

**Efektifitas Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan kala 1 fase aktif**  
The Effectiveness of Hypnobirthing Against Labor Pain Phase 1 when active

Oleh:

HAYATUN NUFUS

Progam Studi S1 Kebidanan Alih Jenjang

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2022/2023



# Pendahuluan

Melahirkan anak adalah salah satu kodrat perempuan dimana dalam prosesnya ibu melahirkan akan merasakan sakit. Proses persalinan yang berjalan normal dan tanpa adanya komplikasi menjadi sebuah pengalaman positif sekaligus memuaskan bagi ibu melahirkan (Syswianti et al., 2020).

Nyeri persalinan dapat menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan pelepasan hormon berlebih, seperti katekolamin dan steroid (Rosyidah et al., 2020). Persepsi nyeri persalinan berbeda setiap individu, hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti takut dan cemas dalam menghadapi persalinan, perhatian yang terfokus pada nyeri, kepribadian dan kelelahan (Widiawati & Legiati, 2017).

Hypnobirthing adalah tehnik hypnosis terhadap diri sendiri (self-hypnosis) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit (Maulida & Wahyuni, 2020).

Teknik dasar hypnobirthing dibagi atas empat bagian yaitu pernafasan, relaksasi, visualisasi dan pendalaman bertujuan untuk mencapai kondisi rileks pada ibu sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu menjalani proses persalinan. Kondisi ini akan meminimalkan persepsi nyeri pada proses persalinan sehingga menyebabkan persalinan berlangsung cepat (Widiawati, 2019).

# Angka Kejadian

Di Indonesia data proporsi persalinan normal mencapai 81,5% dan persalinan dengan operasi sesar sebesar 17,6% (Nur Helmi, 2020).

Di Klinik Delta Mutiara tahun 2021 persalinan secara normal sebesar 83,33% dan persalinan dengan operasi sesar sebesar 9,8% dan dilaporkan adanya komplikasi yaitu perpanjangan Kala I dan II sebesar 16.67 % dari 292 partus.

Di provinsi Jawa Timur Metode persalinan secara normal sebesar 76,93% dan persalinan dengan operasi sesar sebesar 22,36%.

# RUMUSAN MASALAH

Bagaimana skala nyeri sebelum di hypnobirthing

Bagaimana skala nyeri sesudah di hypnobirthing

Bagaimana efektifitas hypnobirthing terhadap nyeri

# METODE PENELITIAN

## Desain Penelitian

- *studi quasi-experimental dengan pre tes dan post test control group desain*

## Populasi Penelitian

- seluruh ibu bersalin normal khususnya pada primi gravida saat pembukaan 4-6cm di RB dan Klinik Delta Mutiara Sarirogo Sidoarjo

## Besar Sampel (*power and sample size*)

- sampel yang digunakan adalah 15 ibu bersalin tiap kelompok sehingga didapatkan total sampel sejumlah 30 ibu bersalin. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *consecutive sampling*.

