

## **Pengaruh Pelaksanaan *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan Di Klinik Talitha Medan**

### *The Effect of Hypnobirthing on Pain Reduction On the Childbirth Process at the Talitha Clinic in Medan*

**Rina Hanum<sup>1</sup>, Bukhari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Keperawatan & <sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners,  
Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Bireuen, Aceh  
Koresponding Penulis : <sup>1</sup>rinahanum7@gmail.com, <sup>2</sup>bukhari.mj@gmail.com

Banyak masalah yang bisa terjadi akibat nyeri persalinan yang tidak ditangani dengan baik. Nyeri saat persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis termasuk persepsi ibu terhadap nyeri dan kecemasan selama persalinan. Berbagai cara dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri persalinan, diantaranya adalah metode non farmakologi dengan teknik *Hypnobirthing*. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pelaksanaan *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan di Klinik Talitha Medan Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan one group pretest and post test without control design. Populasi adalah 15 orang ibu bersalin pada bulan September 2021. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan paired match pair test. Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden, sebelum diberikan *Hypnobirthing* mayoritas responden mengalami nyeri berat 6 orang (40,0 %) dan minoritas pengurangan rasa nyeri tak tertahankan 9 orang (60,0%). sesudah diberikan *Hypnobirthing* mayoritas responden mengalami rasa nyeri sedang 14 orang (93,3%) dan minoritas mengalami nyeri berat 1 responden (6,7%). Rerata Rasa Nyeri sebelum diberi *Hypnobirthing* adalah 2,60. Rerata Rasa Nyeri sesudah diberi *Hypnobirthing* adalah 1,07 dengan nilai  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ). Kesimpulan menunjukkan ada pengaruh pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing* pada ibu bersalin di Klinik Talitha. Disarankan kepada tenaga kesehatan meningkatkan keterampilan (mengikuti pelatihan dan seminar) dalam upaya pertolongan persalinan dengan menggunakan metode *Hypnobirthing*.

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, pengurangan rasa nyeri, persalinan

### ***Abstract***

*Many problems can occur due to labor pain that is not treated properly. 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 used to reduce labor pain, including non-pharmacological methods using Hypnobirthing techniques . The aim of the research is to determine the effect of implementing Hypnobirthing on reducing pain during the birth process at the Talitha Clinic in Medan in 2021. This research uses a quasi-experimental method with one group pretest and post test without control design. The population was 15 mothers giving birth in September 2021. Data analysis used univariate and bivariate analysis with paired match pair tests. The results of the study showed that of the 15 respondents, before being given Hypnobirthing, the majority of respondents experienced severe pain, 6 people (40.0%) and the minority experienced a reduction in unbearable pain, 9 people (60.0%). After being given Hypnobirthing, the majority of respondents experienced moderate pain, 14 people (93.3%) and the minority experienced severe pain, 1 respondent (6.7%). The average pain sensation before being given Hypnobirthing was 2.60. The average pain after being given Hypnobirthing was 1.07 with a  $p$ -value of 0.000 ( $<0.05$ ). The conclusion shows that there is an effect of reducing pain before and after Hypnobirthing on women giving birth at the Talitha Clinic. It is recommended that health workers improve their skills (attend training and seminars) in efforts to assist childbirth using the Hypnobirthing method.*

*Keywords: Hypnobirthing, pain reduction, childbirth*

### **PENDAHULUAN**

Melahirkan merupakan proses alami yang terjadi pada wanita dengan rasa nyeri akibat kontraksi rahim. Angka nyeri yang tinggi mencapai 90% ibu yang melahirkan. Berbagai tindakan dan upaya telah dilakukan untuk menurunkan dan menurunkan tingkat nyeri pada ibu, salah satunya dengan metode *Hypnobirthing*. *Hypnobirthing* (relaksasi) adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe. Teknik ini dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan kecemasan. Teknik ini telah digunakan untuk membantu calon bunda mengatasi nyeri persalinan. Relaksasi adalah metode pengendalian rasa nyeri yang memberikan wanita masukan besar. Rasa nyeri saat melahirkan bersifat unik dan berbeda pada tiap individu, rasa nyeri memiliki karakteristik tertentu yang sama atau bersifat umum. Untuk mengurangi rasa nyeri terdapat beberapa tindakan pendukung yang dapat diberikan antara lain: Pengaturan posisi mobilisasi dapat membantu ibu untuk tetap merasa nyaman, oleh karena itu membiarkan ibu bersalin untuk memilih posisi persalinan sendiri memiliki banyak keuntungan, misalnya mengurangi rasa tidak nyaman, mengurangi trauma perineum, lebih memudahkan dalam meneran dan Relaksasi dan latihan pernapasan dapat membantu ibu untuk mengurangi rasa nyeri (Putra, 2016).

