

## Pengaruh hipnosis terhadap kejadian postpartum blues Di Puskesmas Gambirsari Surakarta

*Effect of hypnosis on the incidence of postpartum blues  
at the Gambirsari Health Center in Surakarta*

**Enyk Yunanto<sup>1,\*</sup>, Migita Vidia Amita<sup>2</sup>,**  
Universitas Kusuma Husada Surakarta  
Jl. Jaya Wijaya No. 11 Kadipiro Surakarta Indonesia  
<sup>1</sup>[enyk.y33@gmail.com](mailto:enyk.y33@gmail.com), <sup>2</sup>[amitamigita@gmail.com](mailto:amitamigita@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang :** Prevalensi postpartum blues di Indonesia yaitu 50-70% dapat berlanjut menjadi depresi postpartum. Faktor yang berperan menyebabkan kondisi postpartum blues yaitu perubahan kadar hormon yang terjadi sangat cepat, ketidaknyamanan yang tidak diharapkan, kecemasan setelah pulang dari tempat bersalin, perubahan pola tidur dan menyusui bayi. **Tujuan penelitian :** Untuk menganalisis pengaruh hipnosis yang mempengaruhi kejadian postpartum blues pada ibu nifas. **Metode :** penelitian *experimental quasy* dengan *design time series*. Subyek adalah ibu nifas dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 40 ibu. Intervensi yang diberikan kepada ibu nifas berupa hipnosis untuk mengetahui kejadian postpartum blues. Menggunakan Instrument *Edinburgh Postpartum Depression Scale* (EPDS). Uji analisis yang digunakan adalah Repeated Measure Anova. **Hasil :** nilai rata-rata pre test (7,93), post test 1 (6,60) dan post test 2 (4,63). Hasil analisis Repeated Measures Anova didapatkan hasil nilai uji F sebesar 322,5 dengan p value ( $0,000 < 0,05$ ), berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian hipnosis kepada kejadian postpartum blues pada ibu nifas. **Simpulan :** salah satu terapi dalam menangani postpartum blues pada ibu nifas adalah dengan memberikan terapi berupa hipnosis.

**Kata kunci :** ibu nifas, hipnosis, postpartum blues

### Abstract

**Backgorund :** The prevalence of postpartum blues in Indonesia is 50-70%, and it can develop into postpartum depression. Factors include rapid hormone level changes, unexpected discomfort, anxiety after returning home from childbirth, changes in sleep patterns, and breastfeeding. **Research Goal:** To investigate the impact of hypnosis on reducing postpartum blues in mothers after childbirth. **Method :** The research method used was experimental quasi-research with a time series design. The study involved 40 postpartum mothers, who were selected using a purposive sampling technique. The intervention administered to the postpartum mothers was hypnosis, and it aimed to investigate the incidence of postpartum blues. The data was collected using the *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) instrument, the analysis test used was Repeated Measures ANOVA. **Results :** The average pre-test was (7.93), post-test 1 (6.60), and post-test 2 (4.63). The Repeated Measures Anova analysis revealed an F value of 322.5 with a p-value of

0.000, indicating a significant impact of hypnosis on the occurrence of postpartum blues in postpartum mothers. **Conclusion** : In dealing with postpartum blues in new mothers, it is important to consider hypnosis therapy as an effective treatment method.

**Keywords:** postpartum mother, hypnosis, postpartum blues

## PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan peristiwa yang menggembirakan bagi keluarga terutama bagi seorang ibu, meskipun demikian seringkali peristiwa tersebut menimbulkan rasa yang tidak nyaman karena adanya nyeri maupun timbulnya berbagai masalah setelah proses melahirkan mulai dari masalah menyusui sampai dengan masalah psikologi yang ditandai dengan adanya gejala kecemasan bahkan sampai depresi (Wahyuni et al., 2023). Gangguan emosional dapat dialami oleh ibu *postpartum* dengan angka kejadian yang bervariasi. Periode *postpartum* mempunyai kedudukan yang kuat sebagai faktor resiko perkembangan dari gangguan *mood* yang serius (Nurbaeti et al., 2019).

