

## ARTIKEL PENELITIAN

### **Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017**

**Melva<sup>1</sup>, Betty Mangkuji<sup>2</sup>, Intan Kumala Putri<sup>3</sup>, Evi Irianti<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Poltekkes Kemenkes RI Medan, Jurusan Kebidanan Medan

Email: evidesman@gmail.com

**Abstrak:** *Hypnobirthing* dilakukan pada ibu bersalin bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan meminimalkan rasa nyeri saat persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung tahun 2017. Metode: Desain penelitian adalah *non-equivalen control group design*, pemilihan sampel *consecutive sampling* terdiri atas kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing berjumlah 16 orang ibu inpartu pada bulan April-Juni 2017. Data yang digunakan adalah sekunder dan primer. Data dianalisis uji Mann-Whitney. Hasil: Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung tahun 2017 ( $p=0,000$ ).

**Kata kunci:** *Hypnobirthing*, Nyeri Persalinan, Inpartu Kala I Fase Aktif

### ***The Effect of Hypnobirthing On Pain In Phase I Active Labor at Eka Sri Wahyuni Clinic And Pratama Tanjung Clinic 2017***

**Abstract:** *Hypnobirthing* was performed on maternity to create a relaxing condition to reduce tension, anxiety, and minimize pain during childbirth. This study aimed to determine the effect of *hypnobirthing* on pain in phase I active labor at Eka Sri Wahyuni Clinic and Pratama Tanjung Clinic in 2017. Methods: Design of study was a *non-equivalent control group design*, sample was *consecutive* consist of a group of controls and treatment in 16 peoples in April-June 2017. Was using secondary and primary data. Data analyzed with Mann-Whitney test. Result: *Hypnobirthing* influence on inpartus maternity pain in active phase I in Eka Sri Wahyuni Clinic and Tanjung Pratama Clinic in 2017 ( $p=0.000$ ).

**Key words:** *hypnobirthing*, pain in labor, phase I active labor

## PENDAHULUAN

Laporan dari *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.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan data Direktorat Kesehatan Ibu tahun 2013, salah satu faktor psikologis yang berdampak pada partus lama yaitu perasaan takut pada persalinan yang menimbulkan kesakitan yang luar biasa, serta menimbulkan ketakutan kematian, baik ibu dan bayinya. Ketika seorang wanita yang sedang bersalin tersebut takut baik secara sadar atau tidak sadar, tubuhnya menjadi lebih tegang, tekanan darah meningkat, proses persalinan menjadi lebih lama dan lebih nyeri.<sup>(2)</sup>

Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan

22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan.<sup>(3)</sup>

Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas rasa nyeri tersebut berbeda pada setiap ibu bersalin. Perasaan takut pada waktu his amat subjektif, tidak hanya bergantung pada intensitas his, tetapi bergantung pula pada keadaan mental orangnya. Perasaan sakit pada his mungkin disebabkan oleh iskemia dalam korpus uteri tempat terdapat banyak serabut saraf dan diteruskan melalui saraf sensorik di pleksus hipogastrik ke sistem saraf pusat. Walaupun prosesnya fisiologis, tetapi umumnya menakutkan karena disertai nyeri berat.<sup>(4)</sup>

Berbeda dengan apa yang diteliti Afriyani (2012) bahwa pada persalinan pervaginam pada primipara hypnobirthing tidak berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan

pervaginam. <sup>(5)</sup> Felina (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan rasa nyeri pada proses persalinan ditandai dengan ada perbedaan tingkatan rasa nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif yang diberlakukan dan tidak diberlakukan teknik *hypnobirthing*. <sup>(6)</sup>

Nanda (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I ditandai dengan ibu inpartu merasa lebih tenang dalam menjalani persalinan. <sup>(7)</sup>

Beberapa pengalaman yang pernah dialami oleh ibu yang melahirkan bahwa *hypnobirthing* dapat mengontrol diri ketika nyeri datang yang disebabkan kontraksi uterus sehingga ibu dapat melahirkan dengan tenang, nyaman, lancar, dan tanpa rasa nyeri yang hebat. <sup>(8)</sup> Lebih lanjut Indria (2015) menyatakan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan <sup>(9)</sup>.

