



ARTIKEL RISET

URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**HUBUNGAN PELAKSANAAN *HYPNOBIRTHING* DENGAN PENGURANGAN RASA NYERI PADA PROSES PERSALINAN DI KLINIK DIANA TAHUN 2020*****ASSOCIATED HYPNOBIRTHING IMPLEMENTATION WITH PAIN REDUCTION IN DELIVERY PROCESS AT DIANA CLINIC 2020***Wiliani Zamili^{1*}, Ramadhani Syafitri Nasution², Debby Pratiwi³¹Mahasiswa D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia²Dosen D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia³Dosen D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Latar Belakang: Tingginya angka nyeri yaitu 90% ibu mengalami nyeri berat pada saat proses persalinan. Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Walaupun proses fisiologis, tetapi pada umumnya menakutkan. Berbagai tindakan dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya dengan metode *hypnobirthing*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experimen*) dengan *one group pretest* dan *post test without control* design yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan *post test*. Pengambilan data melalui lembar observasi yang sampelnya terdiri dari 20 orang ibu bersalin dari seluruh populasi yang bersalin. Analisa data menggunakan univariat, bivariat dan *wilcoxon* test. **Hasil :** Penelitian menunjukkan rerata 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 ($<0,05$). **Kesimpulan :** Penelitian ini adalah adanya hubungan pelaksanaan *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan di Klinik Diana Tahun 2020.

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, Nyeri Persalinan**Abstract**

Background: The high pain rate is 90% of mothers experiencing severe pain during the delivery process. Labor and delivery are physiological processes that accompany the life of nearly every woman. Although a physiological process, but generally scary. Various actions can be taken to reduce pain, one of which is the *hypnobirthing* method. **Methods:** This study used a quasi-experimental method (*Quasi-Experiment*) with one group pretest and posttest without control design, which was carried out pretest before giving intervention to respondents, then after the intervention was carried out a post test. Data were collected through observation sheets whose samples consisted of 20 mothers from the entire population who gave birth. Data analysis used univariate, bivariate and Wilcoxon test. **Results :** The study showed that the average pain level before (*pretest*) *hypnobirthing* had an average (*mean*) pain scale of 8.20, while after (*post test*) was given *hypnobirthing* had an average (*mean*) of 5.15. These results indicate that there is a relationship to reduce pain after *hypnobirthing* is done. Based on the results of the Wilcoxon T-Test statistical test, the value of *p-value* was 0.000 (<0.05). **Conclusion:** This study is a relationship between the implementation of *hypnobirthing* with the reduction of pain during childbirth at the Diana Clinic in 2020.

Keywords: *Hypnobirthing*, Labor Pain

PENDAHULUAN

Hampir semua ibu tidak sabar ingin segera melahirkan dan menimang bayi mereka. Namun, sebagian ibu merasa sangat khawatir dan takut saat membayangkan betapa sakitnya melahirkan anak. Kecemasan yang dirasakan umumnya berkisar mulai dari khawatir tidak bisa menjaga kehamilan sehingga janin tidak bisa tumbuh dengan sempurna, khawatir keguguran, takut sakit saat melahirkan, takut bila dijahit, bahkan lebih ekstrim lagi mereka takut terjadi komplikasi pada saat persalinan sehingga menimbulkan kematian.

Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berlangsung dengan lancar, sehingga persalinan berlangsung lama. Salah satu yang memengaruhi persalinan lama adalah tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) selama kala I pada proses persalinan. Kala I pada persalinan yang lama akan menyebabkan ibu mengalami kelelahan sehingga kehabisan tenaga. Akibatnya kontraksi uterus semakin tidak adekuat dan selanjutnya kondisi ini dapat menyebabkan kegagalan persalinan. Kondisi lain yang menyebabkan persalinan lama adalah kondisi psikologis meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan.(1)

Nyeri yang terjadi dapat memengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir menimbulkan stres. Stres dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama. Saat ini banyak metode-metode baru yang digunakan dalam mengurangi kecemasan atau kekhawatiran dalam menghadapi persalinan. Salah satu diantaranya adalah *hypnobirthing*.

