

## PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU INTRANATAL KALA I

<sup>1</sup>Mayang Wulan, <sup>1</sup>Nuriah Arma, <sup>1</sup>Utary Dwi Listiari

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Helvetia Prodi S1 Kebidanan

Mayangwulan@helvetia.ac.id

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO), melaporkan bahwa setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil, sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat, walaupun demikian pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa yang membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian. *Hypnobirthing* dilakukan pada ibu bersalin bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan meminimalkan rasa nyeri saat persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu inpartu kala I.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dimana rancangan penelitian yang dipakai *Quasi Eksperimen dengan Pre test-Post test Design without control grup*. Sampel penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 pada bulan Juni-Agustus 2022 di BPS Irawati menggunakan jumlah sampel minimum eksperimen yaitu 15 orang ibu bersalin, teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dianalisis uji analisa univariat, uji analisa bivariat *Wilcoxon Test*.

**Hasil:** Ibu yang sebelum diberi hypnobirthing mengalami nyeri yang tidak tertahankan 9 orang, berat 6 orang, sedangkan setelah ibu yang diberi hypnobirthing mengalami nyeri ringan yaitu 13 orang dan 2 orang nyeri sedang. Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai p-value sebesar 0,001.

**Simpulan:** Ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala I. Disarankan tenaga kesehatan bidan menerapkan hypnobirthing dalam asuhan ibu bersalin untuk mengurangi tingkat nyeri persalinan.

**Kata kunci:** Hypnobirthing, Nyeri, Intranatal Kala I

## THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING ON PAIN RELIEF IN 1st STAGE INTRANATAL WOMEN

### ABSTRACT

**Background:** The World Health Organization (WHO) reports that every year more than 200 million pregnant women, most pregnancies end in the birth of live babies to healthy mothers, even though in some cases, birth is not a happy event but becomes a comfortable period. They fill with pain, fear, suffering, and even death. *Hypnobirthing* is carried out for mothers in labor to create calm conditions for the mother to reduce tension and anxiety and minimize pain during delivery. This study aims to determine the effect of hypnobirthing on reducing pain in mothers in the first stage of labor.

**Method:** This research design is quantitative research, where the research design used is *Quasi Experiment with Pre test-Post test Design without a control group*. The sample for this research was mothers giving birth in the 1st stage in June-August

2022 at BPS Irawati using a minimum experimental sample size of 15 mothers giving birth. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis by univariate analysis test, bivariate analysis test Wilcoxon Test.

**Result:** The results of the study, before being given hypnobirthing, nine people experienced unbearable pain, and six people weighed. Whereas the mothers who gave hypnobirthing experienced mild pain, 13 people and two had moderate pain. Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test calculation, the *p*-value is 0.001. There is an effect of hypnobirthing on reducing birth pain in mothers in the first stage. It recommends that midwives apply hypnobirthing in the care of birthing mothers to reduce labor pain.

**Keyword:** Hypnobirthing, Pain, Intranatal 1st Stage

---

## PENDAHULUAN

Hampir semua wanita merasakan ketakutan ketika menghadapi proses melahirkan atau persalinan. Ketakutan tentang melahirkan atau persalinan terjadi karena hampir setiap orang menyatakan proses melahirkan atau persalinan adalah momen hidup dan mati bagi seorang wanita. Rasa takut pada wanita saat menghadapi persalinan membuat seluruh tubuh mereka tegang dan menghalangi tubuh mereka menjalankan fungsi fisiologisnya untuk melahirkan dengan nyaman. Akibatnya mereka mengalami proses persalinan yang panjang dan sangat sakit sehingga membutuhkan intervensi medis yang sebenarnya tidak diperlukan jika tubuh mereka bisa relaks. (1)

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan. Nyeri bersalin dapat menimbulkan respons fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim saat kontraksi, sehingga bisa memperpanjang waktu persalinan. (2) Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas rasa nyeri tersebut berbeda pada setiap ibu bersalin. Perasaan takut pada waktu his amat subjektif, tidak hanya bergantung pada intensitas his, tetapi bergantung pula pada keadaan

mental orangnya. Perasaan sakit pada his mungkin disebabkan oleh iskemia dalam korpus uteri tempat terdapat banyak serabut saraf dan diteruskan melalui saraf sensorik di pleksus hipogastrik ke sistem saraf pusat. Walaupun prosesnya fisiologis, tetapi umumnya menakutkan karena disertai nyeri berat. (3)

