

PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU INPARTU KALA I DI PUSKESMAS SARULLA KECAMATAN PAHAE JAE

Emilia Silvana Sitompul^{1*}, Juana Linda Simbolon², Dimpu Rismawaty Nainggolan³

Politehnik Kesehatan Kemenkes Medan^{1,2,3}

*Corresponding Author : emilia.sitompul1607@gmail.com

ABSTRAK

Ibu primipara biasanya mengalami rasa kecemasan yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan, hal tersebut dapat mempengaruhi kekuatan kontraksi ibu untuk mendorong janin keluar selama proses persalinan. Persalinan dapat berjalan lancar jika ibu mampu menyelaraskan antara pernafasan dengan kontraksi uterus yang dirasakan, hal tersebut dapat dilakukan jika ibu dalam kondisi yang rileks. Aplikasi hipnosis dalam obstetri saat ini menjadi trend, khususnya dalam merencanakan persalinan yang fisiologis tanpa disertai gangguan psikologis seperti cemas yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Inpartu Kala I di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2022. Experiment semu (*quasi experiment*) yang menggunakan desain *posttest only control group design* untuk membandingkan ibu yang diberi *Hypnobirthing* dengan yang tidak diberi *hypnobirthing*. Jumlah sampel seluruhnya dalam penelitian ini sebanyak 20 Ibu inpartu yang dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 10 Ibu inpartu dengan *Hypnobirthing* dan 10 Ibu inpartu tanpa menggunakan *Hypnobirthing*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae Kabupaten Tapanuli Utara bulan Januari-Desember 2022. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampel*. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat dengan menggunakan uji *T Test*. Uji *T Paired SPSS* dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi antara 2 variabel tersebut yaitu 0,973 artinya hubungan kuat dan positif. Dan nilai *Sig* tingkat signifikansi hubungan dengan hasil 0,000 yang artinya signifikan pada level 0,01 ada perbedaan tingkat kecemasan perlakuan dengan *hypnotherapy* dan tanpa *hypnotherapy*.

Kata kunci : *hypnobirthing*, inpartu kala I, kecemasan

ABSTRACT

Primiparous mothers usually experience a high level of anxiety when facing the birth process, this can affect the strength of the mother's contractions to push the fetus out during the birth process. Childbirth can run smoothly if the mother is able to synchronize her breathing with the uterine contractions she feels, this can be done if the mother is in a relaxed condition. The application of hypnosis in obstetrics is currently a trend, especially in planning a physiological birth without being accompanied by psychological disorders such as excessive anxiety. This study aims to determine the effect of Hypnobirthing on the anxiety level of mothers in postpartum period I at the Sarulla Community Health Center, Pahae Jae District, North Tapanuli Regency in 2022. A quasi-experiment using a posttest only control group design to compare mothers who were given Hypnobirthing with those who were not given hypnobirthing. The total sample size in this study was 20 postpartum mothers who were divided into 2 groups, namely 10 postpartum mothers using Hypnobirthing and 10 postpartum mothers without using Hypnobirthing. The research was conducted at the Sarulla Community Health Center, Pahae Jae District, North Tapanuli Regency in January-December 2022. Sampling used purposive sampling. Data analysis uses univariate and bivariate analysis using the T test. The SPSS Paired T Test can be concluded that the correlation value between these 2 variables is 0.973, meaning the relationship is strong and positive. And the Sig value for the level of significance of the relationship with the results is 0.000, which means that at the 0.01 level there is a significant difference in the level of anxiety between treatments with hypnotherapy and without hypnotherapy.

Keywords : *hypnobirthing, first stage of birth, anxiety*

PENDAHULUAN

Ibu primipara biasanya mengalami rasa kecemasan yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan, hal tersebut dapat mempengaruhi kekuatan kontraksi ibu untuk mendorong janin keluar selama proses persalinan. Persalinan dapat berjalan lancar jika ibu mampu menyelaraskan antara pernafasan dengan kontraksi uterus yang dirasakan, hal tersebut dapat dilakukan jika ibu dalam kondisi yang rileks. Aplikasi hipnosis dalam obstetri saat ini menjadi trend, khususnya dalam merencanakan persalinan yang fisiologis tanpa disertai gangguan psikologis seperti cemas yang berlebihan. *Hypnobirthing* dilakukan pada ibu bersalin bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan meminimalkan rasa nyeri saat persalinan. Laporan dari *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.

Berdasarkan data Direktorat Kesehatan Ibu tahun 2018, 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. Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. 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.

