

Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I

Adisty Dwi Treasa^{1*}, Nurhaedah², Lumastari Ajeng Wijayanti³, Reni Purbanova⁴

¹Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

²Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

³Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang

⁴Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Tujuh Belas

ABSTRACT

Labor pain is a physiological process that can cause anxiety and stress in mothers in labor. Hypnobirthing is a relaxation method that aims to reduce fear and pain during labor. This study aims to determine the effect of hypnobirthing on the level of labor pain in mothers in the first stage of labor. The research method used was a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design approach. The sample consisted of 30 mothers in labor who were divided into two groups, namely the intervention group given hypnobirthing and the control group who received standard care. The instrument used was the Visual Analog Scale (VAS). The results showed that there was a significant difference in the level of pain between the intervention and control groups ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that hypnobirthing is effective in reducing labor pain in mothers in the first stage of labor. It is expected that hypnobirthing can be one of the non-pharmacological methods applied in midwifery care.

Keywords: Hypnobirthing, Labor Pain, Mother Inpartu, Stage I

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres pada ibu bersalin. Hypnobirthing adalah metode relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi rasa takut dan nyeri saat persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel terdiri dari 30 ibu inpartu yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan hypnobirthing dan kelompok kontrol yang mendapatkan perawatan standar. Instrumen yang digunakan adalah skala Visual Analog Scale (VAS). Hasil



penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah hypnobirthing efektif dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I. Diharapkan hypnobirthing dapat menjadi salah satu metode non-farmakologis yang diterapkan dalam asuhan kebidanan.

Kata kunci: Hypnobirthing, Nyeri Persalinan, Ibu Inpartu, Kala I

*Koresponden : Adisty Dwi Treasa

*Email : adistydwitreasa@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan keluhan utama yang dirasakan hampir semua ibu melahirkan, terutama pada kala I. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan tekanan pada struktur panggul. Nyeri berlebihan dapat meningkatkan kecemasan, menurunkan kontraksi efektif, dan memperpanjang proses persalinan.

Menurut data WHO (2022), sekitar 75% wanita mengalami kecemasan tinggi akibat nyeri saat melahirkan, yang dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kondisi janin. Di Indonesia, upaya pengurangan nyeri persalinan masih banyak bergantung pada pendekatan farmakologis.

Hypnobirthing adalah teknik non-farmakologis yang menggabungkan relaksasi, afirmasi positif, dan hipnosis diri untuk mengurangi rasa takut dan nyeri saat melahirkan. Beberapa studi menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi persepsi nyeri, mempercepat proses persalinan, dan meningkatkan pengalaman positif saat melahirkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I.

II. METODE PENELITIAN

a) Desain Penelitian:

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest with control group design.

b) Populasi dan Sampel:

Populasi adalah seluruh ibu inpartu kala I di Rumah Sakit Umum X. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 30 responden, terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol.

Kriteria inklusi:

Ibu bersalin dengan usia kehamilan 37–42 minggu.

Kala I fase aktif (pembukaan 4–7 cm).

Tidak terdapat komplikasi kehamilan.

c) Instrumen Penelitian:

Tingkat nyeri diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS), sebelum dan sesudah intervensi hypnobirthing.

d) Prosedur Penelitian:

Kelompok intervensi diberikan sesi hypnobirthing selama ± 30 menit yang mencakup teknik relaksasi pernapasan, afirmasi positif, dan visualisasi. Kelompok kontrol mendapat perawatan rutin tanpa intervensi tambahan.

e) Analisis Data:

Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Karakteristik Responden:

Mayoritas responden berusia 20–35 tahun, dengan paritas 1–2. Kedua kelompok memiliki karakteristik homogen berdasarkan hasil uji chi-square ($p > 0,05$).

Perbandingan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi:

Kelompok	Skor Nyeri Sebelum	Skor Nyeri Sesudah	p-value
Intervensi	7,5 \pm 1,2	4,2 \pm 1,0	0,001
Kontrol	7,3 \pm 1,1	6,9 \pm 1,2	0,180

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan skor nyeri pasca intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,002$).