Menurut referensinya, nyeri persalinaan ada 2 yaitu Nyeri Viseral dan Nyeri Somatik. Nyeri viseral yaitu rasa nyeri yang dialami ibu karena perubahan serviks dan iskemia uterus pada persalinan kala I. Kala I fase laten lebih banyak penipisan di serviks sedangkan pembukaan serviks dan penurunan daerah terendah janin terjadi pada fase aktif dan transisi. Ibu akan merasakan nyeri yang berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbar punggung dan menurun ke paha. Ibu biasanya mengalami nyeri hanya selama kontraksi dan bebas rasa nyeri pada interval antar kontraksi. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif akibat timbulnya perubahan fungsi organ tubuh yang terlihat dalam menentukan kemajuan persalinan melalui jalan lahir. Tingkat nyeri persalinan digambarkan dengan intensitas nyeri yang dipersepsikan oleh ibu saat proses persalinan. Intensitas nyeri tergantung dari sensasi keparahan nyeri itu sendiri (Judha, Mohammad, 2012).

Intensitas nyeri persalinan bisa ditentukan dengan cara memperhatikan ekspresi wajah atau pun menanyakan tingkatan intensitas atau merujuk pada skala nyeri. Hal ini dilakukan ketika ibu tidak dapat menggambarkan rasa nyeri. Pada skala 0-10 (skala numeric), skala deskriptif yang menggambarkan intensitas tidak nyeri sampai nyeri yang tak tertahankan, skala dengan gambar kartun profil wajah dan sebagainya. Intensitas nyeri rata-rata ibu bersalin kala I fase aktif digambarkan dengan skala VAS sebesar 6-7 sejajar dengan intensitas berat pada skala deskriptif (Maryunani, 2010)

Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), melaporkan bahwa 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 yang membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian (Simatupang, 2020)

Metode hipnosis yang dilakukan dari masa kehamilan, dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan. Dasar dari metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu management nyeri nonfarmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah hipnosis. Teknik hipnosis dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan (Choiriyah, 2015)

Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Choiriyah, 2015)

Provinsi Sumatera Utara, sudah mengembangkan tehnik *Hypnobirthing* hampir di seluruh Rumah sakit dan klinik swasta seperti di Tebing Tinggi, Binjai. Penerapan tersebut dapat di simak dalam penelitian yang dilakukan oleh Andani Barus, dkk yang berjudul pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala

I persalinan normal pada primipara di rumah sehat kasih Bunda Kecamatan Medan Selayang dengan hasil  $p$  value  $0,000 < 0,05$  terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal. Pada Tahun 2020 penelitian yang dilakukan oleh Endryani Syafitri dan Muthia Sari Mardha yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Implementasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Diana Panitra Medan”, dengan hasil ada hubungan pengetahuan, jarak fasilitas, dukungan suami dan minat ibu dengan pelaksanaan *Hypnobirthing* yang mana semakin tinggi tingkat pengetahuan serta minat ibu maka akan semakin mudah dalam mempermudah penerapan *Hypnobirthing* tersebut (Nasution, 2018).

