

Efektifitas Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan: Systematic Literatur Review

Engly Pratiwi Nichlas^{a, 1}, Yustina Ananti^{b, 2*}, Tri Budy Rahayu^{c, 3}

^a Mahasiswa Program studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

^{bc} Dosen Program studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

Email: ¹ englynichlas89@gmail.com ; ² yustina010311@gmail.com ; ³ triarahayu88@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History:

Received: 5 October 2022

Revised: 26 October 2022

Accepted: 1 November 2022

Key Word:

Hypnobirthing,

Labor pain,

Pregnant women

Background: Labor pain is a subjective experience of physical sensations associated with uterine contractions, cervical dilatation and effacement, and fetal descent during labor. According to survey results, an average of 90% of mothers who give birth will experience labor pain. The World Health Organization states that about 13% of mothers do not want to feel labor pain. Hypnobirthing is an autohypnosis technique, which is an effort to instill positive intentions through suggestions into the soul or subconscious mind during pregnancy and preparation for childbirth. Hypnobirthing can create calm and relaxed conditions that support physical, muscle, emotional and mental relaxation at the time of delivery so that labor is expected to be passed well without trauma. The purpose of the study was to determine the effectiveness of hypnobirthing on reducing labor pain by means of a systematic review of the literature review. **Methods:** Using a systematic literature review method with a meta-synthetic approach. Data collection techniques through searches on the PubMed, ScienceDirect and Google Scholar databases, consisting of international and national journals that meet the inclusion and exclusion criteria, obtained 12 journals, published in 2012-2021. **Results:** The results of the journal analysis showed the effectiveness of hypnobirthing in reducing labor pain. The pain level of the intervention and control groups before being given the hypnobirthing technique on average experienced severe and moderate pain, while the level of pain in the intervention group after being given the hypnobirthing technique decreased to moderate pain and mild pain. **Conclusion:** hypnobirthing is effective in reducing labor pain.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Nyeri persalinan adalah nyeri yang disebabkan oleh munculnya kontraksi pada otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot uterus yang mengalami kontraksi, peregangan serviks saat membuka, iskemia korpus uteri dan adanya peregangan pada segmen bawah rahim. Menurut survei yang dilakukan rata-rata 90% ibu yang bersalin akan mengalami nyeri persalinan [1]. Ibu hamil yang bersalin untuk pertama kalinya akan mengalami rasa nyeri yang lebih berat dibandingkan dengan yang sudah pernah melahirkan, karena intensitas kontraksi pada persalinan pertama lebih tinggi. Intensitas nyeri

yang dirasakan tergantung dari beberapa faktor yaitu; lama kontraksi, besarnya pembukaan mulut rahim, regangan jalan lahir, umur, paritas, jumlah anak, besarnya janin dan kondisi psikis ibu [2].

Menurut data dari Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia, 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi saat persalinan, 63% lainnya mengatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri, dan 21% sisanya tidak memperoleh informasi tentang persiapan untuk mengatasi nyeri persalinan [3]. Dampak dari nyeri persalinan yang tidak tertahankan yaitu muncul kecemasan pada ibu, terjadi hiperventilasi (kebutuhan oksigen meningkat), kenaikan tekanan darah. Nyeri persalinan jika tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi, memperlambat proses persalinan, berdampak pada fisik dan psikis baik pada ibu maupun janinnya yaitu sekitar 15% terjadi pada ibu bersalin di Indonesia [4]. Hasil penelitian dari [5], tentang pengetahuan ibu hamil untuk manajemen nyeri persalinan secara non-farmakologi, didapatkan hasil 11,76% berpengetahuan baik, 23,5% lainnya berpengetahuan cukup, dan 64,71% sisanya berpengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil trimester III yang belum mengetahui tentang manajemen nyeri persalinan secara non-farmakologi [6]. Peran bidan dalam mengatasi masalah nyeri persalinan adalah bidan harus mampu membantu ibu dalam mengatasi nyeri persalinan yang dirasakan sehingga membuat ibu dapat merasa nyaman dalam menjalani tiap tahap persalinannya, hal ini tertuang dalam UUD No. 369/Menkes/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan [7].

Upaya mengatasi nyeri persalinan dapat dilakukan dengan farmakologis maupun non-farmakologis. Dibandingkan dengan penanganan secara farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan analgesik dan anti inflamasi, banyak yang lebih memilih secara non-farmakologis yaitu dengan metode distraksi, relaksasi, pijatan/massage, berendam dengan air hangat, hypnoterapi, imajinasi terbimbing, psiko-profilaksis, akupresur, kompres hangat dan kompres dingin. Dalam hal ini metode hypnoterapi yang dipilih untuk menangani nyeri persalinan [8]. Hypnobirthing memiliki teknik yang terbilang sederhana yaitu dengan mengeksplorasi mitos bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan saat proses persalinan normal. Teknik hypnobirthing dilakukan dengan menciptakan hormon endorfin analgesik secara alami sehingga terjadi peningkatan produksi endorfin yang dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh dengan keyakinan kalau semua perempuan bisa melalui proses persalinan dengan baik, nyaman tanpa rasa sakit [9].

