

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* DAN *ESSENTIAL OIL*
BERGAMOT TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I**

Darwanti¹, Rita Riyanti Kusumadewi²
darwanti124.students@aiska-university.ac.id
1,2: Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan merupakan proses alamiah, pada kala I perubahan psikologis meningkat, timbul perasaan tegang dan cemas akan proses persalinan serta kondisi janinnya. Hal ini dapat meningkatkan kerja sistem saraf simpatik yang mengaktifkan kelenjar adrenal kemudian merangsang hormon katekolamin dan adrenalin menyebabkan ketidaknyamanan sehingga menghambat kelancaran persalinan. *Hypnobirthing* dan *Essential Oil* Bergamot menstimulus hormon endorfin dan serotonin yang berfungsi mengurangi tegang, cemas dan stress. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *Hypnobirthing* dan *Essential Oil* Bergamot terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I di TPMB Darwanti Karanganyar. **Metode Penelitian:** *Pre-Eksperimen* dengan *pretest posttest one group design*, teknik *consecutive sampling*, sampel 27 ibu bersalin kala I, instrument kuesioner AASPWL dan Uji *Wilcoxon*. *Treatment Hypnobirthing* dengan rekaman audio dan *Essential oil* Bergamot dengan diffuser diberikan secara bersamaan selama 30 menit. **Hasil Penelitian:** Sebelum diberikan *Hypnobirthing* dan *Essential oil* Bergamot semua responden cemas, setelah diberikan *Hypnobirthing* dan *essential oil* Bergamot mayoritas tidak cemas. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai $0.000 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh *Hypnobirthing* dan *Essential oil* Bergamot terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I. **Kesimpulan:** *Hypnobirthing* dan *Essential oil* Bergamot menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I.

Kata Kunci: *Essential oil Bergamot, Hypnobirthing, kecemasan, persalinan*