

MANFAAT METODE *HYPNOBIRTHING* DALAM PROSES PERSALINAN

I Gusti Agung Ayu Eka Mahastuti¹⁾, Ninik Christiani²⁾

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D4 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo

email: agungekamahastuti@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D4 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo

email: anni_smg@yahoo.com

Abstrak

Semua perempuan di dunia ini tumbuh dengan pengetahuan bahwa melahirkan adalah proses yang sangat menyakitkan dan hal tersebut memang benar. Melahirkan memang merupakan proses yang menyakitkan dan sayangnya banyak perempuan yang merasakan rasa sakit yang lebih parah dari seharusnya karena terpengaruh oleh rasa panik dan stres. Hal ini lazim dikenal sebagai konsep rasa takut-tegang-nyeri (fear tension pain concept), yakni rasa takut yang memicu ketegangan yang membuat otot-otot kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Salah satu metode yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam menjalani proses persalinan yang nyaman dan minimal intervensi adalah hypnobirthing. Latihan hypnobirthing dapat dilakukan mulai dari masa kehamilan, keberhasilan dari metode ini bergantung pada kerutinan latihan yang dilakukan ibu hamil itu sendiri. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui manfaat metode hypnobirthing dalam proses persalinan. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review yang membahas tentang manfaat metode hypnobirthing dalam proses persalinan. Hasil yang didapatkan dari literature review ini adalah manfaat metode hypnobirthing dalam proses persalinan yaitu mengurangi rasa cemas, mengurangi nyeri persalinan, mempercepat proses persalinan kala I, mempercepat proses persalinan kala II, mencegah asfiksia pada bayi baru lahir.

Kata kunci: Hypnobirthing, persalinan

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator yang tidak hanya mampu menilai program kesehatan ibu, terlebih lagi mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390 menjadi 228. Namun demikian, SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia adalah persalinan lama, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu power, passage, passenger, psikologis. Keempat faktor tersebut memberikan pengaruh besar terhadap kelancaran proses persalinan. Dilihat dari segi psikologis, persalinan merupakan suatu keadaan penuh dengan stress pada sebagian besar ibu bersalin yang peningkatan rasa nyeri, takut dan cemas (Ladewig & Patricia, 1998 dalam Anantasari, 2011). Ibu hamil pada masa kini mulai aktif dalam mencari alternatif solusi yang digunakan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan yang nyaman dan minimal intervensi. Semua wanita ingin merasakan pengalaman melahirkan yang menyenangkan dan terhindar dari pengalaman buruk dalam proses persalinan. Salah satu alternatif yang dapat ditempuh oleh ibu hamil untuk mendapatkan pengalaman

bersalin yang nyaman adalah dengan metode *hypnobirthing*. Latihan *hypnobirthing* dapat dilakukan mulai dari masa kehamilan, keberhasilan dari metode ini bergantung pada kerutinan latihan yang dilakukan ibu hamil itu sendiri. Seiring dengan terbiasanya ibu melakukan relaksasi, jalan lahir untuk janin akan lebih mudah terbuka sehingga ibu tidak akan terlalu kelelahan saat melahirkan (Andriana, 2014). Manfaat *hypnobirthing* tidak hanya dapat dirasakan pada masa kehamilan namun juga masa persalinan.

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali tentang manfaat metode *hypnobirthing* dalam proses persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian pada *google scholar* dalam bentuk jurnal penelitian sejumlah 10 artikel yang diteliti pada tahun 2011 hingga 2015. Jurnal penelitian tersebut seluruhnya dilakukan di Indonesia. Tipe studi yang akan diidentifikasi adalah analitik, kuasi eksperimen, deskriptif, dan true eksperimen yang membahas tentang manfaat metode *hypnobirthing* dalam proses persalinan. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka dengan sistem *Harvard*.

