



Hipnoterapi Untuk Mengurangi Nyeri Kala I

Umi Ma'rifah¹, Annisa' Wigati Rozifa¹, Ulufu Tadzkiroh³

¹ Universitas Muhammadiyah Surabaya

² RS PKU Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
umiumsurbaya@gmail.com
m



ABSTRACT

Objective: to identify the effectiveness of hypnotherapy in reducing pain in the first period of labor

Methods: This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. This research was conducted in September 2021. The number of samples in this study was 30 respondents. The samples in this study were all maternity mothers who came to PKU Muhammadiyah Hospital Surabaya. The sampling technique used purposive sampling. Data analysis is carried out by using the statistic test Mann-Whitney.

Results: the results of the statistical test showed that the p-value of 0.000 was smaller than the value of $\alpha = 0.05$ so there was hypnobirthing effective in reducing pain in childbirth during the first period

Conclusion: The results of this study found that hypnobirthing is effective in reducing labor pain

Keywords:

First period of labor,
hypnotherapy, pain

PENDAHULUAN

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 memilikianak karena membayangkan rasa sakit yang akan dialami saat melahirkan nanti. Kini adabeberapa alternatif yang bisa dipilih untuk mengurangi rasa nyeri yang datang saat akan melahirkan. Alternatif tersebut bisa berupa hipnoterapi dan dengan Teknik akupuntur (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 nyeredanstress yang berkepanjangan (Simkin, 2005).

Sebagian besar persalinan selalu disertai rasa nyeri. Persalinan dengan nyeri ringan 5%, nyeri sedang 20%, nyeri berat 75 %. Nyeri persalinan sering dirasakan lebih berat hampir 60 % primigravida dan 40 % multigravida. Multigravida merasakan nyeri lebih ringan dibandingkan primigravida pada kala I fase aktif. Lama persalinan kala I pada primigravida mempunyai durasi waktu lebih lama jika dibandingkan multigravida, karena lama persalinan kala I pada primigravida yaitu 12 jam dan multigravida sekitar 7 jam. Lamanya persalinan kala I pada primigravida menyebabkan rasa nyeri yang lebih lama pula sehingga ibu akan mengalami kelelahan lebih besar yang berdampak pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut bahkan panik. Hal itu menjadi dasar bahwa primigravida memiliki resiko terjadinya partus lama dibandingkan pada multigravida. Mengingat hal tersebut bahwa penanganan nyeri persalinan perlu diperhatikan bagi petugas kesehatan terutama bidan untuk mengurangi resiko kematian ibu. Berbagai intervensi dilakukan khususnya di dunia medis, untuk meringankan nyeri persalinan baik secara farmakologi ataupun non farmakologi. Secara farmakologi pemberian obat-obatan dalam persalinan di praktik mandiri bidan tidak dianjurkan karena berkaitan dengan kewenangan profesi bidan dalam pemberian resep, dosis dan penanganan efek samping samping yang ditimbulkan oleh obat tersebut sangat terbatas. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi dinilai

lebih efektif dibanding dengan metode farmakologi dalam praktik mandiri bidan karena lebih murah, mudah, efektif dan tanpa efek yang merugikan bagi ibu ataupun janin. Metode non farmakologi dapat pula meningkatkan kepuasan ibu selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya. Langkah yang ditempuh oleh non farmakologi diantaranya adalah relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, pain relief, hidroterapi, Hipnoterapi, terapi panas atau dingin, musik guide imagery, shiatsu, aromaterapi, akupresure.

