

**HYPNOBIRTHING TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I*****Hypnobirthing Old Stage of Labor Against I***

Benny Karuniawati<sup>1</sup>, Erma Nur Fauziandari<sup>2</sup>  
Akademi Kesehatan Karya Husada Yogyakarta  
Email: [bennykaruniawati@gmail.com](mailto:bennykaruniawati@gmail.com)

**ABSTRAK**

Teknik relaksasi yang benar selama persalinan akan meningkatkan kemampuan ibu mengontrol rasa nyeri sehingga dapat menurunkan rasa cemas dan mampu meningkatkan aliran darah menuju uterus. Selain itu relaksasi dalam persalinan mampu menurunkan ketegangan otot rahim. hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan otot rahim dapat berupa teknik pernafasan saat kontraksi, dan relaksasi mendalam saat hypnobirthing (Aprilia, 2013). Hypnobirthing adalah metode untuk mengolah alam bawah sadar dengan mengesampingkan rasa sakit yang dialami ibu dengan cara membimbing ibu tetap merasakan kontraksi namun saat bersamaan ibu juga dikondisikan untuk mengurangi kepekaan terhadap nyeri atau dapat menikmati kontraksi yang terjadi sehingga ibu merasa nyaman.

Tujuan dari penelitian ini secara umum untuk mengetahui pengaruh Hypnobirthing terhadap lama persalinan kala I. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan case control. Responden sejumlah 35 orang diambil secara Purposive Sampling. Kesimpulan dalam penelitian ini 20 responden dengan Hypnobirthing mempunyai waktu lama kala I rata-rata 129 menit. Lama kala I pada kelompok control adalah 135, 67 menit. Berdasarkan uji statistik tidak ada perbedaan waktu yang signifikan antara persalinan dengan hypnobirthing dan tanpa hypnobirthing. Tetapi berdasarkan nilai mean terlihat bahwa persalinan dengan hypnobirthing memiliki waktu persalinan 6,67 menit lebih singkat dibanding dengan persalinan tanpa hypnobirthing.

Kata kunci: Hypnobirthing, kala I persalinan

**ABSTRACT**

Relaxation techniques are right for labor will increase a mother's ability to control the pain so as to reduce anxiety and can improve blood flow to the uterus. Besides relaxation in labor can lower uterine muscles. things that can be done to reduce the uterine muscles may include breathing techniques during contractions, and deep relaxation when hypnobirthing (Aprilia, 2013). Hypnobirthing is a method for treating the subconscious to override the pain experienced by the mother by way of guiding mothers still feel contractions, but the same time the mother is also conditioned to reduce sensitivity to pain or be able to enjoy the contractions that occur so that mothers feel comfortable.

The purpose of this study is generally to determine the effect Hypnobirthing towards the long-stage labor I. This research was conducted with a case control study. Respondents were 35 people taken by purposive sampling. The conclusion of this study 20 respondents with Hypnobirthing long time when I had an average of 129 minutes. Old the first stage in the control group was 135, 67 minutes. Based on statistical test no significant differences in time between delivery with and without hypnobirthing hypnobirthing. But based on the mean value seen that labor with memiliki hypnobirthing delivery time 6.67 minutes shorter than the delivery without hypnobirthing

Kata kunci: Hypnobirthing, the first stage of labor

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis namun hampir semua persalinan disertai rasa nyeri yang berlebih yang dikarenakan oleh faktor psikologis (panik dan stres) setiap pasien. Hal ini sering disebut dengan *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut akan menimbulkan ketegangan yang dapat menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit<sup>1</sup>. Rasa nyeri saat persalinan dapat menjadi kondisi patologis yang berdampak pada kelelahan, sehingga menurunkan intensitas kontraksi uterus dan proses persalinan dapat berlangsung lebih lama yang dapat membahayakan kondisi ibu dan janin. Apabila ibu sulit merasa rileks maka otot-otot diseluruh dinding rahim menegang sehingga intensitas nyeri yang terjadi lebih tinggi. Sebaliknya jika ibu yang mampu melakukan relaksasi selama kontraksi maka ibu tersebut akan merasakan nyaman selama proses persalinan.<sup>2</sup>

