

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI KALA I PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) SITI SARA, S.Tr.Keb KECAMATAN IDI TUNONG KABUPATEN ACEH TIMUR

Riska Nisfi Fitria¹, Rahmisyah², Uly Muzakkir³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

* Corresponding Author: nisfiriska@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:
Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:
Teknik Relaksasi Hypnobirthing,
Nyeri Persalinan

Keywords:
*Maximum of 5 keywords separated by
comma (,), crucial to the appropriate
indexing of the papers, are to be given.*

ABSTRAK

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. Hampir semua wanita mengalami dan merasakan nyeri selama persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu hypnobirthing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan rasa nyeri kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sarah. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong

Kabupaten Aceh Timur. Jenis penelitian ini "Quasi experimental pre-post test" yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian yang kemudian dampak dari perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I yang datang ke Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur pada saat penelitian dilakukan dengan sampel sebanyak 35 orang dengan cara purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-31 Mei 2023 dengan metode pengukuran lembar observasi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil analisis univariat diperoleh bahwa mayoritas nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi hypnobirthing berada pada kategori nyeri sedang sebesar 57,2% dan mayoritas nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi hypnobirthing berada pada kategori nyeri ringan sebesar 68,6% sedangkan hasil analisis bivariat diperoleh bahwa terdapat ada pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan dengan nilai p value $0.000 < \alpha : 0,05$. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan promosi kesehatan terhadap ibu bersalin tentang manfaatnya teknik relaksasi hypnobirthing pada saat melahirkan.

ABSTRACT

The birth process is a series of events that begin with the expulsion of a full-term or nearly full-term baby accompanied by the expulsion of the placenta and fetal membranes from the birth canal. Almost all women experience and feel pain during labor, but each woman's response to labor pain is different. Various efforts have been made to reduce labor pain, both pharmacologically and non-

pharmacologically. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce labor pain is hypnobirthing. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobirthing relaxation techniques on reducing pain in the first stage at Siti Sarah's Independent Midwife Practice (PMB). S.Tr.Keb, Idi Tunong District, East Aceh Regency. This type of research is "Quasi-experimental pre-post test" which is giving treatment or intervention to research subjects, then the impact of the treatment is measured and analyzed. The population in this study were all mothers in the first stage of labor who came to Siti Sara's Independent Midwife Practice (PMB), S.Tr.Keb, Idi Tunong District, East Aceh Regency. This research was conducted on 18-31 May 2023 using the observation sheet measurement method. Data processing was carried out using the Wilcoxon test. The results of the univariate analysis showed that the majority of labor pain before being given the hypnobirthing relaxation technique was in the moderate pain category of 57.2% and the majority of labor pain after being given the hypnobirthing relaxation technique was in the mild pain category of 68.6% while the results of the bivariate analysis found that there was the effect of hypnobirthing relaxation techniques on reducing pain during labor with a p value of 0.000.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



Abstract

The birth process is a series of events that begin with the expulsion of a full-term or nearly full-term baby accompanied by the expulsion of the placenta and fetal membranes from the birth canal. Almost all women experience and feel pain during labor, but each woman's response to labor pain is different. Various efforts have been made to reduce labor pain, both pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce labor pain is hypnobirthing. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobirthing relaxation techniques on reducing pain in the first stage at Siti Sarah's Independent Midwife Practice (PMB). S.Tr.Keb, Idi Tunong District, East Aceh Regency. This type of research is "Quasi-experimental pre-post test" which is giving treatment or intervention to research subjects, then the impact of the treatment is measured and analyzed. The population in this study were all mothers in the first stage of labor who came to Siti Sara's Independent Midwife Practice (PMB), S.Tr.Keb, Idi Tunong District, East Aceh Regency. This research was conducted on 18-31 May 2023 using the observation sheet measurement method. Data processing was carried out using the Wilcoxon test. The results of the univariate analysis showed that the majority of labor pain before being given the hypnobirthing relaxation technique was in the moderate pain category of 57.2% and the majority of labor pain after being given the hypnobirthing relaxation technique was in the mild pain category of 68.6% while the results of the bivariate analysis found that there was the effect of hypnobirthing relaxation techniques on reducing pain during labor with a p value of 0.000.

Keywords: Hypnobirthing Relaxation Techniques, Labor Pain

PENDAHULUAN

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, dalam proses persalinan tentu banyak hal yang terjadi pada tubuh ibu maupun terhadap tubuh janin, salah satu yang terjadi pada masa persalinan yaitu adanya rasa sakit yang di rasakan oleh ibu, hal ini merupakan kejadian yg 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 (Putri, 2017).

