

Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020

Muji Rahayu¹, Fatmah Afrianty Gobel², Een Kurnaesih²

^{1,2,3} Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia

Email: mujirahayuas@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background: Pain that occurs at the time of normal childbirth Primigravida mother encourages using pain-overcome drugs such as analgesic and sedative. One of The non-pharmacological methods To reduce the pain intensity of Childbirth Is The method of *hypnobirthing*. This research is done with the aim to analyze the effect of *hypnobirthing* on pain management in the maternity period of mother Primigravida in Upt Public Health Center of Sukamaju. **Method:** this type of research is an research quantitative study with a *quasi experimental* method , namely the experimental design with the observation method (pain intensity measurement) before and after treatment of *Hypnobirthing* and control group. Sampling was done by *accidental sampling* method Number of samples of the intervention group (*Hypnobirthing*) as much as 12 respondents and a control group of 9 respondents. Data analysis methods using Univariate and bivariate analytic with Test T-Test. **Result:** Statistical test result obtained p value amounting to 0.000 at an error rate of (α) 5% or 0.05 (trust 95%) so that the value $p < \alpha$. The Data suggests that there is a significant influence on *Hypnobirthing* treatment against pain overcome during childbirth The results of the study could average the intensity of pain in maternity mothers after given *Hypnobirthing* decreased while the control class experienced an increase. *Hypnobirthing* method can reduce pain intensity in maternity while in the control group it increases pain. **Conclusion:** an influence of *hypnobirthing* against pain overcome on childbirth in UPT Public Health center of district Sukamaju North Luwu.

Keywords: Pain, Normal Childbirth, Primigravida, *hypnobirthing*.

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri yang timbul pada saat persalinan normal ibu primigravida mendorong menggunakan obat penawar nyeri seperti analgetik dan sedative. Salah satu metode nonfarmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri pada masa persalinan adalah metode *Hypnobirthing*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penanggulangan Nyeri pada masa persalinan ibu Primigravida di UPT Puskesmas Sukamaju. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental dengan metode *Quasi Eksperimen*, yaitu rancangan eksperimen dengan metode observasi (Pengukuran intensitas nyeri) sebelum dan setelah perlakuan *hypnobirthing* dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling* jumlah sampel kelompok intervensi (*hypnobirthing*) sebanyak 12 responden dan kelompok kontrol sebanyak 9 responden. Metode analisis data menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan Uji T-Test. **Hasil:** hasil uji statistik diperoleh p value sebesar 0,000 pada tingkat kesalahan sebesar (α) 5% atau 0,05 (kepercayaan 95%) sehingga nilai $p < \alpha$. Data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perlakuan *hypnobirthing* terhadap penanggulangan rasa nyeri pada masa persalinan. Metode *hypnobirthing* dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan nyeri. **Kesimpulan:** ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penanggulangan nyeri pada persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara.

Kata Kunci: Nyeri, Persalinan Normal, Primigravida, *Hypnobirthing*.

LATAR BELAKANG

Proses persalinan merupakan serangkaian kejadian yang diawali dengan pengeluaran bayi cukup bulan atau hampir cukup bulan disertai dengan pengeluaran placenta dan selaput janin dari jalan lahir. Persalinan dikatakan normal bila bayi lahir dengan presentasi belakang kepala tanpa memakai alat-alat atau pertolongan istimewa serta tidak melukai ibu dan bayi, umumnya berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam. Persalinan normal (*eutosia*), adalah proses kelahiran janin pada kehamilancukupbulan (*aterm*) pada letak memanjang dan presentasi belakang kepala disusul dengan pengeluaran placenta dan seluruh proses persalinan berakhir dalam waktu kurang dari 24 jam, tanpa tindakan dan tanpa komplikasi (1).

