

## **Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara di BPM Evi**

*The Influence of Hypnobirthing Relaxation Techniques to Decrease Pain in First Stage Normal Childbirth in Primipara at BPM Evi*

**Yulrina Ardhiyanti\* Liza Safitri\*\***

\*Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

### **Abstrak**

*Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (*Self hipnosis*) yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Primipara merupakan seorang wanita yang melahirkan untuk pertama kalinya dan cenderung lebih sering mengalami nyeri yang lebih kuat dari multipara. Satu-satunya praktik bidan di kota Pekanbaru yang menggunakan hypnobirthing adalah BPM Evi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara di BPM Evi Tahun 2015. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan desain *Pretest-Posttest with control group*. Jumlah sampel sebanyak 36 orang yaitu 18 orang responden sebagai eksperimen dan 18 orang responden sebagai kontrol. Prosedur pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan kuisioner dan analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *T-independent*. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap persalinan normal karena adanya penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara setelah di lakukan *hypnobirthing*. Sebaiknya ibu hamil dan ibu yang akan bersalin mengikuti kelas ibu hamil yang tidak hanya berfokus tentang kehamilan tetapi juga tentang *hypnobirthing* dan disarankan untuk menggunakan teknik relaksasi *hypnobirthing* untuk mengurangi rasa nyeri pada kala I persalinan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Hypnobirthing, Nyeri Kala I Persalinan Normal, BPM Evi

### **Abstract**

*Hypnobirthing is one of technique otohipnosis (self hypnosis) the efforts natural infuse intention positive / suggestion to people / the unconscious mind to operate in pregnancy and preparation childbirth. Primipara was a woman who gave birth to for the first time and tend to more often undergo pain who was stronger than a multiparous. Midwife practice in Pekanbaru that uses hypnobirthing is BPM Evi. The study is done to know the influence of hypnobirthing relaxation techniques to decrease pain in first stage normal childbirth in primipara at BPM Evi 2015. The research is a quasi research experiment with the design pretest-posttest with control group. The total sample as many as 36 people are 18 people respondents*

*as experimentation and 18 people respondents as control. The sample procedure used accidental sampling technique. The data taken by using kuisioner and analysis of data was undertaken in univariat and bivariat by T-independent test. The results of the study obtained that there are the influence of hypnobirthing relaxation techniques to decrease pain in first stage normal childbirth in primipara after hypnobirthing doing. Should pregnant women and that women about maternity attended a class pregnant women who do not to focus about pregnancy it was about hypnobirthing and suggested to use hypnobirthing relaxation techniques to ease the pain in first stage childbirth.*

*Keywords : Hypnobirthing Relaxation Techniques, Pain in First Stage Normal Childbirth, BPM Evi*

## **PENDAHULUAN**

*Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (*Self hipnosis*) yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan (Kuswandi, 2011). Dengan teknik ini diyakini proses persalian dapat dilalui oleh setiap ibu hamil tanpa adanya rasa nyeri (sakit) (Harianto, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan di Amerika Serikat menyatakan bahwa 70–80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu yang sedang menjalani proses persalinan tidak terlalu merasakan sakit dan bisa merasakan kenyamanan. 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 (Galih dkk, 2009).

Nyeri merupakan suatu kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Rasa nyeri timbul akibat adanya tekanan yang kuat pada rahim dan sendi panggl, tekanan dari janin di leher rahim, liang vagina, saluran kencing dan dubur, peregangan leher rahim, otot-otot panggul dan vagina. Ini merupakan tanda memasuki tahap awal persalinan tapi sering dianggap sebagai sumber rasa sakit. Cara untuk mengeksplorasi rasa nyeri dan takut ini salah satunya adalah melalui *hypnobirthing* (Aprillia, 2010).

*Hypnobirthing* dapat digunakan dalam proses pengurangan rasa nyeri pada ibu intranatal kala I. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marfu'ah (2010) tentang perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan ibu yang di lakukan *hypnotherapy* dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%) sedangkan yang tidak

diberi *hypnoterapi* mengalami nyeri berat (66,7%) (Romadhomah dkk, 2010).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, jumlah bidan sebanyak 769 orang dan 200 orang membuka BPM (Bidan Praktik Mandiri). Berdasarkan survei dilakukan hanya BPM Evi yang menggunakan *hypnobirthing*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara di BPM Evi”.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pretest-Posttest with control group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu primipara yang akan bersalin di BPM Bidan Evi pada bulan Maret–Mei tahun 2015. Sampel diperoleh menggunakan rumus Dahlan (2009) sehingga diperoleh 36 orang yaitu 18 orang

responden sebagai eksperimen dan 18 orang responden sebagai kontrol. Teknik pengambilan data menggunakan data primer dengan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *T-independent*.

#### **HASIL**

Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara yang meliputi uji *T-independent* untuk mengetahui perbedaan rata-rata nyeri kala I ibu yang menggunakan *hypnobirthing* dan ibu yang tidak menggunakan *hypnobirthing* dan *Paired T-Test* untuk mengetahui rata-rata rasa nyeri kala I sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* di BPM Evi Tahun 2015.