Dari data SDKI tahun 2012 Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian bayi cukup tinggi. Angka Kematian Ibu berkisar 359/100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian

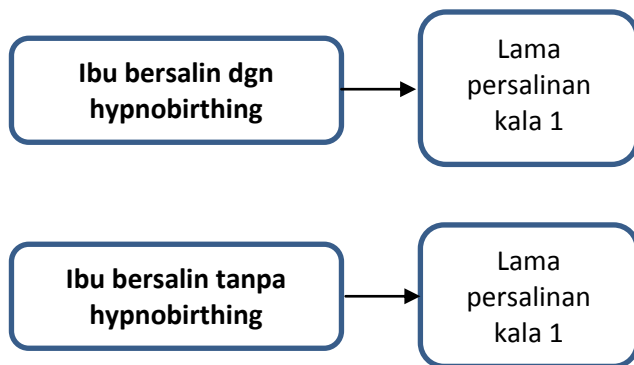
Bayi 32/1000 kelahiran hidup. *Hypnobirthing* adalah metode untuk mengolah alam bawah sadar dengan mengesampingkan rasa sakit yang dialami ibu dengan cara membimbing ibu tetap merasakan kontraksi namun saat bersamaan ibu juga dikondisikan untuk mengurangi kepekaan terhadap nyeri atau dapat menikmati kontraksi yang terjadi sehingga ibu merasa nyaman.<sup>2</sup>

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *Hypnobirthing* efektif untuk mempersingkat kala 1 persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh/efektivitas *hypnobirthing* terhadap lama persalinan kala 1 pada pasien dengan *hypnobirthing* dan pasien tanpa *hypnobirthing*. Manfaat yang akan dicapai dalam penelitian ini bagi pelayanan kesehatan khususnya ibu dan anak dapat menjadi bahan pertimbangan untuk membantu mengurangi komplikasi persalinan pada ibu dan bayi sehingga mampu menurunkan AKI dan AKB di Indonesia khususnya di DIY, sedangkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan diharapkan dapat memberikan masukan

bagi ilmu kebidanan sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan observasional. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *Case control*.



Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin nullipara. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasar kriteria

| Responden           | Mean       | Stdev |
|---------------------|------------|-------|
| Hypnobirthing       | 129 mnt    | 15,77 |
| Tanpa Hypnibirthing | 135,67 mnt | 33,26 |

inklusi dan eksklusi. Dengan kriteria inklusi usia 20-35 tahun, hamil tunggal, presentasi kepala, TBJ 2500-400 gram. Untuk kriteria eksklusi adalah dimana kondisi ibu yang memiliki penyakit Pre eklampsia, hipertensi, lilitan tali pusat,

persalinan prematur. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 35 responden ibu bersalin yang terbagi kedalam 2 kelompok. Jumlah kelompok hypnobirthing 20 responden dan jumlah kelompok tanpa hypnobirthing 15 responden.

Penelitian telah dilakukan di BPS Setyaningsih dan Tuti Purwani. Waktu pelaksanaan penelitian kurang lebih 1,5 bulan dimulai dari bulan Agustus sampai dengan akhir September 2016.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yang terdiri dari 2 kelompok sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Dari penelitian yang dilakukan maka data yang diperoleh dapat didistribusikan sesuai kelompok yang ditetapkan..

**Tabel distribusi lama kala I pada pasien dengan Hypnobirthing dan tanpa Hypnobirthing**

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden dengan perlakuan hypnobirthing memiliki rerata waktu persalinan sedikit lebih singkat dibandingkan dengan responden tanpa

hypnobirthing yaitu memiliki selisih waktu 6,67 menit.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Kolmogorof Smirnov untuk uji normalitas data, peroleh sebaran data dalam penelitian ini adalah normal yang dibuktikan dengan nilai sig 0,098 > 0,05.