Nanda (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I ditandai dengan ibu inpartu merasa lebih tenang dalam menjalani persalinan. Beberapa pengalaman yang pernah dialami oleh ibu yang melahirkan bahwa *Hypnobirthing* dapat mengontrol diri ketika nyeri datang yang disebabkan kontraksi uterus sehingga ibu dapat melahirkan dengan tenang, nyaman, lancar, dan tanpa rasa nyeri yang hebat.

Lebih lanjut Indria (2015) menyatakan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan. Untuk 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*. *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.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Sarulla persalinan dengan teknik relaksasi *Hypnobirthing* maka persalinannya lancar dan menjadi momen kebahagiaan bagi ibu.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Inpartu Kala I.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif menekankan analisis dengan angka yang diolah dengan statistika. Penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan pada subjek penelitian, kemudian dilihat hasil dari perlakuan yang telah diberikan. Hasil eksperimen dapat dilihat dari seberapa besar pengaruh perlakuan terhadap perubahan perilaku subjek. Metode dalam pengambilan data dilakukan dengan skala tertutup yang sudah ditentukan jawabannya. Data kuantitatif yang didapatkan melalui skala pre test dan post test selanjutnya diolah menggunakan statistika. Data utama tersebut kemudian didukung dengan data kualitatif berupa observasi, wawancara dalam menguatkan hasil yang didapatkan dari data utama.

Experiment semu (*quasi experiment*) yang menggunakan pre and post test *with control group* untuk membandingkan ibu yang diberi *Hypnobirthing* dengan yang tidak. Subjek dalam penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yang dapat digambarkan sebagai berikut: Kelompok pertama yaitu kelompok perlakuan yaitu ibu inpartu dengan *Hypnobirthing* 10 orang. Kelompok kedua yaitu kelompok kontrol, ibu inpartu tanpa *Hypnobirthing* 10 orang. Populasi dalam penelitian ini ibu inpartu primigravida. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Desember 2022 di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae Kabupaten Tapanuli Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu inpartu primigravida yang memenuhi kriteria sebagai berikut: Kriteria inklusi : Ibu inpartu yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: Ibu inpartu yang tidak bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan purposive sampel yaitu 10 orang perlakuan dan 10 orang kontrol.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan format untuk mengetahui tingkat kecemasan nyeri Ibu bersalin Kala I. Dalam penelitian ini analisis univariat dilakukan dengan cara menghitung frekuensi hasil data penelitian berdasarkan variabel yang menghasilkan distribusi dan persentase secara deskriptif. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis 2 variabel yaitu 1 variabel *independent* dan 1 variabel *dependent*. Analisis bivariat pada penelitian ini yaitu yang pertama untuk melihat perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi setelah diberi *Hypnobirthing*. Analisis bivariat yang kedua yaitu untuk melihat perbedaan skala nyeri pada kelompok kontrol tanpa diberi *Hypnobreastfeeding* (Satroasmoro, 2014). Analisa menggunakan statistika uji T test. Data pre test dan post test dianalisis dengan menggunakan spss 21 dengan uji T *Test normality*.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae Kabupaten Tapanuli Utara. Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Puskesmas Sarulla dengan hasil sebagai berikut :

Hasil penelitian berdasarkan umur, ibu inpartu termuda umur 20 tahun dan tertua umur 32 tahun. Hasil penelitian berdasarkan pendidikan yang terendah yaitu tingkat sekolah dasar dan paling tinggi tingkat sarjana S1.

Analisa Univariat

Analisis univariat yang diteliti dalam penelitian ini meliputi faktor variabel independen yaitu umur, pendidikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur, Pendidikan

Variabel Independen		Frekuensi	Persentase
Umur	25-35 tahun	14	70
	<25 dan >35 tahun	6	30
Jumlah		20	100
Pendidikan	Sarjana	3	15
	Non Sarjana	17	85
Jumlah		20	100
Variabel Dependen			
Nyeri Persalinan	Sedang	11	55
	Berat	9	45
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berdasarkan umur < 25 dan >35 tahun 14 orang (70%) sedangkan <25 dan >35 tahun 6 orang (30%). Mayoritas responden berdasarkan pendidikan non sarjana 17 orang (85%) sedangkan pendidikan tingkat sarjana 3 orang (15%).