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan. <sup>(9)</sup>

Untuk memutuskan nyeri persalinan tersebut, dibutuhkan suatu metode yang dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri pada ibu dalam persalinan yang bisa menenangkan emosi ibu dan membuat proses persalinan tersebut dapat dilalui dengan lancar. Salah satu metode yang dibutuhkan oleh ibu yaitu teknik *hypnobirthing*. <sup>(10)</sup> *Hypnobirthing* bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman, cepat, dan lancar dan menghilangkan rasa sakit saat melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun. Metode ini juga lebih menekankan kelahiran dengan cara positif, lembut, aman, dan mudah. <sup>(8)</sup>

Studi pendahuluan yang telah dilakukan dari Desember 2016 sampai Februari 2017, diketahui 33,3% persalinan dengan teknik relaksasi *hypnobirthing*, maka persalinannya lancar dan menjadi momen kebahagiaan bagi ibu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017”.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain *non-equivalen control group design*.<sup>(12,11)</sup> Sampel terdiri atas kelompok kontrol dan perlakuan, setiap kelompok terdiri atas 16 orang, total keseluruhan 32 orang. Kriteria inklusi adalah Ibu hamil trimester III dengan TTP pada bulan April-Juni 2017, mengikuti kelas ibu hamil, dan tidak mengalami komplikasi selama proses penelitian berlangsung. *Informed consent* dan *etichal clearance* didapatkan sebelum pelaksanaan penelitian. Analisis data dengan uji statistik *Mann-Whitney* ( $\alpha = 0,05$ ).

**HASIL**

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Inpartu Di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017

No	Karakteristik Responden	F	%
<b>Umur (th)</b>			
1	< 20	3	9,4

2	20 – 35	24	75,0
3	> 35	5	15,6
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

<b>Pendidikan</b>			
1	Pendidikan Tinggi	10	31,2
2	Pendidikan rendah	22	68,8
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

<b>Interval Kehamilan</b>			
1	< 2tahun	15	46,9
2	>2tahun	17	53,1
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

<b>Paritas</b>			
1	Primipara	15	46,9
2	Multipara	17	53,1
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

<b>Kontraksi Uterus</b>			
-------------------------	--	--	--

1	Adekuat	32	100,0
2	Tidak Adekuat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

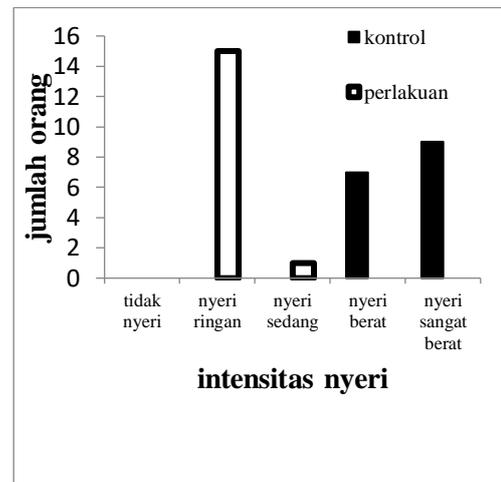
**Tekanan****Darah**

1	Normal	32	100,0
2	Tidak Normal	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

**Denyut Nadi**

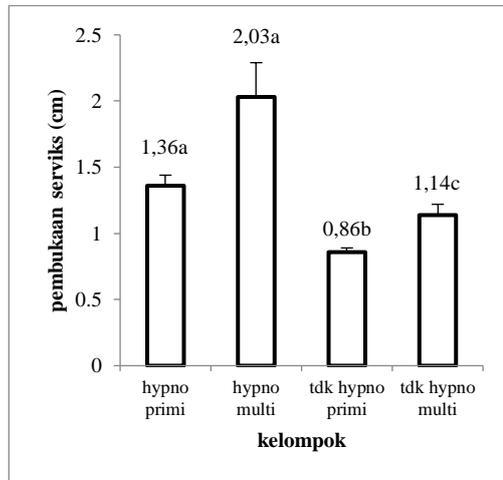
1	Normal	32	100,0
2	Tidak Normal	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Rata-rata umur ibu inpartu dalam penelitian ini antara 20-35 tahun dengan pendidikan rendah. Rata-rata interval kehamilan ibu inpartu > 2 tahun dengan multipara dan kontraksi uterus adekuat saat penelitian berlangsung. Pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi ibu inpartu umumnya normal.



Gambar 1. Uji *Mann Whitney*. Pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif, ( $p= 0.000$ )

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa *hypnobirthing* mempengaruhi nyeri persalinan. Gambaran secara umum ibu yang diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri ringan (93,8%), sedangkan pada kelompok kontrol umumnya mengalami nyeri sangat berat (56,3%) pada persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil uji *Mann-Whitney* bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu dengan kata lain ada beda nyata intensitas nyeri pada kelompok kontrol dan perlakuan ( $p= 0,000$ ).