Pelaksanaan *Hypnobirthing* saat ini sudah ada di sebagian klinik di Kota Medan. Seperti Medan Johor, Medan Denai, Pulo Brayan, Medan Selayang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Intan Kumala Putri Tahun 2017 dengan judul Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartum kala I fase aktif di klinik bersalin kota Medan Denai. Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pada daerah tersebut telah melakukan pelaksanaan *Hypnobirthing* untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan (Putri, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eka Sriwahyuni Tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal”, Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* pada penurunan nyeri kala I persalinan normal pada primipara di Rumah Sehat Kasih Bunda Tahun 2019. Hasilnya  $p$  value  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* pada persalinan normal karena terjadi penurunan nyeri pada kala I persalinan normal pada primipara setelah dilakukan *Hypnobirthing* (Sriwahyuni, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aysel Bülez, dkk yang berjudul “Evaluation of the effect of *Hypnobirthing* education during antenatal period on fear of childbirth”, hasil penelitian  $p$  value  $0,001 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas persiapan persalinan *Hypnobirthing* memiliki persepsi takut melahirkan menurun khususnya rasa takut karena nyeri persalinan yang dirasakan pada saat proses bersalin (Bülez, 2018)

Pelaksanaan pertolongan persalinan dengan metode *Hypnobirthing* yang diterapkan oleh Klinik Talitha sudah mulai ada sejak Tahun 2016 dan hasilnya dapat membantu nyeri persalinan sehingga mempercepat proses persalinan, pemilik klinik tersebut juga sudah mengikuti pelatihan dan mendapatkan sertifikat untuk bisa menerapkan terapi *Hypnobirthing*. *Hypnobirthing* sendiri diterapkan pada ibu yang bersalin di klinik tersebut. Jumlah ibu bersalin di Klinik Talitha pada bulan Desember sampai dengan bulan Juni sebanyak 210 orang.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Klinik Talitha Medan pada 2 Juli. terdapat 5 orang ibu bersalin yang telah mendapatkan terapan *Hypnobirthing* dengan sugesti-sugesti yang positif selama ibu bersalin. 1 orang ibu

primigravida merasa nyeri ringan sebelum tindakan, 2 orang nyeri sedang, dan 2 orang lagi nyeri berat.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pelaksanaan *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan di Klinik Talitha Medan.

## METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experimen*) dengan one group pretest and post test without control design yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan post test, disebut quasi eksperimen dengan one group pretest and post test without control design karena peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan, dan kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Hal ini digunakan design 1 kelompok untuk sebelum dan sesudah intervensi (one group pre-post test). Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipandang representatif terhadap populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *accidental sampling* dimana pengambilan sampel secara kebetulan ibu yang bersalin di Klinik Talitha Medan sebanyak 15 responden. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer yang diambil secara langsung dengan mulai wawancara langsung dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner sebanyak 10 pertanyaan dan 10 skala nyeri mengenai Pelaksanaan *Hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan. Dalam penelitian ini distribusi data yang diperoleh tidak normal berdasarkan dari hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk didapatkan hasil nilai sign  $<0.05$  yang artinya data tidak normal maka uji yang digunakan untuk menilai rerata hasil *pretest and posttest* menggunakan uji *wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum (Pretest) *Hypnobirthing* di Klinik Talitha Medan

No	Rasa Nyeri ( <i>Pre test</i> )	Jumlah	
		F	%
1	Nyeri Berat	6	40.0
2	Nyeri Tak Tertahankan	9	60.0
<b>Total</b>		15	100.0

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi pengurangan rasa nyeri menunjukkan bahwa sebelum diberikan *Hypnobirthing* mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 6 orang (40,0 %) dan minoritas pengurangan rasa nyeri tak tertahankan sebanyak 9 orang (60,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengurangan Rasa Nyeri sesudah (Post test) *Hypnobirthing* di Klinik Talitha Medan

No	Rasa Nyeri ( <i>Post test</i> )	Jumlah	
		f	%
1	Nyeri Sedang	14	93.3
2	Nyeri Berat	1	6.7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sesudah diberikan *Hypnobirthing* mayoritas responden mengalami rasa nyeri sedang sebanyak 14 orang (93,3%) dan minoritas mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%).

Tabel 3 Rerata Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) *Hypnobirthing* di Klinik talitha Medan

Rasa Nyeri	Mean	Standart Deviasi	95% interval of difference	
			Lower	Upper
Pre- test <i>Hypnobirthing</i>	2.60	0.507	2.32	2.88
Post_test <i>Hypnobirthing</i>	1.07	0.258	0.92	1.21

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa untuk nilai rerata pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing*, sebelum dilakukan *Hypnobirthing* rerata rasa nyeri adalah 2,60 dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing* rerata rasa nyeri adalah 1,07.

