



PENGARUH TEKNIK *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PERSALINAN : LITERATUR REVIEW

Siti Qomariyah Ulfah¹, Yusri Dwi Lestari²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid
sitiqomariyahulfah23@gmail.com

Abstrak

Persalinan adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan dengan adanya rasa nyeri yang disebabkan oleh kontraksi uterus. Tingginya angka nyeri mencapai 90% dari ibu yang melahirkan. Tidak sedikit dari ibu hamil merasa ketakutan ketika akan menghadapi proses melahirkan. Berbagai tindakan dan upaya yang dilakukan untuk menurunkan dan mengurangi tingkat nyeri pada ibu salah satunya adalah dengan metode *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah self *hyponosis* yang memiliki tujuan untuk membuat proses persalinan menjadi sesuatu yang membahagiakan tanpa merasakan sakit yang berlebihan. Tujuan literature ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat nyeri pada persalinan. Penulis ini menggunakan metode yang digunakan dalam mencari artikel adalah literature review dengan menggunakan database *google scholar*, *Science Direct*, dan *Mendeley*. Hasil pencarian artikel sebanyak 654 artikel yang diidentifikasi dari database. Setelah proses skrining meninggalkan 13 artikel yang dapat dinilai kelayakannya. 3 dari 13 artikel dikeluarkan dengan beberapa alasan, sehingga menyisakan 10 artikel untuk dimasukkan. Kesimpulan dari literature ini adalah *hypnobirthing* memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada persalinan.

Kata Kunci: *Hypnobirthing*, Nyeri Persalinan

Abstract

Childbirth is a natural process that occurs in women with pain caused by uterine contractions. The high pain rate reaches 90% of mothers who give birth. Not a few pregnant women feel afraid when they are about to face the process of giving birth. Various actions and efforts have been made to reduce and reduce the level of pain in mothers, one of which is the hypnobirthing method. Hypnobirthing is self-hypnosis which has the goal of making the birthing process something that makes you happy without feeling too much pain. This literature aims to identify the effect of hypnobirthing on reducing pain levels in labour. This writer uses the method used in searching for articles is literature review using the Google Scholar database, Science Direct, and Mendeley. The results of the article search were 654 articles identified from the database. After the screening process left 13 articles that could be assessed for feasibility. 3 out of 13 articles were excluded for some reason, leaving 10 articles to be included. The conclusion from this literature is that hypnobirthing has an effect on reducing pain levels in labor.

Keywords: *Hypnobirthing*, Labor pain

✉ Corresponding author :

Address : Jl. KH. Zaini Munim Karanganyar Paiton Probolinggo

Email : sitiqomariyahulfah23@gmail.com

Phone : 083870494784

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang muncul karena kontraksi pada otot – otot uterus, hipoksia dari oto – otot uterus yang emngalami kontraksi, peregangan serviks saat membuka, iskemia korpus uteri dan adanya peregangan pada segmen bawah rahim (Pratiwi et al., 2022) . Setiap individu memiliki respon nyeri yang unik dan relative berbeda. Tentu hal ini dipengaruhi oleh pengalaman, persepsi, dan social budaya individu. Setiap individu atau ibu tentunya memiliki persepsi dan dugaan unik tentang nyeri dan bagaimana mengatasi rasa nyeri (Aritonang, 2017).

Menurut data dari Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia, terdapat 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan, 63% mengatakan bahwa persalinan yang dialami adalah persalinan yang menyakitkan karena nyeri yang dirasakan, dan 21% sisanya tidak memperoleh informasi tentang persiapan untuk mengatasi nyeri persalinan (Franciska et al., 2021). Meningkatkan pengetahuan ibu untuk mengurangi rasa takut dan tegang saat merasakan nyeri persalinan akan membuat ibu lebih percaya diri dan rileks dalam menghadapi rasa nyeri (Suprapti, 2021).