Persalinan secara normal terjadi pada ibu hamil dengan usia kehamilan aterm (37 minggu-42 minggu). Pada proses persalinan ibu harus mampu mengeluarkan janin secara spontan

dari rahim melalui jalan lahir tanpa membahayakan ibu dan janinnya. Pada masa persalinan dan kelahiran ini merupakan waktu yang mengandung resiko baik terhadap ibu maupun janin

Pada proses persalinan tentu banyak hal yang terjadi pada tubuh ibu maupun terhadap tubuh janin, salah satu yang terjadi pada masa persalinan yaitu adanya rasa nyeri yang di rasakan oleh ibu, hal ini merupakan kejadian yang normal atau alamiah, tetapi banyak ibu-ibu yang tidak memahami bahwa rasa sakit itu baik dalam proses persalinan. Hal ini disebabkan adanya perubahan dalam tubuh terutama pada uterus, karena pengaruh dari kerja hormonal yang terjadi masa persalinan.

Kondisi nyeri yang timbul pada proses persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri, maka berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Nyeri persalinan yang tidak

tertahankan mendorong ibu bersalin menggunakan obat penawar nyeri seperti analgetik dan sedativa, sedangkan obat-obat tersebut memberikan efek samping yang merugikan yang meliputi fetal hipoksia, resiko depresi pernapasan neonatus, penurunan *Heart Rate/Central Nervus System (CNS)* dan peningkatan suhu tubuh ibu yang dapat menyebabkan perubahan pada janin (2).

Rasa nyeri 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 mengakibatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh 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 dkk, 2004).

Selain itu, nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir menimbulkan stres. Stres dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama (4). Menurut Galih dkk Saat ini hampir 20– 50% persalinan di Rumah Sakit Swasta dilakukan dengan Sectio Caesaria. Hal ini dikarenakan ibu-ibu yang hendak bersalin lebih memilih operasi karena tidak ingin merasakan nyeri. Di Brazil, operasi Sectio Caesaria mencapai 50% yang merupakan persentase tertinggi diseluruh dunia (5).

Berbagai metode non farmakologi yang dapat dilakukan oleh ibu untuk menanggulangi rasa nyeri pada masa persalinan, diantaranya dengan mengatur pola pernapasan dalam(2), vikalisasi, mandi siram, senam yoga, *akupuntur* dan

akupresure (6).Salah satu upaya untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu primigravida yang akan melakukan persalinan adalah menginformasikan persalinan aman dan nyaman dengan melakukan metode *hypnobirthing*.Metode ini dikembangkan oleh seorang bidan yang bernama Lanny Kuswandi melalui Pater Jacson di Australia yang membuat sadar bahwa wanita merupakan manusia yang sangat istimewa dan pada tahun 2003 di Indonesia mulai disebarluaskan metode ini (7).

Beberapa negara seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode *hypnobirthing*.Metode ini merupakan metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu selama persalinan. *Hypnobirthing* di sinyalir banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. *Hypnobirthing* bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan menghilangkan rasa sakit melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun(8).Metode inididasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensial untuk menjalani proses melahirkan secara alami,tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit)(9).

Hypnobirthing ini tidak memiliki potensi efek samping terhadap bayi, mampu menghadirkan rasa nyaman, rileks, dan aman menjelang kelahiran, membuat ibu mampu mengontrol sensasi rasa nyeri pada saat kontraksi uterus, persiapan *hypnobirthing* bermanfaat bagi semua keluarga, termasuk mereka yang karena memang mengalami suatu keadaan khusus, berada dalam kategori resiko tinggi jika persalinan mereka berlangsung tidak seperti yang diharapkan (10).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka Sriwahyuni dkk (2019) di Rumah Sehat Kasih Bunda menunjukkan sebagian besar sampel penelitian menyatakan bahwa dengan dilakukannya teknik relaksasi *hypnobirthing* merasakan adanya

penurunan nyeri kala I. Hasil analisis statistik terhadap penurunan nyeri kala I dengan menggunakan program komputerisasi menunjukkan nilai p value = 0.000. Sebab nilai p value < 0.05 (95% kepercayaan), maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh dilakukannya teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara (11).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sukamaju melalui wawancara dan observasi kepada 6 ibu primigravida yang berkunjung ke Puskesmas Sukamaju Kab.Luwu Utara, diperoleh ibu yang mengalami ketakutan akibat nyeri yang dirasakan saat akan menghadapi persalinan sehingga menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilan pertamanya. semua ibu hamil tersebut belum pernah melakukan metode *hypnobirthing* selama kehamilannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penanggulangan Nyeri pada masa Persalinan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara pada bulan Maret – Mei Tahun 2020. Pendekatan yang digunakan adalah eksperimen yang bersifat kuantitatif, yaitu *Quasy Eksperiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, untuk mengetahui