Hypnotherapy adalah sebuah metode untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki, yang berkaitan dengan keseharian mereka, banyak permasalahan dapat dibantu dan diselesaikan dengan Hypnotherapy, karena ternyata kebanyakan masalah yang kita miliki semua berawal dari pikiran. Apabila kita memiliki pikiran yang kurang sehat maka kita juga bisa mengalami hal yang kurang kita inginkan dan hal itu bisa membuat kita menjadi mengalami suatu permasalahan baik itu dari salah satu bagian tubuh kita maupun masalah lain. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan studi efektifitas hipnoterapi untuk mengurangi nyeri Kala I di RS PKU Muhammadiyah Surabaya

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada September 2021. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang datang di RS PKU Muhammadiyah Surabaya. Teknik sampel yang digunakan *puposive sampling*, dimana sampel diambil sesuai dengan kriteria yang dikehendaki oleh peneliti. Pengambilan data menggunakan lembar observasi. Pengukuran intensitas nyeri pada penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Pengukuran Pre dilakukan sebelum kelompok mendapatkan perlakuan apapun. Apabila responden setuju maka diberikan perlakuan pemberian relaksasi pernapasan dan hipnoterapi, intervensi diberikan sejak fase aktif kala I, yaitu ibu pembukaan 4 cm sampai dengan hampir lengkap. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Mann-Whitney ($\alpha = 0,05$)

HASIL

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 30% ibu berusia 20-25 tahun, 37% berusia 26-30 tahun dan 33% berusia 31-35 tahun. 40% primigravida dan 60% multigravida. Pendidikan terakhir SMA 70% dan 30% berpendidikan S1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik Responden

No	Kriteria	Jumlah	Persentase(%)
1	Usia		
	20-25 tahun	9	30
	26-30 tahun	11	37
	31-35 tahun	10	33
2	Paritas		
	Primigravida	12	40
	Multigravida	18	60
3	Pendidikan		
	terakhir	21	70
	SMA	9	30
	Perguruan Tinggi		

2. Tingkat Nyeri kala I ibu bersalin

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri kala I ibu bersalin

No	Tingkat Nyeri	Ibu yang di Hypnobirthing	Ibu yang tidak di Hypnobirthing
1	Nyeri Sedang	18	60
2	Nyeri Berat	12	40
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang diberikan hypnobirthing pada persalinan normal mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 18 orang (60%) dan tingkat nyeri berat 12 orang (40%). Responden yang tidak di hypnobirthing pada persalinan normal mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 9 orang (30%) dan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 21 orang (70%).

PEMBAHASAN

Responden yang ikut hypnobirthing sampai menjelang persalinan mengalami tingkat nyeri yang sedang yaitu sebanyak 18 orang (60%) dan tingkat nyeri berat 12 orang (40%). Responden yang tidak di hypnobirthing pada persalinan normal mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 9 orang (30%) dan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 21 orang (70%). hipnoterapi dapat

menurunkan rasa nyeri dan kecemasan antenatal (Anantasari, 2012). Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2018), membuktikan bahwa Hipnoterapi dapat mengatasi kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Menurut Gorrie, dkk. dalam tulisan Yuliatun menjelaskan bahwa kebanyakan primigravida merespon rasa nyeri dengan takut dan cemas yang berdampak pada meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan sekresi ketokolamin (epinefrin dan norepinefrin).

Kuswandi (2013) mengatakan bahwa hypnobirthing ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal, meningkatkan kadarhormon endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasanyeri pada saat kontraksi dan persalinan (endorfin/endogenic morphin adalah neuropeptid yang dihasilkan tubuh saat tenang). 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 factor pemicu meningkatnya intensitas nyeri. Adapun metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dengan menggunakan metode hypnobirthing.

Dengan melakukan latihan relaksasi hypnobirthing, ibu hamil dituntun secara alamiah untuk meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program atau sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan. Dengan demikian ibu hamil mampu menetralsir semua rekaman yang negative dipikiran bawah sadarnya mengenai kehamilan dan proses persalinan, dan kemudian menggantinya dengan program positif.