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektifitas Hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan dengan tinjauan *Systematic Literature Review*.

2. Metode Penelitian

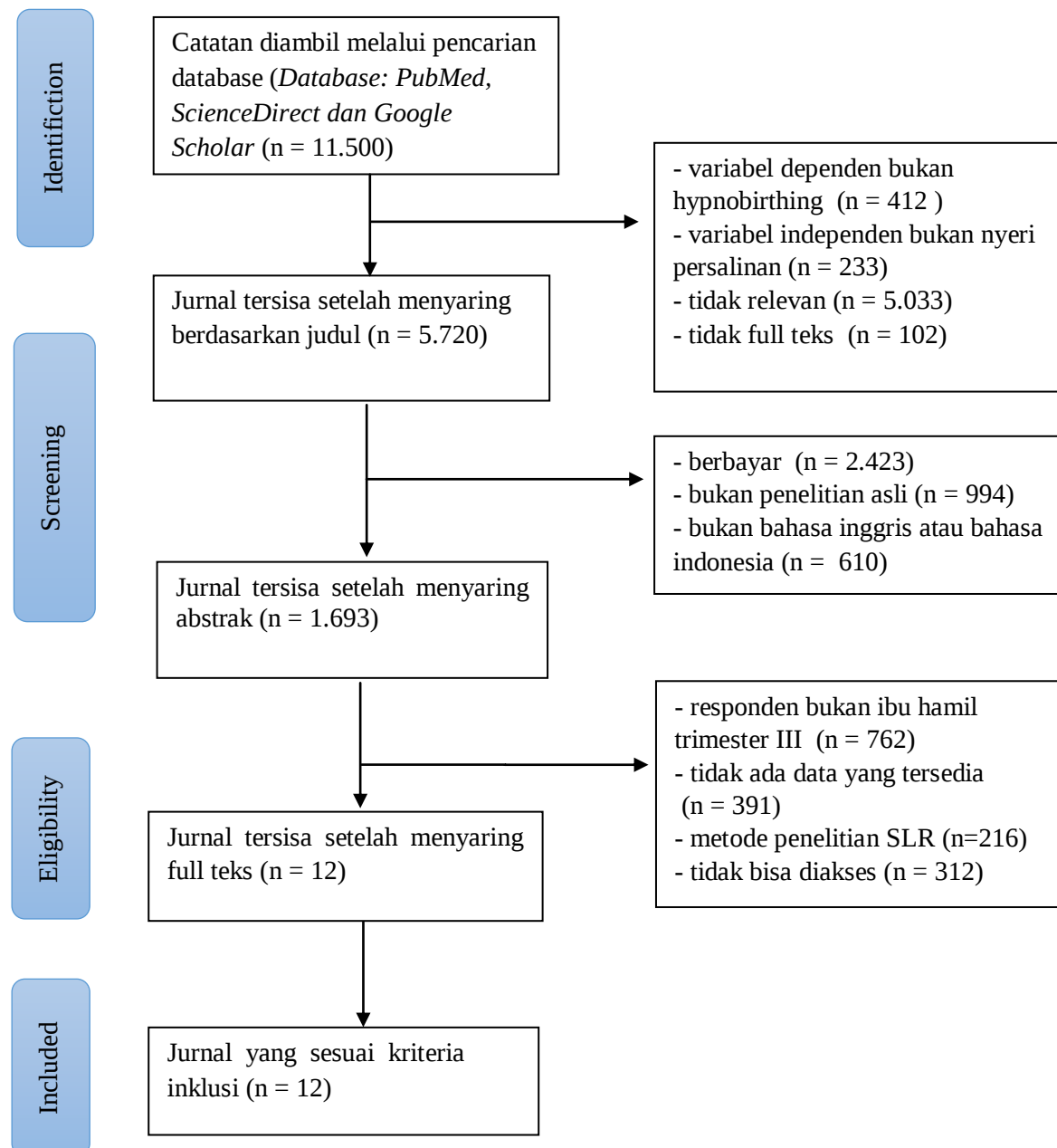
Penelitian ini menggunakan metode penelitian Systematik Literatur Review, dengan pendekatan meta-sintesis dari jurnal internasional dan nasional yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. databased yang digunakan yaitu *PubMed*, *Science Direct* dan *Google Scholar*. Pencarian jurnal melalui database *PubMed* dan *Science Direct*.

