.
- Maulana, H. D. J., & Sos, S. (2009). *Promosi kesehatan*.
- Nurghiwiati, E. (2015). Terapi alternatif dan komplementer dalam bidang keperawatan. *Bogor: In Media*.
- Plaskota, M., Lucas, C., Evans, R., Pizzoferro, K., Saini, T., & Cook, K. (2012). A hypnotherapy intervention for the treatment of anxiety in patients with cancer receiving palliative care. *International Journal of Palliative Nursing*, 18(2), 69–75.
- Purbaningrum, P. (2018). *Perbandingan Regresi Logistik Model Logit dan Model Probit Untuk Analisis Penggunaan Alat Kontrasepsi (Analisis Prediktor Rendahnya Penggunaan Kontrasepsi IUD di Indonesia Tahun 2015)*. Universitas Airlangga.
- Purwanto, T., & Riyadi, S. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.