

## PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN

Febry Hedayasari Prabandari<sup>1\*</sup>, Yunri Merida<sup>2</sup>, Fatya Nurul Hanifa<sup>3</sup>

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

[pepifebry89@gmail.com](mailto:pepifebry89@gmail.com)

### ABSTRAK

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 meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress. Salah satu pendekatan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi *hypnobirthing*. Teknik ini dilakukan dengan cara hipnosis yakni perubahan status kesadaran saat konsentrasi individu terfokus dan distraksi minimal, hipnosis juga bisa digunakan untuk mengendalikan nyeri, bahwa hipnosis dapat mencegah stimulus nyeri dalam otak menembus pikiran sadar, teori tertentu menyebutkan bahwa hipnosis bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak yang menyebabkan pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorfin. Stimulus *hypnobirthing* merangsang pituitary mengeluarkan Pro-Opiomelanocortin (POMC) sehingga dapat meningkatkan sekresi beta endorfin. Pengeluaran beta endorfin meningkatkan toleransi ibu terhadap nyeri (Idris, 2019). Metode penelitian ini adalah literature review dengan jenis *systematic literature review*. *Study literature* diperoleh dari jurnal internasional dan jurnal nasional. *Systematic literature review* atau bisa juga disebut tinjauan pustaka sistematis adalah metode literatur review yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin yang pada saat hamil diberikan terapi *hypnobirthing* dibandingkan dengan ibu bersalin yang pada saat hamil tidak diberikan terapi *hypnobirthing*.

**Kata kunci:** Nyeri, persalinan, *hypnobirthing*

### ABSTRACT

Labor pain is pain of uterine contractions which can result in increased activity of the sympathetic nervous system. Severe pain in labor can cause changes in the body's physiology such as; blood pressure increases, heart rate increases, respiratory rate increases, and if not immediately addressed it will increase the rate of worry, tension, fear and stress. One of the non-pharmacological approaches that can be used to reduce pain is hypnobirthing relaxation therapy. This technique is done by means of hypnosis, namely a change in the state of consciousness when the individual's concentration is focused and distraction is minimal, hypnosis can also be used to control pain, that hypnosis can prevent painful stimuli in the brain from penetrating the conscious mind, certain theories state that hypnosis works by activating the nerves in the brain that cause pain. causes the release of natural morphine-like substances called enkephalins and endorphins. The hypnobirthing stimulus stimulates the pituitary to release Pro-Opiomelanocortin (POMC) so that it can increase the secretion of beta endorphins. The release of beta endorphins increases the mother's tolerance for pain (Idris, 2019). This research method is a literature review with the type of systematic literature review. *Study literature* was obtained from international journals and national journals. *Systematic literature review* or can also be called systematic literature review is a literature review method that identifies, assesses, and interprets all findings on a research topic, to answer research questions that have been determined previously. The results showed that there was a decrease in pain intensity in pregnant women who were given hypnobirthing therapy compared to those who were not given hypnobirthing therapy during pregnancy.

**Key word:** pain, birthing, *hypnobirthing*

## PENDAHULUAN

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subyektif. Suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda bahkan suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu orang karena keadaan emosionalnya yang berbeda (Zakiyah, 2015:6). Salah satu pendekatan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otopnosis (*self hypnosis*) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan hingga para ibu hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (Marmi dan Margiyati, 2013). Dasar dari *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan teknik untuk mencapai kondisi nyaman dan rileks. Ketika seluruh sistem syaraf, organ tubuh dan panca indera kita beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada sedangkan ibu tetap dalam keadaan sadar (Andriana, 2013).

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat suatu negara. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), angka kematian ibu dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup, atau perkiraan jumlah kematian ibu mencapai 303.000, tertinggi di negara berkembang yaitu 302.000 kematian. Angka kematian ibu di negara berkembang adalah 20 kali lipat dari negara maju atau 239 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (WHO, 2015).

Penelitian di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 4% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan teknik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebanyak 55,2% menggunakan teknik pernafasan (relaksasi) dan 17,3% menggunakan teknik pijatan (cepada, 2013). Ajartha dalam penelitiannya menyebatkan bahwa hanya 15% ibu bersalin melahirkan dengan nyeri ringan, 35% persalinan disertai nyeri sedang, 30% persalinan disertai nyeri hebat dan 20% persalinan dengan nyeri yang sangat hebat. Begitu pula hasil penelitian tahun 2007 menyebutkan bahwa 53,3% ibu bersalin mengalami nyeri sedang dan 46,7 mengalami nyeri persalinan yang berat.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan literature review dengan jenis *systematic literature review*. *Systematic literature review* atau bisa juga disebut tinjauan pustaka sistematis adalah metode literatur *review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh termuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya. Study literature diperoleh dari jurnal internasional dan jurnal nasional

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Isi Hasil dan Pembahasan

Karakteristik literatur yang dikaji, 13 jurnal 10 diantaranya Internasional 76,93% dipublikasikan pada tahun 2010-2015. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.1 Gambaran karakteristik. Namun, gambaran utuh dilihat dilampiran x rangkuman kajian literatur.

