

PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP LAMANYA PROSES PERSALINAN DAN TINGKAT NYERI PADA IBU

*The Effect of Hypnobirthing Techniques on The Delivery of Labor Process
and The Level of Pain in Mother*

SUMITA AMBARITA^{1*}, MERICE SIMARMATA²

^{1,2}INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM

JLN. SUDIRMAN NO.38 LUBUK PAKAM, KABUPATEN DELI SERDANG,
SUMATERA UTARA – INDONESIA

*Email: sumitaambarit4@gmail.com

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1641

Abstrak

Intensitas nyeri persalinan saat ini sebanyak 91,9% wanita mengalami nyeri saat proses persalinan. Metode yang lte digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dengan hypnobirthing. Hypnobirthing adalah metode self-hypnosis (hipnotis diri sendiri) dan teknik relaksasi untuk memudahkan calon ibu melahirkan. Pendekatan cross sectional study digunakan dalam riset ini. Hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dengan menggunakan lter, video, atau kata – kata positif guna memandu pikiran lterna positif, membuat tubuh santai, dan membantu ibu mengendalikan napas saat proses persalinan. Metode hypnobirthing memiliki beragam manfaat antara lain meningkatkan rasa nyaman dan relaks saat melahirkan, mengurangi ketakutan, dan rasa sakit saat persalinan, mempersingkat proses persalinan. Hasil menyatakan bahwa ada pengaruh hypnobirthing dengan lama persalinan dengan nilai $p < 0,002$. Hasil uji terhadap nyeri menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara teknik hypnobirthing terhadap tingkat nyeri persalinan dengan p value $(0,002) < \alpha$ $(0,05)$, frekuensi intensitas nyeri menunjukkan bahwa banyak ibu bersalin tidak mengalami nyeri. Teknik hypnobirthing memiliki alternative sebagai pemecahan masalah kesehatan masyarakat dalam berpikir sistim (system thinking), khususnya dalam bidang kebijakan kesehatan kebidanan dimana pemberdayaan masyarakat dan bidan-bidan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang memberikan pengetahuan bagi masyarakat umum di bidang teknik hypnobirthing, dalam proses persalinan dan tingkat nyeri pada ibu yang ingin melahirkan, serta memperkecil angka seksio sesarea.

Kata Kunci : Teknik *hypnobirthing*, Pengaruh, Proses persalinan, Tingkat nyeri.

Abstract

The intensity of labor pain as much as 91.9% of women experience pain during labor. The method used to reduce pain is hypnobirthing. Hypnobirthing is a method of self-hypnosis and relaxation techniques to make it easier for expectant mothers to give birth. A cross sectional study approach was used in

this research. The results stated that there was an effect of hypnobirthing on the length of labor with $p < 0.002$. The results of the test on pain showed that there was a significant effect between hypnobirthing techniques on the level of labor pain with p value $(0.002) < (0.05)$, the frequency of pain intensity indicated that many mothers in labor did not experience pain. The hypnobirthing technique has an alternative as a solution to public health problems in systems thinking, especially in the field of midwifery health policy where community empowerment and midwives to improve public health degrees provide knowledge for the general public in the field of hypnobirthing techniques, in labor and delivery processes. the level of pain in mothers who want to give birth, and reduce the number of cesarean sections.

Keywords: *hypnobirthing technique, influence, labor process, pain level.*

1. PENDAHULUAN

Kelahiran anak adalah hasil dari proses persalinan, yaitu proses pengeluaran hasil konsepsi berupa kandungan setelah ibu mengandung 9 bulan. Kedua orang tua harus mengetahui dan melakukan banyak hal untuk menjamin keadaan ibu dan bayi sehat sebelum dan sesudah persalinan (Keman K, 2014). Salah satu hal yang harus diketahui dan dipastikan adalah pemilihan metode persalinan yang harus dipersiapkan dengan baik. *Hypnobirthing* adalah metode *self-hypnosis* dan teknik relaksasi untuk memudahkan calon ibu melahirkan dengan cara mengurangi persepsi akan rasa takut, cemas, tegang, serta rasa sakit saat melahirkan (Andriana, E. 2016). *Hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti dengan menggunakan ltern, video, atau kata – kata positif guna memandu pikiran lterna positif, membuat tubuh santai, dan membantu ibu mengendalikan napas saat proses persalinan (Aprillia, Y. 2014). Metode *hypnobirthing* memiliki beragam manfaat antara lain meningkatkan rasa nyaman dan relaks saat melahirkan, mengurangi ltern, ketakutan, dan rasa sakit saat persalinan, mempersingkat proses persalinan (Tamin, 2021). Ada perbedaan yang bermakna tingkat nyeri pada pasien yang melakukan *hypnobirthing* dengan pasien yang tanpa melakukan *hypnobirthing* (Pratiwi D, 2020). Mendukung pembangunan kesehatan, pengembangan kebijakan