Hypnobirthing merupakan suatu metode baru yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam yang bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman, tanpa rasa sakit.(2) *Hypnobirthing* dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan yang menyeluruh, ibu dan pendamping dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan memuaskan, jauh dari rasa takut dan cemas yang menimbulkan ketegangan, dan rasa sakit. *Hypnobirthing* bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas.(3)

Dasar dari *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik

dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe. Teknik ini dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan kecemasan. Teknik ini telah digunakan untuk membantu ibu yang akan bersalin mengatasi rasa nyeri persalinan. Tujuan dari latihan relaksasi, termasuk latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis.(4)

Melalui empat teknik dasar *hypnobirthing* yang dimulai dari relaksasi otot, relaksasi pernapasan, relaksasi pikiran, latihan visualisasi dan berkomunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi dapat membantu tubuh dalam kondisi rileks sehingga tubuh mengeluarkan hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, dan mengendalikan perasaan stres.(3)

Metode *hypnobirthing* dikembangkan oleh Marie F. Mongan, seorang *hipnoterapis* bersertifikat. Sejak tahun 1959 berdasarkan teori Dr. Grantley Dick-Read (seorang ahli kebidanan Inggris yang hidup di tahun 1890-1959), yang juga dikenal sebagai bapak kelahiran alami. Tahun 2002, *hypnobirthing* dikembangkan di Indonesia oleh Lanny Kuswandy. *Hypnobirthing* merupakan metode relaksasi yang mendasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil mengalami persalinan melalui *insting* dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat.(5)

Hipnoterapi sendiri merupakan fenomena ilmiah yang memiliki penelitian berbasis bukti (*evidence based*) dan pengaturan etik. Beberapa negara bahkan sudah terdapat berbagai institusi profesional yang aktif dalam edukasi dan aplikasi hipnoterapi, misalnya *American Society Of Clinical Hypnosis* dan perhimpunan *Hipnoterapi Medis Indonesia*. Efek terapeutik dari hipnotis pun telah mendapatkan pengakuan dari *British Medical Association* (BMA), *American Medical Association* (AMA), serta berbagai lembaga Australia dan India. Angka keberhasilan *hypnobirthing* menurut Yessie adalah 85%. (6)

Pada tahun 2010, *Hypnobirthing Institute* membandingkan data dari laporan *Listening to Mothers II* (LTM-II), data kelahiran Statistik *Vital Division* Amerika Serikat untuk tahun 2007 dan 2001 Laporan Kelahiran *Hypnobirthing Parents* yang dikumpulkan antara Oktober 2005 dan Oktober 2010 (*Hypnobirthing Institute, 2010*).

Hasil ini diposting di situs web *Hypnobirthing*. Dalam tinjauan sistematis *Cochrane* tentang hipnosis sebagai manajemen nyeri dalam persalinan dan kelahiran, penulis menyimpulkan bahwa wanita dalam intervensi hipnosis mengalami lebih sedikit rasa sakit, penurunan waktu dalam persalinan aktif, dan lebih sedikit hari di rumah sakit, tetapi ini tergantung pada pelatihan yang dilakukan di trimester pertama atau kedua, dan empat kelas atau lebih telah dihadiri. (7)

Di Indonesia, *hypnobirthing* belum cukup banyak diketahui oleh orang-orang karena kurangnya sosialisasi terutama ke rumah sakit dan rumah bersalin. Lanny Kuswandi, seorang bidan dan Dr.Tb Erwin Kusuma, SpKj, merupakan orang yang mengembangkan metode *hypnobirthing* di Indonesia. Dalam mengembangkan metode *hypnobirthing*, diadakan pelatihan-pelatihan untuk bidan maupun perawat untuk mempelajari metode *hypnobirthing* akan tetapi biaya untuk mengikuti pelatihan *hypnobirthing* yang cukup mahal mengakibatkan tidak semua dapat mengikuti pelatihan tersebut. Pelaksanaan *Hypnobirthing* sudah dilakukan di beberapa daerah yaitu di Malang, Makassar, Denpasar, Sumatera Utara, Surakarta. Beberapa penelitian membuktikan bahwa metode hipnosis dapat meminimalkan dan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan serta periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma pasca persalinan dibandingkan dengan metode lain seperti aromaterapi, akupunktur, audio-analgesia, dan pijatan. (8)

Pada daerah Provinsi Sumatera Utara Pelaksanaan *Hypnobirthing* juga sudah dilakukan oleh ibu hamil maupun bersalin seperti pada daerah Medan, Tebing Tinggi, Binjai. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Yulida Effendi Nasution, Asrul pada Tahun 2018 dengan judul “ Hubungan Persepsi Ibu Tentang *Hypnobirthing* dengan Pengurangan Rasa Nyeri pada Ibu Bersalin Normal di Klinik Diana Medan” dengan hasil ada hubungan metode *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri.(9)

