

PENINGKATAN KENYAMANAN PADA PASIEN INPARTU KALA I FASE LATEN DENGAN TINDAKAN *HYPNOBIRTHING*

Dwi Rahayu^{1*}, Puguh Santoso²

^{1,2} Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri

* alfarezapriyoputra@yahoo.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif yang dialami perempuan. Pemakaian hipnosis pada persalinan dapat menghambat sinyal nyeri sehingga bisa meningkatkan kenyamanan pasien. *Hypnobirthing* dapat meningkatkan rasa nyaman, rileks dan menurunkan rasa stress dan takut selama persalinan tanpa kehilangan kesadaran pada ibu bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap nyeri pada ibu inpartu primigravida kala I fase laten. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *One-group Pretest-Posttest Design*. Sampelnya adalah seluruh pasien primigravida inpartu kala I fase laten yang berjumlah 15 orang dan menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu teknik *hypnobirthing* dan tingkat nyeri pada pasien primigravida inpartu kala I fase laten. Tingkat nyeri pada pasien inpartu primigravida kala I fase laten sebelum diberikan teknik *hypnobirthing* sebanyak 66,7% mengalami nyeri berat, sedangkan tingkat nyeri pada pasien inpartu primigravida kala I fase laten sesudah diberikan teknik *hypnobirthing* sebanyak 66,7% mengalami nyeri ringan, berarti terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik *hypnobirthing*. Untuk memperoleh hasil yang optimal, Pelaksanaan *hypnobirthing* sebaiknya dimulai dari Trimester ketiga kehamilan dan diikuti sampai persalinan.

Kata kunci: *Hypnobirthing*, Nyeri, Inpartu, Primigravida, Kala I fase laten

ABSTRACT

Labor pain is a subjective experience experienced by women. The use of hypnosis in labor can inhibit pain signals so that it can improve patient comfort. With Hypnobirthing can increase comfort, relax and reduce stress and fear during labor without losing awareness to the mother. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobirthing techniques on pain in women in primigravida in the first latent phase. The research design used was pre-experimental with the One-group Pretest-Posttest Design approach. The sample was all primigravida patients in the first time latent phase, amounting to 15 people and using Consecutive Sampling techniques. In this study there were 2 variables, namely hypnobirthing technique and pain level in primigravida patients during the first latent phase. Pain levels in patients with primigravida in latent phase I before being given hypnobirthing techniques were 66.7% experiencing severe pain, whereas pain levels in patients with primigravida in the first latent phase after hypnobirthing techniques were 66.7% experiencing mild pain, meaning there were differences level of pain before and after giving hypnobirthing techniques. To obtain optimal results, the implementation of hypnotherapy should be started from the third trimester of pregnancy and followed until delivery.

Keywords: *Hypnobirthing, Pain, Inpartu, Primigravida, latent phase*

PENDAHULUAN

Kesakitan pada ibu hamil dan bersalin sejak lama telah menjadi masalah. Sekitar 99% ibu mengakui kesakitan pada saat proses persalinan terutama pada kala I, lamanya persalinan ibu primipara 6-18 jam (Yunitasari, 2009). Untuk menangani masalah kesakitan pada ibu bersalin tersebut, berkembanglah suatu metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi yang sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan jika diberikan kontrol nyeri yang kuat, tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat yaitu dengan metode Hipnosis yang berkembang menjadi metode *Hypnobirthing* (Batbual, 2010).

Sebuah studi pada wanita dalam persalinan kala I dengan memakai *McGill Pain Questionnaire* untuk menilai nyeri didapatkan bahwa 60% primipara melukiskan nyeri akibat kontraksi uterus sangat hebat (*intolerable, unberable, extremely severe*), 30% nyeri sedang. (*Acute Pain Services (APS)*, 2007). Menurut data survey nasional pada tahun 2007 jumlah persalinan di Indonesia adalah 4.039.000 persalinan (Joni, 2008). Data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur periode Januari – Desember 2010 menunjukkan dalam 693.272 ribu kelahiran hidup 7-14% wanita bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar 90% persalinan disertai rasa nyeri (<http://dinkes.jatimprov.go.id/>). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Blitar selama kurun waktu Januari – November 2010 jumlah persalinan normal tercatat sekitar 3153 persalinan. Hampir sebagian besar persalinan tersebut disertai dengan rasa nyeri (Andriana, 2007).

Rasa nyeri pada persalinan menimbulkan gejala yang dapat dikenali. Ekspresi afektif tertentu akibat suatu penderitaan juga sering terlihat. Perubahan afektif meliputi peningkatan cemas disertai lapang perseptual yang menyempit, mengerang, menangis, gerakan tangan (yang menandakan rasa nyeri) dan ketegangan otot yang sangat diseluruh tubuh. Oleh karena itu pemakaian hipnosis pada persalinan dapat menghambat sinyal nyeri mencapai otak (Bobak, 2004). *Hypnobirthing* memiliki beberapa manfaat diantaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi

resiko operasi, mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan,serta mempercepat durasi persalinan (Aprilia Y., 2010).

Metode nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan antara lain teknik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, *effleurage*, hidroterapi, hipnoterapi, homeopati, terapi bola-bola persalinan, terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi (Mander, 2004). Akhir-akhir ini, fenomena *hypnobirthing* telah menjadi trend baru dalam proses terapi. *Hypnobirthing* ini digunakan dalam keperawatan sebagai acuan intervensi terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu yang akan melahirkan. Berkaitan dengan hal tersebut *hypnobirthing* dapat dilakukan kurang lebih 10 menit, ini dapat dimanfaatkan dalam proses mengurangi rasa stress dan nyeri yang dirasakan pada ibu intranatal primigravida kala I terutama fase laten. (Andriana, 2007)

Dari hasil studi pendahuluan di BPM Ny. Siti Khoiriyah, SST di desa Pikatan Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar tanggal 01– 28 Februari 2015 didapatkan 14 ibu bersalin di BPM tersebut, 7 orang di antaranya dengan inpartu primigravida mengalami rasa nyeri saat pada kala I fase laten mengalami persalinan yang pertama. Pada persalinan pertama yang belum memiliki pengalaman dari sebelumnya, ibu mengakui rasa nyeri pada kala I fase laten.

Berdasarkan pada permasalahan – permasalahan di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh metode terapi hipnosis (*Hypnobirthing*) terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu primigravida kala I fase laten untuk mengetahui keefektifannya bila diterapkan pada ibu inpartu primigravida, sehingga akan dapat dipelajari dan digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengantisipasi tingkat nyeri yang terjadi pada ibu yang mengalami persalinan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Peningkatan Kenyamanan Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Dengan Tindakan *Hypnobirthing*?

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menguji perbedaan antara dua variabel. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest/ pengamatan akhir. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan hasil pre-test dengan post-test.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah pengukuran skala intensitas nyeri Numerik 0-10. Tes ini diberikan untuk mengukur atau mengetahui tingkat nyeri pada ibu inpartu primigravida kala I fase Laten. Pengukuran juga menggunakan respon fisiologis dengan tanda – tanda vital seperti nadi dan pernafasan. Pada nadi dan pernafasan akan meningkat dan itu sebagai indikator adanya nyeri.

HASIL

Seluruh responden berada dalam rentang usia produktif dan termasuk kategori kehamilan risiko rendah. Seluruh responden dalam penelitian ini berstatus menikah dan tidak ada kehamilan di luar nikah (*unwanted pregnancy*). Sebagian besar responden yaitu sebanyak 53,3% berusia 21-25 tahun. Sebanyak 60% responden dalam penelitian ini merasakan Kala I Fase Laten selama 7-8 jam.

Tabel 1 Tingkat Nyeri Sebelum Tindakan Hypnobirthing

No	Skala nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Nyeri sedang	5	33,3 %
2	Nyeri berat	10	66,7%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diketahui dari sebagian besar (66,7%) pasien inpartu primigravida kala I fase laten sebelum diberikan *hypnobirthing* merasakan nyeri berat.

Tabel 2 Tingkat Nyeri Setelah Tindakan Hypnobirthing

No.	Skala nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Nyeri ringan	10	66,7 %
2.	Nyeri sedang	5	33,3 %
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diketahui sebagian responden (66,7%) merasakan nyeri ringan setelah dilakukan *hypnobirthing*. Berarti sebagian mengalami peningkatan kenyamanan setelah dilakukan *hypnobirthing*.

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Hipnobirthing

Tindakan Hypno birthing	Pengukuran Intensitas Nyeri					
	Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	0	0	5	33,3	10	66,7
Sesudah	10	66,7	5	33,3	0	0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sesudah dilakukannya *hypnobirthing* tidak ada pasien yang mengalami nyeri berat, pasien mampu beradaptasi dengan nyeri yang dialaminya.