Tabel 1. Frasa Penelusuran dengan metode PICO

PICO	Search Terms
Patient	<i>(Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother)</i>
Intervention	<i>(Hypnobirthing OR Hypnobirth OR Hypnosis)</i>
Comparison	None
Outcome	<i>Labor Pain</i>

Tabel 2. Penelusuran Search Phrase

No	Search Phrase
1	<i>(Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother)</i>
2	<i>(Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Hypnobirthing OR Hypnosis OR Hypnobirth)</i>
3	<i>(Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Hypnobirthing OR Hypnosis OR Hypnobirth) AND Labor Pain</i>

Gambar 1. Prisma Flowchart Literature Review. Efektifitas Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan

Alur pengumpulan data jurnal internasional dan nasional pada penelitian ini menggunakan 3 sumber databased, yaitu *PubMed*, *ScienceDirect* dan *Google Scholar* yang sama dengan keyboard penelusuran '(Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Hypnobirth OR Hypnobirthing OR Hypnosis) AND Labor Pain''. Berdasarkan 3 databased tersebut didapatkan hasil sebanyak 11.500, kemudian peneliti melakukan Identifikasi beberapa jurnal yang tidak sesuai kriteria dan judul, yaitu: variabel dependen bukan *hypnobirthing* = 412, variabel independen bukan nyeri persalinan = 233, tidak relevan = 5.033, tidak full teks = 102, sehingga jurnal yang tersisa = 5.720. Kemudian peneliti juga melakukan Screening berdasarkan abstrak sehingga didapatkan beberapa kriteria jurnal yang tidak sesuai yaitu: berbayar = 2.423, bukan penelitian asli = 994, bukan bahasa inggris atau bahasa indonesia = 610, sehingga tersisa = 1.693. Kemudian peneliti juga melakukan Eligibility dimana didapatkan beberapa jurnal yang tidak layak untuk dijadikan sampel penelitian dengan kriteria yaitu: responden bukan ibu hamil Trimester III = 762, tidak ada data yang tersedia = 391, metode penelitian SLR = 216 dan tidak bisa diakses = 312, sehingga peneliti mendapatkan 12 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan layak untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini untuk mengetahui efektifitas hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan menggunakan metode kajian systematic literature review yang menggunakan jurnal nasional dan internasional sebagai objek analisis dengan tahun terbit 2012-2021 sebanyak 12 jurnal setelah melakukan penyaringan melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian jurnal dari 3 database yaitu: *PubMed*, *ScienceDirect* dan *Google Scholar*. Sehingga hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Jurnal

Karakteristik	f (frekuensi)	% (Persentasi)
Tahun		
2012-2016	2	16,7
2017-2021	10	83,3
Total	12	100
Publikasi		
Nasional	3	25
Internasional	9	75
Total	12	100
Bahasa		
Indonesia	3	25
Ingris	9	75
Total	12	100
Desain		
Quasi eksperimen (<i>pre dan post test</i>)	7	58,3
RCT	2	16,7
Static group comparison	3	25
Total	12	100
Skala pengukuran nyeri		
VAS	8	66,7
NRS	3	25
Wong-baker pain rating scale	1	8,3
Total	12	100
Tempat penelitian		
Negara berkembang	8	66,7
Negara maju	4	33,7
Total	12	100

Jurnal terbanyak pada tahun 2017-2021 sebanyak 10 jurnal (83,3%) dan tersedikit pada tahun 2012-2016 sebanyak 2 jurnal (16,7%). Jurnal yang dipublikasikan terbanyak yaitu jurnal Internasional 9 jurnal (75%) dan nasional sebanyak 3 jurnal (25%). Jurnal dengan bahasa Inggris sebanyak 9 jurnal (75%). Desain penelitian terbanyak yaitu Quasi eksperimen sebanyak 7 jurnal (58,3%). Skala pengukuran nyeri terbanyak yaitu VAS sebanyak 8 jurnal (66,7%) Tempat penelitian pada jurnal terbanyak yaitu pada negara berkembang sebanyak 8 jurnal (66,7%).

Tabel 4. Karakteristik Responden

Karakteristik	f (frekuensi)	% (Persentasi)
Usia		
20-35	8	66,7
>35	4	33,3
Total	12	100
Paritas		
Primipara	10	83,3
Multipara	2	16,7
Total	12	100
Usia kehamilan		
28-36 minggu	5	41,7
>36 minggu	3	25
Tanpa keterangan	4	33,3
Total	12	100
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	5	41,7
S1	3	25
Tanpa keterangan	4	33,3
Total	12	100
Pekerjaan		
IRT	5	41,7
Wiraswasta	4	33,3
Tidak dijelaskan	3	25
Total	12	100

Dari tabel diatas usia responden dari hasil penelitian yang terbanyak pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 8 jurnal (66,7%) dan >35 tahun 4 jurnal (33,3%). Karakteristik responden dengan paritas terbanyak yaitu primipara 10 jurnal (83,3%) dan multipara 3 jurnal (16,7%). Usia kehamilan terbanyak yaitu 28-36 minggu sebanyak 5 jurnal (41,7%) dan >36 minggu sebanyak 3 jurnal (25%). Pendidikan responden pada jurnal terbanyak yaitu SMA sebanyak 5 jurnal (41,7%) dan S1 sebanyak 3 jurnal (25%). Pekerjaan responden terbanyak yaitu IRT 5 jurnal (41,7%).

