

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PADA PERSALINAN NORMAL PERVAGINAM  
PADA IBU YANG DILAKUKAN *HYPNOBIRTHING* DAN TANPA  
*HYPNOBIRTHING* DI GRIYA HAMIL SEHAT TEGAL**

Oleh;

Amelia Nur Hidayanti<sup>1)</sup> Festy Mahanani Mulyaningrum<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Staf Pengajar STIKES An Nur Purwodadi Email: amelianurhidayanti10@gmail.com

<sup>2)</sup> Staf Pengajar STIKES An Nur Purwodadi Email: megawae39@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Hypnobirthing* merupakan seni dan ketrampilan untuk meningkatkan ketenangan pikiran sehingga dapat menghadapi persalinan dengan nyaman. Ketenangan pikiran dirasakan juga oleh bayi di dalam kandungan. *Hypnobirthing* sebaiknya tidak hanya dilakukan oleh ibu saja melainkan juga dengan pasangan. Karena proses persalinan merupakan perjalanan spiritual suami istri dan *spirit baby*. Bagi istri diperlukan ketenangan dan kesabaran menjalani proses kehamilan dan persalinan. Bagi suami juga diperlukan ketenangan, kesabaran dan juga ketegaran dalam mendampingi istri sampai cukup bulan. Bila salah satu tidak tenang maka belahan jiwanya akan merasakan.

**Tujuan :** Tujuan dari *hypnobirthing* sendiri menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan sakit saat bersalin.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dengan menggunakan *purposive sampling* dan pengambilan data menggunakan lembar observasi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Mann-Whitney.

**Hasil :** Hasil penelitian dengan uji Mann-Whitney didapatkan hasil  $p = 0,000$ . Kesimpulan dari uji tersebut adalah ada perbedaan bermakna antara ibu yang menggunakan *hypnobirthing* pada persalinan normal pervaginam dengan ibu yang tanpa *hypnobirthing* pada persalinan normal pervaginam di Griya Hamil Sehat Tegal.

**Simpulan :** Tenaga kesehatan hendaknya menerapkan *hypnobirthing* pada persalinan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu. Saran untuk penelitian selanjutnya, dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang metode *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* yang mengikutsertakan suami atau orang terdekat responden dalam penelitian, misalnya: untuk memijat atau masase serta memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu faktor fisiologi dan psikologi.

**Kata Kunci :** Persalinan, persalinan pervaginam, konsep nyeri, nyeri persalinan, *hypnobirthing*.

## PENDAHULUAN

Setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil. Sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat, walaupun demikian pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masalah yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian (WHO, 2003).

Nyeri persalinan menyertai kontraksi uterus mempengaruhi mekanisme fisiologis sejumlah system tubuh yang selalu menyebabkan respon stress fisiologis yang umum dan menyeluruh. Respon tubuh yang involunter ini merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan yang berat dan lama dapat mempengaruhi ventilasi, sirkulasi, metabolisme, dan aktivisme uterus (Batbual, 2010).

Beberapa faktor yang menyebabkan rasa nyeri pada persalinan antara lain; *anoksia* (kekurangan oksigen) pada otot rahim, otot rahim yang berkontraksi, penegangan serviks (mulut rahim) adanya tarikan-tarikan pada tuba (saluran telur), ovarium dan ligamen-ligamen penyangga *uterus*, penekanan pada saluran dan kandung kemih, rektum serta regangan otot-otot dasar panggul (Suheimi, 2008).

Rasa nyeri pada saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi diantara rasa nyeri yang lain seperti patah

tulang atau sakit gigi. Banyak perempuan yang belum siap memiliki anak karena membayangkan rasa sakit yang akan dialami saat melahirkan nanti. Kini ada beberapa alternatif yang bisa dipilih untuk mengurangi rasa nyeri yang datang saat akan melahirkan. Alternatif tersebut bisa berupa hipnoterapi dan dengan teknik akupunktur. (Kusuma, 2009).

Berdasarkan segi psikologis, persalinan merupakan suatu kejadian yang menyebabkan peningkatan rasa nyeri, takut dan cemas. Stress pada ibu bersalin menyebabkan terjadinya peningkatan konsumsi glukosa tubuh yang menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stress yang berkepanjangan (Simkin, 2005).