PEMBAHASAN

Tingkat nyeri sebelum tindakan *hypnobirthing*

Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses yang normal, namun seorang ibu dapat mengetahui bahwa ia akan mengalami nyeri pada saat persalinan sehingga nyeri tersebut dapat diantisipasi. (Yuliatun,2008). Sebelum peneliti memberikan teknik *hypnobirthing* para responden mengaku belum pernah diberikan tindakan *hypnobirthing* sebelumnya. Dari data yang didapat yaitu sebagian besar (66,7%) responden mengakui persalinan pertamanya merasakan tingkat nyeri berat. Nyeri persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu fisiologis, psikologis, persepsi dan toleransi serta reaksi nyeri. Penyebabnya tingkat nyeri berat yang dirasakan responden yang masih kurangnya pengalaman dalam persalinan pertama karena mekanisme koping terhadap nyeri yang kurang. Ini

terbukti dengan faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan yaitu sebagian besar (53,3%) berusia 21 – 25 tahun dan sebagian besar (60%) lama kala I fase laten yang dialami 7-8 jam.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri berat, karena responden merupakan ibu primigravida maka dipengaruhi kurangnya pengalaman dalam menghadapi persalinan yang akan dialami, terlihat dari usia pasien inpartu primigravida serta ibu akan mengalami tingkat nyeri yang berat karena proses pembukaan yang lamadan belum pernah mengalami persalinan sebelumnya. Maka, alangkah lebih baiknya para ibu primigravida untuk sedini mungkin pada saat memasuki trimester ketiga pada kehamilannya mengikuti latihan – latihan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinannya.

Tingkat nyeri setelah tindakan *hypnobirthing*

Tindakan *hypnobirthing* dapat diketahui bahwa dapat menurunkan tingkat nyeripada pasien inpartu primigravida kala I fase laten. Hal tersebut sesuai dengan teori Haryanto (2010) yang mengatakan *hypnobirthing*, otak berada pada gelombang alfa dan theta. Gelombang otak ini dominan terlihat ketika dalam kondisi santai, rileks, menghayal, termenung atau ketika kita dalam kondisi- kondisi lainnya dimana fokus pikiran hanya tertuju pada satu tujuan saja mampu memicu hormon endorphin yang merupakan hormon penghilang rasa sakit, sehingga cara ini efektif untuk menghilangkan seluruh keluhan maupun perasaan tidak nyaman, dengan demikian metode ini dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan sehingga kala I persalinan menjadi semakin cepat.

Setelah dilakukan *hypnobirthings* elama kurang lebih 10 – 15 menit dengan rekaman dari terapis terhadap seluruh responden primigravida, maka didapatkan responden menyatakan sudah siap menghadapi persalinan pertamanya dan sebagian besar (66,7%) responden merasakan nyeri ringan.

Menurunnya tingkat nyeri dengan tindakan *hypnobirthing* yang diberikan pada ibu dapat membantu dalam melakukan

proses persalinan dan mengurangi rasa nyeri, sehingga cara ini efektif untuk menghilangkan seluruh keluhan maupun perasaan tidak nyaman dan bisa mempercepat proses persalinan.

Pengaruh Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Pada Pasien Inpartu Primigravida Kala I Fase Laten

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif yang dirasakan seluruh perempuan. Nyeri yang dirasakan ibu terjadi karena adanya transmisi impuls nyeri melalui saraf tertentu dan nyeri persalinan tersebut dapat diantisipasi. (Yuliatun, 2008)

Dari data terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik *hypnobirthing* mengalami penurunan, maka hal ini berarti teknik *hypnobirthing* yang diberikan efektif terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien inpartu.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri tersebut dapat dilihat setelah diberikan teknik *hypnobirthing* ditemukan sebagian besar responden responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu terhadap nyeri pada pasien inpartu primigravida kala I fase laten yaitu menurun dari yang sebelumnya sebagian (66,7%) besar responden mengatakan nyeri berat menjadi tidak satupun (0 %) responden mengalami nyeri berat. Hal ini berarti jumlah responden yang mengalami nyeri ringan meningkat yang sebelumnya tidak satupun (0%) yang menyatakan nyeri ringan menjadi sebagian besar (66,7%) responden mengatakan nyeri ringan. Maka H_1 diterima yang artinya adanya pengaruh teknik *Hypnobirthing* terhadap nyeri pada pasien inpartu primigravida kala I fase laten.

Hal ini merupakan kabar yang menggembirakan karena para pasien inpartu khususnya primigravida yang menjadi responden mengatakan sadar pentingnya adanya tindakan *hypnobirthing* untuk membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan. Hal ini berarti tindakan *hypnobirthing* diperlukan sebagai upaya meningkatkan kenyamanan pada pasien inpartu terutama pada primigravida dan mengarah pada peningkatan derajat

kesehatan.