Gangguan emosional yang paling sering dijumpai adalah *postpartum blues*. *Postpartum blues* (*Maternity Blues*) merupakan sindroma gangguan efek ringan yang sering terlihat pada minggu awal *postpartum* dialami 50-70% semua ibu serta akan memuncak pada hari ketiga sampai dengan hari kelima yang akan menyerang dalam kurun waktu 14 hari terhitung setelah persalinan (Ristanti And Masita, 2020). Dimana *postpartum blues* ini masih banyak dianggap hal yang biasa dimasyarakat, kegagalan untuk mendeteksi atau mengatasi *postpartum blues* secara memadai dapat meningkat menjadi depresi (Nurbaeti et al., 2023). Prevalensi *postpartum blues* di Indonesia yaitu 50-70% dapat berlanjut menjadi depresi *postpartum* dengan jumlah bervariasi dari 5%-25% ibu *postpartum* (Manurung et al., 2019). Faktor yang berperan menyebabkan kondisi *postpartum blues* yaitu perubahan kadar hormon yang terjadi sangat cepat, ketidaknyamanan yang tidak diharapkan, kecemasan setelah pulang dari tempat bersalin, perubahan pola tidur dan menyusui bayi. Ibu yang memiliki masalah menyusui berpeluang besar mengalami risiko depresi *postpartum* (Ristanti and Masita, 2020).

Upaya penanganan *postpartum blues* meliputi upaya preventif, promotif, kuratif serta rehabilitatif. Upaya lain penanganan *postpartum blues* dapat berupa pembiaran terhadap gejala yang dialami atau penundaan terhadap konsekuensi pencarian pertolongan pengobatan, upaya penyembuhan berdasarkan inisiatif sendiri dan untuk diri sendiri tanpa mencari rujukan atau berkonsultasi dengan pihak lain serta upaya mencari rujukan kepada pihak lain baik kepada tenaga kesehatan profesional maupun non profesional, baik dilakukan dipusat pelayanan kesehatan formal ataupun diluar pusat pelayanan Kesehatan. Adapun alternatifnya adalah dengan menggunakan metode non-farmakologis, seperti olahraga atau aktivitas fisik dan hipnosis (Adyani et al., 2020).

Hipnosis sangat membantu dalam mengurangi gejala umum dari depresi berat seperti agitasi dan perenungan dan dengan demikian dapat mengurangi rasa tidak berdaya dan putus asa klien. Hipnosis juga efektif dalam memfasilitasi pembelajaran keterampilan baru, komponen inti dari semua perawatan yang

didukung secara empiris untuk depresi berat. Perolehan keterampilan tersebut juga telah terbukti tidak hanya mengurangi depresi, tetapi juga kemungkinan kambuh, sehingga secara bersamaan mengatasi masalah factor risiko dan pencegahan. Berkaitan dengan hal tersebut, metode nonfarmakologis seperti metode hipnosis tampaknya lebih diinginkan masyarakat untuk mengatasi masalah postpartum blues karena mayoritas masyarakat saat ini mulai menyadari betapa rentannya janin terhadap ancaman lingkungan, terutama pada substansi yang tidak alami atau buatan (Adyani et al., n.d.).

Hasil penelitian dari Nia (2020) di Puskesmas Sibela Suirakarta menyatakan bahwa terapi tertawa dapat menjadi salah satu intervensi untuk ibu post partum blues, penelitian senada dari Malahayati (2021) yang menyatakan bahwa aroma terapi minyak esensial bergamot terbukti menurunkan skor *Edinburgh Postpartum Depression Scale* (EPDS) pada ibu *post sectio caesarea* (SC). Penelitian lain dari Adyani (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara di Puskesmas Tanah Kalikedinding ( $p = 0,015$ ). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh hipnosis yang mempengaruhi kejadian postpartum blues pada ibu nifas

## METODE

Penelitian ini adalah experimental quasy dengan rancangan *time series*, dimana dalam pengukuran variabel dependen dilakukan tiga kali yaitu sebelum diberikan intervensi dan dua kali setelah diberikan intervensi. Uji etik pada penelitian telah dilakukan dan Penelitian ini dilakukan pada Bulan November 2023 sampai dengan Mei 2024. Sampel yang digunakan adalah ibu nifas sebanyak 40 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kejadian postpartum blues di Puskesmas Gambirsari Surakarta. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Kusuma Husada Surakarta dengan No.1796/UKH.L.02/EC/II/2024 dengan