Selama kala I persalinan, nyeri diakibatkan oleh dilatasi serviks dan segmen bawah uterus dan distensi korpus uteri (Bonica dalam Batbual, 2010). Penurunan kepala janin memasuki pelvis pada akhir kala I menyebabkan distensi struktur pelvis dan tekanan pada radiks pleksus lumbosakralis, yang menyebabkan nyeri alih pada perjalanan segmen L2 ke bawah. Akibatnya nyeri dirasakan pada region L2 bagian bawah punggung dan juga pada paha dan tungkai. Selain itu, gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit pada persalinan sebenarnya juga dapat meningkatkan sensasi nyeri, yang

dapat mengakibatkan persalinan lebih lama (Batbual, 2010).

Relaksasi untuk persalinan saat ini telah dikenal luas dengan nama *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* itu sendiri terdiri dari berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh para ibu bersalin. Teknik relaksasi semacam ini sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama persalinan, tanpa perlu menggunakan obat bius. *Hypnobirthing* merupakan praktisi *hypnosis* terhadap diri sendiri (*self-hypnosis*) yang kemudian digunakan dalam proses melahirkan (Andriana, 2007 : 31).

*Hypnobirthing* juga mampu melancarkan air susu ibu (ASI) bagi ibu setelah melahirkan, menjaga agar tidak mengalami *baby blues*, memiliki bayi yang sehat secara fisik dan psikologi, mengontrol emosi agar terhindar dari stres, serta menjaga diri dari ketakutan dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari depresi. Semua itu didasari dengan pengendalian pikiran negatif yang dapat membuat tubuh menjadi sakit (Kuswandy, 2008).

*Hypnobirthing* merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri persalinan, selain itu meningkatkan kepercayaan pada diri ibu dalam melakukan proses persalinan tanpa ada rasa takut. Adapun rumah bersalin di Jawa Tengah yang telah menerapkan terapi

*hypnobirthing* antara lain Rumah Bersalin Ngesti Widodo Ungaran, Rumah Bersalin Tantri Cilacap, Rumah bersalin Boyolali, serta Griya Hamil Sehat Tegal dan lain-lain.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan dengan mengambil data dari Griya Hamil Sehat menunjukkan angka kunjungan bersalin dalam 6 bulan terakhir menunjukkan terdapat 64 ibu bersalin dengan *hypnobirthing*. Adapun ibu bersalin yang telah melalui tahap persalinannya mengungkapkan mempunyai perasaan lebih tenang, lebih percaya diri, serta tidak takut untuk menghadapi persalinan. Sedangkan ibu bersalin dalam 6 bulan terakhir yang tanpa *hypnobirthing* berdasarkan angka kunjungannya terdapat 127 ibu bersalin. *Hypnobirthing* mampu mengatasi rasa nyeri, namun dari 64 ibu bersalin, terdapat 21 yang tidak mampu untuk mengatasi rasa nyeri pada saat persalinan sehingga akan menimbulkan rasa takut yang secara otomatis tubuh akan melepaskan hormon katekolamin dan adrenalin yang dapat menyebabkan kontraksi rahim terasa semakin nyeri dan sakit.

Tujuan umum penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pada persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* di Griya Hamil Sehat Tegal. Tujuan khusus penelitian ini adalah

untuk mengetahui tingkat nyeri pada persalinan pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing*, untuk mengetahui tingkat nyeri pada persalinan pada ibu tanpa *hypnobirthing*, dan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pada persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* di Griya Hamil Sehat Tegal.

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan jenis

rancangan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu di Griya hamil sehat sebanyak 23 ibu yang dilakukan *hypnobirthing*, dan 44 ibu yang tanpa *hypnobirthing* jadi total semua ibu adalah 67 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian kebidanan, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel digunakan.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisa Univariat

1. Tingkat nyeri persalinan normal ibu yang di *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing*

**Tabel 1.1 Distribusi frekuensi tingkat nyeri pesalinan normal pada ibu yang di *hypnobirthing***

Tingkat Nyeri	<i>Hypno</i>		Tanpa <i>Hypno</i>	
	f	(%)	f	(%)
Nyeri sedang	20	100	5	25
Nyeri Berat	0	0	15	75
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui responden yang diberikan *hypnobirthing* pada persalinan normal mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang

(100%). Sedangkan responden yang tanpa *hypnobirthing* mengalami nyeri berat sebesar 15 responden (75%).

## B. Analisa Bivariat

Tabel 1.3 Hasil tingkat nyeri persalinan normal pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* di Griya Hamil Sehat

	Observasi	Mean	U hitung	Sign (2-tailed)
Tingkat Nyeri	<i>Hypnobirthing</i>	5,35	35,5	0,000
	Tanpa <i>Hypnobirthing</i>	7,75		

Dengan menggunakan SPSS didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga hipotesis diterima yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* di Griya Hamil Sehat Tegal.

## PEMBAHASAN

### A. Tingkat nyeri persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing*

Dari tabel 1.1 menunjukkan seluruh responden yang ikut *hypnobirthing* sampai menjelang persalinan mengalami tingkat nyeri yang sedang yaitu sebanyak 20 orang (100%). Hal ini terjadi karena responden *hypnobirthing* mendapati leher rahim mereka lebih mudah dan lebih cepat terbuka sehingga memberikan otot-otot untuk berelaksasi dan aliran darah

beroksigen yang diperlukan untuk pembukaan.

Nyeri saat persalinan pada ibu nifas diakibatkan oleh dilatasi servik dan segmen bawah uterus dan distensi korpus uteri. Intensitas nyeri selama persalinan diakibatkan oleh kekuatan uterus dan tekanan yang dibangkitkan. Semakin besar tekanan cairan amnion, makin besar distensi sehingga menyebabkan nyeri yang lebih berat. Selain itu juga kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi persalinan menjadi faktor pemicu meningkatnya intensitas nyeri. Adapun metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dengan menggunakan metode *hypnobirthing*.

Kesuksesan latihan ibu selama masa kehamilan akan terbukti oleh kemudahan dan ketenangan jiwa saat proses persalinan berlangsung. Ketenangan ibu menjadi kunci penting saat proses persalinan. Metode relaksasi *hypnobirthing*

membantu melancarkan persalinan dan meminimalisasi rasa sakit. Beberapa orang mungkin masih merasakan sakit, tetapi dengan *hypnobirthing* rasa sakit itu tidak akan terasa begitu kuat sampai membekas trauma.

Kondisi rileks juga akan mendorong pengeluaran hormon *endorphin* yang membantu menghilangkan rasa takut, tegang dan kepanikan saat melahirkan, sehingga ibu akan tetap mengingat dan mengenang semua kejadian persalinan sebagai sesuatu yang amat berkesan dan membahagiakan. (Batbual, 2010).

#### **B. Tingkat nyeri persalinan normal pervaginam pada ibu yang tanpa *hypnobirthing***

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui sebagian besar responden yang menghadapi persalinan tanpa *hypnobirthing* mengalami tingkat nyeri yang berat yaitu sebanyak 15 orang (75%) sedangkan yang mengalami tingkat nyeri sedang hanya terdapat 5 reponden (25%).

Rasa sakit yang dialami pada persalinan normal tanpa *hypnobirthing* karena adanya aktifitas besar didalam tubuh untuk mengeluarkan bayi, pada waktu

mengeluarkan bayi otot-otot rahim berkontraksi. Bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang, dan tulang pubik menerima tekanan kuat dari rahim selain sakit akibat kontraksi, sakit lainnya terjadi saat kepala bayi mulai muncul ke vagina ibu merasakan sakit akibat perobekan jaringan yang disebabkan karena ibu cemas, tegang, takut dan stress (Danuatmdja & Melliasari, 2008).

Persalinan (fase pematangan/ pembukaan serviks) di mulai pada waktu serviks membuka karena *his*: kontraksi *uterus* yang teratur, makin lama, makin kuat, makin sering, makin terasa nyeri, disertai pengeluaran darah lendir yang bersemu darah (*bloody show*). Lendir yang bersemu darah ini berasal dari lendir *kanalis servikalis* karena *serviks* mulai membuka atau mendatar. Sedangkan darahnya berasal dari pembuluh-pembuluh kapiler yang berada di sekitar *kanalis servikalis* itu pecah karena pergeseran-pergeseran ketika *serviks* membuka.

