

# PENGARUH *HYPNOBRITHING* PADA PENURUNAN SKALANYERI DALAM PROSES PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AMELIA DESA TELOGOREJO

Analia Kunang<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Pringsewu Lampung, 35373, Indonesia

## INFORMASI ARTIKEL:

### Riwayat Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi

*Kata kunci:* Terdiri dari 4-6 kata kunci

Kata kunci 1: Nyeri Persalinan

Kata kunci 2: *hypnobrithing*

## A B S T R A K

**Latar belakang:** Organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil, Pusat data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia (PERSI) menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. Saat ini rasa nyeri tersebut dapat dikurangi melalui sebuah proses latihan relaksasi dan metode hypnobirthing. Hypnobirthing merupakan metode kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan. **Tujuan** penelitian Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri dalam proses persalinan. **Metode** Design eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan pendekatan desain *static group comparison* (membagi dua kelompok dengan satu kelompok diintervensi dan satu kelompok kontrol). Populasi yang digunakan adalah 20 responden ibu inpartu. Dengan teknik *total sampling* 20 responden yang diukur dengan skala nyeri *bourbonis* dan di analisis dengan menggunakan uji *T Independent Tes*. **Hasil** analisa bivariat didapatkan hubungan yang signifikan hasil *p-value* = 0,000. Hal itu berarti  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri dalam proses persalinan di praktik mandiri bidan Amelia Agustina, Desa Telogorejo, Kec. Batanghari Keb, Lampung Timur tahun 2019. **Kesimpulan** terdapat pengaruh *hypnobirthing* dalam penurunan skala nyeri dalam proses persalinan dengan uji *T independent tes* dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 dan di peroleh hasil  $p < 0,000$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## ABSTRACT

**Background:** The World Health Organization reports that every year more than 200 million pregnant women, the Data Center for the Indonesian Hospital Association (PERSI) explains that 15% of mothers in Indonesia experience childbirth complications and 21% state that childbirth is a painful labor because of the extreme pain, while 63% did not get information about the preparations that must be made to reduce pain in labor. Currently the pain can be reduced through a process of relaxation exercises and hypnobirthing methods. Hypnobirthing is a method of combining the natural birth process with hypnosis to build positive perceptions and self-confidence and reduce fear. **The aim of this research** is to find out how the effect of *hypnobirthing* on decreasing pain scale in labor process. **Method** The experimental design used in this study was a *quasi-experimental* design approach with *static group comparison* (dividing two groups with one group in the intervention and one control group). The population used is 20 respondents inpartu mothers. With a *total sampling technique* of 20 respondents measured by the *bourbon pain scale* and analyzed using the *Independent T test*. **The results** of bivariate analysis showed a significant relationship with *p-value* = 0.000. This means that  $H_a$  is accepted, which means that there is an effect of *hypnobirthing* on decreasing the pain scale in the labor process in the independent practice of midwife Amelia Agustina, Telogorejo Village, Kec. Batanghari Keb, East Lampung in 2019. **The conclusion** is that there is an effect of *hypnobirthing* in decreasing the pain scale in labor with the independent T test with an error rate of 5% or 0.05 and the result is  $p < 0.000$  so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah pengalaman bersejarah bagi setiap wanita, mengingat perjuangan yang mempertaruhkan hidup dan mati dalam proses persalinan, dikarenakan setiap ibu akan merasakan nyeri pada saat proses persalinan. Intensitas nyeri setiap ibu akan berbeda-beda. Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi yang fisiologis. Namun nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan. Intensitas nyeri selama persalinan akan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, proses persalinan dan kesejahteraan janin (Rahma Yana, 2015).

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 pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa yang membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian (Fitriani, 2014). Rasa nyeri pada saat persalinan merupakan nyeri kontraksi uterus yang berdampak pada peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan fisiologis seperti meningkatnya tekanan darah, nadi dan pernapasan. Selain itu nyeri berdampak pada psikologis ibu seperti takut, cemas, tegang dan stress. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami stress menyebabkan kelelahan dan *sekresi katekolamin* yang menghambat kontraksi uterus hal tersebut dapat menyebabkan melemahnya kontraksi uterus dan partus akan menjadi semakin lama (Indria Astuti, 2015).

Saat ini rasa nyeri tersebut dapat di kurangi melalui sebuah proses latihan relaksasi dan metode *hypnobrithing*. *Hypnobrithing* merupakan metode kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk

membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan ketegangan, panik sebelum, selama dan setelah persalinan. Salah satu tehniknya adalah *autohipnosis (selfhipnosis)* atau *swasugesti* 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, dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandungnya. Ketika wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termasuk otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress. Suatu metode baru yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam yang bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal alami yang lancar, nyaman, tanpa rasa sakit (Lani Kuswandi, 2013).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nanda pada tahun 2015 tentang pengaruh teknik relaksasi *hypnobrithing* terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I di Bidan Praktik Swasta (BPS) Lilik Sudjiati Hulu'an, didapatkan uji statistik Mann-Whitney Test didapatkan hasil ( $\alpha$  hitung) = 0,000 artinya ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobrithing* terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I. Teknik relaksasi *hypnobrithing* sangat dibutuhkan dalam pengelolaan nyeri, dan juga memberikan gambaran secara umum pada ibu yang akan melahirkan sehingga ibu akan merasa lebih tenang dalam menjalani persalinan.