Salah satu faktor psikologis yang berdampak pada partus lama yaitu perasaan takut pada persalinan yang menimbulkan kesakitan yang luar biasa, serta menimbulkan ketakutan kematian, baik ibu dan bayinya. Ketika seorang wanita yang sedang bersalin tersebut takut baik secara sadar atau tidak sadar, tubuhnya menjadi lebih tegang, tekanan darah meningkat, proses persalinan menjadi lebih lama dan lebih nyeri. (4) Badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO), melaporkan bahwa setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil, sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat, walaupun demikian pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa yang membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian. (5)

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020

menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia, jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus.(6) Pusat data Kesehatan provinsi Aceh tahun 2020 Cakupan Penanganan Komplikasi Kebidanan dan neonatus di provinsi Aceh mencapai 80% dari 25.217 ibu hamil dengan komplikasi dan 50% dari 17.193 komplikasi neonatus. Dan khususnya Aceh selatan Cakupan penanganan Komplikasi Kebidanan dan Neonatus pada tahun 2020, 94% dari 944 ibu hamil dengan komplikasi kebidanan dan 61% dari 644 neonatus dengan komplikasi.

Memutuskan nyeri persalinan tersebut, dibutuhkan suatu metode yang dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri pada ibu dalam persalinan yang bisa menenangkan emosi ibu dan membuat proses persalinan tersebut dapat dilalui dengan lancar. Salah satu metode yang dibutuhkan oleh ibu yaitu teknik *hypnobirthing*. (7) *Hypnobirthing* bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman, cepat, dan lancar dan menghilangkan rasa sakit saat melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun. Metode ini juga lebih menekankan kelahiran dengan cara positif, lembut, aman, dan mudah (Kuswandi, 2014). *Hypnobirthing* ini juga termasuk salah satu upaya dalam usaha penanganan dan pencegahan komplikasi kebidanan ibu dan bayi. (2)

Berdasarkan hasil penelitian Felina (2015) tentang *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kab. Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat, didapatkan bahwa mayoritas terdapat perbedaan pernyataan verbal, ekspresi

wajah, gerakan tubuh dan interaksi sosial antara kelompok yang diberlakukan dan tidak diberlakukan teknik *Hypnobirthing* pada proses persalinan, terdapat perbedaan tingkat nyeri yang nyata antara kelompok kasus dan kelompok kontrol, dengan kata lain penerapan teknik *Hypnobirthing* berpengaruh terhadap skala nyeri persalinan. (8)

Dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada Maret 2022 di BPS Irawati Desa batu itam Kecamatan Tapaktuan Kabupaten aceh Selatan Tahun 2022 di dapatkan data ibu hamil yang bersalin sebanyak 25 orang. Dari hasil wawancara terhadap petugas klinik, bahwa Ibu yang menggunakan tehnik *hypnobirthing* dalam proses persalinan, dimana persalinannya lancar dan menjadi moment kebahagiaan bagi ibu, bahkan bisa sambil tersenyum dalam menunggu kelahiran bayinya, tidak ada rasa takut ataupun cemas, sebaliknya ibu yang akan melahirkan sebelum dilakukan *hypnobirthing*, banyak yang mengalami nyeri hebat, cemas, bahkan muncul rasa takut pada diri ibu dalam menjalani proses persalinan. Dari permasalahan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penurunan Nyeri pada Ibu Intranatal Kala I di BPS Irawati tahun 2022

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana rancangan penelitian yang dipakai Quasi Eksperiment dengan *Pre test-Post test Design* tanpa menggunakan group kontrol (*without control group*). Penelitian ini dilakukan di BPS Irawati desa Batu Itam Kecamatan Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan. Sampel penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 pada bulan Juni-

Agustus 2022 di BPS Irawati menggunakan jumlah sampel minimum eksperimen yaitu 15 orang ibu bersalin, teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut : Kriteria Inklusi: a. Ibu bersalin kala I fase aktif yang akan bersalin di BPS Irawati. b) Ibu inpartu yang bersedia menjadi responden c) Ibu inpartu yang tidak mengalami komplikasi selama proses penelitian berlangsung. Adapun kriteria eksklusi adalah pasien yang tidak memenuhi syarat kriteria inklusi.