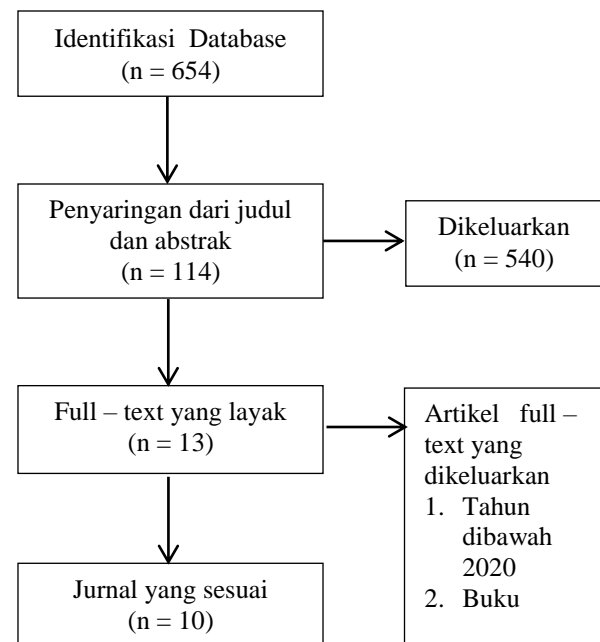
Upaya untuk mengatasi nyeri saat persalinan adalah dengan menggunakan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu metode nonfarmakologi yang digunakan dalam mengatasi nyeri persalinan adalah metode *hypnobirthing* (Darjati et al., 2021). Metode *hypnobirthing* dikembangkan oleh Marie F. Mongan sejak 1959 yang merupakan seorang *hypnoterapies* bersertifikat berdasarkan teori Dr. Grantley Dick-Red (seorang ahli kebidanan Inggris yang hidup di tahun 1890 – 1959) yang juga dikenal sebagai bapak kelahiran alami (Zamili et al., 2020). Seorang bidan yang bernama Lanny Kuswandi melalui Pater Jacson di Australia mengembangkan metode *hypnobirthing* dan pada tahun 2003 mulai diterapkan di Indonesia (Akhiri, dkk 2020). *Hypnobirthing* adalah bagian dari *self-hypnosis* yang memiliki tujuan untuk membuat proses persalinan menjadi sesuatu yang membahagiakan tanpa adanya rasa sakit berlebihan (Gamayanti, 2022). Cara kerja *Hypnobirthing* adalah dengan mengaktifkan saraf dalam otak sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorphen. *Hypnobirthing* memberikan stimulus pada kelenjar pituitary untuk emngeluarkan *Pro*

Opio Melano Cortin (POMC) sehingga dapat meningkatkan sekresi beat endorphen yang menyebabkan meningkatnya toleransi ibu terhadap rasa nyeri (Rahmawati et al., 2019).

Berdasarkan hal diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan literatur review tentang Pengaruh Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Persalinan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri persalinan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literature berupa narrative review. Penulisan dilakukan dengan mencari artikel dengan kombinasi beberapa kata kunci di database pencarian melalui *Google Scholar*, *Science Direct*, *Mendeley*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu teknik *hypnobirthing* dan persalinan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