## Uji Statistik

- Uji statistic menggunakan *independent sample T test*

## Waktu Penelitian

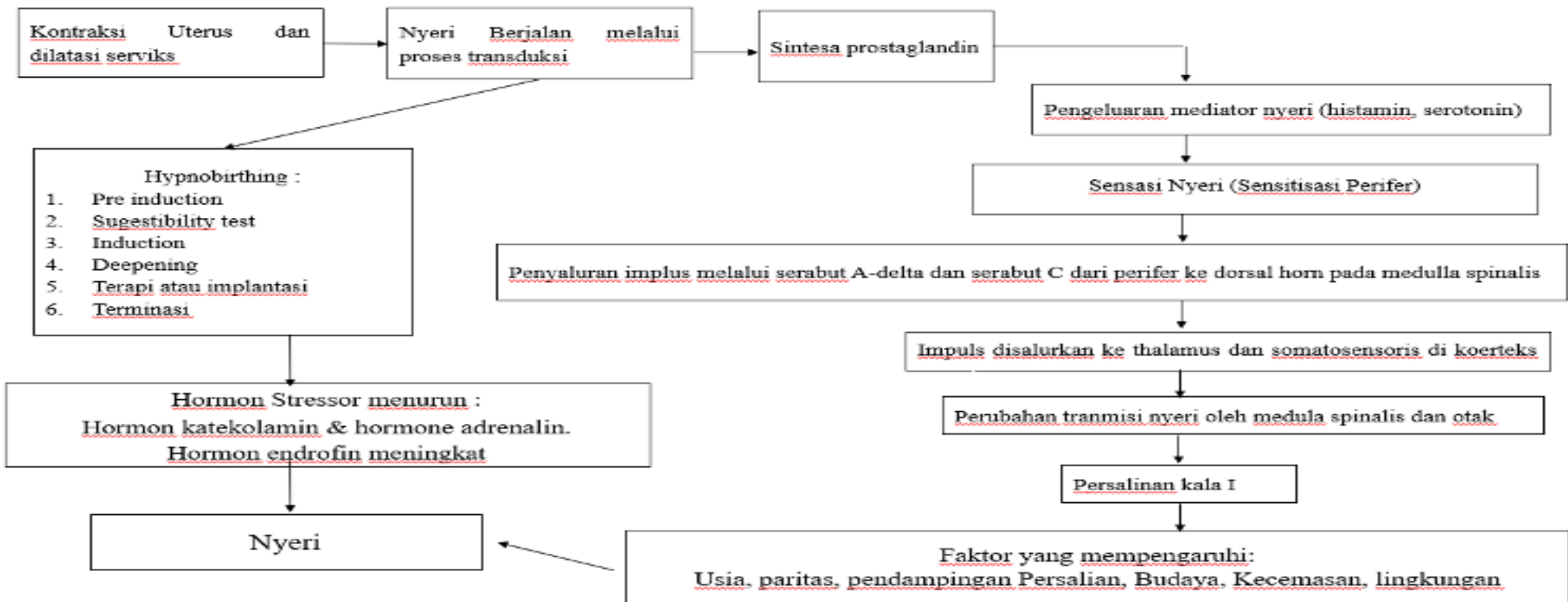
- September – Oktober 2022

## Lokasi Penelitian

- Klinik umum dan RB Delta Mutiara

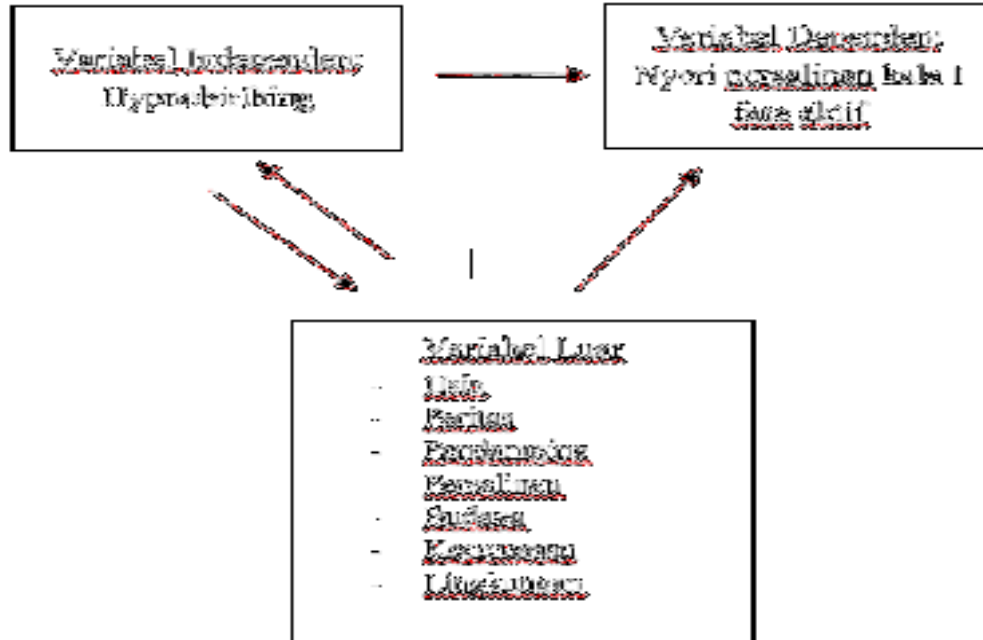
# KERANGKA TEORI

## Kerangka Teori



# KERANGKA KONSEP

## Kerangka Konsep





# HIPOTESIS PENELITIAN

- Pasien diberikan tehnik relaksasi nafas dalam dan hypnobirthing diharapkan efektif menurunkan nyeri persalinan pada ibu pimigravida di Klinik umum dan bersalin Delta Mutiara.