**1. Distribusi subjek rasa nyeri kala I menurut teknik relaksasi hypnobirthing**

**Tabel 1.**  
**Distribusi Subjek Rasa Nyeri Kala I Menurut Teknik Relaksasi Hypnobirthing**

Variabel	Mean	± SD	Range	IK 95%	
				Lower	Upper
<b>Persalinan Tanpa Hypnobirthing</b>					
- Pretest	9	1,715	5-10	7,91	9,52
- Postest	6	1,589	5-9	6,15	7,73
<b>Persalinan Dengan Hypnobirthing</b>					
- Pretest	4	1,478	2-6	3,04	4,51
- Postest	2	1,098	1-5	1,62	2,71

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian ditemukan rata-rata tingkat nyeri kala I *pretes* persalinan normal tanpa *hypnobirthing* yaitu 9 (nyeri berat) dan *postes* persalinan normal tanpa *hypnobirthing* yaitu 6 (nyeri sedang), sedangkan rata-rata tingkat nyeri kala I *pretes* persalinan normal dengan *hypnobirthing* yaitu 4 (nyeri sedang) dan *postes* persalinan normal dengan *hypnobirthing* yaitu 2 (nyeri ringan).

**2. Perbedaan pretest dan postest nyeri kala I persalinan normal dengan hypnobirthing**

Dalam menganalisis perubahan yang terjadi pada variabel independent yaitu pretest dan postest nyeri kala I persalinan normal dengan *hypnobirthing* maka peneliti menggunakan analisis Uji T–berpasangan (*Paired Sampel t-test*) dalam program komputerisasi.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji T Pretest dan Postest Nyeri Kala I Persalinan Normal dengan Hypnobirthing**

Rasa Nyeri	N	Mean	SD	P value
<b>Persalinan Dengan Hypnobirthing</b>				
- Pretest	18	4	1,478	0,000
- Postest	18	2	1,098	

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata sampel (*mean*) adalah *pretes* (4) dan *postest* (2), hasil signifikan 0,000. Maka nilai *probabilitas / p value T–Test Paired* : Hasil = 0,000. Artinya ada perbedaan antara pretest dan postest nyeri kala I persalinan normal dengan *hypnobirthing*. Sebab nilai *p value* adalah  $0,000 < 0,05$  (95%) kepercayaan.

**3. Perbedaan rata-rata rasa nyeri kala I persalinan normal dengan hypnobirthing dan tanpa hypnobirthing**

**Tabel 3**  
**Perbedaan Rata-Rata Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal dengan hypnobirthing dan tanpa hypnobirthing**

Rasa Nyeri	N	Mean	SD	P value
Tanpa hypnobirthing postest	18	9	1,589	0,002
Hypnobirthing postest	18	2	1,098	0,000

Data dari tabel menunjukkan bahwa rata-rata rasa nyeri tanpa hypnobirthing yaitu 9 dengan P value 0,002 sedangkan rata-rata rasa nyeri dengan hypnobirthing yaitu 2 dengan P value 0,000.

**PEMBAHASAN**

**1. Tingkat nyeri sebelum dilakukan hypnobirthing**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar responden mengalami nyeri kala I tingkat sedang (4).

Menurut Sulistyawati (2012), selama persalinan, uterus berkontraksi lebih 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. Tingkat nyeri kala I sesudah dilakukan hypnobirthing**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 responden sebagian besar responden

mengalami nyeri kala I tingkat ringan (2).

Menurut peneliti, nyeri kala I pada responden disebabkan oleh nyeri. Menurut Aprillia (2010), nyeri adalah suatu sensori yang tidak menyenangkan dari suatu pengalaman emosional yang disertai kerusakan jaringan secara nyata atau jaringan yang potensial mengalami kerusakan. Nyeri dan sakit adalah suatu kondisi dimana yang paling tidak disukai dan bahkan ditakuti terutama oleh ibu hamil dan ibu yang hendak bersalin.

Banyak cara dan metode yang dapat diciptakan guna mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit saat hamil atau bersalin salah satunya adalah dengan metode relaksasi hypnobirthing yang merupakan suatu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti kejiwa/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) (Aprillia, 2010).

### **3. Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Kala I**

Berdasarkan hasil penelitian 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 di BPM Bidan Evi Pekanbaru.

Hal ini sesuai dengan teori Kuswandi (2011) bahwa *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *otohipnosis (self hypnosis)*, yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti kejiwa/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).

Program ini mengajarkan kepada ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang

alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikiran untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang. *Hypnobirthing* juga ampuh dalam menetralsisir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Dengan demikian, rekaman yang terpatrit dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus. Berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar dan tanpa rasa sakit (nyaman) (Kuswandi, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Marfu'ah (2010) tentang perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan bahwa ibu yang dilakukan *hypnotherapy* dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%), nyeri sedang (53,3%), nyeri ringan (6,7%). Sedangkan yang tidak diberi *hypnotherapy* mengalami nyeri berat (66,7%), nyeri sedang (30%) dan nyeri ringan (3,3%). (Romadhomah dkk, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berasumsi bahwa penggunaan teknik relaksasi *hypnobirthing* terbukti dapat menurunkan nyeri kala I persalinan pada primipara. Dengan demikian, *hypnobirthing* ini dapat dimanfaatkan sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan nyeri kala I.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada dr. H. Zainal Abidin, MPH selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan Bidan Evi Aryanti, Amd.Keb, SKM dimana tempat penelitian ini dilakukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aprillia, Y. 2010. *Hipnoterapi*. Jakarta : Gagas Media

Dahlan, M. 2009. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika

Harianto, M. 2010. *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta : Gosyen Publishing

Kuswandy, L. 2011. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta : Pustaka Bunda

Marfu'ah. 2010. *Perbedaan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Ibu Primipara yang Diberikan Hypnoterapy di BPS Yohana dan Sumarni Semarang Tahun 2010*. Karya Tulis Ilmiah tidakdipublikasikan.

Sulistiyawati, A & Nugraheny, E. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika.