



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI KALA 1 PERSALINAN NORMAL PADA INPARTU DI RS FATIMA MAKALE TAHUN 2021**

Oleh

Nurul Ikawati<sup>1</sup>, Syamsuryanita<sup>2</sup>, Arini Purnama Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan Universitas Megarezky Makassar

Email: <sup>2</sup>[syamsur120190@gmail.com](mailto:syamsur120190@gmail.com)

**Abstrak**

Proses persalinan kala I pada ibu inpartu merupakan fase terberat karena ibu akan mengalami nyeri persalinan yang durasi, frekuensi dan kekuatannya semakin meningkat setiap waktu sehingga ibu inpartu kala I membutuhkan kenyamanan untuk mengurangi nyeri persalinan. Tujuan: Untuk melihat Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala 1 Persalinan Normal Pada Inpartu di RS Fatima Makale Tahun 2021. Metode: penelitian ini menggunakan metode Quasi eksperimen dengan pendekatan one group pra post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu inpartu kala 1 yang masuk ke Rumah Sakit Fatima Makale dalam bulan Oktober - November tahun 2021. Pengambilan sampel dilakukan secara consecutive sampling, didapatkan 24 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS versi 22 dan dianalisis dengan uji Independent T test. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala 1 persalinan, dimanakan nilai sig.(2-tailed) atau  $p$  value sebesar 0,00 dan ini berarti nilai  $p$  value  $<0,005$ . Kesimpulan: Teknik *Hypnobirthing* sangat direkomendasikan karena aman dan tidak ada efek samping.

**Kata Kunci:** *Hypnobirthing*, Persalinan, Relaksasi, Inpartu

**PENDAHULUAN**

Menurut WHO (*World Health Organization*) Persalinan normal yakni persalinan yang dimulai secara spontan, dengan resiko rendah pada awal persalinan dan keadaan ini tetap dalam resiko rendah selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan rentang usia 37-42 minggu dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat (JNPK-KR Depkes RI, 2012).

Metode Hipnobirthing yang sangat minim efek sampingnya saat diterapkan dan memiliki dampak positif ke ibu bersalin dan dari hasil penelitain sebelumnya, membuat saya tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala 1 Persalinan

Normal Pada Inpartu di RS Fatima Makale Tahun 2021.

**LANDASAN TEORI**

**Aktifitas Fisik**

**A. *Hypnobirthing***

1. Pengertian

Berasal dari kata Yunani, Hypnos (nama Dewa Tidur) yang berarti tidur/pikiran yang tenang. Birthing (bahasa Inggris) adalah proses kehamilan sampai melahirkan. Pertama kali dikembangkan oleh Marie Mongan sejak tahun 1959. *Hypnobirthing* adalah upaya alami menanamkan niat kepikiran bawah sadar untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan sabar ([www.hypno-birthing.web.id](http://www.hypno-birthing.web.id)).



*Hypnobirthing* melatih ibu menenangkan pikirannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kalau senam hamil fokusnya ke *body and soul*. *Hypnobirthing* justru lebih fokus pada *mind and soul*-nya. Tapi sebenarnya antara senam hamil dan *Hypnobirthing* saling menunjang.

## 2. Teknik *Hypnobirthing*

Teknik *Hypnobirthing* ini menuntun ibu hamil untuk menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja selaras dengan seluruh syaraf secara harmonis. Langkah-langkah *Hypnobirthing* selama kehamilan menurut Kuswandi (2014):

### a. Prinsip Kerja Alam Bawah sadar

1) Pikiran sadar (conscious Mind) hanya mengandalkan 12% dari ruang diri, berfungsi: indentifikasi, membandingkan, menganalisa (hitungan), memutuskan (membandingkan fakta dengan fakta lain), mengatue ego, mengontrol gerakan sadar.

2) Critical factor (Critical area), Bagian dari fikiran yang selalu menganalisa segala informasi yang masuk dan menentukan tindakan rasional seseorang. Akan menghalangi afirmasi atau sugesti yang ingin kita tanamkan ke pikiran bawah sadar. Disinilah otak kiri mem-filter atau membatasi apa saja yang boleh otak terima dan yang tidak (fight or flight). Saat hypnosis, yang terjadi adalah hypnotist mem-by-pas critical faktor suyet (dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar suyet). Pikiran bawah sadar (Subconscious mind) berperan 88% terhadap fungsi diri mengatur kerja organ.

## 3. Waktu untuk melakukan *Hypnobirthing*

Waktu untuk melakukan metode *Hypnobirthing* dapat dilakukan pada usia kehamilan berapa pun. Namun yang paling umum dilakukan adalah pada usia kehamilan tujuh bulan atau dua minggu sebelum waktu melahirkan (Aprillia, 2010).

## 4. Teknik *Hypnobirthing* Menjelang Persalinan

Teknik *Hypnobirthing* adalah dengan relaksasi dengan penambahan sugesti melalui usapan dengan tangan daerah bawah payudara hingga perut. Sebenarnya cara ini telah dilakukan secara natural oleh ibu-ibu hamil saat janinnya meronta atau bergerak dalam kandungan, yaitu ketika ibu akan mengusap perut sambil membisikkan kata-kata lembut untuk menenangkan janin dalam kandungan.

## B. Nyeri

### 1) Defenisi Nyeri

Nyeri adalah suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul bila mana jaringan sedang dirusak yang menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Guyton & Hall, 2008 dalam Saifullah, 2015).

Nyeri merupakan mekanisme protektif bagi tubuh dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rangsang nyeri tersebut (Maryunani, 2016). Menurut Handayani (2015) nyeri adalah kejadian yang tidak menyenangkan, mengubah gaya hidup dan kesejahteraan individu.

Nyeri dapat didefenisikan sebagai sesuatu yang sukar dipahami dan dianggap sebagai misteri. Nyeri dapat pula dikatakan sebagai suatu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menunjukkan pengalaman masalah. Sehingga, nyeri dapat disimpulkan sebagai fenomena yang subyektif dimana respon yang dialami setiap individu akan berbeda untuk

menunjukkan adanya masalah atau perasaan tidak nyaman.

Intensitas nyeri dibedakan menjadi lima dengan menggunakan skala numerik yaitu:

1. 0 : Tidak Nyeri
2. 1-2 : Nyeri Ringan
3. 3-5 : Nyeri Sedang
4. 6-7 : Nyeri Berat
5. 8-10 : Nyeri Yang Tidak Tertahankan.

a. Skala Intensitas Nyeri Wong Baker

Digunakan pada pasien dewasa dan anak >3 tahun yang tidak dapat menggambarkan intensitas nyerinya dengan angka.



Gambar 2.4

Pengelompokan:

- 1) Skala nyeri 1-3 berarti Nyeri Ringan (masih bisa ditahan, aktifitas tak terganggu)
- 2) Skala nyeri 4-6 berarti Nyeri Sedang (mengganggu aktifitas fisik)
- 3) Skala nyeri 7-10 berarti Nyeri Berat (tidak dapat melakukan aktifitas secara mandiri) (Yudiyanta, 2015).

### C. Persalinan

Nyeri persalinan adalah nyeri yang disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks pada waktu membuka, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim.

Rasa nyeri pada persalinan dalam hal ini adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem

saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang meningkat dan akibatnya mempengaruhi durasi persalinan (Aprillia, 201

## METODE PENELITIAN

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Fatima Makale, alasan peneliti memilih lokasi ini adalah:

- a. Peneliti bertugas di pelayanan Kebidanan Kamar Bersalin RS Fatima Makale
- b. Populasi ibu inpartu di Rumah Sakit Fatima Makale cukup untuk dijadikan sampel

Penelitian ini dilakukan dari Oktober 2021 sampai November 2021. Kegiatan tersebut dimulai dari pengajuan judul, survei awal, penyelesaian dan bimbingan dalam penyusunan proposal, seminar proposal, Penelitian, bimbingan dalam penelitian, seminar hasil penelitian.

### A. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu inpartu kala 1 yang masuk ke Rumah Sakit Fatima Makale dalam bulan Oktober - November tahun 2021.

Pengambilan sampel penelitian ini pada dua kelompok berpasangan dengan tehknik pengambilan sampel secara consecutive sampling yaitu semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 24 orang sesuai dengan tanggal tafsiran persalinan ibu hamil Oktober – November 2021, yang terdiri dari 12 kelompok kontrol yaitu ibu bersalin yang tidak dilakukan *hypnobirthing* dan 12 kelompok kasus yaitu ibu bersalin yang mendapat perlakuan tindakan *Hypnobirthing*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai Desember 2021 di Rumah Sakit Fatima Makale. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala 1 persalinan normal pada inpartu di RS Fatima Makale. Data sekunder yang diperoleh dari bagian program dan ruang rekam medik yaitu data tentang jumlah rata – rata pasien inpartu per bulan di ruang Obgyn. Sedangkan data primer diperoleh langsung dari ibu inpartu sebagai responden dengan cara mengisi lembar pernyataan dari kuesioner yang ada. Data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan program SPSS sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan analisis data.