Judul	Peneliti	Tahun	Metode Penelitian & Sampel	Hasil
Pengaruh Hypnobirthing Pada Penurunan Skalanyaeri Dalam Proses Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Amelia Desa Telogorejo	Analia Kunang	2022	<i>Quasi Experimen.</i> 20 ibu bersalin	Analisa bivariat didapatkan hubungan yang signifikan hasil p-value = 0,000. Hal itu berarti Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan skala nyeri dalam proses persalinandi praktik mandiri bidan Amelia Agustina,Desa Telogorejo,Kec. Batanghari Keb,Lampung Timur tahun 2019.
Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020	Muji Rahay, Fatmah Afrianti Gobel, Een Kurnaesih	2020	<i>Quasi Eksperimen</i> 21 ibu bersalin yang melahirkan normal	Hasil uji statistik diperoleh p value sebesar 0,000 pada tingkat kesalahan sebesar (α) 5% atau 0,05 (kepercayaan 95%) sehingga nilai $p < \alpha$. Data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perlakuan hypnobirthing terhadap penanggulangan rasa nyeri pada masa persalinan
Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin	Hestri Norhapifah, Tuti Meihartati, Risnawati	2020	<i>True Eksperimen</i> 30 ibu bersalin	Skala nyeri ibu bersalin yang dilakukan hypnobirthing sebagian besar responden sebanyak 60% dengan skala nyeri sedang, dan yang tidak dilakukan hypnobirthing sebagian besar responden sebanyak 66,7% dengan skala nyeri berat dengan P value (0.001) < α (0,05) maka H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan hypnobirthing terhadap penurunan intensitas nyeri
Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing terhadap Skala Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Emanuel Purwareja Klampok Banjarnegara	Darjati, ,Atun Raudatul Ma'rifah, Noor Yunida Triana	2021	<i>Pre-experiment</i> dengan jenis <i>one group pretest-posttest design</i> 20 ibu bersalin	Rata-rata skala nyeri sebelum relaksasi hypnobirthing adalah 8,15 dan setelah relaksasi adalah 6,7. Ada pengaruh relaksasi hypnobirthing terhadap skala nyeri persalinan kala I fase aktif di RS Emanuel Purwareja Klampok Banjarnegara dengan p value < 0,05
Hubungan Pelaksanaan Hypnobirthing Dengan Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan Di Klinik Diana Tahun 2020	Wiliani Zamili, Ramadhani Syafitri Nasution, Debby Pratiwi	2020	<i>Quasi Eksperimen</i> 20 ibu bersalin	Tingkat nyeri sebelum (pretest) hypnobirthing memiliki rata-rata (mean) skala rasa nyeri 8,20 sedangkan sesudah (post test) diberikan hypnobirthing memiliki rata-rata (mean) menunjukkan 5,15. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan pengurangan rasa nyeri sesudah dilakukan

				hypnobirthing. Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon T-Test didapatkan nilai p -value 0,000 ($<0,05$)
Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan	Sundariningsih, Ardini Saptaningsih Raksanagara, Achmad Suardi	2021	<i>Quasi Eksperimen</i> 84 ibu bersalin	Hipnoterapi lebih efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif parturien primigravida sebesar 24,13 % dengan nilai ($p<0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol penurunan nyeri persalinan sebesar 6,5 %.
Hypnosis-Based Interventions During Pregnancy And Childbirth And Their Impact On Women's Childbirth Experience: A Systematic Review	Stephanie Catsaros, Jaqueline Wendland	2020	<i>Systematic Review</i> 9 jurnal	Temuan dari ulasan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis hypnosis memberikan pengalaman baik dalam melahirkan yaitu dengan menurunkan tingkat nyeri persalinan.
Hypnobirthing Pain Management For Maternal Pain Adaptation Along Labor Process	Yessi Andriani, Def Primal, Mera Delima	2020	<i>Quasi Eksperimen</i> 16 ibu bersalin	Hasil bivariante mengungkapkan pengaruh penatalaksanaan hypnobirthing terhadap kemampuan adaptasi nyeri ibu melahirkan secara spontan ($p=0,002$)
The Effect Of Hypnobirthing Techniques On The Intensity Of Pain During Labor	Siantar, Rupdi Lumban, Siregar, Renince, Oktaviani, Rokhma Herlita	2021	<i>Literature Review</i> 10 jurnal	Berbagai jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hypnobirthing sebagai penghilang nyeri selama persalinan
Hypnobirthing and Prenatal Yoga on Pain and Labor Duration: Literature Review	Anggrita Sari1, Siti Sarah Citra Hati1, R. Topan Aditya Rahman	2022	<i>Literature Review</i> 11 jurnal	Hypnobirthing dan prenatal yoga efektif mengurangi nyeri dalam persalinan ibi kala I, II, dan III dengan standard aplikasi yang sesuai.

Berdasarkan 10 jurnal yang sudah dilakukan *review* terdapat 5 jurnal dengan metode yang sama yaitu *Quasi Eksperimen* dan 5 jurnal dengan metode yang berbeda akan tetapi memiliki hasil penelitian yang signifikan.