Berdasarkan permasalahan diatas, dan juga karena masih belum banyak yang meneliti tentang *hypnobrithing* terhadap penurunan nyeri dalam proses persalinan sebagai judul penelitian. Maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh *hypnobrithing* pada penurunan skala nyeri dalam proses persalinan di Praktik Mandiri Bidan Amelia Agustina, Desa Telogorejo, Kec. Batanghari Keb, Lampung Timur tahun 2019".

---

\* Analia Kunang

## METODE PENELITIAN

Design eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* yaitu berusaha menentukan apakah suatu perlakuan mempengaruhi hasil suatu penelitian, mengungkapkan hubungan sebab-akibat Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian (Arikunto,2013), dengan pendekatan desain *static group comparison*. Pada penelitian ini peneliti akan membagi menjadi dua kelompok, dimana satu kelompok diberi perlakuan( intervensi) dan satu kelompok lainnya tidak diberi perlakuan ( kontrol ) kemudian hasil kedua kelompok akan di bandikan untuk mengetahui ada nya perbedaan ( S. Notoatmodjo,2012).

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Amelia desa Telogorejo Lampung pada bulan september sampai dengan oktober 2019. Populasi dalam penelitian adalah unit dimana hasil penelitian akan ditetapkan. Ada dua jenis populasi yaitu populasi target dan populasi terjangkau. Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 sebanyak 20 ibu. Sampel dalam penelitian ini Jenis teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak. Adapun pengambilan sampel menggunakan total *sampling* yaitu merekrut semua subjek.

Metode pengolahan data melalui tahap yaitu: *editing* secara khusus editing dalam penelitian ini dilakukan dari hasil kuisisioner, *coding* yakni mengubah data- data huruf menjadi angka, data *entry* adalah proses input data tentang jawaban – jawaban dari responden kedalam software komputer dalam penelitian ini menggunakan program SPSS dan *Cleaning* pembersih data Penelitian ini dilakukan untuk melihat kemungkinan terjadi kesalahan dan ketidaklengkapan data yang diinput.

Analisa data dengan menggunakan program yang disesuaikan langkah – langkah yang pertama analisis data univariat Analisis data univariat ini digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi atau besarnya proporsi dari

nyeri persalinan, hypnobirthing, karakteristik (umur, pendidikan, paritas) ibu inpartu, kontraksi uterus, tekanan darah, dan denyut nadi terhadap nyeri persalinan sehingga dapat diketahui data mayoritas dan minoritas dari tiap-tiap variabel. Analisa data yang kedua yaitu aanalisa data bivariat Analisis data bivariat ini dan digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh hypnobirthing pada nyeri persalinan pada ibu bersalin uji T independent test.Dimana uji statistic parametric yg digunakan untuk menguji pengaruhdari data independen (sampel bebas/tidak berpasangan), yang berasal dari 2 kelompok subyek yang berbeda.

## HASIL DAEDITOR N PEMBAHASAN

### 1. Analisa data Univariat

#### a. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden ibu inpartu Di Praktik Mandiri Bidan Amelia

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	High risk <20 - >35	3	15%
	Low risk ( 20-35 )	17	85%
2	Pendidikan		
	Pendidikan tinggi Pendidikan rendah	11 9	55% 45%
3	Suku		
	Jawa Sunda	19 1	95% 5%
4	Pekerjaan		
	IRT Guru Bidan	13 5 2	65% 25% 10%

Berdasarkan tabel diatas dapat kita lihat bahwasannya usia ibu inpartu di praktik mandiribidan yang memiliki usia dari low risk (20-30) terdapat 16 responden (75% )dan 5 responden (25%) lainnya berusia high risk (<20 - >30) tahun. Pendidikan ibu inpartu mayoritas berpendidikan tinggi sebanyak 11 responden ( 55%) dan minoritas berpendidikan rendah sebanyak 9 responden (45 %). Ibu inpartu mayoritas bersuku jawa sebanyak 19 responden (95%) dan hanya 1 responden yang memiliki suku sunda (5%). Ibu inpartu sebanyak 13 responden sebagai IRT (65%) 5 responden (25%) sebagai guru dan 2 responden (10%) sebagai bidan.