Hampir semua wanita mengalami dan merasakan nyeri selama persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Nyeri merupakan pengalaman yang berbeda yang dirasakan seseorang. Nyeri pada persalinan kala I yaitu perasaan sakit dan tidak aman yang dialami ibu sejak awal mulainya persalinan sampai serviks berdilatasi maksimal (10 cm). Nyeri mengakibatkan stres, stres dapat melepaskan ketokolamin yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke uterus sehingga uterus kekurangan oksigen. Secara psikologis pengurangan nyeri akan menurunkan tekanan yang luar biasa bagi ibu dan bayinya (Kurniarum, 2018). Pada kala I persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi uterus pada persalinan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Nyeri disebabkan oleh iskemik otot uteri, otot dasar panggul dan perineum. Dengan makin bertambahnya baik volume maupun frekuensi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif (Surtiningsih, 2018).

Pada kala I persalinan, kontraksi *uterus* menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi *uterus* pada persalinan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri ini berasal dari bagian bawah *abdomen* dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Nyeri disebabkan oleh iskemik otot *uteri*, otot dasar panggul dan *perineum*. Dengan makin bertambahnya baik volume maupun frekuensi *uterus*, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif (Surtiningsih, 2018).

Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berlangsung dengan lancar, sehingga persalinan berlangsung lama. Salah satu yang memengaruhi persalinan lama adalah tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) selama kala I pada proses persalinan. Kala I pada persalinan yang lama akan menyebabkan ibu mengalami kelelahan sehingga kehabisan tenaga. Akibatnya kontraksi uterus semakin tidak adekuat dan selanjutnya kondisi ini dapat menyebabkan kegagalan persalinan. Kondisi lain yang menyebabkan persalinan lama adalah kondisi psikologis meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan (Pratiwi, 2020).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif

dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Rilyani, 2017).

Menurut Norhapifah (2020), nyeri persalinan dapat diatasi dengan menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *autohipnotis (selfhipnotis)* dengan menanamkan niat positif / sugesti ke jiwa / pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman tanpa rasa sakit.

Teknik *hypnobirthing* yang dilakukan pada ibu inpartu kala I fase aktif dapat menenangkan dan melepaskan ketegangan tubuh. Karena 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 (Melva, 2017).

Nanda (2017) 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. 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. Lebih lanjut Indria (2017) menyatakan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Sriwahyuni (2019) di Rumah Sehat Kasih Bunda Kecamatan Medan Selayang, meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara dengan jenis penelitian *quasy experimental* Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal di Rumah Sehat Kasih Bunda dengan nilai *p-value* 0.000.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang ibu bersalin pada kala I di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb didapatkan 5 orang (50%) mengatakan

diberikan teknik relaksasi *hynobirthing* dan mereka mengatakan setelah diberikan teknik relaksasi *hynobirthing* nyeri yang mereka rasakan pada saat persalinan kala I dapat berkurang sedangkan 5 orang (50%) lagi mengatakan tidak diberikan teknik relaksasi *hynobirthing* dan mereka mengatakan nyeri yang mereka rasakan sangat kuat dan sering.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur. Hasil penelitian ini dapat menambah referensi di perpustakaan serta dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswi sebagai upaya promotif dan preventif pada masyarakat khususnya pada ibu bersalin mengenai teknik relaksasi *hynobirthing* untuk menurunkan rasa nyeri kala I. Sebagai pengalaman baru dalam melakukan penelitian dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti dengan topik yang sama dan melanjutkan penelitian di variabel berbeda.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Quasi experimental pre-post test*” yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian yang kemudian dampak dari perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Pada desain ini tidak ada kelompok kontrol, peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan, efektivitas pengaruh perlakuan dinilai dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I yang datang ke Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur. Pengumpulan data di lakukan melalui metode sebagai berikut:

1. Observasi yaitu pengamatan langsung di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb yang menjadi sasaran pengambilan sampel. Teknik ini dimaksudkan guna memperoleh informasi yang berhubungan dengan data yang akan dikumpulkan.
2. Wawancara yaitu mengumpulkan data sekunder yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan model Notoatmodjo (2018) yaitu sebagai berikut:

1. Analisa *Univariat*

Formatted: Font: (Default) Book Antiqua, 11 pt, Font color: Auto, English (U.S.)

Formatted: Font: (Default) Book Antiqua, 11 pt, Font color: Auto, English (U.S.)

Formatted: Font: (Default) Book Antiqua, 11 pt, Font color: Auto, English (U.S.)