**Tabel 1.1 Gambaran Karakteristik Jurnal**

Karakteristik	<i>f</i> (frekuensi)	% (Presentase)
<b>Tahun</b>		
2016-2020	3	23,07%

2010-2015	9	69,24%
2004-2009	1	7,69%
<b>Total Publikasi</b>	13	100%
Nasional	3	23,07%
Internasional	10	76,93%
<b>Total</b>	13	100%
<b>Bahasa</b>		
Indonesia	3	23,07%
Inggris	10	76,93%
Total	13	100%
<b>Desain</b>		
RCT (Random ized Control Trial)	7	53,86%
Quasy Eksperiment	3	23,07%
Pre Eksperiment	1	7,69%
Analitik pretes post test		
Cross Sectional	1	7,69%
Qualitative approach	1	7,69%
Tanpa keterangan		
<b>Total</b>	13	100%
<b>Skala ukur</b>		
NRS		
VAS		
MC Gill Q		
Observasi		
Wawancara	4	30,77%
Kuesioner	4	30,77%
Tanpa keterangan	5	38,46%
<b>Total</b>	13	100%
<b>Kontrol</b>		
Kontrol	13	100%
Tanpa kontrol		
<b>Total</b>	13	100%

Jurnal penelitian 100% dipublikasikan internasional dengan 76,93% jurnal penelitian menggunakan bahasa inggris. Desain penelitian RCT (Randomized Control Trial) paling banyak digunakan yakni 53,86% dari seluruh jurnal penelitian. Skala ukur nyeri yang digunakan untuk observasi pada ibu bersalin wawancara dan kuesioner sama yaitu 30,8% dan tanpa keterangan 38,4%. Jumlah kelompok penelitian Kontrol yaitu 100%. Gambaran utuh dapat dilihat di lampiran kajian literatur.

1. Intervensi dalam menurunkan nyeri pada ibu bersalin  
Intervensi paling sering digunakan adalah Hypnosis yakni 38,46% dari seluruh jurnal penelitian. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.2 Gambaran Intervensi, namun gambaran utuh dapat dilihat pada lampiran rangkuman kajian literatur.

**Tabel 1.2 Gambaran Karakteristik Jurnal**

<b>Intervensi</b>	<b>f(Frekuensi)</b>	<b>% (Presentase)</b>
self-hypnosis	4	30,77%
hypnosis	5	38,46%
hypnobirthing	4	30,77%
<b>Total</b>	13	100%

## 2. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik subjek penelitian melalui kajian literatur, x% jurnal responden usia X tahun, x% riwayat persalinan x, x% pekerjaan ibu, x% pendidikan ibu. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.3 Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian. Namun, gambaran utuh dilihat pada lampiran x rangkuman kajian literatur.

**Tabel 1.3 Gambaran Karakteristik Jurnal**

<b>Karakteristik</b>	<b>f(Frekuensi)</b>	<b>% (Presentase)</b>
Hamil cukup bulan	8	61,54%
Hamil - Bersalin	1	7,69%
Ibu Bersalin	4	30,77%
Tanpa keterangan		
<b>Total</b>	13	100%
<b>Riwayat Persalinan</b>		
Primipara	2	15,39%
Multipara	1	7,69%
Nulipara	2	15,39%
Tanpa keterangan	8	61,53%
<b>Total</b>	13	100%
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	1	7,69%
Ibu Rumah Tangga		
Tanpa keterangan	12	92,31%
<b>Total</b>	13	100%
<b>Pendidikan</b>		
SD		
SMP		
SMA	1	7,69%
PT	2	15,38%
Tanpa keterangan	10	76,93%
<b>Total</b>	13	100%

## 3. Waktu pemberian intervensi

Waktu memulai pemberian intervensi dalam menurunkan nyeri pada ibu bersalin paling sering digunakan adalah 30 menit yakni 38,5% dari seluruh intervensi. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.4 Gambaran Intervensi, namun gambaran utuh dapat dilihat pada lampiran x rekapitulasi data kajian literatur.