Sedangkan di daerah Medan sendiri pada saat ini sudah ada di sebagian klinik. Seperti pada daerah Medan Johor, Medan Denai, Pulo Brayon, Medan Selayang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Intan Kumala Putri Tahun 2017 dengan judul “Pengaruh

Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin Kota Medan Denai”. (10) Penelitian yang dilakukan oleh Eka Sriwahyuni, Andani Barus, Megawati Sinambela pada Tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara di Rumah Sehat Kasih Bundadi Medan Selayang”. (11) Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pada daerah tersebut telah melakukan pelaksanaan *hypnobirthing* untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Klinik Diana Medan pada 04 Februari 2020 diketahui, maka hasil yang didapat oleh penulis dari 10 orang ibu bersalin yang mengikuti ataupun yang sudah diberikan *hypnobirthing* dengan sugesti-sugesti yang positif selama ibu bersalin pada bulan Februari. Pada ibu *primigravida* mengalami nyeri sedang 4 orang dan ibu *primigravida* yang mengalami nyeri berat adalah 2 orang. Pada ibu *multigravida* yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pelaksanaan *Hypnobirthing* dengan Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan di Klinik Diana Medan Tahun 2020”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experimen*) dengan *one group pretest* dan *post test without control design* yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan post test, disebut *quasi eksperimen* dengan *one group pretest and post test without control design* karena peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan, dan kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Hal ini digunakan design 1 kelompok untuk sebelum dan sesudah intervensi (*one group pre-post test*). Lokasi pada penelitian ini adalah Klinik Diana Panitra Medan Jalan KL Yos Sudarso, Gang Panitera, Tanjung Mulia, Kecamatan Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241. Alasan mengambil lokasi penelitian ini adalah :

sosialisasi mengenai metode *hypnobirthing* dan sumber informasi yang didapat ibu hamil maupun bersalin serta masih sedikitnya tenaga kesehatan yang terlatih dan menerapkan metode *hypnobirthing* ini. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experimen*) dengan *one group pretest* dan *post test without control* design yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan *post test*. Pengambilan data melalui lembar observasi yang sampelnya terdiri dari 20 orang ibu

bersalin dari seluruh populasi yang bersalin. Analisa data menggunakan univariat, bivariat dan *wilcoxon* test

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Dilakukan untuk memperoleh distribusi frekuensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum (Pretest) Hypnobirthing di Klinik Diana Medan Tahun 2020

Tingkat Nyeri	Jumlah	
	F	Persentase (%)
Tidak ada	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	18	90
Nyeri Tak Tertahankan	2	10

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa sebelum diberikan *hypnobirthing* mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 18

orang (90,0 %) dan minoritas pengurangan rasa nyeri tak tertahankan sebanyak 2 orang (10,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengurangan Rasa Nyeri sesudah (Postest) Hypnobirthing di Klinik Diana Medan Tahun 2020

Tingkat Nyeri	Jumlah	
	F	Persentase (%)
Tidak ada	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	19	95
Nyeri Berat	1	5
Nyeri Tak Tertahankan	0	0

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa sesudah diberikan *hypnobirthing* mayoritas responden mengalami rasa nyeri

ringan sebanyak 19 orang (95,0%) dan minoritas mengalami nyeri berat sebanyak 1responden (5,0%).

Tabel 3. Rerata Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Postest) Hypnobirthing di Klinik Diana Medan Tahun 2020

Tingkat Nyeri	Mean	Standart Deviasi	95% Confidence Interval Of Difference	
			Lower	Upper
Pre-Tes <i>Hypnobirthing</i>	8,20	0,616	7,91	8,49
Post-Tes <i>Hypnobirthing</i>	5,15	0,671	4,84	5,46

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa uji *T Test* dilakukan untuk menilai rerata pengurangan rasa nyeri pada ibu

bersalin sebelum dilakukan *hypnobirthing*, sebelum dilakukan *hypnobirthing* rerata rasa

nyeri adalah 8,20 dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* rerata rasa nyeri adalah 5,15.

Analisis Bivariat

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

Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan

variabel terikat digunakan Uji *wilcoxon*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p\text{ value}$ (0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang.