Peneliti mengobservasi ibu intranatal sebelum diberikan perlakuan (*Hypnobirthing*) kemudian diobservasi kembali segera setelah diberikan

perlakuan. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan nyeri dari *Face, Legs, Activity, Cry and Consolability* (FLACC) dibedakan menjadi 5 intensitas nyeri 0 : tidak nyeri, 1-2 : nyeri ringan, 3-5 : nyeri sedang, 6-7 : nyeri berat dan 8-10 : nyeri yang tidak tertahankan. Data dianalisis menggunakan uji analisa univariat, uji analisa bivariat *Wilcoxon Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu kala I di BPS Irawati**

| No | Umur                | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|----|---------------------|----------------|----------------|
| 1  | 20 tahun – 35 tahun | 10             | 66,7           |
| 2  | >35 tahun           | 5              | 33,3           |
|    | <b>Jumlah</b>       | <b>15</b>      | <b>100</b>     |
| No | Pendidikan          | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
| 1  | Pendidikan Tinggi   | 5              | 33,3           |
| 2  | Pendidikan Dasar    | 10             | 66,7           |
|    | <b>Jumlah</b>       | <b>15</b>      | <b>100</b>     |
| No | Suku Ibu            | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
| 1  | Aceh                | 15             | 100            |
| 2  | Non aceh            | 0              | 0              |
|    | <b>Jumlah</b>       | <b>15</b>      | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat kita lihat bahwa dari 15 ibu inpartu umur 20 tahun – 35 tahun yaitu 10 orang (66,7%), pendidikan ibu

inpartu dasar yaitu sebanyak 10 orang (66,7%), dan suku ibu inpartu Aceh yaitu 15 orang (100%).

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Kehamilan Ibu Kala I di BPS Irawati**

| No | Interval Kehamilan | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|----|--------------------|----------------|----------------|
| 1  | < 2tahun           | 2              | 13,3           |
| 2  | >2tahun            | 7              | 46,6           |
| 3  | Primigravida       | 6              | 40             |
|    | <b>Jumlah</b>      | <b>15</b>      | <b>100</b>     |
| No | Paritas            | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
| 1  | Primipara          | 6              | 40             |
| 2  | Multipara          | 9              | 60             |
|    | <b>Jumlah</b>      | <b>15</b>      | <b>100</b>     |

| No            | Kontraksi Uterus | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|---------------|------------------|----------------|----------------|
| 1             | Adekuat          | 14             | 93,3           |
| 2             | Tidak Adekuat    | 1              | 6,7            |
| <b>Jumlah</b> |                  | <b>15</b>      | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat kita lihat bahwa dari 15 ibu inpartu, interval kehamilan >2 tahun yaitu 7 orang (46,6%). Paritas ibu inpartu multipara yaitu 9 orang (60%),

kontraksi uterus ibu adekuat yaitu 14 orang (93,3%) dan tidak adekuat 1 orang (6,7%).

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Vital Sign Ibu Intranatal Kala I**

| No            | Tekanan Darah | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 1             | Normal        | 15             | 100,0          |
| 2             | Tidak Normal  | 0              | 0              |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>15</b>      | <b>100</b>     |

| No            | Denyut Nadi  | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|---------------|--------------|----------------|----------------|
| 1             | Normal       | 15             | 100,0          |
| 2             | Tidak Normal | 0              | 0              |
| <b>Jumlah</b> |              | <b>15</b>      | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat kita lihat bahwa dari 15 ibu inpartu, tekanan darah ibu normal yaitu 15 orang (100%), denyut nadi ibu normal yaitu 15 orang (100%).