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner Edinburg Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk mengukur kejadian postpartum blues. EPDS memiliki 10 item pertanyaan yang mudah digunakan, dari setiap item EPDS ini sendiri memiliki nilai yang beragam sekitar 0 - 3 yang dimana skoring ini disesuaikan dengan tingkat keparahan perasaan ibu yang dirasakan selama 7 hari kebelakang sebelum dilakukan skrining menggunakan kuisisioner EPDS. Jika skor total yang diperoleh  $\geq 10$ , maka ibu nifas beresiko / terindikasi terjadi postpartum blues. Analisa data yang digunakan adalah Repetaed Measure Anova jika data terdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Karakteristik subjek penelitian merupakan salah satu analisis adata univariat dengan statistik deskriptif dimana dibedakan menjadi dua yaitu karakteristik subjek data kategorikal dan karakteristik subjek data kontinu. Adapun hasil analisis deskriptif adalah sebagai berikut :

## a. Karakteristik subjek data kategorikal

Tabel 1. Karakteristik Subjek Data Kategorikal (N=40)

Variabel	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<b>Pendidikan</b>		
SMP	3	7,5
SMA/SMK	25	62,5
Perguruan Tinggi	12	30,0
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	23	57,5
Swasta	14	35,0
PNS	3	7,5

Sumber : Data primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas di wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta mempunyai latar belakang pendidikan yaitu SMK/SMA (62,5%) dengan profesi sebagai Ibu Rumah Tangga (57,5%).

## b. Karakteristik Subjek Data Kontinu

Tabel 2. Karakteristik Subjek Data Kontinu (N=40)

Variabel	Min.	Max.	Mean	Std.Dev
Usia	24.00	31.00	27.50	1.89
Paritas	1.00	3.00	1.53	0.59
Pretest	7.00	9.00	7.93	0.69
Postest 1	5.00	8.00	6.60	0.81
Postest 2	4.00	6.00	4.63	0.59

Sumber : Data primer 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil statistik deskriptif data kontinu didapatkan nilai rata-rata usia ibu adalah 24 tahun, dimana termasuk dalam usia produktif, rata-rata ibu nifas memiliki 1 anak dimana dengan nilai paritas ini dapat dilihat bahwa ibu selain usia muda/usia produktif juga merupakan ibu yang pertama kali mendapatkan pengetahuan langsung dengan mengalami menjadi ibu nifas. Nilai rata-rata untuk test awal kuesioner EPDS diperoleh nilai adalah 7,93 yang mana masuk kategori beresiko sedang terkena postpartum blues. Sedangkan nilai post test 1 yaitu dengan rata-rata 6,60 menurunkan resiko serta pada postest kedua dengan nilai rata-rata semakin turun 4,63.

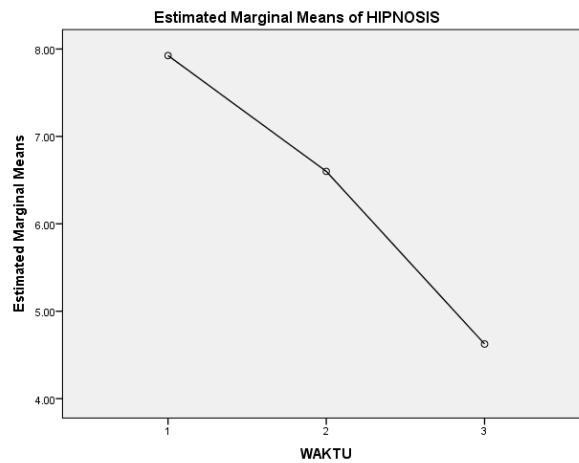
## c. Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji *Repeated Measure Anova* (N=40)

Varibel	Greenhouse Geisser (F)	Mean square	p value
Waktu (pretest, postest 1, dan postest 2)	322,05	123,84	0,000

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 3. Uji *Repeated Measure Anova* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan setelah perlakuan sebesar 322,05 dan secara statistik signifikan ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Adapun untuk gambaran tiap tahapan dapat dilihat pada grafik sebagai berikut :



Gambar 1. Profile Plots

Gambar 1 menjelaskan bahwa pada setiap tahapan test yang dilakukan pada sampel penelitian tentang postpartum blues menggunakan kuesioner EPDS, terjadi penurunan dari nilai mean pre test (7,89), post test 1 (6,60) dan post test 2 (4,63).