Hipnoterapi digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan, karena dengan hipnoterapi seorang ibu mampu memusatkan konsentrasi, sehingga rasa nyeri persalinannya dapat dilupakan. Penggunaan hipnoterapi ini efektif dalam menekan biaya bila dibandingkan dengan terapi menggunakan obat-obatan, karena hipnoterapi tidak mahal dan mudah serta tidak menyebabkan efek samping. Hal tersebut sesuai dengan Penelitian yang dilakukan Woods, 1989 dalam Mander, 2012 yang menyatakan hipnoterapi tidak menyebabkan risiko atau muncul efek samping bagi ibu dan bayi. Manajemen nyeri

adalah tindakan ibu untuk mengatasi nyeri. Manajemen nyeri terdiri dari non pharmacological threatment dan pharmacological threatment. Manajemen nyeri farmakologi melalui terapi analgesik, obat anti-inflamasi nonsteroid, dan narkotik yang bertujuan menurunkan nyeri. Sedangkan teknik yang digunakan dalam menurunkan nyeri adalah dengan metode hipnoterapi dan terapi pernapasan. Pada penelitian ini metode hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan nyeri. Manfaat dari relaksasi pernapasan adalah menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh individu. Manfaat dari hipnoterapi adalah dapat mengurangi nyeri, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi depresi, alergi dan asma. Penggunaan terapi yang disampaikan oleh hipnoterapis diharapkan akan mengurangi nyeri pada proses persalinan, dimana penggunaan hipnoterapi merupakan metode analgesik alami.

Metode hipnoterapi sangat bermanfaat dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan diri sehingga pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya. Hipnoterapi dapat menjadi metode pengobatan bagi penderita penyakit tertentu. Relaksasi dapat dicapai dengan mudah dengan hipnosis, sehingga ibu bersalin dapat menjadi lebih nyaman sehingga tidak merasakan nyeri saat persalinan. Rasa nyeri timbul akibat adanya refleksi fisik maupun psikis ibu bersalin. Refleksi fisik merupakan proses impuls diterima oleh saraf sensorik disalurkan ke otak. Sedangkan, respon psikis terdiri dari rekognisi sensasi, rasa nyeri, dan reaksi terhadap interpretasi nyeri tersebut. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres berdampak pada pelepasan hormon ketokolamin dan steroid. Hormon ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. Nyeri yang dialami ibu ketika menghadapi proses persalinan membuat ibu merasa ketakutan sehingga menimbulkan kecemasan yang berdampak kepanikan, hal ini menimbulkan respons fisiologis rahim berkurang untuk berkontraksi, sehingga waktu persalinan semakin lama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa hypnobirthing efektif menurunkan nyeri persalinan.

SARAN

Disarankan bagi tenaga Kesehatan bidan menerapkan hypnobirthing dalam asuhan ibu bersalin

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, Try. 2012. Pengaruh Tehnik Hypnobirthing Terhadap Nyeri Pada Persalinan Pervaginam pada Primipara di Klinik Bersalin Summi. KTI
- Aprillia, Yesie. 2010. Hipnostetri. *Gagas Medika*: Jakarta. 40-51
- Astuti I, Noviyanti. 2015. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM. Cimahi. *The Southeast Asian Journal of Midwifery* Vol.1 (1):43-47
- Cashion K, Pain Management. 2013. (356- 381) Felina, Mutia. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. 2015. *Jurnal Kesehatan* Vol.7(1):59-64
- Dita Amita, Fernalia, Rika Yulendasari. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 12, No.1, Januari: 26-28
- Ebirin LN, Buowari OY, Ghost S. 2012. *Phyysical and Pscycological Aspect of pain in Obsteterict*;
- Fitriani, Rini. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu kala I Fase Aktif RSDIA Siti Fatimah Makassar.
- Kuswandi, Lanny. 2014. *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda: Jakarta. PP:35-68
- Madden. et all. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Journal* 2012. 14:11
- Nanda. Anggaini ED. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an. *Jurnal Ilmiah*
- Pieter, Heeri Zan. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Andi Offset: Yogyakarta. PP:263-264.
- Sastroasmoro Soedigdo. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Bandung: Sagung
- Seto, Simkin P. 2005. *Buku Saku Persalinan*. EGC: Jakarta. PP:209-211
- Yuliasari D, Santriani E. 2015. Hubungan Counter pressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di Bps Hj. Sulastri, Amd. Keb. Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan* Vol.1 (1):9-1
- Triana Hani. 2014. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja yang mengalami Dismenorea di Prodi D III Kebidanan STIKES Imanuel Bandung;