**Tabel 4. Distribusi Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Kala I Sebelum Perlakuan Hypnobirthing**

| No            | Tingkat nyeri              | Frekuensi | %          |
|---------------|----------------------------|-----------|------------|
| 1             | Tidak Nyeri                | 0         | 0          |
| 2             | Nyeri ringan               | 0         | 0          |
| 3             | Nyeri Sedang               | 0         | 0          |
| 4             | Nyeri Berat                | 6         | 40         |
| 5             | Nyeri yang tak tertahankan | 9         | 60         |
| <b>Jumlah</b> |                            | <b>15</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel di atas gambaran secara umum ibu sebelum yang diberi hypnobirthing mengalami nyeri yang tidak tertahankan pada persalinan yaitu 9 orang (60%), nyeri berat 6 orang (40%).

**Tabel 5. Distribusi Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Intranatal Kala I Sesudah Perlakuan Hypnobirthing**

| No            | Tingkat nyeri              | Frekuensi | %          |
|---------------|----------------------------|-----------|------------|
| 1             | Tidak Nyeri                | 0         | 0          |
| 2             | Nyeri ringan               | 13        | 87         |
| 3             | Nyeri Sedang               | 2         | 13         |
| 4             | Nyeri Berat                | 0         | 0          |
| 5             | Nyeri yang tak tertahankan | 0         | 0          |
| <b>Jumlah</b> |                            | <b>15</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel di atas setelah ibu yang diberi hypnobirthing umumnya mengalami nyeri ringan pada persalinan yaitu 13 orang (87%) dan 2 orang nyeri sedang (13%).

**Tabel 6. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penurunan Nyeri pada Ibu Intranatal Kala I**

| Test Statistic                                          |        |
|---------------------------------------------------------|--------|
| Nyeri Sebelum Hypnobirthing-Nyeri Sesudah Hypnobirthing |        |
| <b>z</b>                                                | -3.439 |
| Asymp. Sig 2-tailed                                     | 0,001  |

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Bank Test*, maka nilai Z yang didapat -3.439 dengan p value (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,001 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga

keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum perlakuan hypnobirthing dan setelah perlakuan hypnobirthing.

**Tabel 7. Perbandingan Skor Nyeri Persalinan Sebelum Dilakukan Hypnobirthing dan Sesudah Dilakukan Hypnobirthing pada Ibu Intranatal Kala I di BPS Irawati**

|                                   | Mean |
|-----------------------------------|------|
| Skala nyeri sebelum hypnobirthing | 8.80 |
| Skala nyeri sesudah hypnobirthing | 2.40 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata skor nyeri persalinan dilakukan hypnobirthing sebelum 8.80 dan sesudah 2.40 artinya terdapat pengurangan skor nyeri. Artinya ada pengaruh pengurangan skor nyeri. artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan yang nyata antara sebelum dilakukan *hypnobirthing* dengan sesudah dilakukan *hypnobirthing*.

Rasa nyeri mempengaruhi proses persalinan dengan lancar dan nyaman khususnya pada primipara hal ini merupakan pengalaman pertama. Mengungkapkan bahwa rasa nyeri pada satu persalinan dibandingkan dengan nyeri pada persalinan berikutnya akan berbeda, karena perbedaan mekanisme pembukaan serviks yaitu pada primipara ostium uteri internum akan membuka lebih dahulu sehingga serviks akan mendatar dan menipis, sedangkan pada multipara ostium uteri internum dan eksternum sudah sedikit membuka serta penipisan dan pendataran serviks terjadi dalam saat yang sama, sehingga nyeri pada multipara cenderung lebih ringan dibanding dengan primipara.(9)

Dari segi psikis primigravida umumnya cemas dan takut menghadapi persalinan, sehingga merangsang tubuh mengeluarkan hormon stressor yaitu hormon Katekolamin dan hormon adrenalin, akibatnya uterus menjadi semakin tegang aliran darah dan oksigen ke dalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya rasa nyeri yang tak terelakkan. Ibu yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan mampu merespon rasa nyeri, melahirkan dalam keadaan rileks, lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan akan berjalan lancar, mudah dan nyaman. (10)