Jurnal (Akhiri saleh et al., 2020), (Kunang, 2022), (Sundariningsih et al., 2021), (Yessi Andriani, Def Primal, 2020) dan (Zamili et al., 2020) dalam beberapa jurnal ini peneliti mempunyai tujuan penelitian yang sama yaitu membuktikan adanya pengaruh dari terapi hypnobirthing dalam penurunan nyeri pada persalinan. Dari ketiga peneliti ini mempunyai beberapa kesamaan tentang beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri pada ibu bersalin yaitu usia, pengetahuan, dan pengalaman tentang persalinan. Dimana hasil penelitian sebeum dilakukannya *hypnobirthing* pada responden yang usianya < 25 tahun memiliki tingkat nyeri hebat dibandingkan dengan ibu dengan usia > 25 tahun. Hal ini bisa berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman ibu dalam mengalami persalinan. ibu yang primipara mempunyai intensitas nyeri yang lebih parah daripada ibu yang multipara. Ibu dengan multipara sudah memiliki pengalam persalinan dan sudah bisa menyiapkan kondisi tubuhnya untuk menghadapi rasa nyeri persalinan. Tingkat keberhasilan dalam melakukan hypnobirthing juga perlu diperhatikan, karena tidak banyak dari beberapa terapi ini tidak berhasil saat melakukannya baik itu dari keadaan pasien atau bidannya. Seperti kesiapan dan kepandaian ibu dalam membuat tubuhnya rileks, kondisi psikologis ibu, ruangan dan tempat bersalin juga mempengaruhi. Membangun persepsi kepada ibu sebelum melakukan hypnobirthing bahwasanya dengan melakukan terapi ini maka nyeri yang dirasakan akan berkurang bahkan tidak ada (Nasution, 2019). Hasil dari ketiga jurnal ini adalah adanya hubungan antara tingkat rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan.

Jurnal (Akhiri saleh et al., 2020), (Kunang, 2022), (Sundariningsih et al., 2021), (Yessi Andriani, Def Primal, 2020) dan (Zamili et al., 2020) dalam beberapa jurnal ini peneliti mempunyai tujuan penelitian yang sama yaitu membuktikan adanya pengaruh dari terapi hypnobirthing dalam penurunan nyeri pada persalinan. Dari ketiga peneliti ini mempunyai beberapa kesamaan tentang beberapa faktor yang

mempengaruhi tingkat nyeri pada ibu bersalin yaitu usia, pengetahuan, dan pengalaman tentang persalinan. Dimana hasil penelitian sebeum dilakukannya *hypnobirthing* pada responden yang usianya < 25 tahun memiliki tingkat nyeri hebat dibandingkan dengan ibu dengan usia > 25 tahun. Hal ini bisa berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman ibu dalam mengalami persalinan. ibu yang primipara mempunyai intensitas nyeri yang lebih parah daripada ibu yang multipara. Ibu dengan multipara sudah memiliki pengalam persalinan dan sudah bisa menyiapkan kondisi tubuhnya untuk menghadapi rasa nyeri persalinan. Tingkat keberhasilan dalam melakukan hypnobirthing juga perlu diperhatikan, karena tidak banyak dari beberapa terapi ini tidak berhasil saat melakukannya baik itu dari keadaan pasien atau bidannya. Seperti kesiapan dan kepandaian ibu dalam membuat tubuhnya rileks, kondisi psikologis ibu, ruangan dan tempat bersalin juga mempengaruhi. Membangun persepsi kepada ibu sebelum melakukan hypnobirthing bahwasanya dengan melakukan terapi ini maka nyeri yang dirasakan akan berkurang bahkan tidak ada (Nasution, 2019). Hasil dari ketiga jurnal ini adalah adanya hubungan antara tingkat rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan.