Gambar 2. Uji *Kruskal Wallis*. Pengaruh *hypnobirthing* terhadap pembukaan serviks pada ibu inpartu kala 1 fase aktif, ( $p= 0.000$ )

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap pembukaan serviks pada ibu inpartu (uji *Kruskal-Wallis*,  $\rho= 0,000$ ). Pengukuran pembukaan serviks berdasarkan data partograf diketahui bahwa pada ibu inpartu dengan *hypnobirthing* baik primipara dan multipara pembukaan serviknya dalam kriteria tidak memanjang. Sedangkan pada ibu inpartu tanpa *hypnobirthing* baik primipara dan multipara sebagian besar (68%) pembukaan serviksnya memanjang.

## DISKUSI

Rasa nyeri mempengaruhi proses persalinan dengan lancar dan nyaman khususnya pada primipara hal ini merupakan pengalaman pertama. <sup>(13)</sup> Hutahaean (2009) mengungkapkan bahwa rasa nyeri pada satu persalinan dibandingkan dengan nyeri pada persalinan berikutnya akan berbeda, karena perbedaan mekanisme pembukaan serviks yaitu pada primipara ostium uteri internum akan membuka lebih dahulu sehingga serviks akan mendatar dan menipis, sedangkan pada multipara ostium uteri internum dan eksternum sudah sedikit membuka serta penipisan dan pendataran serviks terjadi dalam saat yang sama, sehingga nyeri pada multipara cenderung lebih ringan dibanding dengan primipara. <sup>(14)</sup> Dari segi psikis primigravida umumnya cemas dan takut menghadapi persalinan, sehingga merangsang tubuh mengeluarkan hormon stressor yaitu hormon katekolamin dan hormon adrenalin, akibatnya uterus menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot uterus berkurang karena arteri

mengecil dan menyempit akibatnya rasa nyeri yang tak terelakkan. Ibu yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan mampu merespon rasa nyeri, melahirkan dalam keadaan rileks, lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan akan berjalan lancar, mudah dan nyaman.<sup>(15)</sup>

Kontraksi uterus yang adekuat dapat menimbulkan rasa nyeri karena saat itu otot-otot rahim memanjang dan kemudian memendek. Serviks juga akan melunak, menipis, dan mendatar, kemudian tertarik.<sup>(16)</sup> Rasa cemas dan takut menyebabkan rasa nyeri dan membuat rahim semakin keras berkontraksi. Psikologi stres memiliki efek fisik kuat pada persalinan. Hormon stres seperti adrenalin berinteraksi dengan reseptor beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi dan memperlambat persalinan.<sup>(4)</sup>

Ketika seorang wanita yang sedang bersalin cemas dan takut tubuhnya menjadi lebih tegang, membuat jantung memompa lebih cepat sehingga tekanan darah semakin tinggi, proses persalinan

menjadi lebih lama dan lebih nyeri.<sup>(17)</sup>

Ibu inpartu yang tidak dipandu dengan *hypnobirthing* sebagian besar nyeri sangat berat (56,3%). Tingkat nyeri yang dialami oleh ibu inpartu disebabkan oleh kondisi intranatal kala I, dimana semakin meningkatnya kontraksi atau his, maka tingkat nyeri pada wanita intranatal akan meningkat.<sup>(14)</sup> Dalam penelitian ini terdapat beberapa responden yang memiliki tingkat nyeri dalam kategori mengganggu kenyamanan. Kondisi ini disebabkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi nyeri responden. Sebagian besar ibu inpartu pada usia dewasa (20–35 tahun), dimana kemampuan mereka dalam merespon rasa sakit masih baik. Faktor lain adalah adanya pengalaman persalinan sebelumnya.<sup>(18)</sup> Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada persalinannya saat ini merupakan multigravida. Sejalan dengan penelitian Prananingrum bahwa usia 20-25 tahun lebih mampu merespon rasa nyeri persalinan.<sup>(19)</sup>

