

PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN

Hestri Norhapifah¹, Tuti Meihartati², Risnawati³

Program Studi D-III Kebidanan STIKES Wiyata Husada Samarinda

Email : Hestrinorhapifah@stikeswhs.ac.id, tutimeihartati@stikeswhs.ac.id

ABSTRAK

Nyeri merupakan suatu mekanisme produksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Hampir 90% persalinan disertai rasa nyeri. Salah satu metode untuk mengatasi nyeri persalinan yaitu dengan *hypnobirthing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Ramlah Parjib.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *True Eksperimen* yang termasuk kedalam *Posttest Only Control Design*. Populasi ibu bersalin di Klinik Bersalin Ramlah Parjib sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Accidental sampling* yang berdasarkan kriteria penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengukuran skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*, analisa data bivariat dengan menggunakan *Uji T-test*.

Hasil analisis menunjukkan 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* $(0.001) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri.

Diharapkan para bidan dapat memberikan asuhan sayang ibu dengan *hypnobirthing* dan mensosialisasikan kepada ibu hamil mengenai *hypnobirthing*.

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, Intensitas nyeri persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologis dan normal. Persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. Persalinan adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Setiap persalinan, seorang ibu akan mengalami rasa nyeri

yang berbeda pada setiap individu. sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri (Prawirohardjo, 2002).

Rasa nyeri pada persalinan adalah 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. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh

*Corresponding Author :

Hestri Norhapifah

Program Studi D-III Kebidanan

ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia

Email : Hestrinorhapifah@stikeswhs.ac.id

pada ibu bersalin yang mengalami stres menyebabkan kelelahan dan sekresi *katekolamin* yang menghambat kontraksi *uterus*, hal tersebut menyebabkan persalinan lama yang akhirnya menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stres berkepanjangan (Bobak, 2005).

Nyeri yang diakibatkan oleh persalinan dapat disimpulkan menjadi beberapa hal diantaranya, terjadi perubahan psikologis, kardiovaskuler, neuroendokrin, metabolik, gastrointestinal, rahim/uterus, uteroplasental, serta gangguan terhadap fetus/janin (Maryunani, 2010).

Upaya-upaya untuk menanggulangi nyeri pada persalinan telah dilakukan berbagai cara antara lain secara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi pada persalinan *pervaginam* antara lain agen *sedatif*, *analgesi* dan *anestesi*. Ada beberapa macam teknik penurunan nyeri non farmakologis antara lain stimulasi kulit, pemberian panas dan dingin *application*, teknik pernafasan, *hypnotis*, *transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS), *acupressure*, teknik stimulasi kulit yaitu *massage rubbing* punggung *aromatherapy*, yoga, *acupuncture* dll. Metode ini membantu mengatasi nyeri selama persalinan sebelum diberikan secara farmakologi (Lanny, 2007).

Metode *hypnobirthing* merupakan salah satu tehnik *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 (tanpa rasa sakit), 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 jadi lebih mudah dan bebas stres. *Hypnobirthing* bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman,

cepat dan lancar dan menghilangkan rasa sakit melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun. Metode ini juga lebih menekankan melahirkan dengan cara positif, lembut, aman dan bagaimana mencapainya dengan mudah (Aprillia, 2010).

Pelaksanaan metode *hypnobirthing* yaitu wanita akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. *Hypnobirthing* akan membantu ibu bersalin untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu dan lingkungannya. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib Samarinda yang dilakukan pada bulan Januari 2020.

Rancangan Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Eksperimen Design* (eksperimen murni) karena dalam prosesnya diberikan perlakuan/ intervensi pada subjek penelitian. Jenis rancangan yang digunakan adalah *Posttest Only Control Design*.

Populasi penelitian ini adalah 30 responden, sampel pada penelitian ini adalah 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Intensitas Nyeri Persalinan Yang Tidak Dilakukan Hypnobirthing

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sedang	4	26,7
2	Berat	10	66,7
3	Sangat Berat	1	6,7
4	Total	15	100

*Corresponding Author :

Hestri Norhapifah

Program Studi D-III Kebidanan

ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia

Email : Hestrinorhapifah@stikeswhs.ac.id

Berdasarkan Tabel 4.1. dari 15 responden didapatkan skala nyeri yang tidak dilaksanakan hypnobirthing sebanyak 66,7% mengalami nyeri berat.