Uji Normalitas Data

Tabel 4. Normalitas Data Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Postes) Dilakukan *Hypnobirthing* di Klinik Diana Medan Tahun 2020.

Skala Pengurangan Rasa Nyeri	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
Pre –Tes <i>Hypnobirthing</i>	0,351	20	0,000
Post –Tes <i>Hypnobirthing</i>	0,236	20	0,000

Berdasarkan tabel 4 ditunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal dengan nilai *sig* lebih $<0,05$ sehingga syarat uji

wilcoxon test terpenuhi. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk* karena jumlah responden <50 orang.

Tabel 5 Uji Pelaksanaan *Hypnobirthing* dengan Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum dan Sesudah di Lakukan *Hypnobirthing* di Klinik Diana Medan Tahun 2020

Tingkat Nyeri	N	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Rangks</i>	<i>p value</i>	
Pretest-Postest	Negatif Rangks	20	10,50	210,00	0,000
	Positif Rangks	0	0,00	0,00	
	Ties	0			
	Total	20			

Demikian juga *wilcoxon* sampel test digunakan untuk mengetahui perbedaan rerata pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing*. Rerata pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* terjadi penurunan secara statistik yaitu didapatkan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin $p=0,000$ atau kurang dari $<0,05$ yang artinya ada hubungan pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing*.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Rasa Nyeri pada Ibu Bersalin Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Postest) Dilakukan *Hypnobirthing*.

Hasil analisa pada tabel 4 menunjukkan rata-rata (*mean*) rasa nyeri sebelum sebesar 8,20 dan dapat disimpulkan terdapat

perbedaan rata-rata (*mean*) rasa nyeri sebelum dan sesudah diberi *hypnobirthing* dengan skala Observasi Perilaku sesudah (*posttest*) pemberian *hypnobirthing* memiliki rata-rata 5,15. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired T-Test* didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$) dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan ada hubungan pelaksanaan *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan sesudah diberikan metode terapi *hypnobirthing*. Hasil uji tersebut menjawab dan menerima hipotesis awal penelitian bahwa terdapat hubungan pelaksanaan *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan.

Hypnobirthing menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan rileks yang membuat nyaman. Saat

kondisi tenang dan rileks, maka secara otomatis otak akan mengalirkan hormon *endorphin* yang mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan dan memberi rasa nyaman. Namun, apabila rasa panik, takut, atau stress selama proses persalinan, maka otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran hormon *endorphin*. Semakin takut seseorang pada masa menghadapi melahirkan, semakin luar biasa pula rasa sakit yang akan dirasakan. Namun, *Hypnobirthing* mampu membuat ibu tetap rileks dan tidak panik sehingga rasa nyeri pada saat bersalin mengalami pengurangan dan proses bersalin akan berjalan lancar. (5)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Padoli, Supatminingsih dengan judul “Pengaruh *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida”. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 ibu primigravida melakukan *hypnobirthing* pada kategori cukup, 6 orang kategori baik dan 5 orang kategori kurang. 6 orang mengalami nyeri ringan, 11 orang mengalami nyeri mengganggu dan 6 orang mengalami nyeri hebat pada persalinan kala I fase aktif ibu primigravida dimana ibu yang melakukan *hypnobirthing* yang baik mengalami penurunan rasa nyeri ($p = 0,002$). (12)

Penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulida Effendi Nasution, dkk dengan judul “hubungan persepsi ibu tentang *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin normal di Klinik Diana Medan Tahun 2018”. Dengan hasil penelitian yang didapatkan dari ibu yang melakukan persepsi ibu tentang *hypnobirthing* dari 30 responden dapat diketahui bahwa ada 17 responden (56,7%) dengan pelaksanaan metode *hypnobirthing* dan mengalami nyeri sedang dan 18 responden (60,0%) dan minoritas ibu mengalami persepsi ibu tentang *hypnobirthing* sebanyak 13 responden (43,3%) dan yang mengalami nyeri hebat sebanyak 12 responden (40,0%). Dari hasil tersebut terdapat hubungan persepsi ibu tentang *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin p value 0.013 sig $\alpha < 0.05$. (13)

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Try Afriyani dengan judul “Pengaruh Teknik *Hypnobirthing*

Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Pervaginam Pada Primipara di Klinik Bersalin Summi Medan Tahun 2012”. Dari hasil uji *statistic chisquare* diperoleh tidak ada pengaruh tehnik *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri pada persalinan pada primipara sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* dengan nilai $p = 0.002$. Dari hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa pengaruh tehnik *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam pada primipara tidak mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam. (14)

Penyebab belum tercapainya metode *hypnobirthing* secara maksimal terdapat beberapa faktor salah satunya adalah karena rasa sakit yang dapat di kurangi dengan *hypnobirthing* bergantung pada tingkat kepandaian sang ibu membuat tubuhnya rileks, kalau dia sudah terlatih rata-rata 50% nyeri persalinan dapat dikurangi dan bahkan bisa hilang, psikologis ibu untuk keberhasilan metode *hypnobirthing*, tempat dan ruangan bersalin juga mempengaruhi keberhasilan metode tersebut. Berdasarkan fenomena yang terjadi adalah banyaknya calon ibu yang mengeluh sakit saat melakukan persalinan, terutama pada calon ibu yang primipara karena calon ibu tidak mempunyai gambaran persalinan yang bisa menjadi acuan tentang apa yang akan terjadi selama proses persalinan, ketidak pastian inilah yang menjadi penyebab sebagian besar kegugupan yang dirasakan calon ibu dalam menghadapi persalinan. (15)

Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan bayi, kondisi psikis maupun penolong yang membantu proses persalinan. Bila salah satu dari faktor tersebut ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan, baik terhadap ibu atau bayinya. Hal ini sangat penting, mengingat beberapa kasus kematian ibu dan bayi diakibatkan oleh tidak terdeteksinya secara dini adanya salah satu dari faktor-faktor tersebut, sehingga terjadi keterlambatan penanganan. Bila persalinan dimulai, interaksi antara passanger, passage, power, dan psikis harus sinkron untuk terjadinya kelahiran pervaginam spontan. (16)

Fenomena yang di beberapa lahan praktek pelayanan kesehatan, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan

yang sedang dialaminya, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya yaitu metode *hypnobirthing*. (16)

Menurut asumsi peneliti, *hypnobirthing* mempunyai hubungan dengan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin, dari hasil *pretest* ibu yang mengalami nyeri berat dikarenakan ibu terlalu fokus dengan rasa sakitnya dan tidak bisa mengontrol emosionalnya dan ibu yang mengalami nyeri tak tertahankan dikarenakan ibu baru pertama kali melahirkan atau ibu primipara sehingga ibu hanya focus pada ketakutan dan rasa nyeri yang dialaminya. Setelah dilakukan *hypnobirthing* (*posttest*) nyeri yang dialami ibu mengalami pengurangan yaitu ibu mengalami nyeri sedang dikarenakan ibu tersebut menerima arahan yg diberikan oleh bidan dan ibu bisa mengontrol emosionalnya serta proses pelaksanaan *hypnobirthing* dengan tingkat nyeri terdapat respon psikologis seorang ibu primigravida saat persalinan anggapan yang mendasar adalah saat persalinan psikologis seorang ibu akan lebih kompleks dan tingkat stress juga akan lebih meningkat sehingga meskipun dilaksanakan *hypnobirthing* ibu dengan primigravida pada tingkat nyeri akan selalu ada baik itu nyeri ringan atau nyeri berat dan ibu yang masih mengalami nyeri berat disebabkan ibu kurang menerima metode *hypnobirthing* yang diberikan oleh bidan karena ibu lebih fokus pada rasa nyeri dan ketakutannya dan tidak memperhatikan petunjuk yang diberikan oleh bidan. Sesudah dilakukan metode *hypnobirthing* kepada ibu bersalin maka apa yang sudah disugestikan akan menjadi nyata, salah satunya persalinannya lebih lancar, nyaman, dan skala rasa nyeri lebih berkurang daripada sebelum dilakukan metode terapi *hypnobirthing*.

Pengaruh *hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri berdasarkan hasil menunjukkan sebagian besar sampel penelitian menyatakan bahwa dengan dilakukannya

hypnobirthing merasakan adanya pengurangan rasa nyeri. Dengan demikian, *hypnobirthing* ini dapat dimanfaatkan sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan rasa nyeri pada proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan tentang Hubungan Pelaksanaan *Hypnobirthing* Dengan Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan di Klinik Diana Tahun 2020, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Rerata Rasa Nyeri sebelum diberi *hypnobirthing* di Klinik Diana adalah 8,20. Rerata Rasa Nyeri sesudah diberi *hypnobirthing* di Klinik Diana adalah 5,15. Ada Hubungan Pengurangan Rasa Nyeri setelah dilakukan *hypnobirthing* dengan rerata p value 0,000. Berarti ada hubungan antara tingkat rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* pada ibu bersalin di Klinik Diana.