HASIL

Pencarian jurnal dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci tertentu yaitu: *hypnobirthing* dan persalinan. Artikel yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebanyak 10 artikel yang terdiri dari 1 artikel jenis penelitian analitik, 5 artikel jenis penelitian

kuasi eksperimen (eksperimen semu), 3 dafatar artikel yang ditemukan diuraikan artikel jenis penelitian deskriptif, 1 artikel dalam bentuk tabel. jenis penelitian true eksperimen. Berikut

Tabel 1. Ekstraksi Data Penelitian

NO	JUDUL PENELITIAN	METODE PENELITIAN	HASIL
1	Hipnosis dalam Mengurangi Rasa Cemas dan Nyeri Antenatal	Analitik dengan pendekatan komparasi sample 2 berpasangan	Ada perbedaan bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan <i>hypnosis</i>
2	Anantasari, Dwi, Gunawan (2011) Pengaruh Metode <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Blooto Kota Mojokerto	Kuasi eksperimen	Metode <i>Hypnobirthing</i> berpengaruh sangat signifikan terhadap lama proses persalinan
3	Malica (2011) Hubungan Metode <i>Hypnobirthing</i> dengan Lama Persalinan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Kabupaten Pasaman	Kuasi eksperimen dengan menggunakan rancangan <i>Non-Randomized Pretest-Posttest Equivalent Group Design</i>	Ada hubungan antara metode <i>hypnobirthing</i> dengan durasi kala II persalinan di BPS Pasaman
4	Hanum & Nelwatri (2012) Pengaruh Pemberian <i>Hypnobirthing</i> dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di BPS Prita Yusita Mangunsari Salatiga Mahmdah (2013)	<i>Quasi eksperimen</i> atau eksperimen semu dengan jenis <i>post-test with control design</i>	Lama persalinan kala I fase aktif yang diberikan <i>hypnobirthing</i> terjadi lebih cepat dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan <i>hypnobirthing</i>
5	Hubungan Intensitas Keikutsertaan <i>Hypnobirthing</i> dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar	Kuasi eksperimen	Semakin rutin intensitas keikutsertaan <i>hypnobirthing</i> maka tingkat kecemasan akan menurun
6	Martalisa & Budisetyani (2013) Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	Deskriptif	Sebanyak 63,30% responden dinyatakan siap secara psikologis dalam menghadapi persalinan setelah mengikuti relaksasi

	Istikhomah & Mumpuni (2014)		<i>hypnobirthing</i> ≥ 4 kali dan sebanyak 36,70% responden dinyatakan tidak siap secara psikologis dalam menghadapi persalinan
7	APGAR Skor Bayi Baru Lahir pada Metode <i>Hypnobirthing</i> di RB Ananda Jabon Mojoanyar Mojokerto	Deskriptif dengan rancang bangun penelitian survey	Sebagian besar APGAR skor bayi baru lahir dengan metode <i>hypnobirthing</i> adalah normal (skor 7-10)
8	Agustiningsih (2014) Hubungan Intensitas <i>Hypnobirthing</i> dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Sleman Rina (2015)	Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Intensitas mengikuti kelas <i>hypnobirthing</i> berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan
9	Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan pada Ibu Bersalin di BPM Kota Cimahi	<i>True experiment</i> dengan pendekatan <i>posttest only control design</i>	Terdapat pengaruh <i>hypnobirthing</i> yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dan terdapat pengaruh <i>hypnobirthing</i> yang signifikan terhadap kemajuan persalinan.
10	Astuti & Noviyanti (2015) Pengaruh Penerapan <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Nyeri Persalinan Normal Prananingrum (2015)	<i>Quasi Experiment</i> dengan pendekatan <i>One group Pretest-Posttest Design</i>	Ada pengaruh <i>hypnobirthing</i> terhadap tingkat nyeri persalinan normal di RB Harapan Bunda Surakarta dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai p value ($0,000 < 0,05$). Hal ini diperkuat dari hasil H tingkat nyeri dari yang semula (pretest) dalam kategori nyeri berat setelah mengikuti <i>hypnobirthing</i> (posttest) mayoritas responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang.