**Tabel 1.4 Waktu memulai pemberian intervensi**

<b>Waktu memulai intervensi</b>	<b>f(Frekuensi)</b>	<b>% (Presentase)</b>
Hamil usia 28 minggu	2	15,38%
Hamil usia 32-35 minggu	4	30,78%
Hamil usia 34-39 minggu	1	7,69%

Hamil usia 38-41 minggu	1	7,69%
Hamil 39 minggu	1	7,69%
Hamil – bersalin	1	7,69%
Ibu bersalin	3	23,08%
<b>Total</b>	13	100%

4. Durasi intervensi dalam menurunkan nyeri pada ibu bersalin  
Durasi intervensi 30 menit paling sering digunakan pada seluruh kelompok. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 1.5 Gambaran durasi intervensi, namun gambaran utuh dapat dilihat pada lampiran x rangkuman kajian literatur.

#### 1.5 Gambaran Durasi Intervensi

Intervensi	Durasi (Menit)	f (frekuensi)	% (Presentase)
Self-hypnosis	24 jam	1	7,69%
	90 menit	2	15,39%
	20 menit		
Hypnosis	18 menit	1	7,69%
	60 menit		
	24 jam	1	7,69%
Hypnobrithing	60 menit		
	Kala I	3	23,07%
Tanpa Keterangan		5	38,48%
<b>Total</b>		13	100

Presentase pada kelompok self-hypnosis sebanyak 23,07%, pada kelompok hypnosis sebanyak 15,38%, dan pada kelompok hypnobirthing selama kala I sebanyak 61,55%.

5. Interval intervensi dalam menurunkan nyeri pada ibu bersalin  
Interval paling banyak dilakukan tanpa keterangan. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.6 Gambaran Interval Intervensi, gambaran utuh dapat dilihat pada lampuran kajian literatur.

**Tabel 1.6 Gambaran Interval Intervensi**

Intervensi (kali)	f(frekuensi)	% (presentase)
3 minggu	2	15,39%
1 bulan	1	7,69%
Selama bersalin	2	15,39%
Tanpa Keterangan	8	
<b>Total</b>	13	100

6. Penurunan skala nyeri ibu bersalin setelah pemberian intervensi  
Penurunan skala nyeri pada ibu bersalin paling banyak terjadi pada self-hypnosis. Selengkapnya dapa dilihat pada tabel 4.8 Penurunan Skala Nyeri pada ibu bersalin setelah pemberian intervensi.

**Tabel 1.7 Penurunan skala nyeri pada ibu bersalin setelah pemberian intervensi**

Penurunan Nyeri setelah intervensi	f(frekuensi)	% (Presentase)
Menurun	7	53,85%
Tidakmenurun	2	15,38%

Tanpaketerangan	4	30,77%
<b>Total</b>	13	100%

Penurunan skala nyeri pada kelompok nyeri yang menurun sebesar 53,85%, sehingga pemberian intervensi berdampak pada penurunan nyeri yang signifikan.

### Isi hasil dan pembahasan

Nyeri adalah suatu sensori yang tidak menyenangkan dari satu pengalaman emosional yang disertai kerusakan jaringan secara aktual/potensial (*Medical Surgical Nursing*), nyeri merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan disebabkan oleh stimulus spesifik mekanis, kimia, elektrik pada ujung-ujung syaraf serta tidak dapat diserahkan terimakan kepada orang lain (Kusuma, 2009). Dalam studinya Ajartha mencontohkan bahwa hanya 15% perempuan mengalami nyeri ringan saat melahirkan, 35% persalinan disertai nyeri sedang, 30% persalinan disertai nyeri hebat, dan 20% persalinan disertai nyeri hebat. rasa sakit. Demikian pula hasil penelitian tahun 2007 menunjukkan bahwa 53,3% ibu melahirkan mengalami nyeri sedang, sedangkan 46,7% ibu mengalami nyeri hebat saat melahirkan.

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda (Andarmoyo, 2013). Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif, dan bagi setiap orang, dua orang yang berbeda memiliki kemungkinan nyeri yang tinggi pada intensitas yang sama tetapi pada intensitas yang berbeda. Pengukuran intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan Skala pendeskripsian verbal (Verbal Descriptor scale, VDS). Verbal Descriptor scale menunjukkan derajat nyeri dengan skala 0-10. Nyeri pasien akan diklasifikasikan sebagai tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9), nyeri sangat berat (10).

Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat proses persalinan adalah dengan melakukan *Hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* mendasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi, 2014).