Kontraksi uterus yang adekuat dapat menimbulkan rasa nyeri karena saat itu otot-otot rahim memanjang dan kemudian memendek. Serviks juga akan melunak, menipis, dan mendatar, kemudian tertarik. (11) Rasa cemas dan takut menyebabkan rasa nyeri dan membuat rahim semakin keras berkontraksi. Psikologi stres memiliki efek fisik kuat pada persalinan. Hormon stres, seperti adrenalin berinteraksi dengan reseptor

beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi, memperlambat persalinan. (10) Ketika seorang wanita yang sedang bersalin cemas dan takut tubuhnya menjadi lebih tegang, membuat jantung memompa lebih cepat sehingga tekanan darah semakin tinggi, proses persalinan menjadi lebih lama dan lebih nyeri. (12)

Ibu inpartu yang tidak dipandu dengan *hypnobirthing* sebagian besar nyeri yang tak tertahankan. Tingkat nyeri yang dialami oleh ibu inpartu disebabkan oleh kondisi intranatal kala I, dimana semakin meningkatnya kontraksi atau his, maka tingkat nyeri pada wanita intranatal akan meningkat. Dalam penelitian ini terdapat beberapa responden yang memiliki tingkat nyeri dalam kategori mengganggu kenyamanan. (13) Kondisi ini disebabkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi nyeri responden. Sebagian besar ibu inpartu pada usia dewasa (20–35 tahun), dimana kemampuan mereka dalam merespon rasa sakit masih baik. Faktor lain adalah adanya pengalaman persalinan sebelumnya. Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada persalinannya saat ini merupakan multigravida. Sejalan dengan penelitian Prananingrum bahwa usia 20-25 tahun lebih mampu merespon rasa nyeri persalinan. (14)

Berbeda dengan ibu inpartu yang dipandu *hypnobirthing* sebagian besar mengalami nyeri ringan. Dibandingkan dengan tingkat nyeri persalinan tanpa *hypnobirthing* terlihat ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri yang dipandu *hypnobirthing* dengan tanpa dipandu *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal, meningkatkan kadar hormon endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk

mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan. (12) Hal yang sama juga diungkapkan Conny (2015), bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan, ketegangan, nyeri selama proses persalinan, meningkatkan kecepatan dan kemudahan proses persalinan. (15)

Teknik *hypnobirthing* pada ibu inpartu selain mengurangi rasa nyeri dalam persalinan juga dapat mempercepat pembukaan serviks pada ibu bersalin, hal ini disebabkan karena *hypnobirthing* meningkatkan kontraksi uterus yang menghasilkan tekanan pada dinding uterus. Tekanan ini ditransmisi ke serviks, mengakibatkan serviks mengalami penipisan dan dilatasi, penipisan dan dilatasi serviks mengakibatkan bentuk serviks berubah. (14) Hal ini sejalan dengan penelitian Indria (2015) bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin. (16)

Teknik *Hypnobirthing* yang dilakukan pada ibu inpartu kala I fase aktif dapat menenangkan dan melepaskan ketegangan tubuh. (17) Hal ini akan menurunkan produksi katekolamin dan related stress hormon sehingga pembuluh darah menjadi lebih lebar dan aliran darah ke rahim menjadi lancar, sehingga meningkatkan kontraksi uterus. Terjadinya kontraksi uterus akan mempengaruhi durasi His yang akan mempercepat pembukaan serviks. (11)

Tingkat nyeri responden pada penelitian ini setelah pemberian *hypnobirthing* sebagian dalam kategori nyeri ringan. Dibandingkan dengan tingkat nyeri sebelum pemberian *hypnobirthing* nampak bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah pemberian *hypnobirthing*. (18) *Hypnobirthing* dilakukan dengan mengarahkan ibu intranatal kala I untuk melakukan pernafasan dalam

sebagai upaya untuk mengalihkan perhatian dalam pikirannya atau sugesti kepada ibu terhadap rasa nyeri yang dirasakannya. Sebuah kondisi rileks atau santai dengan konsentrasi yang terfokus. Kunci dari keberhasilan hypnobirthing adalah adanya kekuatan/sugesti/keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang diberikan.(19)