1. Analisa data univariat
  - a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik ibu

1) Umur

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Umur di RS Fatima Makale Tahun 2021

NO	Usia	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	2	8,34%
2	20 – 35 tahun	17	70,83%
3	> 35 tahun	5	20,83%
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, terdapat 2 orang ibu inpartu yang masuk dalam kelompok umur < 20 tahun atau sekitar 8,34%, dan ada 17 orang yang masuk dalam kelompok umur 20 – 35 tahun atau sekitar 70,83 %, sedangkan 5

NO	Paritas	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Primipara	11	45,83 %
2	Multipara	13	54,17 %
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

inpartu masuk dalam kelompok umur > 35tahunatau sekitar 20,83%.

NO	Suku	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Toraja	19	79,17 %
2	Luar Toraja	5	20,83 %
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

2) Suku

Tabel 4.2

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Suku di RS Fatima Makale Tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, ada 19 responden ibu yang berasal dari suku Toraja asli atau 79,17 %, sedangkan dari luar suku Toraja terdapat 5

NO	Tingkat Pendidikan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Pendidikan rendah	19	79,17 %
2	Pendidikan tinggi	5	20,83 %
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

responden ibu atau 20,83%.

3) Pendidikan

Tabel 4.3

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Tingkat Pendidikan di RS Fatima Makale Tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, terlihat bahwa ada 19 responden ibu yang berpendidikan rendah atau 79,17 %, sedangkan yang berpendidikan tinggi terdapat 5 responden ibu atau 20,83%.

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik kehamilan ibu inpartu.

1) Paritas

Tabel 4.4

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Paritas di RS Fatima Makale Tahun 2021



Berdasarkan tabel 4.4, responden ibu primipara sebanyak 11 orang (45,83%), dan ibu multipara sebanyak 13 orang (54,17%)

## 2) Jarak kehamilan

Tabel 4.5

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Jarak Kehamilan di RS Fatima Makale Tahun 2021

NO	Jarak Kehamilan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	< 2 tahun	17	70,83 %
2	> 2 tahun	7	29,17 %
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.5 terdapat 17 orang atau 70,83 % responden ibu yang jarak kehamilan kurang dari 2 tahun, dan terdapat 7 atau 29,17 % responden ibu yang jarak kehamilannya lebih dari 2 tahun.

## 3) Kontraksi Uterus

Tabel 4.6

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Kontraksi Uterus di RS Fatima Makale Tahun 2021

NO	Kontraksi Uterus	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Adekuat	24	100 %
2	Tidak adekuat	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.6 terdapat 24 atau 100% responden yang kontraksi uterusnya adekuat.

## c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik tanda vital

Tabel 4.7

Karakteristik Responden Ibu Inpartu berdasarkan Tanda Vital di RS Fatima Makale Tahun 2021

NO	Tekanan Darah	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Normal	24	100 %
2	Tidak normal	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

NO	Denyut Nadi	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Normal	24	100 %
2	Tidak Normal	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat kita lihat bahwa dari 24 ibu inpartu, tekanan darah ibu mayoritas Normal yaitu 24 orang (100%), denyut nadi ibu mayoritas normal yaitu 24 orang (100%).

## d. Distribusi tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu

Tabel 4.8

Distribusi tingkat nyeri persalinan ibu inpartu tanpa *Hypnobirthing* di RS Fatima Makale Tahun 2021

NO	Tingkat Nyeri	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	0	0
3	Nyeri sedang	2	16,67 %
4	Nyeri berat	6	50 %
5	Nyeri tidak tertahankan	4	33,33 %
<b>TOTAL</b>		<b>12</b>	<b>100 %</b>

Tabel 4.9

Distribusi tingkat nyeri persalinan ibu inpartu dengan *Hypnobirthing* di RS Fatima Makale Tahun 2021

NO	Tingkat Nyeri	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	3	25 %
2	Nyeri ringan	6	50 %
3	Nyeri sedang	3	25 %
4	Nyeri berat	0	0
5	Nyeri tidak tertahankan	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>12</b>	<b>100 %</b>



Berdasarkan tabel diatas terlihat gambaran secara umum bahwa ibu inpartu tanpa intervensi *Hypnobirthing* merasakan nyeri berat pada persalinan sebanyak 6 orang (50%), sedangkan ibu inpartu dengan *Hypnobirthing* merasakan nyeri ringan pada persalinan sebanyak 6 orang (50%).