Tabel 4.2 Intensitas Nyeri Persalinan Yang Diberikan Hypnobirthing

No	Pengisian partograf	Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	2	13,3
2	Sedang	9	60
3	Berat	4	26,7
4	Total	15	100

Berdasarkan Tabel 4.2 dari 15 Responden didapatkan skala nyeri yang diberikan hypnobirthing sebanyak 60% mengalami nyeri sedang.

Tabel 4.3 Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Intensitas nyeri persalinan	N	Mean	SD	SE	p-value
Kelompok kontrol	15	7,67	1,345	0,347	0,001
Kelompok perlakuan	15	5,73	1,534	0,396	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat terlihat bahwa dari 30 responden menunjukkan hasil uji t diperoleh P value 0.001 berarti kurang dari 0,05 maka Ho ditolak artinya terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan.

PEMBAHASAN

Dari Hasil penelitian diatas diperoleh P value 0.001 berarti kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melyana, dkk. (2009) dengan judul pengaruh metode

*Corresponding Author :

Hestri Norhapifah

Program Studi D-III Kebidanan

ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia

Email : Hestrinorhapifah@stikeswhs.ac.id

hypnobirthing terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal di BPS kota Semarang. Menunjukkan bahwa kelompok yang tidak diberi hypnobirthing sebagian besar responden 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 27%, dan nyeri berat sebanyak 7%.

Dalam metodenya, hypnobirthing menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaks yang membuat nyaman. Saat kondisi tenang dan relaks, maka secara otomatis otak akan mengalirkan hormon endorfin yang mengurangi rasa sakit dan memberi rasa nyaman dan relaks. Namun, apabila rasa panik, takut atau stres saat persalinan semakin menguat, maka otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran hormon endorfin. Semakin takut seseorang saat melahirkan, semakin luar biasa pula sakit yang akan dirasakan.

Hypnobirthing akan membawa ibu untuk sama sekali tidak memikirkan dan merasakan nyeri yang ditimbulkan oleh kontraksi rahim. Kontraksi adalah hal alami yang pasti terjadi selama persalinan. Namun, hypnobirthing mampu membuat ibu tetap rileks dan tidak panik sehingga tanpa terasa nyeri proses kelahiran berjalan lancar dan tiba-tiba saja tangis bayi sudah terdengar.

Ketika dalam keadaan rileks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu yaitu hormon endorfin.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Ramlah Parjib Samarinda, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh

hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Ramlah Parjib Samarinda Tahun 2020 dengan P value 0.001 kurang dari 0,05.

SARAN

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan tenaga pelayan kesehatan khususnya bidan dapat memberikan asuhan sayang ibu dengan *hypnobirthing* dan mensosialisasikan kepada ibu hamil mengenai *hypnobirthing* dalam praktek kebidanan professional sebagai salah satu alternative dalam manajemen nyeri pada pasien persalinan sebagai teknik nonfarmakologi yang mudah dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi dan asuhan kebidanan pada ibu selama persalinan kala I ditempat kerja

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2010). *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media .
- Bobak, Irena. (2005). *Maternity Nursing*. Jakarta:EGC.
- Cyna, A. M., McAuliffe, G. L., Andrew, M. I.(2004) Hypnosis for pain relief in labour and childbirth. *Br.J Anaesth.* ;93(4):505-11
- Cunningham, F.Gary. (2004). *Obstetri William*. Jakarta : EGC
- Jensen., Mark P. (2011). *Hypnosis for ChronicPain Management*. New York. OxfordUniversity Press Lipton.
- Kuswandi, Lany. 2007. *Kehamilan dan Persalinan dengan Hypnobirthing*. PT Bhuana. Ilmu Populer kelompok Gramedia. Jakarta.

Melyana, dkk. (2009). *Pengaruh Metode Hypnobirthing terhadap Intensitas*

Nyeri Kala I Persalinan Normal di BPS Kota Semarang. Semarang : Politeknik Kesehatan Semarang.

Melyana, dkk. (2011). *Pengaruh Endorphine Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal di BPS Kota Semarang*. Semarang : Politeknik Kesehatan Semarang.

Prawirohardjo, Sarwono.(2006). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Vusse, L. V. (2007) Hypnosis for childbirth :A Retrospective comparative analysis ofoutcomes in one obstetrician's practice.*Americ. J. Of Clin Hyp.* 50:2.

***Corresponding Author :**

Hestri Norhapifah
Program Studi D-III Kebidanan
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia
Email : Hestrinorhapifah@stikeswhs.ac.id