Tabel 5. Intervensi Pelaksanaan

Karakteristik	F (frekuensi)	% (presentasi)
Durasi		
10-15 menit	5	41,7
20-25 menit	3	25
Tanpa keterangan	4	33,3
Total	12	100
Frekuensi latihan		
4-6 kali dalam seminggu	10	83,3
Tanpa keterangan	2	16,7
Total	12	100
Cara pemberian		
Dengan pendamping	9	75
Self-hypnosis	3	25
Total	12	100

Kombinasi intervensi

Prenatal Yoga	1	8,3
Tidak ada	11	91,7
Total	12	100

Hasil intervensi pelaksanaan hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan dengan durasi terbanyak yaitu 10-15 menit sebanyak 5 jurnal (41,7%). Latihan terbanyak yaitu 4-6 kali dalam seminggu 10 jurnal (83,3%). Pemberian hypnobirthing dilakukan dengan pendamping sebanyak 9 jurnal (75%) dan paling sedikit self-hypnosis 3 jurnal (25%). Sebanyak dan hypnobirthing dengan kombinasi Prenatal Yoga sebanyak 1 jurnal (8,3%).

Tabel 6. Efektifitas hypnobirthing dalam menurunkan nyeri persalinan

Hypnobirthing	n (nilai)	% (persentasi)	Ket.
Berpengaruh	12	100	Adanya penurunan pada nyeri persalinan
<i>Tidak berpengaruh</i>	0	0	
Total	12	100	

Hasil analisis jurnal yang signifikan yaitu adanya efektifitas hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan sebanyak 12 jurnal yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan.

4. Hasil Penelitian Melalui Analisis Uji Normalitas**Tabel 6. Hasil uji normalitas**

	f (frekuensi)	% (persentasi)
Uji Normalitas		
T-test	5	41,7
Wilcoxon	2	16,7
Bivariant	4	33,3
Spearman rho (p)	1	8,3
Total	12	100

Hasil uji normalitas terbanyak yaitu menggunakan T-test sebanyak 5 jurnal (41,7%) dan yang paling sedikit digunakan yaitu Spearman rho (p) sebanyak 1 jurnal (8,3%).

5. Pembahasan**1. Karakteristik jurnal**

Hasil dari kajian *literatur* menunjukkan bahwa karakteristik jurnal terbanyak tahun 2017-2021 yaitu 10 jurnal (83,3%). Jika menggunakan jurnal dengan tahun terbit terbaru maka penelitian yang dilakukan akan menjadi penelitian terbaru dan menjadi bukti ilmiah terkini. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari [10] tentang *Evidence Based Midwifery* dimana saat memberikan informasi kebidanan harus didasarkan oleh bukti ilmiah atau dari penelitian lain dan tidak berdasarkan pengalaman atau kebiasaan semata. Evidence Based adalah sebuah gagasan tentang praktik/kerja yang harus didasarkan pada bukti ilmiah dan praktik terbaik yang bisa dipertanggungjawabkan. ini sesuai dengan [11] pada penelitiannya yang berjudul *self-hypnosis or intrapartum pain management in pregnant nuliparous women*, bahwa setiap

penelitian memerlukan dukungan dari sumber terpercaya dan harus berdasarkan bukti ilmiah terkini, bukan lagi berdasarkan pendapat ataupun pengalaman.

Hasil analisis jurnal menunjukkan bahwa desain penelitian terbanyak yang digunakan adalah *Quasi eksperimen (pre dan post-test)* yaitu 7 jurnal (58,3%). *Quasi eksperimen* adalah metode penelitian yang mempunyai kelompok kontrol namun tidak sepenuhnya mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen, desain ini sering dipakai pada penelitian yang menggunakan kelompok intervensi dan kontrol [12]. Hal ini sejalan dengan penelitian dari [13] yang menggunakan desain penelitian *quassi eksperiment* dengan sampel sebanyak 55 orang ibu hamil usia kehamilan 38-42 minggu dan dibagi menjadi 2 kelompok (kontrol dan intervensi), hasil penelitian menggunakan uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang artinya *hypnobirthing* memiliki efek signifikan dalam mengurangi tingkat rasa nyeri selama persalinan.

Skala pengukuran nyeri terbanyak berdasarkan analisis jurnal yang dilakukan adalah *Visual Analog Scale (VAS)* yaitu 8 jurnal (66,7%). Skala VAS adalah skala respons psikometrik yang dapat digunakan dalam kuesioner dan merupakan alat ukur untuk karakteristik subjektif atau sikap yang tidak dapat diukur secara langsung. Skala pengukuran VAS merupakan alat pengukuran intensitas nyeri yang dianggap paling efisien yang digunakan dalam penelitian juga pengaturan klinis dan umumnya akan disajikan dalam bentuk garis horisontal [14]. Hal ini sejalan dengan penelitian dari [15] yang menggunakan skala pengukuran *Vissual Analog Scale (VAS)* sebagai pengukur tingkat nyeri responden penelitiannya dengan menggunakan form berbentuk checklist.