Meski mengandung kata *hypno(sis)*, *hypnobirthing* sama sekali tidak akan membuat ibu tertidur karena tidak menggunakan obat bius yang menyebabkan rasa kantuk, tetapi lebih ke pendampingan dengan memberikan sugesti positif kepada ibu, sehingga selama proses persalinan, si ibu tetap nyaman, tenang dan bahagia tanpa merasakan rasa sakit. Ibu akan tetap terjaga dan dapat menikmati setiap detik proses persalinan hingga kelahiran si buah hati. *Hypnobirthing* dinilai ampuh dalam menetralkan dan memprogram ulang rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Dengan demikian, rekaman yang terpatrit dalam pikiran bawah sadar persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus. Berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, dan tanpa rasa sakit (nyaman) (Kuswandi, 2011).

Pengaruh *hypnobirthing* pada penurunan intensitas nyeri pada saat persalinan telah diteliti dalam berbagai penelitian. Pengaruh *hypnobirthing* dalam mengurangi intensitas nyeri dilakukan oleh Ardhiyanti dan Safitri (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa rata-rata *pretest* intensitas nyeri pada persalinan tanpa *hypnobirthing* yaitu 9 (nyeri berat) dan *posttest* persalinan tanpa *hypnobirthing* yaitu 6 (nyeri sedang). Sedangkan rata-rata *pretest* intensitas nyeri pada persalinan dengan *hypnobirthing* yaitu 4 (nyeri sedang) dan

*posttest* persalinan dengan *hypnobirthing* yaitu 2 (nyeri ringan). Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil uji statistic yang menunjukkan nilai  $P 0,000 < \alpha = 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara di BPM Bidan Evi Pekanbaru. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Idris (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji Makassar sebelum diberikan *hypnobirthing* yaitu nyeri berat sebesar 65%. Sedangkan Intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji Makassar setelah diberikan *hypnobirthing* adalah nyeri sedang sebesar 60%. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil pengujian statistic yang menyatakan bahwa terdapat adanya pengaruh *hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji Makassar..

### SIMPULAN

Terdapat pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin, *hypnobirthing* merupakan tindakan non farmakologi yang mudah serta efisien dilakukan pada pasien dengan tujuan pengurangan nyeri. Dari 13 jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* mampu mengatasi nyeri dari yang berat menjadi sedang, dari yang sedang menjadi ringan. Tindakan non farmakologi seperti ini harus diberikan agar memperkecil tindakan farmakologi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan. Jakarta: Ilmu Kebidanan.
- Andriana, E. 2013. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Aprilia, Yesie, 2011. *Gentle birth*. Jakarta: Gramedia idiasarana Indonesia.
- Depkes RI. Strategi Akselerasi Pencapaian target MDGS 2015. 2010. Available from : <http://www.target-mdgs>.
- Dewi Estu Anggaini Nanda. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I.
- Fathoni, Zaiyidah. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Kabupaten Sleman. 2017. *Healthy-Mu Jurnal* Vol.1 (1)
- Hidayat, A. (2012). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jnpk-KR. (2018). *Pelatihan Klinik Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Asuhan Essensial, Pencegahan Dan Penanganan Segera Komplikasi Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: JNPK-KR DEPKES.
- Kuswandi, 2014. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Penerbit Puspa Swara. Jakarta.
- Kuswandi, Lany. (2011) *Keajaiban Hypnobirthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Kuswandi, Lanny. 2014. *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Pustaka bunda: Jakarta. PP: 35-68
- Lee, Lam, Lau S, Chong, Chui W, Fong. *Prevalence, course and Risk Factor For Antenatal Anxiety and Depression*. *Obstetriy Gynecology Journal* 2017;110(5):1102-1112
- Mahmuda, Siti. (2013). Pengaruh Pemberian Hypnobirthing Dengan Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Prita Yurita Mangunsari Sala Tiga.
- Manuaba, 2010. Faktor penyebab melemahnya kontraksi. Jakarta.
- Maryuni, yudiyanta, 2014. Penurunan Intensitas Nyeri pada persalinan.

## ARTIKEL PENELITIAN

*Jurnal Kesehatan, Vol. 12 No. 2 (2023). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X*

*DOI 10.37048/kesehatan.v12i2.302*

Muhammad, M.S (2012). Indonesia Menuju MDGS 2015. (diperoleh tanggal 14 April 2014).

Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prawiroharjo, Sarwono. (2011) *Pelayanan Kesehatan Maternitas Dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka.

Sarwono, 2019. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. PP:171-184