Jurnal (Darjati et al., 2021) dengan metode *Pre-experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design* dan hasil penelitian adanya pengaruh relaksasi hypnobirthing terhadap skala nyeri persalinan kala I fase aktif di RS Emanuel Purwareja Klampok Banjarnegara dengan p value < 0,05. Ibu yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah ibu yang memiliki usia kehamilan 37-40 minggu dan ibu yang bersalin kala I fase aktif. Beberapa karakteristik ibu bersalin di Rumah Sakit Emanuel Banjarnegara memiliki umur rata – rata 28,45 tahun tingkat pendidikan rata – rata SD – SMP dengan persentase (60%), tidak bekerja sebanyak (70%), dan memiliki paritas (60%) memiliki hubungan dengan tingkat nyeri persalinan. Skala nyeri pada persalinan kala I fase aktif menunjukkan nilai rata – rata skala nyeri 8,15 sebelum dilakukan *hypnobirthing* dan rata – rata skala nyeri 6,7 sesudah dilakukan *hypnobirthing* Dari hasil uji tersebut menyatakan bahwa ibu yang diberikan tindakan *hypnobirthing* pada saat persalinan mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah dari sebelumnya.

Dalam *systematic review* dari (Catsaros & Wendland, 2020), menyatakan bahwa intervensi berbasis hipnosis memberikan pengalaman baik dalam melahirkan yaitu dengan menurunkan tingkat nyeri persalinan. Dimana hasil ini diperoleh dari review 9 jurnal yang sudah melalui proses identifikasi untuk kelayakan di teliti atau direview oleh penulis.

Hasil dari *literature review* yang dilakukan oleh (Siantar et al., 2021) dan (Sari et al., 2022) dengan hasil yang sama terkait hubungan atau pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada persalinan. Dimana hasil ini didapatkan oleh penulis dari review 10 jurnal yang sudah diidentifikasi sebelumnya.

SIMPULAN

Hypnobirthing adalah termasuk terapi nonfarmakologi yang menekankan pada sugesti positif dan perasaan rileks yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit atau nyeri pada proses persalinan. Terapi *hypnobirthing* ini sebaiknya dilakukan dan diterapkan menjelang ibu bersalin agar ibu merasa lebih nyaman dalam melalui proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiri saleh, M. rahayu, Gobel, F. A., & Kurnaesih, E. (2020). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.103>
- Aritonang, N. F. (2017). *EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP ADAPTASI NYERI PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA SRI WAHYUNI KEC MEDAN DENAI*. 1–14. <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/1940>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Darjati, Ma'arifah, A. R., & Triana, N. Y. (2021). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing terhadap Skala Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Rumah sakit Emanuel Purwareja Klampok Banjarnegara. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2020*, 655–663.
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Wilma, W. (2021). Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 60–70. <https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.579>
- Gamayanti, P. Z. (2022). *SYSTEMATIC REVIEW : PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN*.
- Kunang, A. (2022). *PENGARUH HYPNOBRITHING PADA PENURUNAN SKALANYERI DALAM PROSES PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AMELIA DESA TELOGOREJO Badan kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO), melaporkan bahwa setiap Praktik Swasta (BPS) Lilik Sudjiati Hulu ' an . 6(1)*.
- Pratiwi, E., Ananti, Y., & Budy, T. (2022). *Efektifitas Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan : Systematic Literatur Review. 1(3)*, 205–215.
- Rahmawati, R., Yusriani, Y., & Idris, F. P. (2019). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(2), 147–151. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i2.144>
- Sari, A., Hati, S. S. C., & Rahman, R. T. A. (2022). Hypnobirthing and Prenatal Yoga on Pain and Labor Duration: Literature Review. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(3), 2–6. <https://doi.org/10.53350/pjmhs221632>
- Siantar, R. L., Siregar, R., & Oktaviani, R. H. (2021). THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING TECHNIQUES ON THE INTENSITY OF PAIN DURING LABOR. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 3(1). <https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v3i1.36>
- Sundariningsih, Raksanagara, A. S., & Suardi, A. (2021). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan.

Jurnal Sistem Kesehatan, 6(1), 26–32.

Suprapti. (2021). Pengaruh Relaksasi Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 1(1), 57–63.
<http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/3432>

Yessi Andriani, Def Primal, M. D. (2020). *Hypnobirthing Pain Management For Maternal Pain Adaptation Along Labor Process*. 1.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/josing.v1i1.1165>

Zamili, W., Nasution, R. S., & Pratiwi, D. (2020). *Nyeri Pada Proses Persalinan Di Kklinik Diana Tahun 2020*. 3(1), 37–44.