# TABEL KEASLIAN PENELITIAN

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain	Variabel	Sampel	Tempat, Instrument	Jenis Analisis	Perbedaan Artikel
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melva</li> <li>Betty Mangkuji</li> <li>Intan Kumala Putri</li> <li>Evi Irianti</li> </ul>	2017	Pengaruh Hypnobirthing Nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I Fase Aktif diklinik	Non-equivalen control group design	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel Independen:</li> <li>Variabel Dependent:</li> </ul>	16 ibu inpartu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klinik Eka Sri</li> <li>Klinik Pratama tanjungtahun 2017</li> </ul>	Mann-Whitney	Desain, sampel, instrument dan jenis analisis
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desy Syswianti</li> <li>Tri Wahyuni</li> <li>Dina Mardiana</li> </ul>	2020	Pengaruh hynoberthing terhadap lama persalinan kala II pada ibu bersalinan primigravida	Quasy experimental design dengan posttest only with control ground design	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel Dependent: skor posttest antar kelompok</li> </ul>	Seluruh ibu yang melahirkan di bidan praktik dina garut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempat Bidan praktik dana garut</li> </ul>	Teknik purposive sampling dan chi-square	Sampel, instrument penelitian

3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaiyadah Fathony</li> </ul>	2017	Pengaruh Hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada kala I fase Aktif BPM Istri utami dan tutik purwani kabupaten sleman	Quasy experimental design with randomized controlled trial (RCT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel Independent: ibu bersalin</li> <li>Variabel Dependent: ibu yang mengalami nyeri berat</li> </ul>	Seluruh ibu hamil yang control di BPM utami dan BPM tutik	BPM utami dan BPM tutik	Uji chi-square Analisis multivariant	Desain, sampel, jenis analisis
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Benny karuniawati</li> <li>Erma nur Fauziandari</li> </ul>	2017	Hypnobirthing old stage of labor against I	control Purposive sampling	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel Independent:</li> <li>Variabel Dependent</li> </ul>	30 ibu hamil kelompok perlakuan dan 30 ibu hamil kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>BPS setyaningsih dan tuti purwani</li> </ul>	Purposive sampling/pengambilan sampel berdasarkan kriteria	Variabel, sampel, jenis analisis
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuti Rohani</li> <li>Tita Restu Yuliasari</li> <li>Isrofi</li> </ul>	2014	Pemberian hypnobirthing dengan lama persalian kala I	Cross sectional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel Independent :</li> <li>Variable Dependent :</li> </ul>	Seluruh ibu hamil primigravidarum yang bersalin bulan januari-desember 2013	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempat BPM tri rahayu setyaningsih</li> </ul>	Teknik purposive sampling dan chi-square	Desain, sampel, jenis analisis

# TABEL KEASLIAN

6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuti Rohani</li> <li>Tita Restu Yuliasari</li> <li>Isrofi</li> </ul>	2014	Pemberian hypnobirthing dengan lama persalin kala I	Cross sectional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel Independent :</li> <li>Variable Dependent :</li> </ul>	Seluruh ibu hamil primigravida yang bresalin bulan januari-desember 2013	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempat BPM tri rahayu setyaningsih</li> </ul>	Teknik purposive sampling dan chi-square	Desain, sampel, jenis analisis
----	---	------	---	-----------------	--	--	--	--	--------------------------------

## **Analisa data**

### **1. Analisa Univariat**

Analisa Univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian dan disajikan data dalam tabel distribusi frekuensi.

### **2. Analisa bivariat**

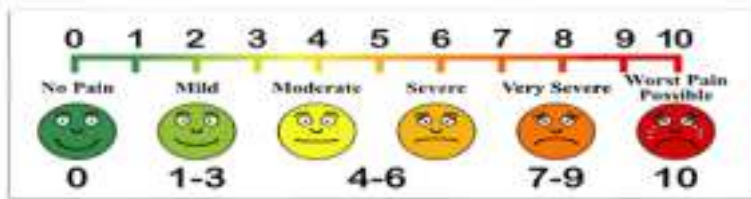
Setelah diketahui karakteristik masing masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (independent variable) dengan variabel terikat (dependent variable).

Kuesioner

Nama / suami : Pendidikan :  
 Umur : Pekerjaan :  
 Alamat : Kehamilan ke :

1. Sebelum di hypnobirthing

Lingkari nomor yang sesuai gambar di bawah ini berdasarkan tingkat nyeri yang anda rasakan saat kenceng-kenceng!



2. Setelah di hypnobirthing

Lingkari nomor yang sesuai gambar di bawah ini berdasarkan tingkat nyeri yang anda rasakan saat kenceng-kenceng!



Keterangan :



(0): Tidak nyeri



(1-3): Nyeri ringan: secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.