SARAN

Bagi Institut Kesehatan Helvetia Medan. Diharapkan agar pihak institusi dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang *hypnobirthing* agar mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Medan dapat menerapkan *hypnobirthing* secara mandiri khususnya bagi mahasiswa kebidanan dan juga dapat membantu dan digunakan oleh peneliti berikutnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel yang berbeda seperti faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *hypnobirthing* dengan tingkat kesakitan / nyeri pada saat proses persalinan. Sampel yang digunakan juga dapat diperbanyak sehingga penelitian lebih valid. Pengambilan data juga dapat dilakukan dengan teknik berbeda yang memungkinkan eksplorasi ilmiah secara kualitatif.

Bagi Tempat Penelitian (Klinik Diana Medan). Diharapkan bagi para bidan Praktik Mandiri, lebih memperkenalkan atau mensosialisasikan Persalinan dengan teknik *Hypnobirthing* dan pemberian informasi melalui KIE pada saat *Ante Natal care*, pemberian brosur / leaflet, pemasangan banner di tempat Bidan Praktik Mandiri 2. Diharapkan agar para bidan meningkatkan

keterampilan (mengikuti pelatihan dan seminar) dalam upaya pertolongan persalinan dengan menggunakan metode *Hypnobirthing*.

Bagi Responden (Ibu Bersalin). Diharapkan bagi ibu bersalin untuk lebih memperhatikan proses melahirkan bayinya dengan baik dan benar dan diharapkan bagi ibu agar lebih banyak bertanya kepada tenaga kesehatan atau mencari informasi lewat media tentang metode-metode yang dapat digunakan dalam persalinan untuk mengurangi rasa nyeri saat bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fairus Prihatin Idris, Yusriani R. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di RSUD Labuang Baji Makassar. *Ilm Kesehatan Diagnosis*. 2019;14:67–73.
2. Prananingrum R. Pengaruh Penerapan Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan NormaL. *J Kebidanan Profesi*. 2015;13(1):44–6.
3. Jayanti, Fitra A. Perbedaan Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2019;04a:91–8.
4. Putra SR. Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing. Hira, editor. Yogyakarta: Laksana; 2016. 86-87 p.
5. Indrayani MK, Moudy E. U. Gjami, MM.Pd, MKM MK. Update Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. cetakan pe. Maftuhin A, editor. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016. 162-172 p.
6. Choiriyah S, Sar K, Andayani3) A. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Minat Ibu Tentang Hypnobirthing Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *ilmu Kesehat*. 2015;1:132–9.
7. Corry A. Varner, DNP, RN, CNM W. Comparison of the Bradley Method and Hypnobirthing Childbirth Education Classes. In: *Perinatal Education*. additional article information; 2013.
8. Asmarany K. Efektifitas Penerapan Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal. *JPPP - J Penelit dan Pengukuran Psikol*. 2017;
9. Nasution yulida effendi, Asrul. Hubungan persepsi ibu tentang hypnobirthing dengan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin normal di klinik diana medan tahun 2018. *Ilm Kebidanan (Scientific J Midwifery)*. 2018;5:29–37.
10. Putri IK. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Kilinik Pratama Tanjung Tahun 2017. 2017;15–58.
11. Sriwahyuni E, Barus A, Sinambela M. Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara Di Rumah Sehat Kasih Bunda Kec Medan Selayang Tahun 2019. *J Penelit Kebidanan Kespro*. 2019 Oct;2(1):57–63.
12. Padoli S. Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida. 2014;VI:102.
13. Nasution YE. Hubungan Persepsi Ibu Tentang Hypnobirthing dengan Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Klinik Diana Medan TAHUN 2018. *J Ilm Kebidanan (Scientific J Midwifery)*. 2019;
14. Afriyani T. Pengaruh Tehnik Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Pervaginam Pada Primipara Di Klinik Bersalin Summi Medan Tahun 2012. 2013;
15. Dewi N anggaini estu. Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hula'an. *Ilmiah*. 2015;
16. Sariati Y, Windari EN, Hastuti NAR. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. *J Ilm BIDAN*. 2016;3:35–44.