Hasil analisis menunjukkan tempat penelitian terbanyak dilakukan di negara berkembang (Indonesia, Maroko, Bulgaria, Sudan, Afrika Tengah, Turki, Libya dan India) yaitu 8 jurnal (66,7%). Kebanyakan kasus nyeri persalinan yang tidak ditangani dengan baik dan pengetahuan ibu hamil yang rendah ada di negara berkembang. Hal ini sesuai dengan data dari (PRSSI) yang menyatakan 15% wanita hamil di Indonesia mengalami komplikasi persalinan, 63% menyatakan kalau persalinan yang mereka lalui adalah hal yang menyakitkan dan 21% sisanya tidak mendapatkan informasi tentang persiapan yang harus dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan [16]. Hal tersebut sejalan dengan penelitian [11] yang dilakukan di RS Kasih Bunda Kec. Medan, dalam penelitiannya membahas tentang 20% ibu hamil di daerah tersebut belum mengetahui dampak dari nyeri persalinan bila tidak ditangani dan apa saja persiapan untuk mengatasi nyeri persalinan.

2. Karakteristik Responden

Berdasarkan analisis jurnal yang dilakukan didapatkan bahwa usia responden terbanyak adalah 20-35 tahun yaitu 8 jurnal (66,7%). Ibu hamil dengan usia <20 tahun merupakan hal yang beresiko karena kondisi fisik, reproduksi dan psikologisnya belum siap, sedangkan ibu hamil usia >35 tahun beresiko adanya kelainan dan penyulit selama kehamilan, persalinan dan nifas. Hal yang sama dikatakan dalam penelitian Kurnaesih (2021), yaitu usia ideal wanita untuk hamil adalah 20-35 tahun karena dianggap sudah matang untuk proses kehamilan sampai nifas, ibu hamil dikatakan berisiko jika hamil di <20 tahun dan >35 tahun.

Berdasarkan analisis jurnal yang dilakukan, didapatkan hasil paritas terbanyak adalah primipara yaitu 10 jurnal (83,3%). Paritas merupakan banyaknya persalinan yang dialami oleh ibu baik lahir hidup atau mati. Paritas 2-3 yang paling aman karena ibu dengan paritas >3 dapat terjadi gangguan pada endometrium [4]. Hal ini sesuai dengan pernyataan [2] pada penelitiannya, bahwa bagi ibu primigravida yang belum mempunyai pengalaman melahirkan intensitas nyerinya lebih berat dari ibu multigravida, karena pada ibu multigravida sudah mengalami *effacement* (penipisan serviks) dan dilatasi serviks.

Berdasarkan analisis jurnal yang dilakukan, didapatkan hasil responden dengan usia kehamilan terbanyak adalah 28-36 minggu yaitu 5 jurnal (41,7%). Menurut Anggrainy (2013) dengan melakukan latihan *hypnobirth* pada ibu hamil trimester III, otomatis ibu dituntut

secara alamiah untuk meningkatkan ketenangan sehingga dapat mengatasi semua hal negatif di pikirannya mengenai kehamilan dan proses persalinan, kemudian akan diganti dengan hal positif. Hal ini sejalan dengan penelitian dari [19], dimana responden dengan usia kehamilan terbanyak yaitu 29-33 minggu berjumlah 13 orang (43,3%) yang diberikan teknik *hypnobirthing* sampai dengan proses persalinan mereka dengan pendampingan apakah teknik tersebut berhasil atau tidak. Hasilnya terdapat penurunan nyeri persalinan, dari nyeri berat (25,0%) menjadi nyeri sedang dan ringan (36,7%).

Berdasarkan hasil analisis jurnal, respon dengan dengan pendidikan terbanyak adalah SMA yaitu 5 jurnal (47,7%). Pendidikan yang dijalani oleh seseorang memiliki pengaruh terhadap pemahaman dan kemampuan berfikir, dalam artian orang dengan pendidikan tinggi memiliki kemampuan mengambil keputusan lebih rasional dan terbuka untuk perubahan atau hal baru lebih baik dibandingkan dengan yang pendidikannya rendah [10]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [7], dimana responden dengan pendidikan terbanyak yaitu SMA 8 orang (76,23%), menunjukkan bahwa pendidikan seseorang juga ikut berperan dalam merespon suatu kejadian, semakin tinggi pendidikannya maka semakin baik juga respon terhadap suatu permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, responden dengan pekerjaan terbanyak adalah IRT yaitu 5 jurnal (41,7%). IRT adalah seorang wanita yang bekerja atau mengelola rumah keluarganya, bertanggung jawab mendidik anak-anaknya, memasak, membeli kebutuhan keluarga, membersihkan dan memelihara rumah, umunya tidak bekerja diluar rumah. Menurut data BPS pada jumlah Angkatan Kerja Indonesia pada bulan agustus 2021 mengalami kenaikan menjadi 140,15 juta orang. Pada perempuan tingkat pengangguran terbuka mengalami penurunan sebanyak 0,35% menjadi 6,11% dari 6,46% ditahun sebelumnya [20]. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Abbasi et al., 2019) dengan responden terbanyak dalam penelitiannya yaitu IRT berjumlah 15 orang (35,11%) dengan pemahaman rata-rata masih rendah sehingga diperlukan penjelasan yang lebih terperinci dan adanya pemantauan selama proses penelitian.

