



## LITERATURE REVIEW : PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN

Rupdi Lumban S<sup>1</sup>, Rokhma Herlita Oktaviani<sup>2</sup>, Renince Siregar<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan (D3) STIKes Medistra Indonesia, [rupdia715@gmail.com](mailto:rupdia715@gmail.com), 081288185648

Program Studi Kebidanan (D3) STIKes Medistra Indonesia, [litaoktaviani88@gmail.com](mailto:litaoktaviani88@gmail.com)

Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, [renin72gar@gmail.com](mailto:renin72gar@gmail.com), 081319253159

### Abstrak

Banyak permasalahan yang bisa terjadi akibat nyeri persalinan yang tidak diatur dengan baik. Rasa nyeri pada persalinan ditimbulkan karena adanya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan. Berbagai cara dilakukan sebagai upaya-upaya untuk mengurangi nyeri persalinan antara lain secara nonfarmakologi dengan teknik Hypnobirthing. **Review ini bertujuan** untuk mengetahui hypnobirthing sebagai penghilang nyeri selama persalinan. Artikel ini merupakan bentuk analisis metadata penelitian dengan menggunakan studi pustaka. Sumber yang digunakan dalam database elektronik adalah google scholar. Artikel yang digunakan antara tahun 2015-2020 terdapat 10 jurnal nasional dengan 1 jurnal utama / referensi dan 9 jurnal penunjang studi literature review. Hasil studi literature review dari berbagai jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hipnobirthing sebagai penghilang nyeri selama persalinan. Pembahasan studi literature review dari sepuluh jurnal dapat digabungkan dan diteliti bahwa pada saat persalinan timbul rasa nyeri berat. Kesimpulan: Terlihat ada hubungan antara hypnobirthing sebagai tehnik penghilang nyeri selama persalinan.

**Kata Kunci :** *Teknik Hypnobirthing, persalinan*

## LITERATURE REVIEW: HYPNOBIRTHING AS A PAIN RELIEF TECHNIQUES DURING LABOR

### Abstract

Many problems can occur due to labor pains that are not properly managed. Pain during labor is caused by uterine contractions which can result in increased activity of the sympathetic nervous system which can affect psychological conditions including the mother's perception of pain and anxiety during labor. Various methods are carried out as efforts to reduce labor pain, including non-pharmacological methods using the Hypnobirthing technique. This literature study aims to the hypnobirthing as a pain relief techniques during labor. **Method :** research method using literature study method. This study is a literature review, the source for conducting this literature includes search studies in the form of research journals totaling 10 journals. Using the 2015-2020 publication year. Choose journals according to scientific articles. **Result :** There is an influence between the use of hypnobirthing techniques on the intensity of pain in during laborat, given hypnobirthing as much as 60% experienced moderate pain, and 15 respondents who were not given hypnobirthing were 66.7% experiencing severe pain. **Conclusion :** Hypnobirthing as a pain relief techniques during labor.

**Keyword :** *Hypnobirthing techniques, pain in labor.*

## PENDAHULUAN

Rasa nyeri pada persalinan ditimbulkan karena adanya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis. Nyeri yang hebat pada persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh seperti; tekanan darah menjadi naik, denyut jantung meningkat, laju pernafasan meningkat, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami stres menyebabkan kelelahan dan sekresi katekolamin yang menghambat kontraksi uterus, hal tersebut menyebabkan persalinan lama yang akhirnya menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stres berkepanjangan ( Bobak, 2005 dalam [1] Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan. Untuk memutuskan nyeri persalinan tersebut, dibutuhkan suatu metode yang dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri pada ibu dalam persalinan yang bisa menenangkan emosi ibu dan membuat proses persalinan tersebut dapat dilalui dengan lancar. Berbagai cara dilakukan sebagai upaya-upaya untuk mengurangi nyeri persalinan antara lain secara farmakologi dan nonfarmakologi. [1]