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan Independent t-test diperoleh beberapa hasil yang dapat dijadikan kesimpulan. Pada hasil *levene's test* untuk uji homogenitas diperoleh nilai F 5,753 dengan p-value 0,022, sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini homogen.

|                              | F    | Sig. | t     | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
|------------------------------|------|------|-------|----|-----------------|-----------------|
| Lama kala I variance assumed | 5.75 | .022 | -.196 | 33 | .846            | -6.667          |
| Equal variance not assumed   |      |      | -.181 | 20 | .858            | -6.667          |

Hasil t-test pada tabel diatas adalah -0,196 (sig <0,05) artinya tidak ada perbedaan lama kala I pada persalinan dengan hypnobirthing maupun tanpa hypnobirthing . Pada tabel dibawah ini dapat terlihat bahwa tidak ada beda yang signifikan.

**Tabel hasil analisa data dilihat dari nilai mean**

|         | hypnobirthing | N | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------|---------------|---|--------|----------------|-----------------|
| lamakal | 1             | 2 | 129.00 | 70.554         | 15.776          |
| al      | 0             | 1 | 135.67 | 128.839        | 33.266          |

Berdasarkan tabel uji statistik terlihat bahwa persalinan dengan hypnobirthing lebih singkat dibanding dengan persalinan tanpa hypnobirthing tetapi selisih waktunya sangat sedikit (6,67 menit).

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan lama persalinann kala I. Pada persalinan dengan hypnobirthing diperoleh hasil bahwa waktu atau lama kala I sedikit lebih singkat dibandingkan dengan persalinan tanpa hypnobirthing yaitu selih 6,67 menit. Hypnobirthing adalah metode yang unik dan merupakan kombinasi terbaik antara proses kelahiran alami dengan hipnosis yang memberikan alat-alat dan teknik yang dibutuhkan untuk pengalaman kelahiran bayi yang lebih mudah dan jauh lebih nyaman. Salah satu faktor yang

mempengaruhi persalinan adalah perubahan psikologi pada saat persalinan. Hypnobirthing bertujuan untuk membantu ibu dalam menenangkan diri saat proses persalinan, karena emosi dan jiwa yang tenang memungkinkan ibu untuk tidak berteriak/mengamuk/menjerit kala menahan sakit akibat kontraksi<sup>5</sup>.

Beberapa hal pada persalinan hypnobirthing yang dimungkinkan dapat membantu mempersingkat waktu persalinan dikarenakan dengan hypnobirthing ibu lebih siap secara mental sehingga Ibu akan mendapatkan rasa nyaman, ketenangan dan kebahagiaan karena persalinan yang lebih lancar, dapat mencegah kelelahan yang berlebihan saat proses persalinan, pada beberapa kasus walaupun habis mengejan namun wajah menjadi jauh lebih segar. Selain itu Hypnobirthing juga mampu mengurangi komplikasi medis dalam melahirkan, pada proses menyusui dapat dengan cepat dilakukan karena bayi umumnya lebih tenang dan waspada saat lahir. Memungkinkan otot-otot syaraf dan badan di tubuh ibu bekerja secara selaras dan alamiah selama proses kelahiran terjadi.