### Pembahasan

Hasil uji *Repeated Measure Anova* menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh sebelum dan setelah perlakuan sebesar 322,05 dan secara statistik signifikan ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa perlakuan berupa pemberian hipnosis kepada ibu nifas mampu menurunkan angka postpartum blues. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari dari Adyani (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara di Puskesmas Tanah Kalikedinding ( $p = 0,015$ ).

Perubahan peran orang tua merupakan pengalaman tersendiri yang dapat menimbulkan stres jika tidak ditangani segera, adanya perasaan kehilangan sesuatu secara fisik sesudah melahirkan akan menjurus pada suatu reaksi perasaan sedih. Kemurungan dan kesedihan dapat semakin bertambah oleh karena ketidaknyamanan secara fisik, rasa letih setelah proses persalinan, stress, kecemasan, adanya ketegangan dalam keluarga, kurang istirahat karena harus melayani keluarga dan tamu yang berkunjung untuk melihat bayi atau sikap petugas yang tidak ramah, serta perubahan hormonal pada ibu postpartum. Pemberian terapi hipnosis dapat membantu ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut (Cirik et al., 2016).

Hipnoterapi adalah teknik tambahan yang memanfaatkan hipnosis untuk membantu pengobatan gejala atau kondisi kesehatan tertentu. Hipnoterapi bekerja dengan menginduksi keadaan hipnosis yang ditandai dengan kesadaran terjaga yang memungkinkan orang untuk mengalami perhatian eksternal yang terpisah dan untuk fokus pada pengalaman batin. Kadang-kadang digunakan sebagai bagian dari rencana pengobatan untuk fobia dan gangguan kecemasan lainnya.<sup>2</sup> Kadang juga digunakan untuk manajemen nyeri, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan depresi pada ibu nifas (Dirgayunita, 2016). Hipnoterapis memandu klien ke dalam keadaan pikiran ini dengan menyarankan bahwa klien mengalami serangkaian perubahan tubuh (seperti pernapasan yang semakin dalam, sedikit kekeringan yang

terbentuk di mulut dan tenggorokan, dan sedikit kelopak mata yang tertutup). Setelah klien mengalami perubahan tubuh tersebut, hipnoterapis kemudian akan membantu klien mengendurkan kelompok 22 otot tubuhnya (masih sangat sadar). Ketika klien rileks dalam tubuh mereka namun masih waspada dalam pikiran mereka, mereka memasuki keadaan pikiran yang meningkatkan sugesti (Adyani et al., 2020).

Pada umumnya mayoritas wanita selama masa kehamilan dan pascanatal banyak mengalami depresi atau gangguan psikologis yang banyak dipengaruhi oleh faktor sosial, fisik, dan psikologis. Beberapa faktor sosial, fisik dan psikologis tersebut, dapat timbul dari lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitarnya, misalnya konflik perkawinan, ketakutan terhadap proses melahirkan, kelahiran traumatik yang dialami sebelumnya dan ketidakpastian situasi sosial di lingkungan sekitarnya. Gangguan-gangguan psikologis yang muncul misalnya mudah tersinggung, mudah marah, cemas, terlalu sensitif, gangguan pola tidur, kehilangan minat atau kesenangan dalam kegiatan sehari-hari, kecemasan, iritabilitas, insomnia, perasaan bersalah, ketakutan yang tidak rasional dan pikiran bunuh diri dalam tiga bulan pertama setelah melahirkan. Gangguan psikologis tersebut akan mengurangi kebahagiaan yang dirasakan, dan sedikit banyak mempengaruhi hubungan anak dan ibu dikemudian hari. Hal ini bisa muncul dalam waktu yang sangat singkat atau bahkan bisa selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya. Berdasarkan penyelidikan rahasia yang dilakukan di Inggris tentang Kematian Maternal melaporkan, bahwa kematian akibat sakit mental/gangguan psikologis merupakan penyebab utama kedua mortalitas maternal. Jika seluruh kematian dalam kategori dicatat dengan akurat, penyakit mental dapat menjadi penyebab utama kematian. Intervensi pencegahan depresi post-partum dan alternatifnya adalah dengan menggunakan metode non-farmakologis, seperti olahraga atau aktivitas fisik. Beberapa epidemiologis mendukung hubungan antara latihan dan penurunan risiko gejala depresi, bahkan setelah kehamilan. Hipnosis diusulkan sebagai intervensi non-farmakologis dengan potensi untuk mengurangi depresi (Dirgayunita, 2016).