3. Intervensi Pelaksanaan

Berdasarkan hasil dari analisis yang dilakukan menunjukkan durasi pemberian *hypnobirthing* terbanyak adalah 10-15 menit yaitu 5 jurnal (41,7%) dan Frekuensi latihan *hypnobirthing* terbanyak dilakukan adalah 4-6 kali dalam seminggu yaitu 10 jurnal (83,3%). Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Syahda, 2017) tentang waktu menerapkan metode *hypnobirthing* bisa dilakukan 2x sehari pada pagi hari maupun menjelang tidur malam dengan durasi 10-15 menit, tempatnya bisa disesuaikan dengan keinginan ibu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari [6] dari hasil uji bivariat menunjukkan adanya pengaruh dari hiposis terhadap kesanggupan ibu dalam beradaptasi dengan rasa sakit selama persalinan ($p=0,0002$).

Berdasarkan analisis jurnal yang dilakukan pemberian teknik *hypnobirthing* terbanyak dilakukan dengan ditemani oleh pendamping yaitu 9 jurnal (75%). Hal ini sesuai dengan pernyataan dari [14], dengan adanya pendampingan dalam melakukan teknik *hypnobirthing* bermanfaat bagi ibu untuk mengolah emosi yang dirasakan karena ibu hamil lebih egois dan memiliki emosi yang tidak stabil. Manfaat dari adanya pendampingan agar terjalin ikatan antara suami dan istrinya, jika suami melakukan *hypnobirthing* kepada istrinya akan ada jalinan dan bisa mendekatkan hubungan dengan janin. Istri juga akan mendapatkan suport dan memiliki kepercayaan diri mampu melalui proses persalinan dengan baik tanpa rasa takut yang berarti. Hal ini sejalan dengan penelitian dari [15] yang berjudul pengaruh *hypnobirth* terhadap intensitas nyeri persalinan pervaginam primipara, dimana hasil yang didapatkan yaitu adanya perbedaan dari pemberian *hypnobirthing* dengan pendamping dan *self-hypnosis*. Dengan pendampingan ibu mengalami penurunan nyeri ringan sebesar 40,7%, sedangkan pada *self-hypnosis* penurunan nyeri ringan 28,5%.

Berdasarkan analisis jurnal yang dilakukan diperoleh hasil kombinasi pemberian teknik *hypnobirthing* dilakukan dengan prenatal yoga sebanyak 1 jurnal (8,3%). Teknik *hypnobirthing* dan prenatal yoga merupakan sebuah cara non-farmakologi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk membantu persiapan memasuki proses persalinan, teknik ini jika dipadukan bersama maka di yakini akan mempunyai hasil yang baik bagi ibu saat akan memasuki proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] tentang pengaruh prenatal yoga dan *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri persalinan di BPM Restu Depok, dimana didapatkan hasil dengan melakukan uji statistik Mann-Whitney terdapat pengaruh antara prenatal yoga dan *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri persalinan dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$) yang artinya terdapat pengaruh antara prenatal yoga dan *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri persalinan.

4. Efektifitas *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan

Berdasarkan hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan hasil yang signifikan adanya efektifitas *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan sebanyak 13 jurnal (100%), yang menyatakan bahwa terdapat efektifitas teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Atis & Rathfisch (2018), dimana hasil analisis yang diperoleh dengan menggunakan uji normalitas t-test menunjukan bahwa nilai $p\text{ value} = 0,000$, sebab nilai $p\text{ value} < 0,05$ (95% kepercayaan) maka H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh signifikan teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan normal pada kala 1.

Hal yang sama pada penelitian (Franciska Y dkk), yang berjudul *Relieve Labor Pain With Hypnobirthing and Prenatal Yoga* dimana hasil penelitian yang didapatkan ada pengaruh yang signifikan *hypnobirthing* dan prenatal yoga terhadap nyeri persalinan dengan menggunakan uji normalitas t-test (nilai $p = 0,000$). Rata-rata kelompok intervensi berada pada skala nyeri 2,70 sedangkan pada kelompok kontrol pada skala nyeri 4,33. Sehingga kombinasi dari *hypnobirthing* dan prenatal yoga dapat dipakai untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [21], tentang pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri persalinan pervaginam kala 1 primipara. Analisis data yang digunakan yaitu uji Wilcoxon dengan derajat kemaknaan 0,05. Diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pervaginam kala 1 primipara antara *pre-test* dan *post-test* dengan teknik *hypnobirthing*.