## 2. Analisa data Bivariat

Tabel 4.10

Perbandingan Skor Nyeri Persalinan Kelompok *Hypnobirthing* Dengan Kelompok Tanpa *Hypnobirthing* pada Inpartu Kala 1 di RS Fatima Makale

Intervensi	Mean	SD	Sig. (2-tailed)	Mean	N
<i>Hypnobirthing</i>	2,0000	0,73855	0,000	2,16667	12
Tanpa <i>Hypnobirthing</i>	4,1667	0,71774			12

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala 1 persalinan normal pada inpartu di RS Fatima Makale, telah dilakukan pengumpulan dan analisis data sesuai yang tertera pada bagian sebelumnya yang selanjutnya hasil penelitian tersebut akan ditelaah dan dibahas berdasarkan landasan teori yang relevan.

Tingkat rasa nyeri pada inpartu kala 1 persalinan normal dengan aplikasi teknik relaksasi *Hypnobirthing*

Berdasarkan hasil di atas dapat kita lihat bahwa ada 6 (50%) responden ibu inpartu yang mendapatkan perlakuan *Hypnobirthing*, dari total keseluruhan sampel yakni 12 orang. Mengalami nyeri persalinan kategori ringan.

Menurut Kuswandi (2014), awal proses persalinan, yaitu mulai Bergeraknya janin menuju jalan lahir. Hal tersebut menimbulkan

tekanan sehingga otot-otot rahim menegang. Dalam kondisi seperti ini, ibu hamil sangat diharapkan untuk tenang, tidak panik. Kepanikan dan ketegangan ibu hamil justru dapat membuat otot-otot rahim semakin menegang dan menimbulkan rasa sakit.

Kuswandi (2014) mengatakan bahwa *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 (endorfin/*endogenic morphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh saat tenang).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Intan (2017), dengan menggunakan sebanyak 16 sampel. Dengan perlakuan *Hypnobirthing*, terdapat 15 orang (93,75%) yang mengalami nyeri ringan, dan 1 orang (6,25%) yang mengalami nyeri sedang.

Menurut analisa peneliti, perlakuan teknik *Hypnobirthing* pada ibu inpartu kala 1 dapat mempengaruhi berkurangnya nyeri persalinan. Dari pengamatan peneliti menemukan bahwa, ketika ibu merasa nyaman dan tenang dan dibarengi dengan dukungan serta motivasi dari keluarga saat proses persalinan. Merupakan sumber kekuatan terbesar ibu untuk bersalin. Rasa percaya ibu kepada petugas kesehatan pun juga mempengaruhi keberhasilan *Hypnobirthing*.

Tingkat rasa nyeri pada inpartu kala 1 persalinan normal tanpa aplikasi teknik relaksasi *Hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian dapat kita lihat bahwa ada 6 (50%) responden ibu inpartu yang tidak mendapat perlakuan *Hypnobirthing*, dari total keseluruhan sampel yakni 12 orang. Mengalami nyeri persalinan kategori berat .

Nyeri pada kala 1 terutama ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan melalui saraf pada leher rahim (serviks) dan rahim/uterus bagian bawah menurut Mahdi, A (2009) dalam Maryunani, (2016). Nyeri ini merupakan nyeri viseral yang berasal dari kontraksi uterus dan



adneksa. Intensitas nyeri berhubungan kekuatan kontraksi dan tekanan yang ditimbulkan. Nyeri akan bertambah dengan adanya kontraksi isometrik pada iterus yang melawan hambatan oleh leher rahim/uterus dan perineum. Kontraksi uterus yang kuat merupakan sumber nyeri yang kuat/berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Afriyani (2012) tentang pengaruh tehnik *Hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada persalinan pervaginam pada primipara di klinik bersalin Summi Medan, bahwa hasil uji statistik *chisquare* diperoleh tidak ada pengaruh tehnik *Hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan pada primipara sebelum dan sesudah dilakukan tehnik *Hypnobirthing* (nilai  $p=0,02$ ),

Menurut preneliti, nyeri saat persalinan adalah nyeri yang fisiologis. Kontraksi uterus menimbulkan nyeri hebat pada proses persalinan dan nyeri ini membantu untuk mendorong janin ke porsio serta membantu dilatasi serviks. Ketika kontraksi dan dilatasi serviks sejalan maka persalinan dapat berjalan lancar.

Pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala 1 persalinan normal pada inpartu

Dari tabel 4.10 hasil analisis statistik dengan uji Independent T test didapatkan bahwa nilai Mean kelompok ibu yang diberikan *Hypnobirthing* yaitu 2,0 dengan standar deviasi (SD) = 0,74. Sedangkan nilai Mean kelompok ibu yang tanpa *Hypnobirthing* yaitu 4,17 dengan standar deviasi (SD) = 0,72. Nilai sig.(2-tailed) atau  $p$  value sebesar 0,00 dan ini berarti nilai  $p$  value <0,005. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan antara kelompok *Hypnobirthing* dengan kelompok tanpa intervensi *Hypnobirthing*. Dan ini berarti pula bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri.