adanya pengaruh *hypnobirthing* terhadap penanggulangan rasa nyeri pada saat persalinan.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu primigravida yang bersalin normal di UPT Puskesmas Sukamaju Tahun 2020 dengan jumlah sampel 21 responden yang terdiri dari 12 responden kelompok *hypnobirthing* dan 9 responden kelompok control. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang berisi data pribadi dan lembar observasi kondisi responden. Pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) dan *Verbal Descriptor Scale* (VDS).

Analisis univariat dilakukan dari tiap variabel dari hasil penelitian berupa distribusi frekuensi dan presentase tiap variabel. Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan data ordinal, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan *uji one sample kolmogorov-smirnov*, apabila data terdistribusi normal dilanjutkan dengan *independent sample t-test* dengan taraf signifikan (α) 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%.

Metode estimasi untuk pengukuran data yang terkumpul diolah dengan mengubah data menjadi informasi, melalui tahapan sebagai berikut: penyuntingan data (*Editing*), pengkodean (*Coding*), entri data, tabulasi (*Tabulating*). Uji statistik yang digunakan adalah uji univariat dan bivariat dengan menggunakan Program Statistical Product and Service Solution (SPSS).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hubungan antara Umur dengan Intesitas Nyeri pada Ibu Primigravida dengan Persalinan Normal Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020

Intensitas Nyeri	Frekuensi Kelas Berdasarkan Umur (Tahun)							
	Intervensi (Hypnobirthing)				Kontrol (KIE)			
	< 25	25 - 35	> 35	F(%)	< 25	25 - 35	> 35	F(%)
Pre Test								
Nyeri Ringan	-	-	-	0,00	1	3	-	44,44
Nyeri Sedang	2	3	1	50,00	1	1	1	33,33
Nyeri Berat Terkontrol	2	1	1	25,00	-	1	-	11,11
Nyeri Berat tidak Terkontrol	2	-	1	25,00	-	1	-	11,11
Post Test								
Nyeri Ringan	1	1	-	16,67	-	-	-	0,00
Nyeri Sedang	4	3	1	66,67	2	4	-	66,67
Nyeri Berat Terkontrol	1	-	1	16,67	-	1	1	22,22
Nyeri Berat tidak Terkontrol	-	-	-	-	-	1	-	11,11

Tabel 1 menunjukkan bahwa saat pre test, kelas intervensi (*hypnobirthing*) terdapat 6 (50%) responden dengan nyeri sedang, sedangkan kelas kontrol terdapat 4 (44,44%) responden dengan nyeri ringan. Pada saat post test didapatkan pada kelas intervensi (*hypnobirthing*) terdapat 8 (66,67%) responden dengan nyeri sedang kelompok kontrol (KIE) terdapat 6 (66,67%) responden sedang.

Untuk mengetahui apakah data variabel independen dan variabel dependen terdistribusi secara normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas. Data yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Untuk uji normalitas, dapat dianalisis dengan menggunakan metode *one-Sample Kolmogorov-Smirnov test* seperti ditunjukkan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kelompok Intervensi (*Hypnobirthing*) dan Kelompok Kontrol (KIE)

Variabel	Kelompok						Level of Significant
	Intervensi (<i>Hypnobirthing</i>)			Kontrol (KIE)			
	Pre Test	Post Test	Ket	Pre Test	Post Test	Ket	
Sig. (2-tailed)	0,376	0,518	Normal	0,356	0,748	Normal	0,05

Berdasarkan tabel 2 di atas, hasil uji normalitas dengan metode *one sample* di atas terlihat bahwa nilai *sig. (2-tailed) > level of significant = 0,05* baik kelompok intervensi maupun kelompok

kontrol, sebelum dan setelah pre test dan post test. Dengan demikian, maka variabel independen dan dependen mempunyai distribusi data normal.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji T- Tes Perbandingan Kelompok Intervensi (*Hypnobirthing*) dan Kelompok Kontrol (KIE) terhadap penanggulangan nyeri persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020