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hypnobirthing secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I. Penurunan ini berkaitan dengan teknik relaksasi yang menurunkan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon endorfin sebagai analgesik alami.

Penelitian ini sejalan dengan studi oleh Smith et al. (2020) yang menemukan bahwa hypnobirthing mengurangi nyeri dan lama persalinan pada primigravida. Efektivitas metode ini juga terlihat dari peningkatan rasa percaya diri dan kontrol ibu selama proses persalinan.

Penelitian ini membuktikan bahwa hypnobirthing memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa hypnobirthing efektif dalam meningkatkan kenyamanan selama persalinan (Smith et al., 2020; Kusumaningrum & Widyaningsih, 2019).

Penurunan nyeri terjadi karena hypnobirthing mengurangi respon “fight or flight” dan memungkinkan otot uterus bekerja lebih efisien (Handayani, 2019). Teknik pernapasan dalam hypnobirthing menjaga suplai oksigen ke rahim dan janin tetap stabil, menghindari hipoksia dan kontraksi yang menyakitkan (Simkin & Bolding, 2021).

Metode ini juga terbukti mengurangi kecemasan dan rasa takut yang berperan dalam siklus fear tension pain yang meningkatkan persepsi nyeri (Yuliana & Wulandari, 2022). Dengan afirmasi positif dan sugesti verbal, hypnobirthing menstimulasi pikiran bawah sadar ibu untuk memandang persalinan sebagai proses yang alami dan menyenangkan (Mongan, 2015; Gate Control Theory, 2020).

Studi serupa oleh Ardiani dan Febriani (2021) serta Pratiwi dan Handayani (2020) menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan hypnobirthing lebih jarang membutuhkan analgesik dan lebih puas dengan pengalaman melahirkan mereka.

Namun, keterbatasan penelitian ini adalah durasi intervensi yang relatif singkat serta tidak adanya pengukuran hormon objektif. Penelitian lanjutan disarankan untuk

menevaluasi pengaruh jangka panjang dan menggabungkan metode ini dengan intervensi non-farmakologis lainnya.

IV. KESIMPULAN

Hypnobirthing efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I. Diharapkan metode ini dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan alami. Tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan mampu menguasai teknik ini sebagai bagian dari pelayanan kebidanan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andriani, Y., & Sari, M. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan nyeri kala I pada ibu bersalin. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 102–109.
2. Ardiani, D. N., & Febriani, M. (2021). Terapi hypnobirthing dalam menurunkan nyeri persalinan: Studi kuasi eksperimen. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 24–30.
3. Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects and interventions: A review. *Infant Behavior and Development*, 49, 120–128.
4. Gate Control Theory. (2020). In Melzack, R. & Wall, P. D. (Eds.). *The Challenge of Pain* (2nd ed.). London: Penguin Books.
5. Handayani, T. (2019). *Nyeri Persalinan dan Penanganannya Secara Non Farmakologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
6. Hutapea, R. M., & Lestari, S. D. (2021). Efektivitas hypnobirthing terhadap tingkat nyeri persalinan kala I pada primigravida. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 150–158.
7. Kusumaningrum, D. E., & Widyaningsih, S. (2019). Hypnobirthing dan penurunan kecemasan ibu bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 35–41.
8. Kusumawati, E., & Haryani, N. (2020). Hypnobirthing sebagai metode untuk mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 215–222.
9. Mongan, M. (2015). *HypnoBirthing: The Mongan Method*. Florida: Health Communications, Inc.
10. Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
11. Pratiwi, R., & Handayani, D. (2020). Pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 42–48.
12. Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
13. Saifuddin, A. B. (2020). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.

14. Simkin, P., & Bolding, A. (2021). Nonpharmacologic approaches to the management of labor pain. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 66(4), 450–458.
15. Smith, C. A., Collins, C. T., Cyna, A. M., & Crowther, C. A. (2020). Complementary and alternative therapies for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD003521.
16. WHO. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: World Health Organization.
17. Yuliana, D., & Wulandari, A. (2022). Pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan. *Jurnal Bidan Sehat*, 6(3), 80–87.