kehatan untuk menciptakan profesionalisme tenaga kesehatan, serta kinerja dalam ltern diarahkan pada kegiatan-kegiatan inovatif yang bermanfaat salah satunya untuk kepuasan pasien, waktu kerja efektif Bagi masyarakat dan petugas kesehatan penelitian ini berguna sebagai sarana informasi dan penambah wawasan terkait (Sriwahyuni W et al, 2017) . Teknik *hypnobirthing* dan manajemen nyeri pada persalinan, serta untuk memperkecil besar angka operasi. (PMK no.13, 2022, tentang rencana strategi kementerian kesehatan tahun 2020-2024. Signet.pdf).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian kualitatif, metode yang digunakan metode survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu pengamatan hanya dilakukan sekali sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan melihat adanya hubungan antara variabel dependen dan independen. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah rumus Slovin Dalam penelitian ini nilai e (margin of error) ditetapkan sebesar 5%. Jumlah sampel adalah sebanyak 46 orang pasien kelahiran normal di RS. Natama. Instrumen penelitian yang digunakan adalah untuk menilai pengaruh hypnobirthing dengan kuesioner dan untuk menilai tingkat nyeri pada ibu menggunakan lembar kuesioner 20 pernyataan. Teknik *sampling* yang digunakan adalah

probability sampling yaitu simple *random sampling*. Variabel Independen adalah Teknik *hypnobirthing* *Hypnobirthing* adalah latihan persiapan terhadap otot yang berperan dalam proses persalinan seperti pernafasan, relaksasi, penggambaran dan pendalaman, skala ukur lembar *checklist*. Variabel Dependent adalah lamanya proses persalinan. Uji validitas

dilakukan dengan menggunakan *construct validity* dan *content validity* (Sugiyono, 2013). Selain itu validitas juga dinilai dengan menggunakan nilai r-kritis dan nilai r-hitung (Sugiyono, 2013) dengan bantuan program SPSS. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan secara eksternal *test-retest (stability)*.

3. HASIL PENELITIAN

Data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh ibu-ibu. Uji Validitas dan Reliabilitas dipilih sebagai

alat ukur untuk memperoleh data valid. Data responden ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Usia	Jumlah	Persen
20 – 35 thn	46	100
Total	46	100
Pendidikan	Jumlah	Persen
SMA	29	63
D-III	1	2,2
S-1	16	34,8
Total	46	100
Tingkat Nyeri	Jumlah	Persen
Tidak Nyeri	9	19,6
Nyeri Ringan	12	26,1
Nyeri Sedang	12	26,1
Nyeri berat	13	28,3
Total	46	100
Lama Persalinan	Jumlah	Persen
Normal	21	45,7
Lama	25	54,3
Total	46	100

Dapat kita lihat bahwa dari 46 ibu yang melakukan persalinan dirumah sakit natama tebing tinggi mayoritas umur 20-35 thn yaitu 46 orang (100%), pendidikan responden dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 29 orang (63%)D-III yaitu 1 orang (2,2%), pendidikan S1 yaitu 16 orang (34,8%). Nilai rata – rata lama persalinan adalah 7,313 Jam dan nilai SD 1,3140 jam dengan nilai minimum 10,5 jam dan maksimum 5.15 jam. Ibu yang tidak mendapat *hypnobirthing* mengalami

nyeri berat sebanyak 18 orang (32,0 %), sedangkan ibu yang diberikan *hypnobirthing* mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (50,0 %). Maka, pendidikan tidak berpengaruh terhadap tingkat nyeri dengan *p value* =0,305 dan pendidikan menengah dengan skor 2,69 lebih tinggi. Distribusi frekuensi tingkat nyeri tanpa *hypnobirthing* ditampilkan pada tabel 2. Sementara Distribusi Frekuensi Tingkat ditampikan pada tabel 3.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Tanpa Perlakuan Teknik *Hypnobirthing*.