Nyeri atau rasa sakit dalam persalinan disebabkan karena kontraksi kuat selama menjelang persalinan. Ini adalah hal yang sangat alami. Setiap wanita mempunyai ambang rasa sakit yang berbeda beda. Rasa sakit yang dialami wanita A berbeda dari wanita B atau wanita C dan itu sudah alami. Rasa sakit karena hal hal fisik dalam tubuh disebut fisiological pain. Namun ada penyebab rasa sakit yang kedua yaitu psychological pain, atau rasa sakit yang muncul karena emosi atau perasaan, yang disebabkan karena rasa takut dan tegang. Rasa takut dan tegang dapat menimbulkan kenyerian disebabkan karena faktor sugesti negatif yang masuk ke pikiran bawah sadar. Salah satu hukum pikiran bawah sadar, bahwa pikiran bawah sadar tidak bisa membedakan antara kenyataan dan imajinasi. Cerita cerita baik dalam sinetron, film atau ngerumpi tetangga bahwa melahirkan sangat sakit, akan bisa mempengaruhi wanita hamil seolah bahwa melahirkan akan berhadapan dengan rasa sakit yang tak terperikan. Sugesti negative ini jika diyakini akan juga menimbulkan rasa sakit jenis kedua.

Dengan hypnobirthing rasa sakit bisa diminimalkan mekanismenya baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis saat wanita masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat endorfin alami yang berguna untuk menghilangkan rasa sakit. Dan dalam hipnosis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Sedangkan secara psikologis, segala seftalk negatif atau pengaruh negatif bisa dihilangkan dengan sugesti positif. Sehingga segala keyakinan keliru tentang persalinan bisa diganti dengan keyakinan yang lebih positif. akibatnya emosi lebih stabil, perasaan takut panik dan gelisah bisa dilenyapkan karena ada harmonisasi antara pikiran tubuh dan jiwa. Dasar dari Hypno-birthing adalah relaksasi yang mendalam, lewat pola pernafasan perlahan dan dalam sehingga tubuh secara otomatis melepaskan endorfin yang merupakan morfin alami didalam tubuh yang bermanfaat untuk

mengurangi bahkan bisa menghilangkan rasa sakit pada saat kontraksi sehingga ibu menikmati proses persalinan yang aman, lembut, lancar dan nyaman.

Selain berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan, penggunaan Hypnobirthing selama kehamilan dapat mencegah gangguan emosional baik sebelum ataupun sesudah persalinan. Dengan Hypnobirthing, sang ibu bisa masuk ke dalam alam pikiran bawah sadar dan berbicara dengan sang bayi yang masih dalam kandungan. Hypnobirthing membantu seorang ibu untuk mengkoordinasikan fungsi mind body and soul (pikiran tubuh dan jiwa) secara harmonis sehingga mendapatkan perasaan bahagia dalam proses persalinan maupun saat masa kehamilan dan pasca melahirkan.

## **KESIMPULAN**

Hypnobirthing dapat mempersingkat kala 1 dalam proses persalinan.

## **SARAN**

### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Dapat menjadi alternatif tindakan pertolongan persalinan sehingga

mampu menurunkan komplikasi baik pada ibu maupun bayi melalui menurunkan intensitas nyeri, menurunkan kecemasan dan mempersiapkan psikologis ibu menjelang persalinan

## 2. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk mempersiapkan psikologis menjelang persalinan

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menambah jumlah sampel dan mengendalikan variabel pengganggu.

4. Lany, 2007. *Nikmat Melahirkan dengan hypnobirthing*. <http://yusanaWondprees.com>

5. Mongan. 2007. *Hypnobirthing*. Jakarta :PT Bhuana Ilmu Populer

6. Mochtar,2007. *Sinopsis Obstetri*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta

## DAFTAR PUSTAKA

1. Andriana. 2007. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
2. Aprillia, Y. (2013,). *Dan akhirnya malaikat kecilku lahir! "kisah persalinan dengan umur 42+2 w*. Dikutip 1 april 2015, dari Bidan Kita: [www.bidankita.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=642:post-term&catid=44:naturalchildbirht&Itemid=56](http://www.bidankita.com/index.php?option=com_content&view=article&id=642:post-term&catid=44:naturalchildbirht&Itemid=56).
3. Chapman. 2003. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan kelahiran*. Jakarta: EGC