Kelompok	N	Intensitas Nyeri (Mean ± SD)		t	ρ
		Mean	Perbedaan		
Intervensi (<i>Hypnobirthing</i>)					
Pre Test	12	7,750±1,712	2,250±0,866	9,000	0,000
Post Test		5,500±2,023			
Kontrol (KIE)					
Pre Test	9	5,000±2,739	-1,333±1,225	-3,266	0,011
Post Test		6,330±2,236			

Berdasarkan tabel 3 dari 12 responden kelompok intervensi diketahui penurunan intensitas nyeri persalinan 2,250±0,866 dan kelompok kontrol (KIE) dengan 9 responden mengalami peningkatan 1,333±1,225. Pada kelas intervensi (*hypnobirthing*) pengujian bivariat dilakukan uji t pada tingkat kesalahan sebesar (α) 5% atau 0,05 (kepercayaan 95%) diperoleh $t_{tabel} = 1,782$ dan diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,000$; sehingga nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan data hasil pengujian yang diperoleh dapat diketahui bahwa

hypnobirthing memiliki pengaruh dalam mengurangi rasa nyeri selama persalinan.

DISKUSI

1. Nyeri Persalinan Sebelum dilakukan *Hypnobirthing*

Rasa nyeri yang dialami responden pada saat persalinan dikarenakan adanya perubahan fisiologi dari jalan lahir dan rahim. Hasil ini didukung oleh teori Bandiyah (2009) bahwa nyeri persalinan disebabkan oleh proses dilatasi servik,

iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik.

Menurut Hidayat (2009) bahwa nyeri tergantung dari kerja serta saraf besar dan kecil yang berada dalam akar ganglion dorsalis. Rangsangan pada saraf besar akan meningkatkan mekanisme aktivitas substansia gelatinosa yang mengakibatkan tertutupnya pintu mekanisme sehingga aktivitas sel T terhambat dan menyebabkan hantaran rangsangan ikut terhambat. Rangsangan pada serat kecil akan menghambat aktivitas substansia gelatinosa dan membuka pintu mekanisme, sehingga merangsang aktivitas sel T yang selanjutnya akan menghantarkan rangsangan nyeri.

Pada penelitian ini intensitas nyeri pada responden bervariasi baik pada kelompok yang dilakukan *hypnobirthing* maupun yang tidak dilakukan *hypnobirthing*. Berdasarkan tabel 1 pada penelitian ini sebelum dilakukan *hypnobirthing*, responden yang mengalami nyeri berat dan nyeri berat tidak terkontrol adalah responden yang berusia < 25 tahun yaitu sebanyak 4 (33,33%) dan responden yang mengalami nyeri sedang adalah responden yang berusia 25 – 35 tahun yaitu sebanyak 3 (25%). Hal yang sama dihasilkan dalam penelitian Magfiroh (2012) dalam Adam dan Umboh (2015) bahwa umur ibu yang < 25 tahun lebih merasakan nyeri hebat dibandingkan dengan umur yang berusia 25 – 35 tahun.

Hal ini disebabkan karena usia muda seseorang belum memiliki pengalaman yang cukup terkait persalinan dan nyeri sehingga mempersepsikan nyeri lebih berat dibanding yang berusia lebih tua. Selain itu, umur muda memiliki sensori nyeri lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya ketakutan dan kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Umur juga dipakai

sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri (12).

Menurut Sulistyawati (2012) dalam Eka Sriwahyuni dkk. (2019) selama persalinan, uterus berkontraksi kuat. Kadang-kadang ketika kontraksi seseorang akan merasakan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim. Sebelum melahirkan atau selama persalinan, kadar prostaglandin meningkat.

2. Nyeri Persalinan setelah dilakukan

Hypnobirthing

Metode *hypnobirthing* merupakan suatu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti kejiwaan/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan alami, tenang dan nyaman (tanpa rasa sakit) (11).

Dasar hipnosis adalah pemanfaatan kemampuan kita untuk mengakses alam bawah sadar secara langsung. Biasanya kita hanya menyadari pikiran yang ada pada alam sadar. Secara sadar kita berfokus pada sesuatu yang ada di hadapan kita, secara sadar kita berbicara dan mengucapkan kata-kata, atau secara sadar kita berusaha mengingat apa yang telah kita lakukan. Namun saat melakukan hal-hal tersebut, alam sadar bekerjasama dengan alam bawah sadar (13).

Pengukuran intensitas nyeri persalinan dimulai pada pembukaan IV dan ditetapkan sebagai *pre test*. Perlakuan *hypnobirthing* dilakukan pada pembukaan VII dan setiap kali ibu merasakan nyeri sampai pembukaan VIII dan ditetapkan sebagai *post test*. Untuk kelompok kontrol skala nyeri diukur sebelum dan setelah ibu diberikan KIE.

Setelah diberikan *hypnobirthing*, responden yang mengalami nyeri ringan mengalami peningkatan 2 (16,67%), nyeri sedang mengalami peningkatan menjadi 8 (66,67%) dan responden yang mengalami

nyeri berat tidak terkontrol berkurang menjadi 0 (0%). Untuk kelompok control, responden yang mengalami nyeri ringan berkurang menjadi 0 (0%) dan responden yang mengalami nyeri berat terkontrol mengalami peningkatan menjadi 2 (22,22%). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Ratih P. (2015) tingkat nyeri ibu bersalin sebelum diberikan *hypnobirthing* adalah nyeri berat sebanyak 70,0% dan setelah diberikan *hypnobirthing* (*post test*) tingkat nyeri ibu bersalin adalah nyeri sedang sebanyak 90%.

Hasil penelitian Eka Sriwahyuni dkk (2019) bahwa adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu primipara yang diberikan *hypnobirthing* dalam persalinan normal tidak mengalami nyeri (20%), dan nyeri ringan (30%). Sedangkan yang tidak diberikan *hypnobirthing* mengalami nyeri berat (100%). Hasil penelitian lain dilakukan oleh Marfu'ah (2010) dalam Yulrina dan Liza (2015) tentang perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan bahwa ibu yang dilakukan hipnoterapi dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%), nyeri sedang (53,3%), dan nyeri ringan (6,7%). Sedangkan yang tidak diberi hipnoterapi mengalami nyeri berat (66,7%), nyeri sedang (30%) dan nyeri ringan (3,3%).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *hypnobirthing* dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dalam persalinan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Andriana (2007) dalam Yunefit dan Mutia (2013) bahwa salah satu manfaat *hypnobirthing* adalah meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma.

3. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Penanggulangan Nyeri pada Masa Persalinan

Teknik dasar *hypnobirthing* dibagi atas empat bagian, yaitu pernafasan, relaksasi,

visualisasi dan pendalaman yang mana tujuan utamanya untuk mencapai kondisi rileks pada ibu sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu menjalani proses persalinan. Kondisi ini akan meminimalkan rasa sakit atau nyeri pada proses persalinan (14).

Hasil analisis bivariat pada kelompok yang dilakukan *hypnobirthing* pada tingkat kesalahan sebesar (α) 5% atau 0,05 (Kepercayaan 95%) dan diperoleh ρ sebesar 0,000; sehingga nilai $\rho < \alpha$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan (nyata) perlakuan *hypnobirthing* terhadap penanggulangan rasa nyeri pada masa persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020. Dapat disimpulkan bahwa teknik *hypnobirthing* dapat meminimalkan nyeri persalinan karena dengan *hypnobirthing* ibu dituntut untuk mencapai kondisi yang sangat rileks dan nyaman pada saat menjalin proses persalinan.

Adanya pengaruh metode *hypnobirthing* pada penanggulangan rasa nyeri pada masa persalinan disebabkan karena metode ini mengajarkan teknik relaksasi alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh, mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi saat ini, tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur sehingga tidak merasa tegang dan cemas (14).

Peneliti berusaha untuk meneliti beberapa variable *confounding* dalam

penelitian, namun apa yang diharapkan tidak sesuai dengan yang terjadi dilapangan. Skala nyeri seharusnya diukur langsung setelah diberikan intervensi dipembukaan yang sama, bukan dipembukaan yang berbeda sehingga akan mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterima kasih kepada ibu primigravida yang akan bersalin atas kesediaannya menjadi responden. Diucapkan pula terima kasih kepada kepala UPT Puskesmas Sukamaju yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan kepada Bidan Asparagus Tyas dan Bidan Lisda Darman yang telah membantu selama penelitian di UPT Puskesmas Sukamaju.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata tingkat nyeri ibu primigravida yang bersalin normal dengan perlakuan *hypnobirthing* (kelompok intervensi) mengalami penurunan tingkat nyeri sedangkan yang tidak dilakukan *hypnobirthing* (kelompok kontrol) mengalami peningkatan rasa nyeri. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh p value = 0,000 dengan taraf kepercayaan (α) = 5% atau 0,05. Jadi nilai p value < α sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan (nyata) *hypnobirthing* terhadap penanggulangan rasa nyeri pada masa persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Tahun 2020.

SARAN

Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya para bidan di UPT Puskesmas Sukamaju agar dalam menangani pasien bersalin normal hendaknya menerapkan metode *hypnobirthing* untuk membantu ibu

dalam mengatasi rasa nyeri karena telah terbukti efektif mengurangi intensitas nyeri persalinan.

Disarankan kepada ibu-ibu primigravida yang akan melakukan persalinan normal, metode *hypnobirthing* merupakan salah satu metode alternatif dalam mengatasi nyeri pada masa persalinan sehingga ibu dapat bersalin dengan aman dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sandi.2018. Apa yang dimaksud dengan Persalinan. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-persalinan/14779/4>. diakses pada tanggal 22 Februari 2020.
2. Titi A., Merah B. 2019. Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. J. Ilmiah Keperawatan Sai Batik, Vol. 15, No. 1. Hal: 59 – 65.
3. Bobak I. M., Lowdermik, D. L., Jensen M. G., Perry, S.E. 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi Ke – 4. Jakarta: EGC.
4. Ratih Prananingrum. 2015. Pengaruh Penerapan Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Normal. Profesi, Vol. 13 No. 1. Hal: 44 –46. September 2015.
5. Yulrina A., Liza S., 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara di BPM Evi. J. Maternity and Neonatal. Vol. 2 No. 2. Hal: 85 – 90.
6. Siti Fatimah. 2017. Pengaruh Penyuluhan tentang Hypnobirthing terhadap Sikap Ibu Primigravidadalam Menghadapi Persalinan (Di Puskesmas Kabuh, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang). Skripsi. STIKES Insan Cendikia Medika. Jombang.

7. Ririn Indriani. 2015. Lanny Kuswandi, Pelopor Hypnobirthing di Indonesia. Suara.c6m.<https://www.suara.com/lifestyle/2015/05/25/125623/lanny-kuswandi-pelopor-hypnobirthing-di-indonesia?page=3>.
8. Yuseva S., Era Nurisa W., Nur Aini R. H. 2016. Pengaruh Hybnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin dan lama persalinan di Bidang Praktek Mandiri wilayah Kab. Malang. J. Ilmiah Bidan. Vol. 1, No. 3. Hal: 35 – 44.
9. Kuswandi. 2011. *Kehamilan Persalinan dengan Hypnobirthing*. PT. Bhuna Ilmu Populer Kelompok Gramedia; Jakarta.
10. Rahmawati, Yusriani, Idris, F. P. 2019. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu bersalin Normal di RSUD Labung Baji Makassar. J. Ilmiah Kesehatan Diagnosis. Vol. 14, No. 1. Hal: 67–73. Tahun 2019.
11. Eka Sriwahyuni, Barus, A., Sinambela, M. 2019. 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. Penelitian Kebidanan dan Kespro. Vol. 2, No. 1. Hal: 57 – 63. Oktober 2019.<http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>.
12. Adam, J., Umboh, J. M. L. 2015. Hubungan antara Usia, Paritas, dan Pendampingan Suami dengan Intensitas Nyeri persalinan Kala I Fase Aktif Deselarsi di Ruang Bersalin RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Artikel Penelitian, Jikmu, Vol. 5, No. 2a. April 2015.
13. Yunefit U., Mutia F. 2013. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan di Kec. Sungai Tarap Kab. Tanah Datar Tahun 2013. J. Kes. Mas. STIKES Prima Nusantara Bukittinggi Vol. 4 No. 2. Hal: 54 – 62. Juli 2013.
14. Bandiyah, S., 2009. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
15. Hidayat, A. A., 2009. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.