



Hubungan Penerapan Teknik Hypnobirthing terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Yusniar PKL. Brandan

Rini Susanti

Akademi Kebidanan Langkat

Email: rini2018ab@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan penerapan hypnobirthing terhadap pengurangan rasa nyeri saat persalinan pada ibu inpartu kala I di Klinik Yusniar Pkl. Brandan Tahun 2022. Desain penelitian ini adalah non-equivalen control group desain, pengambilan sample secara consecutive sampling terdiri atas 30 orang sesuai dengan TTP ibu hamil Juni-november 2022, yang terdiri dari 16 kelompok ibu bersalin yang tidak dilakukan Hypnobirthing dan 16 kelompok ibu bersalin yang mendapat perlakuan tindakan Hypnobirthing ibu di klinik Yusniar Pkl. Brandan. Data yang digunakan adalah sekunder dan primer yang dianalisis menggunakan uji T Independen Test. Berdasarkan uji statistik dengan uji T independen test didapatkan nilai p value $0,002 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan penerapan hypnobirthing terhadap pengurangan nyeri persalinan pada ibu inpatu kala I di klinik Yusniar Pkl. Brandan. Sehingga dapat disimpulkan hypnobirthing dapat menurunkan rasa nyeri pada persalinan. Dan disarankan bagi tenaga kesehatan bidan untuk menerapkan teknik hypnobirthing dalam melakukan asuhan ibu bersalin agar dapat mengurangi tingkat nyeri persalinan.

Kata Kunci : *Hypnobirthing, Nyeri Persalinan, Inpartu Kala I*

Abstract

The goal of this study was to see if there was a link between using hypnobirthing and having less discomfort during labor in first-time mothers at the Yusniar Pkl Brandan Clinic in 2022. The design of this study was a non-equivalent control group design. Consecutive sampling consisted of 32 people according to TTP of pregnant women June–November 2022, which consisted of 16 groups of mothers who did not have Hypnobirthing and 16 groups of women who received action. Hypnobirthing mothers at the Yusniar clinic. The data used were secondary and primary which were analyzed using the Independent T-test. Based on the most recent statistical tests using the independent T-test, a p-value of $0.002 < 0.05$ was achieved, indicating that there is a relationship between the use of hypnobirthing and the reduction of labor pain in first-time moms at the Yusniar Pkl clinic. Brandan. As a result, it can be stated that hypnobirthing can lessen labor discomfort. Midwives could also use hypnobirthing techniques when caring for moms to lessen labor discomfort.

Keywords: *Hypnobirthing, Labor Pain, Inpartu Kala I*

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan peroses fisiologi yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Walaupun proses fisiologis, tetapi pada umumnya menakutkan, karena disertai nyeri berat (Nisman, 2011). Rasa nyeri yang dialami selama persalinan bersifat unik pada setiap ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, keletihan, pengalaman sebelumnya, gaya coping dan dukungan keluarga dan sosial (Rosyidah dkk, 2017).

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 ada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian (Fitriani, 2014).

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan pada proses kehamilan, persalinan, nifas, maupun bayi baru lahir (setyorini). Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut data survey demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus. Serta Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara Angka Kematian Ibu (AKI) terus menurun

pada tahun 2019 sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000 kelahiran hidup.

Menurut data Direktorat Kesehatan Ibu 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 lebih lama dan lebih nyeri (Janiwarty & Pieter, 2013).

Nyeri pada proses persalinan berasal dari kontraksi uterus dan dilaktasi servik. Semakin bertambahnya volume maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 7 jam (Simkin, 2016). Ibu primigravida kala I Mengalami nyeri persalinan kurang lebih 12 jam, dan untuk multigravida tidak melebihi 10 jam (Reeder, Martin, & Griffin, 2012). Nyeri yang dialami pada setiap individu berbeda dalam hal skala ataupun tingkatnya, hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Solehati & Kosasih, 2015).

Nyeri persalinan yang hebat dan tidak tertangani akan berakibat fatal pada ibu karena dapat memperngaruhi kondisi ibu kelelahan, rasa takut, khawatir hingga menimbulkan stress dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama bahkan kematian pada ibu (Biswan, Novita, & Masita, 2017). Nyeri persalinan lazim terjadi pada saat persalinan dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Hampir 90% ibu mengalami nyeri, 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat, dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat (Lanina, Carolin, & Hisni, 2020).

Hypnobirthing dilakukan pada ibu bersalin bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan meminimal kan rasa nyeri saat persalinan (Simatupang & Mangkuji, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *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 dengan rata-rata proses perbedaan skor = 1,95 dan p = 0,002 (p < 0,05). Artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri yang nyata antara kelompok kasus dan kelompok kontrol, dengan kata lain penerapan teknik *Hypnobirthing* berpengaruh terhadap skala nyeri persalinan (Felina, 2015).