Berbeda dengan ibu inpartu yang dipandu *hypnobirthing* sebagian besar mengalami nyeri ringan (93,8%). Dibandingkan dengan tingkat nyeri persalinan tanpa *hypnobirthing* terlihat ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri yang dipandu *hypnobirthing* dengan tanpa dipandu *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal, meningkatkan kadar hormon endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan.<sup>(20)</sup> Hal yang sama juga diungkapkan Conny (2015), bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan, ketegangan, nyeri selama proses persalinan, meningkatkan kecepatan dan kemudahan proses persalinan.<sup>(15)</sup>

Teknik *hypnobirthing* pada ibu inpartu selain mengurangi rasa nyeri dalam persalinan juga dapat mempercepat pembukaan serviks pada ibu bersalin, hal ini disebabkan karena *hypnobirthing* meningkatkan kontraksi uterus yang menghasilkan

tekanan pada dinding uterus. Tekanan ini ditransmisi ke serviks, mengakibatkan serviks mengalami penipisan dan dilatasi, penipisan dan dilatasi serviks mengakibatkan bentuk serviks berubah.<sup>(21)</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Indria (2015) bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin.<sup>(9)</sup>

Teknik *hypnobirthing* yang dilakukan pada ibu inpartu kala I fase aktif dapat menenangkan dan melepaskan ketegangan tubuh.<sup>(21)</sup> Hal ini akan menurunkan produksi katekolamin dan *related stress hormone* sehingga pembuluh darah menjadi lebih lebar dan aliran darah ke rahim menjadi lancar, sehingga meningkatkan kontraksi uterus. Terjadinya kontraksi uterus akan mempengaruhi durasi his yang akan mempercepat pembukaan serviks.<sup>(22)</sup>

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung tahun 2017. Disarankan bagi tenaga

kesehatan bidan menerapkan *hypnobirthing* dalam asuhan ibu bersalin untuk mengurangi tingkat nyeri persalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriani, Rini. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu kala I Fase Aktif RSDIA Siti Fatimah Makassar.
2. Pieter, Heeri Zan. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan*. Andi Offset: Yogyakarta. PP: 263-264.
3. Yuliasari D, Santriani E. 2015. Hubungan *Counterpressure* Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di Bps Hj. Sulastri, Amd.Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan* Vol.1 (1): 9-12
4. Sarwono, 2009. *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo: Jakarta. PP:171-184
5. Afriyani, Try. 2012. Pengaruh Tehnik Hypnobirthing Terhadap Nyeri Pada Persalinan Pervaginam pada Primipara di Klinik Bersalin Summi. *KTI*
6. Felina, Mutia. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. 2015. *Jurnal Kesehatan* Vol.7 (1):59-64
7. Nanda. Anggaini ED. 2015. Pengaruh Tekhnik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an. *Jurnal Ilmiah*
8. Kuswandi, Lanny. 2014. *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda: Jakarta. PP: 35-68
9. Astuti I, Noviyanti. 2015. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM. Cimahi. *The Southeast Asian Journal of Midwifery* Vol.1 (1): 43-47
10. Aprillia, Yesie. 2010. *Hipnostetri*. Gagas Medika: Jakarta. 40-51
11. Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian*

- Kesehatan*. PT Rineka Cipta: Jakarta. PP: 75-89
12. Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta: Jakarta. PP: 95-207
13. Maryunani, A. 2016. *Nyeri Dalam Persalinan*. Trans Info Medika: Jakarta Timur. PP:10-15;98-110
14. Hutahaean, S. 2009. *Asuhan Keperawatan dalam Maternitas dan Ginekologi*. Trans Info: Jakarta. PP: 130-143
15. Hermina CW, Wijaya A. 2015. *The Conny Method Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia serta Penuh Percaya Diri*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta. PP: 41-101
16. Fathony, Zaiyidah. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Kabupaten Sleman. 2017. *Healthy-Mu Jurnal* Vol.1 (1)
17. Yanti. 2015. *Buku ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Pustaka Rihama: Yogyakarta. PP: 3-10;58-68
18. Notoatmodjo, S. 2012. *Kesehatan Masyarakat*. PT Rineka Cipta: Jakarta. PP: 60-74
19. Prananingrum, Ratih. 2015. Pengaruh Penerapan Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan Normal. *Profesi* Vol.13 (1)
20. Aprillia, Yesie. 2014. *Gentle Birth Balance*. PT Mizan Pustaka: Bandung. PP: 123-136
21. Copra Deepak. 2006. *Panduan Holistik Kehamilan dan Kelahiran*. Kaifa: Bandung. PP: 206-207, 2016-217
22. Simkin P. 2005. *Buku Saku Persalinan*. EGC: Jakarta. PP: 209-211