Analisa Bivariat

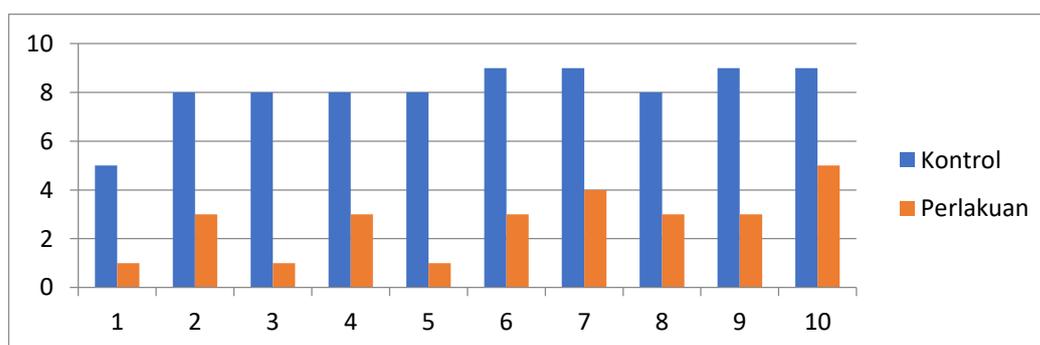
Berikut hasil skor tingkat kecemasan inu inpartu kala I di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2022.

Tabel 2. Hasil Nilai Skala Hypnotherapy terhadap Kecemasan Ibu Inpartu

No	Nilai Skala Kontrol	Kelompok	Nilai Skala Perlakuan	Kelompok
1	5		1	
2	8		3	
3	8		1	
4	8		3	
5	8		1	
6	9		3	
7	9		4	
8	8		3	
9	9		3	
10	9		5	

Dari hasil penelitian eksperimen didapat hasil yaitu kriteria penilaian hasil kelompok kontrol skor (8-10) yaitu 9 orang mengalami kecemasan tak tertahankan dan skor (6-7) yaitu 1 orang mengalami kecemasan berat. Sedangkan untuk kelompok perlakuan skor (1-2) yaitu 3 orang dengan kecemasan ringan, dan skor (3-5) yaitu 7 orang kecemasan sedang.

Berikut grafik 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu inpartu dengan kelompok perlakuan hypnotherapy dibandingkan dengan kelompok kontrol inpartu tanpa hypnotherapy di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae Tahun 2022.

**Grafik 1. Skor Kelompok Perlakuan Hypnotherapy dan Kelompok Kontrol**

Dari hasil spss menggunakan uji *T Paired SPSS* dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi antara 2 variabel tersebut yaitu 0,973 artinya hubungan kuat dan positif. Dan nilai *Sig* tingkat signifikansi hubungan dengan hasil 0,000 yang artinya signifikan pada level 0,01. Df: *Degree of freedom* (derajat kebebasan) untuk analisis *T Paired* selalu N-1. Dimana N adalah sampel. T nilai hitung 6,417 dibandingkan dengan nilai T Tabel 0,444. Jika nilai T hitung > T Tabel artinya signifikan. Dari nilai T diatas adalah $6,417 > 0,444$ maka sangat signifikan. *Sig* (2 tailed) nilai probabilitas / p value uji *T Paired* hasil : 0,000 artinya ada perbedaan tingkat kecemasan perlakuan dengan hypnotherapy dan tanpa hypnotherapy. Rata-rata penurunannya adalah 1,621. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada ibu dengan *hypnotherapy*.

Tabel 3. Uji Perbedaan Skor Perlakuan Hypnotherapy dan Kontrol

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	46.50	10	16.561	5.237
	Post Test	36.10	10	12.723	4.023

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Tanpa Perlakuan *Hypnobirthing*

Berdasarkan hasil dapat kita lihat bahwa dari 10 responden yang tidak diberi *hypnobirthing* secara umum mengalami nyeri yang tidak tertahankan pada persalinan yaitu 9 orang (90%). Menurut Maryunani (2014) dengan judul “Nyeri dalam Persalinan”, nyeri persalinan merupakan nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis. Nyeri yang hebat pada persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh seperti; tekanan darah menjadi naik, denyut jantung meningkat, laju pernafasan meningkat, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres. Hal ini ditambahkan oleh Andriana (2012), dimana rasa takut menyebabkan pembuluh-pembuluh arteri yang mengarah ke rahim berkontraksi dan menegang, sehingga menimbulkan rasa sakit (nyeri). Namun jika tanpa adanya rasa takut, otot-otot melemas dan melentur, servik (leher rahim) dapat menipis serta membuka secara alami sewaktu tubuh berdenyut secara berirama dan mendorong bayi dengan mudah sehingga membuat persalinan berlangsung secara lancar relatif lebih cepat dengan keluhan nyeri yang sangat minimal.

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.