- b. Distribusi karakteristik kehamilan ibu inpartu Di Praktik Mandiri Bidan Amelia

Table 2  
 Karakteristik kehamilan ibu inpartu Di PMB Bidan Amelia

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Paritas		
	Primipara	7	35%
	Multipara	13	65%

Berdasarkan tabel 2 dari 20 responden, sebanyak 7 responden (35%) merupakan kehamilan anak pertama atau *primipara* dan 13 reponden (65%) lainnya meupakan bukan kehamilan anak pertama atau *multipara*

- c. Distribusi vital sign ibu inpartu Di PMB Bidan Amelia

Tabel 3  
 Karakteristik vital sign ibu inpartu Di PMB Bidan Amelia

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Tekanan darah (sistol)		
	Normal	20	100%
	Tidak normal	0	0
2	Tekanan darah (diastol)		
	Normal	20	100%
	Tidak normal	0	0
3	Nadi		
	Normal	20	100%
	Tidak normal	0	0

Dari tabel diatas sebanyak 20 responden memiliki tekanan darah sistol dan diastol normal sebanyak 20 responden (100%).Dan memiliki frekuensi denyut nadi normal sebanyak 20 responden (100%).

- d. Distribusi tingkat nyeri persalinan dengan menggunakan *hypnobrithing*

Tabel 4  
 Frekuensi tingkat nyeri dengan menggunakan *hypnobrithin*

No	Tingkat nyeri	Frekuensi	Presentas
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	9	90%
3	Nyeri sedang	1	10
4	Nyeri berat	0	0
5	Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah		10	

Berdasarkan tabel diatas responden dengan menggunakan teknik relaksasi *hypnobrithing* dalam persalinan sebanyak 10 responden dengan mayoritas memiliki

skala nyeri ringan sebanyak 9 responden (90%) dan 1 responden (10 %) merasakan nyeri sedang

- e. Distribusi tingkat nyeri persalinan dengan tidak menggunakan *hypnobrihing*

Tabel 5  
 Frekuensi tingkat nyeri tidak dengan menggunakan *hypnobrithing*

No	Tingkat nyeri	Frekuensi	presentas
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	0	0
3	Nyeri sedang	0	0
4	Nyeri berat	6	60%
5	Nyeri sangat berat	4	40%
Jumlah		10	

Berdasarkan tabel diatas dapat kita lihat responden yang tidak menggunakan teknik relaksasi *hypnobrithing* sebanyak 10 responden dengan skala nyeri berat 6 responden ( 60%) dan 4 responden (40%) mengalami nyeri sangat berat.

## 2. Analisa data Bivariat

Tabel 6  
 Gambaran adanya pengaruh antara variabel independen dan dependen

Skala nyeri	Mean	SD	P	N
Hypnobrithing	1,10	,316	,000	10
Tidak hypnobrithing	3,30	,483		10

Berdasarkan tabel diatas terdapat hasil rata-rata skala nyeri dengan relaksasi *hypnobrithing* sebesar 1,10 dengan standar deviasi 0,316 dan nilai rata-rata skala nyeri tidak dengan *hypnobrithing* sebesar 3,30 dengan standar deviasi 0,483. Pengujian ini dilakukan dengan uji T independent tes dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 dan di peroleh hasil  $p$  0,000 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat pengaruh *hypnobrithing* dalam penurunan skala nyeri dalam proses persalinan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh hypnobirthing pada penurunan skala nyeri dalam proses persalinan di PMB Amelia DI Desa Telogorejo Lampung dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* dalam penurunan skala nyeri dalam proses persalinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada bidan amelia yang sudah memfasilitasi tempat dan meluangkan waktunya untuk membantu jalannya penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada universitas Muhammadiyah pringsewu lampung yang sudah membantu jalannya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. (2014). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Arikunto, S. (2013). prosedur penelitian. jakarta: Rineka Cipta.
- Fathony, Z. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan
- Fitriani, R. (2014). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP RESPON ADAPTASI NYERI PADA PASIEN INPARTU KALA I FASE LATEN DI RSKDIA SITI FATIMAH MAKASSAR TAHUN 2013. Jurnal Kesehatan, Volume VII No. 2.
- Indria Astuti, N. (2015). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan
- Maryunani. (2016). Nyeri Dalam Persalinan. Jakarta Timur: Trans Info Medika.

- Kuswandi, L. (2013). hypnobirthing a gentle way to give birth. Jakarta: Pustaka Bunda
- Notoadmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prananingrum, R. (2015). Pengaruh Penerapan Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan
- Rahma Yana, S., Safri (2015). EFEKTIVITAS TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP INTENSITAS NYERIPERSALINAN KALA I FASE AKTIF. JOM Vol. 2 No. 2.
- Rusdiatin. (2007). Pengaruh Pemberian Teknik Akupresur Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di Rumah Sakit Rajawali Citra Pototonobanguntapan Bantul 2007. jurnal keperawata, vol 1 no1.
- Yuliasari, D. (2015). Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan PadaIbu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di Bps Hj. Sulastri, Amd.Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. JURNAL KEBIDANAN, Vol 1, No 1.