Hal yang sama juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh [22] tentang pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala 1 persalinan normal pada primipara dirumah sehat kasih Bunda ke. Medan, berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji t-statistik $> \text{level of significant} = 0,05$. Didapatkan hasil $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara persalinan normal dengan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* pada tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan *hypnobirthing*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari [17] yang berjudul pengaruh *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu primigravida. Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan pelaksanaan *hypnobirthing* dengan tingkat nyeri pada persalinan fase aktif kala 1 ibu primigravida ($p = 0,002 < \alpha = 0,05$). Hal ini ditunjukan dari 15 (65,22%) ibu primigravida yang melakukan latihan *hypnobirthing* dengan frekuensi 4-6 kali dalam seminggu, selama persalinan mengalami nyeri ringan dalam kategori yang cukup baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari [12], tentang *Implementation of hypnobirthing effect of pain relief in the intrapartum period*, hasil yang didapat dengan menggunakan uji Spearman rho (p), $p\text{-value} 0,000$ dengan nilai (α) 5% atau 0,05 (memiliki 95% kepercayaan), jadi nilai $p < \alpha$. Menunjukan adanya hasil yang signifikan dari efektifitas *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan. Hasil yang sama juga terjadi pada penelitian dari (Yesi andriani & Def primal et al, 2020) yang berjudul *Hypnobirthing Pain Management for Maternal Pain*

Adaptation Along Labor Process. Dari hasil uji Bivariant yang dilakukan, menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh dari *hypnobirthing* dalam mengatasi nyeri dan juga adaptasi nyeri persalinan, dengan nilai ($p = 0,002$).

Sejalan dengan hasil penelitian dari [3] yang berjudul pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri ibu bersalin. berdasarkan analisis data bivariat menunjukkan skala nyeri pada sebagian besar responden setelah dilakukan *hypnobirthing* yaitu 60% pada skala nyeri sedang dan yang tidak dilakukan *hypnobirthing* sebanyak 66,7% nyeri berat, P value (0.001) $< \alpha$ ($0,05$) maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh signifikan *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian dari [14], yang berjudul pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat nyeri dan kemajuan persalinan pada ibu bersalin di BPM kota cimahi, dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan partograf, dan analisis data menggunakan bivariat dengan Uji T-test independent. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai p tingkat nyeri adalah 0.001 , yang artinya bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dan 0.038 , yang artinya bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap kemajuan persalinan.

Hal yang sama juga dikatakan dalam teori [20], tentang angka keberhasilan *hypnobirthing* sebesar 85% dan efek dari terapeutik ini juga sudah mendapatkan pengakuan dari *British Medical Association* (BMA) dan *American Medical Association* (AMA), dan tahun 2011 beberapa negara bahkan sudah mendirikan institusi profesional yang aktif dalam edukasi dan aplikasi hipnoterapi salah satunya di Indonesia dengan nama perhimpunan hipnoterapis Indonesia. Hal ini sejalan dalam peraturan khusus yang mengatur penyelenggaraan praktik *hypnoterapi* sebagai terapi komplementer dalam PERMENKES RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Pasal 1).

6. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis jurnal menunjukkan bahwa adanya efektifitas dari *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan. Hal ini dibuktikan oleh tingkat nyeri dari kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan teknik *hypnobirthing* rata-rata mengalami nyeri berat dan sedang, tingkat nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan teknik *hypnobirthing* mengalami penurunan menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan. Adapun responden terbanyak pada penelitian ini adalah primipara dengan usia rata-rata 20-35 tahun dan usia kehamilan terbanyak 28-36 minggu. Waktu yang tepat untuk melakukan *hypnobirthing* pada trimester III atau 2 minggu menjelang persalinan, 2x sehari saat pagi atau malam sebelum tidur 10-15 menit sebanyak 4-6 kali dalam seminggu.

Peneliti menyampaikan saran berdasarkan pada hasil penelitian diharapkan bisa bermanfaat bagi: Institusi pendidikan, yaitu dapat dijadikan bahan bacaan agar dapat menerapkan teknik *hypnobirthing* dalam menangani nyeri persalinan, dan sebagai acuan untuk membuat kebijakan terkait dengan pelaksanaan *hypnobirthing*. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat menjadi sumber informasi agar dapat menerapkan cara nonfarmakologi lainnya bukan hanya teknik *hypnobirthing* untuk menangani nyeri persalinan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini juga sedikit terkendala dikarenakan pada penelitian ini berfokus pada responden ibu bersalin dengan nyeri bersalin sedangkan pada hasil pencarian jurnal didapatkan hasil responden yang tidak sesuai (ibu hamil dengan kecemasan).