Metode farmakologi pada persalinan pervaginam antara lain agen sedatif, analgesi dan anestesi. Ada beberapa macam teknik penurunan nyeri non farmakologis antara lain stimulasi kulit, pemberian panas dan dingin application, teknik pernafasan, hypnotis, trancutaneous electrical nerve stimulation (TENS), acupressure, teknik stimulasi kulit yaitu massage rubbing punggung aromatherapy, yoga, acupuncture dll. Metode ini membantu mengatasi nyeri selama persalinan sebelum diberikan secara farmakologi. [1]

Hypnobirthing dilakukan dengan cara hipnosis yakni perubahan status

kesadaran saat konsentrasi individu terfokus dan distraksi minimal, hipnosis juga bisa digunakan untuk mengendalikan nyeri, bahwa hipnosis dapat mencegah stimulus nyeri dalam otak menembus pikiran sadar, teori tertentu menyebutkan bahwa hipnosis bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak yang menyebabkan pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorfin. Stimulus hypnobirthing merangsang pituitary mengeluarkan Pro-opiomelanocortin (POMC) sehingga dapat meningkatkan sekresi beta endorfin. Pengeluaran beta endorfin meningkatkan toleransi ibu terhadap nyeri. [2]

Menurut Aprillia 2010, Hypnobirthing merupakan salah satu tehnik autohipnosis (selfhipnosis) atau swasugesti, dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit), yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandungnya. Ketika wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termasuk otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran jadi lebih mudah dan bebas stres. Hypnobirthing bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman, cepat dan lancar dan menghilangkan rasa sakit melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun. Metode ini juga lebih menekankan melahirkan dengan cara positif, lembut, aman dan bagaimana mencapainya dengan mudah. [1]

Metode Hypnobirthing di sinyalir banyak memberikan manfaat karena melatih ibu

hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. Hypnobirthing bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan menghilangkan rasa sakit melahirkan tanpa bantuan obat bius apapun. Metode ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensial untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Metode hypnobirthing ini sangat aman dilakukan dan tidak memiliki potensi efek samping terhadap bayi, mampu menghadirkan rasa nyaman, rileks, dan aman menjelang kelahiran, membuat ibu mampu mengontrol sensasi rasa nyeri pada saat kontraksi uterus, persiapan hypnobirthing bermanfaat bagi semua keluarga, termasuk mereka yang karena memang mengalami suatu keadaan khusus, berada dalam kategori resiko tinggi jika persalinan mereka berlangsung tidak seperti yang diharapkan. [3]

Pelaksanaan metode hypnobirthing yaitu wanita akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Hypnobirthing akan membantu ibu bersalin untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu dan lingkungannya. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh. [1].

Metode hypnobirthing menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaks yang membuat nyaman. Saat kondisi tenang dan relaks, maka secara otomatis otak akan mengalirkan hormon endorfin yang mengurangi rasa sakit dan memberi rasa nyaman dan relaks. Namun, apabila rasa panik, takut, atau stres saat persalinan semakin menguat, maka otak akan

mengalirkan zat yang menutup pengeluaran hormon endorfin. Semakin takut seseorang saat melahirkan, semakin luar biasa pula sakit yang akan dirasakan. Hypnobirthing akan membawa ibu untuk sama sekali tidak memikirkan dan merasakan nyeri yang ditimbulkan oleh kontraksi rahim. Kontraksi adalah hal alami yang pasti terjadi selama persalinan. Namun, hypnobirthing mampu membuat ibu tetap rileks dan tidak panik sehingga tanpa terasa nyeri proses kelahiran berjalan lancar dan tiba-tiba saja tangis bayi sudah terdengar. Ketika dalam keadaan rileks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu yaitu hormon endorfin. [4]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hestri Norhapifah, dkk (2020) mengenai pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Ramlah Parjib Samarinda, dari 15 responden didapatkan skala nyeri yang tidak dilaksanakan hypnobirthing sebanyak 66,7% mengalami nyeri berat dan dari 15 Responden didapatkan skala nyeri yang diberikan hypnobirthing sebanyak 60% mengalami nyeri sedang. maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Ramlah Parjib Samarinda Tahun 2020 dengan P value 0.001 kurang dari 0,05.