Tabel 4 Normalitas Data Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Post test*) Dilakukan *Hypnobirthing* di Klinik Talitha Medan

Rasa Nyeri ( <i>Pretest</i> ) dan ( <i>Posttest</i> )	Statistik	Shapiro Wilk	
		Df	Sig
Pre- test <i>Hypnobirthing</i>	0.630	15	0.000
Post_test <i>Hypnobirthing</i>	0.284	15	0.000

Berdasarkan tabel 4 ditunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal dengan nilai sig lebih <0,05 sehingga syarat uji wilcoxon test terpenuhi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk karena jumlah responden <50 orang.

Tabel 5 Uji Pelaksanaan *Hypnobirthing* dengan Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Hypnobirthing* di talitha Medan

Rasa Nyeri ( <i>Pretest</i> ) dan ( <i>Posttest</i> )		N	Mean Rank	Sum Of Ranks	P-Value
Pre- Test	Negatif Rank	15	8.00	120.00	0.000
Post_test	Positif Ranks	0	0.00	0.00	
	Teis	0			
Total		15			

Demikian juga *wilcoxon* sampel test digunakan untuk mengetahui perbedaan rerata pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing*. Rerata

pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing* terjadi penurunan secara statistik yaitu didapatkan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin  $p=0,000$  atau kurang dari  $<0,05$  yang artinya ada pengaruh pengurangan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing*.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian Pengaruh Rasa Nyeri pada Ibu Bersalin Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Dilakukan *Hypnobirthing* dapat terlihat dari Hasil analisa pada tabel 3 yang menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) rasa nyeri sebelum sebesar 2,60 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata (*mean*) rasa nyeri sebelum dan sesudah diberi *Hypnobirthing* dengan skala Observasi Perilaku sesudah (*posttest*) pemberian *hypnobirthing* memiliki rata-rata 1,07. Berdasarkan hasil uji statistik Paired Match pair test didapatkan nilai  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ) dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan ada pengaruh pelaksanaan *Hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan sesudah diberikan metode terapi *Hypnobirthing*. Hasil uji tersebut menjawab dan menerima hipotesis awal penelitian bahwa terdapat pengaruh pelaksanaan *Hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Padoli, Supatmi Ningsih dengan judul “Pengaruh *Hypnobirthing* Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida”. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 ibu primigravida melakukan *Hypnobirthing* pada kategori cukup, 6 orang kategori baik dan 5 orang kategori kurang. 6 orang mengalami nyeri ringan, 11 orang mengalami nyeri mengganggu dan 6 orang mengalami nyeri hebat pada persalinan kala I fase aktif ibu primigravida dimana ibu yang melakukan *Hypnobirthing* yang baik mengalami penurunan rasa nyeri ( $p=0,002$ ) ( Padoli, 2014)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muji Rahayu, dkk dengan judul “Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020”. Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi metode eksperimen, yaitu desain eksperimen dengan metode observasi (nyeri pengukuran intensitas) sebelum dan sesudah perawatan *Hypnobirthing* dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling* Jumlah sampel intervensi kelompok (*Hypnobirthing*) sebanyak 12 responden dan kelompok kontrol sebanyak 9 responden. Data metode analisis menggunakan analitik univariat dan bivariat dengan Uji T-Test. Hasil: Statistik hasil pengujian diperoleh nilai sebesar 0,000 pada tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 5% atau 0,05 (kepercayaan 95%) sehingga nilai  $<\alpha$ . Data menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap Perawatan *Hypnobirthing* terhadap rasa sakit yang diatasi saat melahirkan Hasil penelitian bisa rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin setelah diberikan *Hypnobirthing* menurun sedangkan kelas kontrol mengalami peningkatan. Metode *Hypnobirthing* dapat mengurangi rasa sakit intensitas pada ibu bersalin sedangkan pada kelompok kontrol meningkatkan nyeri ( Rahayu, 2020).

Permasalahan di lapangan sangat beraneka ragam, kebanyakan ibu bersalin berteriak - teriak, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya yaitu metode *Hypnobirthing*.