(4-6): Nyeri sedang: secara obyektif klien mendesis, menveringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.



(7-9): Nyeri berat : secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi



(10): Nyeri tidak tertahankan : Klien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi memukul.

# HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Hypnobirthing n (%)	Tidak Hypnobirthing n (%)
Umur		
< 20	0 (0%)	1 (7%)
20-35	15 (100%)	14 (93%)
>35	0 (0%)	0 (0%)
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	0 (0%)	0 (0%)
Pendidikan Menengah	13 (86%)	12 (80%)
Pendidikan Tinggi	2 (14%)	3 (20%)
Pekerjaan		
Bekerja	4 (26%)	10 (67%)
Tidakbekerja	11 (74%)	5 (33%)

# HASIL

Tabel 2. Pengaruh Hipnobirthing terhadap Nyeri Persalinan

	Nyeri Persalinan		Pretest – Posttest	P
	Pretest	Posttest		
Hypnobirthing	8.27±1.71	3.07± 1.58	5.20 ± 1.082	0.00
Tidak Hypnobirthing	7.67±1.54	6.00± 1.46	1.67 ± 0.9	



# PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa hypnobirthing dapat menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Dibuktikan dengan nilai rata-rata skor nyeri pretest 8,27 menurun menjadi 3,07 setelah dilakukan hypnobirthing. Sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan hypnobirthing rata-rata skor nyeri pretest 7,67 menjadi 6,00 setelah dilakukan teknik relaksasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Fathony & Banjarmasin (2017) yang menyimpulkan bahwa ibu bersalin yang tidak diberikan hypnobirthing berpeluang 4.50 kali untuk mengalami nyeri berat dibandingkan ibu dengan metode hypnobirthing.

# Temuan Penting Penelitian

- Hypnobirthing efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Nyeri persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang diberikan hypnobirthing daripada kelompok yang tidak diberikan hypnobirthing.
- Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan lebih banyak bidan yang menerapkan hypnobirthing pada pasien inpartu fisiologis agar dapat mencegah persalinan patologis sehingga mengurangi faktor resiko pada kehamilan berikutnya.

# Manfaat Penelitian

Bagi tenaga Kesehatan.

- Pengembangan ilmu pengetahuan dan ketrampilan khusus yang sangat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.
- layanan asuhan kebidanan berlangsung lebih cepat ,nyaman dan aman sangat efektif waktu
- Resiko persalinan lebih diminimalisir sehingga tingkat rujukan bisa ditekan

Bagi pasien.

Pasien merasa lebih aman dan nyaman dalam proses persalinan berjalan lebih singkat dan biaya lebih hemat.

# Referensi

- Ayuningtyas, D., Oktarina, R., Misnaniarti, M., & Dwi Sutrisnawati, N. N. (2018). Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 9. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.2110>
- Cyna, A. M., McAuliffe, G. L., & Andrew, M. I. (2004). Hypnosis for pain relief in labour and childbirth: A systematic review. *British Journal of Anaesthesia*, 93(4), 505–511. <https://doi.org/10.1093/bja/ae225>
- Fathony, Z., & Banjarmasin, U. M. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif. 8(2), 1–7.
- Gamayanti, P. Z. (2022). *Systematic Review : Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin.*
- Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2014). Hypnotic Approaches for Chronic Pain Management. *The American Psychologist*, 69(2), 167–177. <https://doi.org/10.1037/a0035644>
- Karuniawati, B., & Fauziandari, E. N. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan ...*, 08(02), 110–116.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>

# Referensi

- Nur Helmi, Z. R. (2020). Determinant of Sectio Caesarea delivery on Birth Mother in A Hospital in Pekanbaru City Determinan Persalinan Sectio Caesarea Pada Ibu. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 6(1), 115–120.
- Rosyidah, R., Azizah, N., & Arti, W. (2020). The Effectiveness of Acupressure Hegu LI 4 on Decreasing Labor Pain During Active Phase. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 85–90. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.5770>
- Seftianingtyas, W. N. (2021). Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 37. <https://stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id/Kesehatan/article/view/10>
- Syswianti, D., Wahyuni, T., & Mardiana, D. (2020). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala Ii Pada Ibu Bersalin Primigravida. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 504–509. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.2937>
- Widiawati, I. (2019). Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 45–52.
- Widiawati, I., & Legiati, T. (2017). Mengenal Nyeri Persalinan Pada Primipara Dan Multipara. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 42–48. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/download/340/215>

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
SIDOARJO



# Terima Kasih

