

EFEKTIFITAS HYPNOBIRTHING TERHADAP SKALA NYERI IBU BERSALIN INPARTU KALA I FASE AKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEBUH DALEM

Rizka Yunita Sihaloho¹, Neneng Siti Lathifah², Fitria³, Anggraini^{4*}

^{1,2,3,4}Program Study DIV Kebidanan Universitas Malahyati Bandar Lampung
Correspondensi e-mail : albarr_arsenio@yahoo.com

ABSTRACT THE EFFECTIVENESS OF HYPNOBIRTHING ON THE PAIN SCALE OF PARTICULAR MOTHERHOOD IN PARTICULAR PAGE I ACTIVE PHASE IN THE WORKING AREA OF THE LEBUH DALEM PUSKESMAS

Background : When the body is under stress, stress hormones, namely catecholamines and adrenaline will be released so that the body responds to fight and avoid. Practicing relaxation or using hypnobirthing techniques stimulates the emergence of endorphins at any time so that it can greatly assist the labor process in reducing pain during labor.

Methods: This type of research is quantitative, the research design uses a pre-experimental design. Based on the presence or absence of treatment, this study used experimental research with One Group pretest-posttest research design. The number of samples in this study were 30 mothers who gave birth in the first stage of the active phase. The results of the bivariate analysis research can be concluded that the t-test results obtained p value $0.000 < (0.05)$ and CI-95% (0.738-1.727, 0.738-1.738) meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an effect of hypnobirthing on the pain scale. for mothers in labor in the first stage of the active phase in the work area

Conclusion: It is recommended for further researchers to be more in-depth and use different and more variables. Health workers can apply this hypnobirthing technique in handling childbirth in order to reduce the intensity of pain in childbirth and for the Midwifery DIV study program it can be an additional source and insight for readers about hypnobirthing techniques.

Keywords: hypnobirthing, pain, kala I

ABSTRAK

Latar Belakang : Saat tubuh dalam keadaan stres, hormon stres yaitu katekolamin dan adrenalin akan dilepaskan sehingga tubuh memberikan respons untuk melawan dan menghindari. Berlatih relaksasi atau penggunaan teknik hypnobirthing memacu munculnya endofrin setiap saat sehingga dapat sangat membantu proses persalinan dalam mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan.

Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental design*. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan penelitian ini menggunakan penelitian ekperimental dengan desain penelitian *One Group pretest-posttest*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang ibu bersalin kala I fase aktif. Hasil penelitian analisa bivariat dapat disimpulkan hasil *uji t* didapat *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai CI-95% (0,738-1.727, 0,738-1.738) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap skala nyeri pada ibu bersalin inpartu kala I fase aktif di wilayah kerja

Kesimpulan : Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar lebih mendalam dan menggunakan variabel yang berbeda dan lebih banyak lagi. Kepada tenaga kesehatan dapat menerapkan teknik hypnobirthing ini dalam penanganan persalinan agar mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin dan untuk prodi DIV Kebidanan dapat menjadi sumber tambahan dan wawasan bagi pembaca mengenai teknik hypnobirthing.

Kata Kunci : hypnobirthing, nyeri, kala I

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran atau kelahiran hasil konsepsi yang dapat hidup di luar uterus melalui vagina ke dunia luar. Pada umumnya

proses ini berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, (Sondakh, 2013).

Nyeri Persalinan adalah nyeri 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, 2004 dalam Maryunani, 2014).

Hypnobirthing adalah proses melahirkan dengan menggunakan bantuan hipnosis. teknik hipnosis digunakan untuk membantu agar ibu agar ibu bisa tetap rileks dan nyaman menikmati proses persalinan. (Hermina dan Agus, 2015).