DISKUSI

1. Mengurangi rasa cemas

Rasa takut, cemas, dan tegang memicu produksi hormone prostaglandin sehingga timbul stress. Kondisi stress dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam menahan rasa nyeri (Bobak, 2005 dalam Anantasari, 2011). Pendekatan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa cemas dengan penggunaan *self hypnosis* atau bisa pula melalui *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah penggunaan *hypnosis* untuk proses persalinan yang alami dan lancar serta dilakukan dalam keadaan sadar (Ananasari, 2011). Dalam diri ibu muncul suasana rileks sehingga mengurangi rasa sakit saat melahirkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anantasari et al pada tahun 2011 menyatakan bahwa, ada perbedaan bermakna tentang rasa cemas pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *hypnosis*. Kerutinan mengikuti latihan *hypnobirthing* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Martalisa & Budisetyani (2013) menyatakan bahwa, Semakin rutin intensitas keikutsertaan *hypnobirthing* maka tingkat kecemasan akan menurun. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa, Intensitas mengikuti kelas *hypnobirthing* berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Istikhomah & Mumpuni (2014) menyatakan bahwa, psikologis ibu hamil trimester ketiga yang siap dalam

menghadapi persalinan pasca relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 63,30%.

2. Mengurangi nyeri persalinan

Rasa nyeri pada persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf sipatis. Nyeri yang hebat pada persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh, seperti kenaikan tekanan darah, kenaikan denyut jantung, dan kenaikan laju pernafasan, dan apabila tidak segera diatasi maka keadaan ini akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress (Bobak, 2005, Cuningham, 2004, Astuti, 2015).

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 endorphen yang mengurangi rasa sakit dan memberi rasa nyaman dan relaks. Semakin takut seseorang 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 (Astuti & Noviyanti, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noviyanti pada tahun 2015 menyatakan bahwa, *hypnobirthing* memberikan pengaruh yang signifikan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prananingrum pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa, ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat nyeri

persalinan normal di RB Harapan Bunda Surakarta dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai p value ($0,000 < 0,05$).

3. Mempercepat proses persalinan kala I

Lama Persalinan kala satu dipengaruhi oleh psikologi pasien. Persalinan dapat berjalan secara wajar dan lancar apabila didukung dengan ketenangan dan relaksasi, sehingga otot rahim berkontraksi dengan baik, ritmis dan adekuat. Apabila ibu dalam keadaan rileks selama persalinan, maka kontraksi yang terjadi akan aman, efektif mendorong janin ke arah jalan lahir dengan membuka mulut rahim. Ibu yang tidak rileks karena tegang menghadapi proses persalinan, maka otot-otot dalam punggung akan menjadi kaku sehingga proses lahirnya janin menjadi lebih lama (Aprilia Yessie, 2011 dalam Mahmudah 2013).

Hypnobirthing mempengaruhi pikiran, dimana segala sesuatu yang dilakukan tubuh ditentukan oleh pikiran. Oleh sebab itu ketika ditanamkan suatu pandangan bahwa proses kehamilan sampai persalinan adalah suatu proses alami dimana ibu akan merasa nyaman dengan semua gangguan maupun reaksi yang ditimbulkan, maka tubuh akan mengekspresikan semua yang dialami dengan rasa nyaman dan relaksasi. Hal ini akan membuat persalinan kala I semakin cepat (Mahmudah, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah pada tahun 2013 menyatakan bahwa, Lama persalinan kala I fase aktif yang diberikan *hypnobirthing* terjadi lebih cepat dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan *hypnobirthing*.