Beberapa uraian diatas menunjukkan perbedaan hasil penelitian yang menunjukkan perbedaan tingkat nyeri pada pasien inpartu primigravida kala I fase laten sebelum dan sesudah pemberian tindakan *hypnobirthing*.

KESIMPULAN

Tingkat nyeri yang dirasakan pasien inpartu primigravida kala I fase laten sebelum diberi tindakan *hypnobirthing* sebagian besar (66,7%) responden mengatakan nyeri berat. Adanya tingkat nyeri berat yang dirasakan responden, karena masih kurangnya pengalaman dalam persalinan pertama karena mekanisme coping terhadap nyeri yang kurang.

Tingkat nyeri yang dirasakan pasien inpartu primigravida kala I fase laten sesudah diberi tindakan *hypnobirthing* sebagian besar(66,7%) responden mengatakan nyeri ringan. *Hypnobirthing* terbukti efektif digunakan untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan sehingga kala I persalinan menjadi semakin cepat.

SARAN

Pelaksanaan *hypnobirthing* sebaiknya dimulai dari Trimester ketiga kehamilan dan diikuti sampai persalinan, dengan tujuan supaya pengaruhnya lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz. (2007). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah, Jakarta: Salemba Medika.
- Andriana E. (2007). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi *Hypnobirthing*. Jakarta: Buana Ilmu Populer
- Aprilia Y. (2010). Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Gagas Media
- Arifin, L. (2008). Teknik Akupuntur Pada Nyeri Persalinan, <http://lely-nursing-info.blogspot.co.id> (diunduh tanggal 1 Desember 2017 jam 17.00 WIB)
- Arikunto. (2003). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktis. Jakarta. Rineka Cipta.
- Batbual, Bringiwatty. (2010). *Hypnosis Hypnobirthing*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Bobak, 2004, Buku Ajar Keperawatan maternitas, Jakarta. EGC
- Danuatmaja B., Meilasari M. (2004). Persalinan Normal tanpa rasa sakit. Jakarta: Puspa Swara
- Evariny A. (2013). Metode Relaksasi *Hypnobirthing* Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. <http://hypnobirthing.web.id/> (diunduh tanggal 1 desember 2017, jam 19.00 WIB)
- Hariyanto & Minarmi. (2010). Aplikasi Hypnosis (*Hypnobirthing*) dalam Asuhan Kehamilan dan persalinan. Jakarta: Gosyen Publising
- Hidayat. (2006). Asuhan Keperawatan Maternitas. Jogjakarta: Gramedia
- Hidayat, A. (2007). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Kuswandi L. (2007). *Hypno- birthing*. http://www.hypnobirthingindonesia.co_m (diunduh tanggal 1 Desember 2017, jam 18.10 WIB)
- Li, Liu dan Her. (2007), Post Operatif Pain Intensity Assesment: A Comparison Of Four Scale In Chinese Adult. Available from [URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/) (Diunduh 28 Nopember 2017, jam 14.05 WIB)
- Mander R. (2004). Nyeri Persalinan. Alih bahasa Bherta Sugianto. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (2002). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2008) Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta : CV Info Medika.
- Prasetyo, Bambang & Jannah, Lina Miftahul. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers
- Prima, dkk. (2010). Ibu Bersalin. Jakarta: Fitramaya
- Potter, P.A, dan Perry, A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2. Jakarta: EGC
- Ratnawati S., Sunarsih & Dharmaningrum WK. (2011). Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. Hubungan Antara Paritas dan Nyeri

- Persalinan Kala I fase Aktif Di Bidan
Praktik Swasta Enny Juniati Surabaya
Regina,vt Novita. (2011).Asuhan
Keperawatan Maternitas.
Bogor:Ghalia Indonesia
- Riwidikdo H. (2009). Statistik
Kesehatan.Jogjakarta: Mitra Cendikia
- Smeltzer C.Suzanne, Brunner &Sudarth.
(2002). Buku Ajar Keperawatan
Medikal Bedah. Jakarta:EGC
- Sugiono. (2007). Statistik Untuk Penelitian.
Bandung: Alfabeta.
- Yanti. (2009). Buku Aajar Asuhan
Kebidanan. Jogjakarta: Pustaka
- Yuliatun L. (2008). Penanganan
nyeri persalinan dengan
metode nonfarmakologi. Malang:
Bayumedia Publishing
- Yunitasari Esti. (2009).Asuhan
Keperawatan selama Persalinan
dan Melahirkan. The Green eBook
Shop.org