Hipnosis sangat membantu dalam mengurangi gejala umum dari depresi berat seperti agitasi dan perenungan dan dengan demikian dapat mengurangi rasa tidak berdaya dan putus asak lien. Hipnosis juga efektif dalam memfasilitasi pembelajaran keterampilan baru, komponen inti dari semua perawatan yang didukung secara empiris untuk depresi berat. Perolehan keterampilan tersebut juga telah terbukti tidak hanya mengurangi depresi, tetapi juga kemungkinan kambuh, sehingga secara bersamaan mengatasi masalah factor risiko dan pencegahan. Berkaitan dengan hal tersebut, metode nonfarmakologis seperti metode hipnosis tampaknya lebih diinginkan masyarakat untuk mengatasi masalah ini karena mayoritas masyarakat saat ini mulai menyadari betapa rentannya janin terhadap ancaman lingkungan, terutama pada substansi yang tidak alami atau buatan (Silbert-Flagg, 2022)



### SIMPULAN

Terdapat beda yang secara statistik signifikan dengan adanya pemberian hipnosis pada ibu nifas terhadap kondisi *postpartum blues* ( $p$  value =  $0,000 < 0,05$ )

### SARAN

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam penyampaian materi pembelajaran tentang pencegahan dan penatalaksanaan postpartum blues dengan terapi berupa hipnosis pada ibu nifas. Bagi ibu nifas diharapkan dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan terkait dengan gangguan psikis pada masa nifas, terutama pencegahan postpartum blues pada masa nifas dengan aktif mengikuti KP Ibu dan secara rutin datang ke Posyandu. Bagi kader kesehatan diharapkan selalu mengUpdate pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan pada umumnya dan tentang postpartum blues pada ibu nifas pada khususnya agar dapat melakukan pendampingan dengan maksimal di masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, A., Wulandari, Y., Meidiawati, F. (2020). *Terapi Hipnosis Untuk Mencegah Depresi Post Partum*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(2).
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi; Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal Anafis: Kajian dan Penelitian Psikologi*. Vol 1 (1), hal 12-20.
- Mahandaru, A. H., Respati, S. H., Sulistyowati, S., Laqif, A., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Hypnotherapy on Postpartum Pain and Depression in Women with Post Caesarean Delivery. *Indonesian Journal Of Medicine*, 6(2), 194–205. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2021.06.02.08>
- Malahayati, I., (2021). *Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Resiko Postpartum Blues*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forlkes. 12 <https://doi.org/10.33846/sf12nk118>
- Manurung, S., Setyowati, S., Ginanjar, A. S., Soesilo, T. E. B., & Tyas (2019). The Item Development of Maternal Blues Suryani (MBS) Scale in the antepartum period through bonding attachment that predicting postpartum blues. *Enfermeria Clinica*, 29, 752–759. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.013>
- Nia, K., Ningsih, H., Ekacahyaningtyas, M., Suparmanto, G., Ilmu, F., Prodi, K., Program, K., Universitas, S., & Surakarta, K. H. (2020). TERAPI TERTAWA MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA IBU POST PARTUM BLUES. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(2). <https://doi.org/10.32584/jikm.v3i2.744>
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsu, P. (2019). Association between psychosocial factors and postpartum depression in South Jakarta, Indonesia. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 20, 72–76. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2019.02.004>

- Nurbaeti, I., Lestari, K. B., & Syafii, M. (2023). Association between Islamic religiosity, social support, marriage satisfaction, and postpartum depression in teenage mothers in West Java, Indonesia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(4), 313–321. <https://doi.org/10.33546/bnj.2661>
- Purwati dan Noviyana, A. 2020. Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian *Postpartum Blues*. Infokes. Vol 10 (2), hal 1-4.
- Ristanti, A. D., & Masita, E. D. (2020). Analisis Health Seeking Behavior Pada Ibu Postpartum Blues Suku Madura. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 94–99. <https://doi.org/10.33860/jik.v14i2.151>
- Wahyuni, S.,. (2023). *Literature Review : Intervensi Keperawatan Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Postpartum*. Jurnal Kesehatan 9 (2).
- Werner, A., Wu, C., Zachariae, R., Nohr, E. A., Ulbjerg, N., & Hansen, Å. M. (2020). Effects of antenatal hypnosis on maternal salivary cortisol during childbirth and six weeks postpartum—A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 15(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230704>