Dari permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Bagaimanakah Hubungan Penerapan Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Di Klinik Yusniar Pkl. Brandan Tahun 2022 ?"

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperiment dengan pendekatan Non-Equivalen Control Group Desain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Yusniar Pkl. Brandan. Pengambilan sampel secara consecutive sampling dengan jumlah sampel 32 responden yang sesuai dengan TTP ibu hamil di bulan Juli – November. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan analisa data menggunakan uji T independent Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Unvariat

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik ibu

Table 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Ibu Inpartu Di Klinik Yusniar Pkl. Brandan Tahun 2022

No	Umur	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	20 – 35th	24	75,00
2	< 20 dan >35	8	25,00
Jumlah		32	100
No	Pendidikan	Jumlah (orang)	Presentasi (%)
1.	SD	10	31,25
2	SLTP	12	37,50
3	SLTA	6	18,75
4	perguruan tinggi	4	12,5
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat kita lihat bahwa dari 32 ibu inpartu mayoritas umur 20th – 35th yaitu 24 orang (75,0%) dan minoritas umur < 20th dan >35th sebanyak 8 orang (25,0%), pendidikan ibu inpartu mayoritas rendah yaitu SD sebanyak 10 orang (31,25%) dan SLTP sebanyak 12 orang (37,50%), minoritas pendidikan tinggi yaitu SLTA sebanyak 6 orang (18,75%) dan pergutuan tinggi sebanyak 4 orang (12,50%).

Table 2. Distribusi frekuensi Karakteristik Kehamilan Ibu Inpartu Di Klinik Yusniar Pkl.

Brandan Tahun 2022			
No	Interval kehamilan	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	< 2 tahun	15	46,9
2	> 2 tahun	17	53,1
	Jumlah	32	100
No	Paritas	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1.	Primipara	15	46, 9
2	Multipara	17	53,1
	Jumlah	32	100
No	Kontraksi uterus	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	Adekuat	32	100,0
2	Tidak adekuat	0	0
	Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat kita lihat bahwa dari 32 ibu inpartu, mayoritas interval kehamilan > 2 tahun yaitu 17 orang (53,1%), dan minoritas <2tahun yaitu 15 orang (46,9%), paritas ibu inpartu mayoritas multipara yaitu 17 orang (53,1%), dan minoritas primpara yaitu 15 orang (46,9%), kontraksi uterus ibu mayoritas adekuat yaitu 32 orang (100%).

Table 3. Distribusi frekuensi Karakteristik Vital Sign Ibu Inpartu Di Klinik Yusniar Pkl.

Brandan Tahun 2022			
No	TD	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	Normal	32	100
2	Tidak Normal	0	0
	Jumlah	32	100

No	Pols	Jumlah (orang)	Presentasi (%)
1.	Normal	32	100
2	Tidak normal	0	0
	Jumlah	32	100

Berdasarkan table 3 diatas dapat dilihat bahwa dari 32 ibu inpartu, tekanan darah ibu mayoritas normal yaitu 32 orang (100%), pols atau denyut nadi ibu mayoritas normal yaitu 32 orang (100%).

b. Distribusi tingkat nyeri persalinan

Table 4. Distribusi frekuensi tingkat nyeri persalinan ibu inpartu kala I tanpa perlakuan hypnobirthing

No	Tingkat nyeri	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	0	0
3.	Nyeri sedang	0	0
4	Nyeri berat	7	43,75
5	Nyeri yang tidak tertahankan	9	56,25
	Jumlah	16	100

Table 5. Distribusi frekuensi tingkat nyeri persalinan ibu inpartu kala I dengan perlakuan hypnobirthing

No	Tingkat nyeri	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	15	93,75
3.	Nyeri sedang	1	6,25
4	Nyeri berat	0	0
5	Nyeri yang tidak tertahankan	0	0
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel diatas gambaran secara umum ibu yang tidak diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri yang tidak tertahankan pada persalinan yaitu 9 orang (56,3%), sedangkan ibu yang diberi *hypnobirthing* umumnya mengalami nyeri ringan pada persalinan yaitu 15 orang (93,8%).

2. Analisis Bivariat

Table 6. Perbandingan Nyeri Persalinan Dengan Perlakuan Teknik Hypnobirthing Dan Tanpa Perlakuan Teknik Hypnobirthing Pada Ibu Inpartu Kala I Di Klinik Yusniar Pkl.