4. Mempercepat proses persalinan kala II

Secara teori bahwa lama persalinan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain power, passage, passenger, dan perubahan psikologis ibu. Perubahan psikologis meliputi rasa sakit, rasa cemas, rasa takut, kelelahan dan pengharapan. Rasa nyeri merupakan suatu hubungan yang kompleks antara berbagai macam faktor fisik dan psikis. Rasa takut akan menghalangi proses persalinan karena ketika tubuh manusia mendapatkan sinyal rasa takut tubuh akan mengaktifkan pusat siaga dan pertahanan, akibatnya rahim hanya mendapatkan sedikit aliran darah sehingga menghalangi proses persalinan dan meningkatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih panjang (Hanum & Nelwatri, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanum & Nelwatri (2012) menyatakan bahwa, ibu bersalin yang diberikan *hypnobirthing* mengalami kala II persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak diberikan *hypnobirthing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malica (2011) yang menyatakan bahwa, metode *hypnobirthing* berpengaruh sangat signifikan terhadap lama proses persalinan.

5. Mencegah asfiksia pada bayi baru lahir

Skor APGAR adalah Pemeriksaan untuk mengevaluasi keadaan fisik bayi baru lahir dan sekaligus mengenali adanya tanda-tanda darurat yang memerlukan tindakan segera (Azzam, 2012 dalam

Agustiningsih, 2014). Setiap penilaian diberi angka 0,1,2. Dari hasil penilaian tersebut dapat diketahui apakah bayi normal (vigorous baby = nilai APGAR 7-10), asfiksia ringan (nilai APGAR 4-6), asfiksia berat (nilai APGAR 0-3) (Prawirohardjo, 2009 dalam Agustiningsih, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Agustiningsih (2014), menyatakan bahwa Sebagian besar APGAR skor bayi baru lahir dengan metode *hypnobirthing* adalah normal (skor 7-10).

KESIMPULAN

Berdasarkan 10 artikel ilmiah yang telah dianalisa, terdapat beberapa manfaat metode *hypnobirthing* pada proses persalinan yaitu sebagai berikut: mengurangi rasa cemas, mengurangi nyeri persalinan, mempercepat proses persalinan kala I, mempercepat proses persalinan kala II, mencegah asfiksia pada bayi baru lahir

REFERENSI

Agustiningsih, Susi. 2014. "APGAR Skor Bayi Baru Lahir pada Metode *Hypnobirthing* di RB Ananda Jabon Mojoanyar Mojokerto". Available at: <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/view/223> Diakses pada 6 Maret 2017.

Anantasari, Dwi, Gunawan. 2011. "Hipnosis dalam Mengurangi Rasa Cemas dan Nyeri Antenatal". Available at: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php>

</keperawatan/article/view/2596>

Diakses pada 6 Maret 2017.

Astuti, Indria & Noviyanti. 2015. "Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan pada Ibu Bersalin di BPM Kota Cimahi". Available at: <https://journal-aipkind.or.id/index.php/SEAJOM/article/download/72/18> Diakses pada 9 Februari 2017 Pukul 06.44.

Hanum, Huda & Nelwatri, Helpi. 2012. "Hubungan Metode Hypnobirthing dengan Lama Persalinan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Kabupaten Pasaman Tahun 2012". Available at: <http://poltekkespadang.ac.id/download1/al23.pdf> Diakses pada 24 Januari 2017.

Istikhomah & Mumpuni. 2014. "Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Persalinan Pasca Relakasasi *Hypnobirthing*". Available at: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/JKK/article/view/151> Diakses pada 6 Maret 2017.

Mahmudah, Siti. 2013. "Pengaruh Pemberian *Hypnobirthing* dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di BPS Prita Yusita Mangunsari Salatiga". Available at: perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3163.docx Diakses pada 6 Maret 2017.

Martalisa, Winda & Budisetyani, Wulan. 2013. "Hubungan Intensitas Keikutsertaan *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Ibu

- Hamil di Gianyar”. Available at: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25056> Diakses pada 16 November 2016.
- Prananingrum, Ratih. 2015. “Pengaruh Penerapan *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan Normal”. Available at: <http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/105> Diakses pada 6 Maret 2017.
- Rina. 2015. “Hubungan Intensitas *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Sleman”. Available at: <http://opac.unisayogya.ac.id/734/1/Naskah%20publikasi.pdf> Diakses pada 16 November 2016.