Analisa *univariat* yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian dan mencari persentase pada setiap variabel dengan memakai rumus yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah observasi

2. Analisa *Bivariat*

Menurut Sugiyono (2018), analisa *bivariat* adalah analisis untuk menguji pengaruh, perbedaan antara dua variabel. Pemilihan uji statistik yang akan digunakan untuk melakukan analisis didasarkan pada skala data, jumlah populasi atau sampel dan jumlah variabel yang diteliti.

Analisis *bivariat* dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu melihat ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur. Analisis untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I dilakukan dengan uji *paired t-test* untuk data yang berdistribusi normal bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang saling berpasangan atau berhubungan sedangkan untuk data yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji *wilcoxon* dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $\leq 0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.
- b. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $> 0,05$ menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Sedangkan uji normalitas untuk sampel kecil (<50) menggunakan *shapiro wilk* dengan kriteria sebagai berikut :

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang sudah dilaksanakan pada tanggal 18 sampai dengan 31 Mei 2023, didapat hasil sebagai berikut:

4.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Umur, Pekerjaan dan Pendidikan Di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Umur		
	1. < 20 tahun	7	20
	2. 20-35 tahun	21	60
	3. > 35 tahun	7	20
2.	Pekerjaan		
	1. Bekerja	12	34,3
	2. Tidak Bekerja	23	65,7
3.	Pendidikan		
	1. Tinggi	9	25,7
	2. Menengah	19	54,3
	3. Dasar	7	20
	Total	35	100

(Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023)

Dari tabel 1. dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi umur responden di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023, sebagian besar berada pada kategori 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 orang dengan persentase 60%, pekerjaan responden sebagian besar pada kategori tidak bekerja yaitu 23 orang dengan persentase 65,7% dan pendidikan responden sebagian besar pada kategori menengah yaitu 19 orang dengan persentase 54,3%.

5.2.2 Analisa Univariat

1. Nyeri Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023

No.	Nyeri Persalinan	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
1.	Tidak Nyeri	0	0	0	0
2.	Nyeri Ringan	6	17,1	24	68,6
3.	Nyeri Sedang	20	57,2	9	25,7
4.	Nyeri Berat Terkontrol	9	25,7	2	6,7
5.	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0
	Total	35	100	35	100

(Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023)

Dari tabel 2. dapat dilihat bahwa nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023, berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 17,1%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 57,2% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7%. Sedangkan nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase 68,6%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7%.

5.2.3 Analisa Bivariat

1. Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok		<i>p-value</i>	$\rho-\alpha$	Kriteria
Pengurangan Nyeri Saat Persalinan	Sebelum	0.000	0.05	Berdistribusi Tidak Normal
	Sesudah	0.000	0.05	Berdistribusi Tidak Normal

(Sumber : *Pengolahan Data Primer*, 2023)

Dari tabel 3. dapat dilihat bahwa data berdistribusi tidak normal, hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikan masing-masing data < 0.05 sehingga disimpulkan data berdistribusi tidak normal, selanjutnya untuk uji *bivariat* jika data numerik berdistribusi tidak normal menggunakan *statistik non parametrics* dengan uji *wilcoxon*.

2. Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan

Uji pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023

	<i>Mean</i>	<i>p-value</i>	Keputusan
<i>Pre test</i>	1.91	0.000	Ho Ditolak
<i>Post test</i>	2.63		

(Sumber : *Pengolahan Data Primer*, 2023)

Dari tabel 4. menunjukkan bahwa rata-rata pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* adalah sebesar 1.91 dan rata-rata pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* sebesar 2.63. Hasil tersebut terdapat selisih antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana nilai kelompok *post test* lebih tinggi daripada kelompok *pre test*. Hasil nilai *p* sebesar $0.000 < 0.05$ maka diambil keputusan menolak H_0 dan menerima H_a , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

5.2 Pembahasan

5.3.1 Analisa Univariat

1. Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

Dari hasil penelitian didapatkan nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023 berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 17,1%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 57,2% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7%.

Menurut teori Kurniarum (2018), nyeri pada persalinan kala I yaitu perasaan sakit dan tidak aman yang dialami ibu sejak awal mulainya persalinan sampai pembukaan lengkap. Nyeri mengakibatkan stres, stres dapat melepaskan ketokolamin yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke uterus sehingga uterus kekurangan oksigen. Secara psikologis pengurangan nyeri akan menurunkan tekanan yang luar biasa bagi ibu dan bayinya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sudarman (2017) meneliti tentang efektifitas pemberian teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan kala I persalinan di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Pontianak dengan jenis penelitian *pra experiment*. Hasil penelitian menunjukkan nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada skala 9-10 (100%).

2. Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

Formatted: Font: (Default) Book Antiqua, 11 pt, Not Italic, English (U.S.)

Dari hasil penelitian didapatkan nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023 berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase 68,6%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 5,7%.

Menurut teori Martin (2018), nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri disebabkan oleh kontraksi *uterus* dan dilatasi *serviks* dengan seiringnya bertambah intensitas dan frekuensi kontraksi *uterus* nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 4,6 jam untuk *primipara* dan 2,4 untuk *multipara*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Haqiqi (2020) meneliti tentang perbedaan perubahan tingkat nyeri persalinan normal antara kelompok dengan dan tanpa teknik relaksasi *hypnobirthing* di Lamongan dengan jenis penelitian *true experiment* dengan *pre test dan post test control gorup*. Hasil penelitian menunjukkan nyeri persalinan pada kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada skala 8-10 (100%).

5.3.3 Analisa Bivariat

1. Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan dengan nilai $p = 0.000$ sehingga $p < 0.05$, yang berarti bahwa teknik relaksasi *hypnobirthing* mempunyai pengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan.

Menurut teori Norhapifah (2020), nyeri persalinan dapat diatasi dengan menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *autohipnotis (selfhipnotis)* dengan menanamkan niat positif / sugesti ke jiwa / pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman tanpa rasa sakit.

Formatted: Font: Book Antiqua, 11 pt, Font color: Auto

Formatted: Font: Book Antiqua, 11 pt, Italic, Font color: Auto

Formatted: Font: Book Antiqua, 11 pt, Font color: Auto

Hal ini juga sesuai dengan teori Nisman (2019), *hypnobirthing* merupakan sebuah teknik yang membantu ibu hamil mendapatkan sugesti yang positif selama kehamilan hingga menjelang persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan nyaman. *Hypnobirthing* adalah sebuah cara sederhana yang sangat efektif untuk membuat ibu hamil tetap nyaman selama kehamilan dan persalinan. *Hypnobirthing* merupakan suatu teknik hipnosis yang digunakan dalam kehamilan hingga menjelang persalinan untuk memberikan kenyamanan, ketenangan dan kenikmatan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sriwahyuni (2019) di Rumah Sehat Kasih Bunda Kecamatan Medan Selayang, meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara dengan jenis penelitian *quasy experimental* Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal di Rumah Sehat Kasih Bunda dengan nilai *p-value* 0.000.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur didapatkan bahwa:

1. Mayoritas nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur berada pada kategori nyeri sedang sebesar 57,2%.
2. Mayoritas nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur berada pada kategori nyeri ringan sebesar 68,6%.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan dengan nilai *p value* ($0.000 < a : 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh melalui observasi dapat di tulis saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Reponden agar dapat bersedia diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* pada saat bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan.
2. Tempat penelitian agar dapat meningkatkan promosi kesehatan terhadap ibu bersalin tentang manfaatnya teknik relaksasi *hypnobirthing* pada saat melahirkan.

3. Institusi pendidikan agar dapat menambah referensi khususnya tentang teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah jumlah variabel dan sampel yang diteliti dan untuk memperkaya khasanah keilmuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. dkk. (2017). *Gentle Birth Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasrana Indonesia
- Haqiqi, B.R. (2020). Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok dengan dan Tanpa Teknik Relaksasi Hypnobirthing di Lamongan. Surabaya : Universitas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Indria, I. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM. Cimahi.
- Irianti, B. dkk (2020). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Judha, M. (2015). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kosasih, M.I. dkk. (2017). Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis. Bandar Lampung : Universitas Malahayati.
- Kurniarum, A. (2018). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : Kemenkes, RI.
- Kuswandi, I. (2018). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Marfu'ah (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Ibu Primipara yang Diberikan Hypnoterapy di BPS Yohana dan Sumarni Semarang. Semarang : Jurnal Kesehatan.
- Martin, J.B. (2018). *Pathophysiology and management edition*. Philadelphia : McGrawHill
- Melva, Z. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Kabupaten Sleman. 2017. Yogyakarta : Jurnal Kesehatan.
- Murniati, R. dkk. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Bendungan ASI dengan Praktik Pencegahan Bendungan ASI (Breast Care). Semarang : Jurnal Unimus.
- Nanda, A.E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an. Jurnal Ilmiah.
- Nisman, W.A. dkk (2019). *Manfaat Latihan Relaksasi Hypnobirthing pada Proses Persalinan Kala I*. Jakarta : EGC.
- Norhapifah, S. (2020). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas

Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Oktarina, M. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta : Deepublish.

Pratiwi (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara Di Bps Dan B Demak. Demak : Kebidanan Dan Fakultas Ilmu Keperawatan.