Pada saat persalinan makin menguat otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran hormon *endorphin* sehingga ibu merasakan benar-benar sakit. Selain sakit akibat

kontraksi sakit lainnya terjadi saat kepala bayi muncul ke vagina. Jaringan vagina dengan anus (perinium) terentang sangat kencang akibat kepala bayi yang mendorong terbuka. Ibu merasakan sakit akibat perobekan jaringan yang disebabkan tegangannya perinium karena cemas, tegang, takut, dan stress pada waktu melahirkan dan faktor-faktor fisik dan psikologi juga bisa mempengaruhi rasa sakit. Persalinan pervaginam resiko menyebabkan depresi pascapartum, dan menyebabkan komplikasi persalinan yang mengakibatkan perdarahan, retensi urin, dan infeksi.

### **C. Perbedaan tingkat nyeri pada persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing*.**

Hasil uji statistik dengan nilai p value sebesar 0,000 yang lebih kecil dibanding nilai 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan ada perbedaan tingkat nyeri persalinan normal yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing*.

Tingkat nyeri pada persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* mengalami nyeri sedang, hal ini

dikarenakan *hypnobirthing* menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaks dengan kondisi tenang dan relaks otomatis otak akan mengalirkan hormone *endorphin* dan pada saat bayi keluar tidak akan meminimalkan rasa sakit (Kuswandy, 2010).

Memasukkan sugesti dalam pikiran ibu dengan latihan *Hypnobirthing* sebenarnya ibu telah menghipnosis diri. Sugesti tersebut adalah terprogram di dalam benak ibu sehingga jiwa ibu merasa tenang, ibu akan merasa damai, tidak mudah emosi, dan menjadi antusias menyambut kelahiran bayi. Sejalan dengan itu, otot-otot tubuh jadi tidak begitu tegang saat persalinan berlangsung sehingga ibu hanya merasakan nyeri yang paling minimal atau bahkan tidak merasa sakit sama sekali. Karena terprogramnya pikiran ibu untuk tidak panik dan tidak tegang untuk membiarkan semuanya berjalan secara alami (Kuswandy, 2010).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yuliatun (2008), dimana sebagian besar ibu yang mengalami persalinan dengan *hypnobirthing* berkurang rasa sakitnya ataupun sampai tidak merasakan sakit. Hanya yang membedakan disini pada proses pengukurannya, pada

penelitian tersebut pengukuran dilakukan pada kecepatan sembuh pascapersalinan yang menggunakan *hypnobirthing*.

## KESIMPULAN

1. Tingkat nyeri pada ibu yang menggunakan *hypnobirthing* pada saat proses persalinan yaitu mengalami nyeri sedang sebanyak 20 responden (100%).
2. Tingkat nyeri pada ibu yang tanpa *hypnobirthing* pada saat proses persalinan yaitu mengalami nyeri berat sebanyak 15 responden (75%).
3. Kesimpulan dari Uji Mann-Whitney adalah ada perbedaan bermakna antara ibu yang menggunakan *hypnobirthing* pada saat proses persalinan dengan ibu nifas yang tanpa *hypnobirthing* pada saat proses persalinan di Griya Hamil Sehat Tegal dengan p value 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

Andriana, E. 2007. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.

Batbual, B. 2010. *Hypnosis Hypnobirthing*. Yogyakarta : Gosyen Publishing

Danuatmadja, B & Meillasari, M. 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Puspa Swara.

Dickersin, K. 1989. *Pharmacological pain control during labour*. In : *effective care in pregnancy and childbirth*. Oxford: University Press

Kusuma. *Mengurangi nyeri saat persalinan*. [http:// blog. Ariflatu.net](http://blog.ariflatu.net). Diakses tanggal 18 Maret 2011

Kuswandy, L. 2008. *Hypnobirthing tidak sakit lagi*. [http:// www.pro-Vclinic.com](http://www.pro-Vclinic.com). Diakses tanggal 20 Maret 2011

Mongan, F. 2007. *Hypnobirthing. The Morgan Method*. Jakarta : Buana Ilmu Populer.

Simkin. P., & Anchetta. R. 2005. *The Labor Progress Handbook: Early interventions to Prevent and Treat Dystosia*. United Kingdom: Blackwell Oxford

Suheimi. *Persalinan tanpa rasa nyeri*. [http : // ksuemi. Blogspot.com](http://ksuemi.blogspot.com). Diakses tanggal 19 Maret 2011