Asumsi peneliti, *Hypnobirthing* dapat menciptakan kondisi rileks dan memberikan dukungan mental yang berdampak positif pada kondisi psikologis ibu melahirkan dan memperlancar proses persalinan, dari hasil (*pretest*) ibu yang mengalami nyeri berat dikarenakan terlalu fokus dengan rasa sakitnya sehingga tidak dapat mengontrol emosionalnya dan ibu yang mengalami nyeri tak tertahankan dikarenakan ibu baru pertama kali melahirkan atau ibu primipara sehingga ibu hanya focus pada ketakutan dan rasa nyeri yang dialaminya. Penerapan tehnik *Hypnobirthing* pada proses persalinan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan. Ibu yang diberlakukan tindakan *Hypnobirthing* pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan tindakan *Hypnobirthing* pada proses persalinan. Hal ini dapat dari hasil penelitain dengan uji *wilcoxon* dimana  $p=0,000$  artinya ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan. Dan dengan metode *Hypnobirthing* membuat ibu lebih memahami proses persalinan yang dialaminya sehingga berdampak pada ibu menjadi tenang dalam menghadapi proses persalinan dan rasa nyeri yang dirasakan menjadi terkontrol sehingga nyerinya dapat berkurang. Akan tetapi, penerapan tehnik *Hypnobirthing* ini diterapkan secara bertahap seperti diajarkan dalam kelas-kelas ibu hamil, diajarkan 1 bulan sebelum ibu bersalin, karena apabila disaat ibu akan bersalin dan dalam waktu yang sama kita ajarkan tehnik *Hypnobirthing*, maka hasilnya tidak akan efektif sehingga hasilnya tidak akan berpengaruh. Pengaruh *Hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri berdasarkan hasil menunjukkan sebagian besar sampel penelitian menyatakan bahwa dengan dilakukannya *Hypnobirthing* merasakan adanya pengurangan rasa nyeri. Dengan demikian, *Hypnobirthing* ini dapat dimanfaatkan sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan rasa nyeri pada proses persalinan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan tentang pengaruh pelaksanaan *Hypnobirthing* dengan pengurangan rasa nyeri pada proses persalinan di Klinik Talitha, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Rerata Rasa Nyeri sebelum diberi *Hypnobirthing* di Klinik Talitha adalah 2,60 dan rerata Rasa Nyeri sesudah diberi *Hypnobirthing* di Klinik Talitha adalah 1,07. Dari hasil tersebut maka Ada Pengaruh Pengurangan Rasa Nyeri setelah dilakukan *Hypnobirthing* dengan rerata *p value* 0,000. Berarti ada pengaruh antara tingkat rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnobirthing* pada ibu bersalin di Klinik Wanti.talitha



## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, T. (2013). *Pengaruh Tehnik Hypnobirthing terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Pervaginam pada Piramida di Klinik Bersalin Summi Medan Tahun 2012*.
- Bülez, A., Çeber Turfan, E., & Soğukpınar, N. (2018). Evaluation of the effect of *Hypnobirthing* education during antenatal period on fear of childbirth. *The European Research Journal*, 5(2), 350–354. <https://doi.org/10.18621/eurj.371102>
- Choiriyah, S., Sar, K., & Andayani<sup>3</sup>, A. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Minat Ibu tentang *Hypnobirthing* dalam Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan. *Ilmu Kesehatan*, 1, 132–139.
- Judha, Mohammad, S. dan F. A. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. In *Pustaka Cendekia: Yogyakarta*. <https://doi.org/10.1007/s00520-011-1327-1>
- Maryunani, A. (2010). Nyeri dalam persalinan “teknik dan cara penanganannya.” *Jakarta: Trans Info Media*.
- Padoli, S. (2014). *Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida*. VI, 102.
- Putra, S. R. (2016). *Cara Mudah Melahirkan Dengan Hypnobirthing* (Hira (ed.)). Laksana.
- Putri, I. K. (2017). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017*. 15–58.
- Rahayu, M. (2020). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Proses Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020*. Universitas Muslim Indonesia.
- Simatupang, M., & Mangkuji, B. (2020). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017. *Anatomica Medical Journal | AMJ*. <https://doi.org/10.30596/amj.v3i2.3427>
- Sriwahyuni, E., Barus, A., & Sinambela, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara Di Rumah Sehat Kasih Bunda Kec Medan Selayang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i1.111>