Menurut asumsi peneliti, penerapan teknik *Hypnobirthing* pada proses persalinan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan. Ibu yang diberlakukan tindakan *Hypnobirthing* pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan tindakan *Hypnobirthing* pada proses persalinan dengan metode *Hypnobirthing* membuat ibu lebih memahami proses persalinan yang dialaminya sehingga berdampak pada ibu menjadi tenang dalam menghadapi proses persalinan dan rasa nyeri yang dirasakan menjadi terkontrol sehingga nyerinya dapat berkurang. Namun, penerapan teknik *hypnobirthing* ini harus dilakukan bertahap atau diajarkan dalam kelas-kelas ibu hamil, dan minimal diajarkan 2 minggu sebelum ibu bersalin, karena apabila disaat ibu akan bersalin dan dalam waktu yang sama kita ajarkan tehnik *hypnobirthing*, maka hasilnya tidak akan efektif sehingga hasilnya tidak akan berpengaruh.

## SIMPULAN

Pada penelitian ini terdapat penurunan nyeri pada ibu intranatal kala I setelah dilakukan hypnobirthing, sehingga dapat disimpulkan bahwa hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan nyeri. Disarankan tenaga kesehatan bidan menerapkan

hypnobirthing dalam asuhan ibu bersalin untuk mengurangi tingkat nyeri persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aprillia Y. Hipnostetri. Gagasmedia; 2010.
2. Sariat Y. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan. J Ilm Bidan. 2016;1(3):35–44.
3. Adam J. Hubungan Antara Umur, Parietas Dan Pendampingan Suami Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Deselaras Di Ruang Bersalin RSUD PROF. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo. JIKMU. 2015;5(4).
4. Aminah M. Pengaruh Hypnobirthing Pada Persalinan Kala I Untuk Mengurangi Rasa Nyeri. J Ilm Shine. 2020;6(02):70–5.
5. Bohari NH, Handayani I. Asuhan Kebidanan Ny “X” Dengan Pemberian Hypnoterapi Untuk Mengurangi Nyeri Kala I Di Puskesmas Bontonyeleng. Jmns. 2019;1(2):1–5.
6. Sari Dp, Margiyanti Nj, Ridmadhanti S, Tarigan Ra. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil. J Inov Terap Pengabd Masy. 2021;1(2):72–6.
7. Lumban Siantar R, Siregar R, Oktaviani Rh. Literature Review: Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. J Ayurveda Medistra. 2021;3(1).
8. Felina Mm. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2015. J Kesehat. 2016;7(1).
9. Aritonang Nf. Efektifitas Teknik

- Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni Kec Medan Denai Tahun 2017. 2020;
10. Nasution Rian. Efektifitas Metode Hypnobirthing Dan Metode Birth Ball Terhadap Nyeri Dan Self Efficacy Persalinan Pada Primigravida Di Kecamatan Medan Johor Tahun 2018. 2019;
  11. Putri Ik. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017. 2020;
  12. Melva BM, Putri IK, Irianti E. Inpartu Kala I Fase Aktif Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017.
  13. Putri Zidni Gamayanti Pzg. Systematic Review: Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. Stik Bina Husada Palembang; 2022.
  14. Darjati D, Ma'rifah AR, Triana NY. Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Skala Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Emanuel Purwareja Klampok Banjarnegara. In: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. 2021. P. 655–63.
  15. Wirajaya A, Widya C. Hypnobirthing: The Conny Method. Gramedia Pustaka Utama; 2015.
  16. Astuti I, Noviyanti N. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Cimahi. SEAJOM Southeast Asia J Midwifery. 2015;1(1):43–7.
  17. Widaningsih Ida. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Bidan Ida Widaningsih Amd, Keb.
  18. Ningsih ES. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Mengikuti Hypnobirthing (Studi Di Puskesmas Kabuh, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang). STIKES Insan Cendekia Medika Jombang; 2017.
  19. Rahma M, Indah DR. Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Bersalin Citra Palembang Tahun 2018. J Kesehat Abdurahman. 2019;8(2):1–11.