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Walaupun proses fisiologis, tetapi pada umumnya menakutkan karena disertai nyeri berat, terkadang menimbulkan kondisi fisik dan mental yang mengancam jiwa. Nyeri persalinan sendiri adalah nyeri akibat kontraksi miometrium, disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimia (Hariantto, 2010). 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 pemberian 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.

Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Perlakuan *Hypnobirthing*

Berdasarkan hasil diatas dapat kita lihat bahwa dari 10 responden dengan perlakuan *hypnobirthing* secara umum mengalami nyeri ringan pada persalinan yaitu 7 orang (70 %). Metode *hypnobirthing* merupakan salah satu tehnik otophipnosis (self hypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Dasar hipnosis adalah pemanfaatan kemampuan kita untuk mengakses alam bawah sadar secara langsung.

Menurut Kuswandi (2014), hipnosis diri atau self hypnosis adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit) juga ampuh dalam menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Dengan demikian, rekaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar, tanpa rasa sakit (nyaman).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Indria (2015), dimana dari 30 sampel penelitian, kelompok yang tidak dilakukan *hypnobirthing* sebagian besar responden mengalami nyeri berat (66,7%), diikuti nyeri sedang (26,7%), dan nyeri yang sangat hebat (6,7%). Sedangkan kelompok yang dilakukan *hypnobirthing*, sebagian besar mengalami nyeri sedang (60%), yang diikuti nyeri berat (26,7%) dan nyeri ringan (13,3%). Begitu juga dengan hasil penelitian Melyana, dkk (2009), bahwa sebagian besar responden pada kelompok yang tidak diberi *hypnobirthing* mengalami intensitas nyeri berat sebanyak 70% dan nyeri ringan sebanyak 30%. Pada kelompok yang diberi *hypnobirthing*, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 66%, nyeri sedang sebanyak 7%, dan nyeri berat sebanyak 7%.

Penerapan tehnik *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/*endogenic morphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh saat tenang).

Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I fase Aktif

Rasa nyeri mempengaruhi proses persalinan dengan lancar dan nyaman khususnya pada primipara hal ini merupakan pengalaman pertama. Hutahaeen (2009) 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 (Hutahaeen, 2009). 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 (Hermina, 2015).

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 (Fathony, 2017). 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 (Sarwono, 2018). 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 (Yanti, 2015). 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 mengganggu 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, 2017).

Hal yang sama juga diungkapkan Conny (2015), bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan, ketegangan, nyeri selama proses persalinan, meningkatkan kecepatan dan kemudahan proses persalinan (Hermina, 2015). 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. Hal ini sejalan dengan penelitian Indria (2015) bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin (Indria, 2015).

Teknik *Hypnobirthing* yang dilakukan pada ibu inpartu kala I fase aktif dapat menenangkan dan melepaskan ketegangan tubuh (Chopra, 2006). 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 (Simkin, 2005). 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 maka hasilnya akan efektif sehingga hasilnya akan berpengaruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : dari hasil analisis diperoleh tingkat nyeri ibu yang melakukan persalinan dengan perlakuan *hypnobirthing*

mayoritas mengalami nyeri ringan yaitu 7 orang (70 %), dan minoritas nyeri sedang yaitu 3 orang (30 %). Dari hasil analisis diperoleh tingkat nyeri ibu yang melakukan persalinan tanpa perlakuan *hypnobirthing* mayoritas mengalami nyeri yang tidak tertahankan yaitu 9 orang (90%), dan minoritas nyeri berat yaitu 1 orang (10%). Ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I .

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yesie. 2014. *Gentle Birth Balance*. PT Mizan Pustaka: Bandung.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta : Jakarta.
- Astuti I, Noviyanti. 2015. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM. Cimahi. *The Southeast Asian Journal of Midwifery* Vol.1 (1): 43-47
- Fathony, Zaiyidah. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Kabupaten Sleman. 2017. *Healthy-Mu Jurnal* Vol.1 (1)
- Felina, Mutia. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. 2015. *Jurnal Kesehatan* Vol.7 (1)
- Fitriani, Rini. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu kala I Fase Aktif RSDIA Siti Fatimah Makassar.
- Hermina CW, Wijaya A. 2015. *The Conny Method Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia serta Penuh Percaya Diri*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Kuswandi, Lanny. 2014. *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda: Jakarta.
- Nanda. Anggaini ED. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an. *Jurnal Ilmiah*
- Prananingrum, Ratih. 2015. Pengaruh Penerapan *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan Normal. *Profesi* Vol.13 (1)
- Sarwono, 2018. *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo: Jakarta.
- Yanti. 2015. *Buku ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Pustaka Rihama: Yogyakarta.