Penelitian lain mengenai pengaruh hypnobirthing terhadap persalinan yang dilakukan Indria, dkk 2015 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hypnobirthing dengan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin. Hal ini terlihat dari menurunnya skala nyeri pada 30 sampel penelitian pada kelompok yang dilakukan hypnobirthing. Pada

kelompok yang tidak diberikan hypnobirthing, sebagian besar responden mengalami nyeri berat (66,7%), yang diikuti nyeri sedang (26,7%), dan nyeri sangat berat (6,7%). Pada kelompok yang diberi hypnobirthing, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (60%), yang diikuti nyeri berat (26,7%), dan nyeri ringan (13,3%). Berdasarkan hal di atas penulis tertarik melakukan literature review tentang Teknik hypnobirthing terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin.

## **METODE**

Artikel ini merupakan bentuk analisis metadata penelitian dengan menggunakan studi literature review. Sumber yang digunakan dalam database elektronik adalah google scholar. Artikel yang digunakan antara tahun 2015-2020 terdapat 10 jurnal nasional dengan 1 jurnal utama / referensi dan 9 jurnal penunjang studi literature review.

## **HASIL**

Hasil tinjauan pustaka dalam artikel tersebut menemukan bahwa ada hubungan antara hypnobirthing sebagai penghilang nyeri selama persalinan. tingkat nyeri pada ibu dengan persalinan normal di rsud wangaya sebelum diberikan hypnotherapy yaitu 30 responden (100%) mengalami nyeri berat, tingkat nyeri pada ibu dengan persalinan normal di rsud wangaya sesudah diberikan hypnotherapy, yaitu 19 responden (63,3%) mengalami nyeri sedang 11 responden (36,7%) mengalami nyeri berat, hasil analisis data menggunakan uji statistik paired t-test diperoleh nilai p didapatkan sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05, hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan Rasa nyeri pada persalinan ditimbulkan karena adanya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Nyeri yang hebat pada

persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh seperti; tekanan darah menjadi naik, denyut jantung meningkat, laju pernafasan meningkat, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress [1]

## **PEMBAHASAN**

Kajian literatur yang telah diperoleh semua artikel menggambarkan hasil yang sama persis dengan variabel-variabel dalam artikel ini. Pada artikel di atas yang telah diulas, rasa nyeri saat persalinan mengakibatkan kurang lancarnya proses persalinan dan kurang nyaman. penyalaksanaan yang diberikan yaitu wanita dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hypnosis diri sehingga timbul kondisi relaks dan tenang, karena ketika dalam keadaan rileks alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu yaitu hormone endorphin. namun dari pengamatan yang saya lihat di beberapa klinik atau puskesmas bahwa hypnobirthing tidak dilakukan pada ibu saat bersalin karena kurang diterapkannya di klinik atau puskesmas tersebut, dengan pertimbangan tenaga penolong kurang terlatih dalam melakukan langkah langkah hipnobirthing dan tenaga kurang banyak saat bekerja.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

- a. Hypnobirthing sebaiknya diterapkan pada saat ibu menjelang bersalin agar ibu bersalin merasa nyaman saat dalam persalinan.
- b. Hasil literature ini bisa dijadikan sumber bahan acuan dalam penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Norhapifah and T. Meihartati, "Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin," *J. Med. Karya Ilm. Kesehat.*, vol. 5, no. 1, 2020.
- [2] F. P. Idris, "Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar," *J. Ilm. Kesehat. Diagnosis*, vol. 14, pp. 67–73, 2019.
- [3] M. Rahayu, F. A. Gobel, and E. Kurnaesih, "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020," *J. Aafiyah Heal. Res.*, vol. 1, no. 1, 2020.
- [4] 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.