Tingkat nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	14	28,6
Nyeri sedang	17	34,7
Nyeri berat	18	36,7
Nyeri sangat berat	0	0
Total	49	100

Tingkat nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	9	19,6
Nyeri ringan	23	50,0
Nyeri sedang	11	23,9
Nyeri berat	3	6,5
Nyeri sangat berat	0	0
Total	46	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat

Pendidikan	Mean	SD	Mean Difference	P Value	95%CI		N
					Lower	upper	
SMA	2,69	0,928	0,685	0,305	0,642	2,013	46
DIII	2,00	0,000			0,126	0,938	46

4. PEMBAHASAN

Hypnobirthing mempengaruhi lama persalinan dengan p value $< 0,002$. Lama persalinan ibu yang tidak mendapat *hypnobirthing* adalah 1,30 jam lebih lambat jika dibandingkan terhadap lama persalinan menggunakan *hypnobirthing* yaitu 1,88 jam. Uji bivariat menyimpulkan bahwa *hypnobirthing* berpengaruh terhadap lama persalinan. Sementara umur dan pendidikan tidak berpengaruh terhadap lama persalinan (Ratih Prananingrum, 2015).

Hypnobirthing sangat efisien dalam member rasa nyaman pada ibu saat bersalin. *Hypnobirthing* menstimulasi timbulnya pikiran positif, perasaan tenang dan relaks sehingga nyaman. Saat kondisi nyaman maka otak akan mentransfer hormone sehingga rasa sakit berkurang. Jika rasa sakit tidak terkendali maka akan memperlambat proses persalinan (Miasih K, 2016). Distribusi frekuensi nyeri menunjukkan bahwa banyak ibu bersalin yang mengalami intensitas tidak nyeri sebesar

9 orang, nyeri ringan 12 orang, nyeri sedang 12, orang hingga nyeri berat sebanyak 13 orang. Hasil uji stastitik menyatakan bahwa teknik *hypnobirthing* berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan di RS. Natama Tebing Tinggi, dengan p value $(0,002) < \alpha (0,05)$. Metode *hypnobirthing* dapat berdampak pada mental positif pada psikis ibu sehingga berpengaruh pada kelancaran persalinan.

4. KESIMPULAN

Teknik *hypnobirthing* berpengaruh terhadap lama proses persalinan dan tingkat nyeri pada ibu, sebagai pemecahan masalah kesehatan masyarakat dalam berpikir sistim (*system thinking*), khususnya dalam bidang kebijakan kesehatan kebidanan dimana pemberdayaan masyarakat dan bidan-bidan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang memberikan pengetahuan bagi masyarakat umum di bidang teknik *hypnobirthing*, dalam proses persalinan dan tingkat nyeri pada ibu yang ingin melahirkan, serta memperkecil angka

seksio cesar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. 2016. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Aprillia, Y. 2014. Gentle Birth Balance, Persalinaan Holistic Mind, Body, And Soul. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Keman, K. Patomekanisme preeklampsia terkini. Cetakan 1. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2014.
- Miasih, K. Pola persepsian antihipertensi pada pasien preeklampsia di instalasi rawat inap RSUD Wates Kulon Progo periode Juli- Oktober. Jurnal Kefarmasian Akfarindo. 2016;1(1):47-53.
- Prananingrum, Ratih. (2015). Pengaruh Penerapan Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Normal. Profesi, Volume 13, Nomor 1, September 2015
- Pratiwi, D. Jurnal hubungan factor maternal terhadap kejadian preeklampsia pada kehamilan. Jurnal Medika Utama. 2020;02(01):402-406.
- Sriwahyuni W. Pusungunaung, Febi K. Kolibu, Adisti A. Rumayar. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Kembali Pelayanan Oleh Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. Jurnal KESMAS, Volume 7 Nomor 4
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D Cetakan Ke-19. Bandung: Alfabeta
- Tamin, Rizki. (29 Mei 2021). Tenang Melahirkan dengan Hypnobirthing. <https://www.alodokter.com/tenang-melahirkan-dengan-Hypnobirthing> : 2622-075X