Daftar Pustaka

- [1] Y. Sariati, "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin," no. 3, pp. 35–44, 2016.
- [2] I. Widiawati, T. Legiati, F. N. Khoirunnisa, I. Nurdiantini, S. Prastiwi, and Nurmaningsari, "MENGENAL NYERI PERSALINAN PADA PRIMIPARA DAN MULTIPARA Poltekkes Kemenkes Bandung Email: dawiwidi@yahoo.co.id Abstrak," *J. BimtasJurnal Kebidanan Univ. Muhammadiyah Tasikmalaya*, vol. 2(1), pp. 43–48, 2018.
- [3] Y. Franciska, A. A. S. Yuka, and W. Wilma, "Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga," *J. Ilmu dan Teknol. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 60–70, 2021, doi: 10.32668/jitek.v9i1.579.
- [4] S. Syahda, "PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP KALA I PERSALINAN DI," vol. 2, no. June, pp. 151–157, 2017.
- [5] E. Uludağ and S. Mete, "The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of labor: a single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost," *Health Care Women Int.*, vol. 42, no. 4–6, pp. 678–690, 2021, doi: 10.1080/07399332.2020.1835916.
- [6] T. E. R. Devi, K. Sulastriningsih, and E. Tiawaningrum, "Pengaruh Yoga Prenatal Dan Hypnobirthing Terhadap Proses Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Bpm Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017," *J. Bidan*, vol. 5, no. 01, pp. 26–32, 2018.
- [7] H. Norhapifah, "Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin," *J. Med. Karya Ilm. Kesehat.*, vol. 5, no. 1, 2020, doi: 10.35728/jmkik.v5i1.119.
- [8] M. Abbasi, F. Ghazi, A. Barlow-Harrison, M. Sheikvatan, and F. Mohammadyari, "The effect of hypnosis on pain relief during labor and childbirth in Iranian pregnant women," *Int. J. Clin. Exp. Hypn.*, vol. 57, no. 2, pp. 174–183, 2009, doi: 10.1080/00207140802665435.
- [9] D. T. Rahmawati, "Efektivitas Hipnosis pada Penatalaksanaan Cemas dan Nyeri Persalinan," *Jm*, vol. 6, no. 2, pp. 7–12, 2018.
- [10] T. Legiati, "Hypnobirthing effect on the level of pain in labor," vol. 13, no. 2, pp. 185–190, 2017.
- [11] H. R. Sari, S. Sulaiman, and Idriani, "Pengaruh Hypnobirthing dan Murrotal Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida," *J. Ilmu Keperawatan Matern.*, vol. 3, no. 2, p. 39, 2020, doi: 10.32584/jikm.v3i2.734.
- [12] E. Kurnaesih, N. Karuniawati, S. F. Azahrah, and A. Baharuddin, "The Implementation of Hypnobirthing Effect on Pain Relief in the Intrapartum Period at Klinik Pratama Rakyat Hospital Makassar," *Med. Leg. Updat.*, vol. 21, no. 2, pp. 491–495, 2021, doi: 10.37506/mlu.v21i2.2728.
- [13] A. Anggrainy, "HUKUM PIDANA The Criminal Aspect of Medical Hypnotherapy PROGRAM MAGISTER HUKUM KESEHATAN PROGRAM PASCASARJANA," 2013.
- [14] I. Astuti and N. Noviyanti, "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Cimahi," *SEAJOM Southeast Asia J. Midwifery*, vol. 1, no. 1, pp. 43–47, 2015, doi: 10.36749/seajom.v1i1.57.
- [15] Y. D. Djawa, T. Hariyanto, and V. M. Ardiyani, "Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017 1," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 2, no. 3, pp. 21–33, 2017, [Online]. Available: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>.
- [16] F. Y. Atis and G. Rathfisch, "The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 33, pp. 77–84, 2018, doi: 10.1016/j.ctcp.2018.08.004.
- [17] V. I. No et al., "KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING TO DECREASED OF PAIN IN THE FIRST STAGE OF LABOR ACTIVE PHASE PRIMIGRAVIDA MOTHERS," vol. VI, no. 3, pp. 102–108, 2016.
- [18] mera delima yesi andriani, def primal, "HYPNOBIRTHING PAIN MANAGEMENT FOR MATERNAL PAIN ADAPTATION ALONG LABOR PROCESS," vol. 2507, no. February, pp. 1–9, 2020.
- [19] E. Sriwahyuni et al., "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI KALA I PERSALINAN NORMAL PADA PRIMIPARA DI RUMAH SEHAT KASIH BUNDA KEC MEDAN SELAYANG TAHUN 2019 Hypnobirthing is one of the hypnosis techniques (self-hypnosis), which is a natural ef," vol. 2, no. 1, pp. 57–63, 2019.
- [20] D. RI, "Pengertian Persalinan Normal," *Public Knowledge Proj.*, 2019.