Brandan Tahun 2022

Dengan perlakuan	2,88	2,41		
Tanpa perlakuan	6,19	3,06	3,31	0,00

Berdasarkan tabel 6 diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata nyeri persalinan dengan perlakuan hypnobirthing = 2,88 dengan standar deviasi (SD) = 2,41, sedangkan rata-rata nyeri persalinan tanpa perlakuan hypnobirthing = 6,19 dengan standar deviasi (SD) = 3,06. Berdasarkan hasil Uji T Independent diperoleh $p < 0,002$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa $p < 0,002 < \alpha = 0,05$ artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan yang nyata antara kelompok yang tanpa perlakuan *hypnobirthing* dengan kelompok yang dilakukan *hypnobirthing*. Artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I.

Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I dengan Perlakuan Hypnobirthing

Berdasarkan hasil diatas dapat kita lihat bahwa dari 16 responden dengan perlakuan *hypnobirthing* secara umum mengalami nyeri ringan pada persalinan yaitu 15 orang (93,8%).

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 relaksasi *hypnobirthing* manfaatnya untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan, dan mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim, serta meningkatkan kadar endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan

menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan (endorfin/*endogenous morphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh saat tenang).

2. Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Tanpa Perlakuan Hypnobirthing

Berdasarkan hasil diatas dapat kita lihat bahwa dari 16 responden yang tidak diberi *hypnobirthing* secara umum mengalami nyeri yang tidak tertahankan pada persalinan yaitu 9 orang (56,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nanda (2015), bahwa dari 20 responden yang terdiri dari kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing 10 responden,. Dimana kelompok kontrol mayoritas nyerinya agak mengganggu sebanyak 8 orang (80%), begitu juga dengan kelompok perlakuan mayoritas atau 10 orang (100%) nyerinya sedikit.

Nyeri persalinan sendiri adalah nyeri akibat kontraksi miometrium, disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokima. Nyeri persalinan sangat dipengaruhi oleh teknik rileksasi yang digunakan seperti metode *hypnobirthing*, karena metode *hypnobirthing* menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaks yang membuat nyaman, dimana dengan pemberikan metode *hypnobirthing* ibu yang akan melakukan persalinan memiliki nyeri persalinan relatif ringan. Jadi dengan latihan relaksasi *hypnobirthing* yang rutin, jalan lahir untuk janin akan lebih mudah terbuka sehingga ibu tidak akan terlalu kelelahan saat melahirkan, dan akan sangat terbantu dalam proses persalinannya.

3. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I

Berdasarkan tabel 6 diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata nyeri persalinan dengan perlakuan *hypnobirthing* = 2,88 dengan standar deviasi (SD) = 2,41, sedangkan rata-rata nyeri persalinan tanpa perlakuan *hypnobirthing* = 6,19 dengan standar deviasi (SD) = 3,06. Berdasarkan hasil Uji T Independent diperoleh $p < 0,002$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa $p < 0,002 < \alpha = 0,05$ artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan yang nyata antara kelompok yang tanpa perlakuan *hypnobirthing* dengan kelompok yang dilakukan *hypnobirthing*. Artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I.

Ibu inpartu yang tidak dipandu dengan *hypnobirthing* sebagian besar nyeri sangat berat (56,3%). 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 menganggu kenyamanan. 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 (Notoatmodjo, 2012). 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 (Prananingrum, 2015).

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. Hal ini dapat dari hasil penelitian dengan uji T Independen Test dimana $p=0,002$ artinya ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan. Dan 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 teknik *hypnobirthing*, maka hasilnya tidak akan efektif sehingga hasilnya tidak akan berpengaruh.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Mengenai Hubungan Penerapan Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Di Klinik Yusniar Pkl. Brandan Tahun 2022 Dapat Diambil Kesimpulan bahwa Ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I di Klinik Yusniar Pkl. Brandan Tahun 2022 dengan $p=0,002$.

DAFTAR PUSTAKA

- Biswan, M., Novita, H., & Masita. (2017). Efek Metode Non Farmalogi terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 282-288. doi:doi.org/10.26630/jk.v8i2.487
- Felina, M. (2015). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 59-64.
- Fitriani, R. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten di RSKDIA Siti Fatmah Makassar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*, 7(2).

- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. *JAKHKJ: Jurnal Akademik Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2). doi:doi.org/10.59374/jakhkj.v6i2.146
- Nisman, W. A. (2011). *Lima Menit Kenali Payudara Anda*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.
- Prananingrum, R. (2015). Pengaruh Penerapan Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan Normal. *Profesi*, 13(1), 44-46.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Griffin, D. K. (2012). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Simatupang, M., & Mangkuji, B. (2020, Mei 31). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017. *Jurnal Medis Anatomica*, 3(2).
- Simkin, P. (2016). *Kehamilan Melahirkan dan Bayi*. Jakarta: ARCAN.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.