Rasa nyeri pada persalinan dalam hal ini adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem

saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang meningkat dan akibatnya mempengaruhi durasi persalinan (Aprillia, 2010).

Tekhnik *Hypnobirthing* memang bertujuan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kahamilan, serta mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama persalinan. Metode ini mengajarkan kepada ibu hamil bahwa dalam ketidak rasa takut/ ketegangan/keadaan medis khusus, rasa nyeri tidak harus selalu ada dalam proses persalinan.

Mayoritas ibu inpartu yang diintervensi dengan *Hypnobirthing*, mengalami nyeri ringan (50%). Kondisi ini dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pendidikan. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang dalam menerima informasi, sehingga kemampuan ibu dalam berfikir lebih rasional. Berbeda pula dengan kelompok yang tanpa intervensi *Hypnobirthing*. Mayoritas ibu mengalami nyeri berat yakni sebanyak 6 responden (50%).

Peneliti berpendapat, penerapan tehnik *Hypnobirthing* dalam proses persalinan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan. Kelompok ibu yang diintervensi *Hypnobirthing* pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok ibu yang tidak diintervensi *Hypnobirthing* pada proses persalinan. Terbukti dari hasil penelitain dengan uji T independen Test dimana sig.(2-tailed) atau  $p=0,000$  artinya ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan. Walaupun demikian, *Hypnobirthing* sebaiknya dimulai sejak dini (awal kehamilan) dan secara bertahap agar hasilnya maksimal di saat proses persalinan berlangsung.



## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala 1 persalinan normal pada inpartu di RS Fatima Makale Tahun 2021 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil analisis diperoleh tingkat nyeri ibu yang melakukan persalinan dengan intervensi *hypnobirthing* mayoritas mengalami nyeri ringan yaitu 6 orang (50%), dan minoritas nyeri sedang yaitu 3 orang (25%).
2. Dari hasil analisis diperoleh tingkat nyeri ibu yang melakukan persalinan tanpa intervensi *hypnobirthing* mayoritas mengalami nyeri yang tidak tertahankan yaitu 4 orang (33,33%), dan minoritas nyeri berat yaitu 2 orang (16,67%).
3. Ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I di Rumah Sakit Fatima tahun 2017 dengan  $p=0,000$ .

### Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, agar melakukan penelitian secara lebih mendalam lagi. Dengan variabel yang tentunya lebih bervariasi.
2. Diharapkan kepada institusi untuk menambahkan referensi terkait *hypnobirthing* dalam bentuk buku, e-book, jurnal, atau video tutorial.
3. Diharapkan kepada seluruh tenaga kesehatan khususnya bidan di Rumah Sakit Fatima Makale, agar menerapkan teknik *Hypnobirthing* dalam membantu proses persalinan ibu. Mengingat manfaatnya dan tanpa efek samping.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Widyastuti, C. Nissa, and B. Panunggal, *Manajemen Pelayanan Makanan*. Yogyakarta: K-Media, 2018.
- [2] Afriyani, Try. 2012. *Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Nyeri Pada Persalinan Pervaginam pada Primipara di Klinik Bersalin Summi. KTI*
- [3] Aprillia, Y. 2009. *Hypno-birthing Dari Sang Ahli*. <http://bidankita.com/?p=132>. Diunduh tanggal 13 Oktober 2021
- [4] Guyton, A. C., Hall, J. E., 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- [5] [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL\\_KESEHATAN\\_2018\\_1.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf) ( diakses tanggal 20 Oktober 2021)
- [6] <https://rsa.ugm.ac.id/2013/11/Hypnobirthing/Hypnobirthing>, 29 November 2013 (diakses tanggal 30 September 2021)
- [7] Kuswandi, Lanny. 2014. *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda: Jakarta. PP: 35-68
- [8] Maryunani, A. 2016. *Nyeri Dalam Persalinan*. Trans Info Medika: Jakarta Timur. PP:10-15;98-110
- [9] Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta: Jakarta. PP:75-89
- [10] Saleh, Akhiri, et.al. 2020. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020*
- [11] Sarwono, 2009. *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo: Jakarta. PP:171-184
- [12] Yanti. 2015. *Buku ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Pustaka Rihama: Yogyakarta. PP: 3-10;58-68