Saat tubuh dalam keadaan stres, hormon stres yaitu katekolamin dan adrenalin akan dilepaskan sehingga tubuh memberikan respons untuk melawan dan menghindari. Sebaliknya kondisi yang rileks justru dapat memancing hormon endofrin, penghilang rasa sakit tubuh. Berlatih relaksasi memacu munculnya endofrin setiap saat sehingga dapat sangat membantu proses persalinan. (Arifin, dkk)

Katekolamin akan dilepaskan dalam keadaan konsentrasi tinggi saat persalinan. Jika calon Ibu tidak bisa menghilangkan rasa takutnya sebelum melahirkan, respons tubuh yang muncul antara lain melawan atau menghindari. Akibat respons tubuh tersebut, rahim menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot-otot rahim berkurang, karena arteri mengecil dan menyempit kemudian menyebabkan rasa nyeri.

Dalam diri manusia terdapat *critical factor* yang akan melindungi pikiran bawah sadar dari ide, informasi, sugesti atau bentuk pikiran lain yang bisa mengubah program pikiran yang sudah tertanam dibawah sadar. Oleh karna itu *hypnosis* akan *by-pass* (menembus) *critical factor* subjek (orang yang di hipnosis) dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek. Hasilnya dapat memprogram ulang pikiran subjek dan tidak ada perlawanan dalam diri subjek selama sugesti yang diberikan tidak merugikan subjek.

Metode *hypnobirthing* dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu, yang berpengaruh pada kelancaran proses persalinan. Pada saat bersalin, hormon stres, seperti adrenalin, berinteraksi dengan reseptor-beta di dalam otot uterus dan menghambat

kontraksi dan memperlambat persalinan sehingga ibu bersalin membutuhkan kondisi yang rileks dan nyaman. Saat kondisi tenang dan relaks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu, yaitu hormon endorfin. *Hypnobirthing* terbukti efektif dalam untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan. (Astuti dan Noviyanti, 2015)

Dengan menggunakan teknik *Hypnobirthing* ibu yang akan melahirkan dibawa kedalam alam bawah sadar dan ketika ibu sudah di alam bawah sadar dapat diberikan afirmasi positif seperti "*Mulai hari ini dan seterusnya, ketika gelombang cinta datang rasa nyeri yang dirasakan semakin berkurang, bayi lahir dengan cepat dan normal, keadaan perineum normal*" dengan seperti itu bagian otak belakang akan merekam apa yang sudah di berikan dan akan selalu di ingat. Dengan begitu rasa nyeri yang dirasakan ibu akan berkurang bahkan rasa sakit yang dirasakan ibu akan hilang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*. Rancangan penelitian ini adalah *pre-experimental design* karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen (Sugiono, 2017). Berdasarkan ada tidaknya perlakuan penelitian ini menggunakan penelitian ekperimental dengan desain penelitian *One Group pretest-posttest*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 ibu bersalin yang berada di 10 bidan desa wilayah kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang pada bulan Juli. sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang ibu bersalin kala I fase aktif. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Teknik ini sangat cocok untuk mengadakan studi kasus (Notoatmodjo, 2018).

Analisa ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independent yaitu teknik *hypnobirthing* dan dependent yaitu nyeri persalinan data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dalam bentuk numerik. Uji Normalitas karena kegunaannya untuk mengetahui dan memberikan keyakinan apakah data berada pada sekitar . Pengambilan keputusan yang diajukan adalah:

- a) Jika angka Sig. Uji *Kolmogorov-Smirnov* \geq 0,05 maka data berdistribusi normal.
b) Jika angka Sig. Uji *Kolmogorov-Smirnov* \leq 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Uji statistik yang digunakan adalah Uji T test dependen karena menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen yang dihubungkan adalah data numerik dengan tingkat kemaknaan 0,05. ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika $p \text{ value} > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima & H_a ditolak yang berarti tidak pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum.
b) Jika $p \text{ value} \leq \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak & H_a diterima yang berarti Ada pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1
Rata-Rata Skala Nyeri Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif Menggunakan Teknik Hypnobirthing di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021

Variabel	Responden	Mean	Sdt. deviation	Sdt. error
Skala nyeri sebelum intervensi	30	7,47	0,730	0,133
Skala nyeri sesudah intervensi	30	6,23	1,135	0,207

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari sebanyak 30 responden penelitian dengan skala nyeri bersalin kala I fase aktif dengan dilakukan teknik hypnobirthing, nilai rata-rata skala nyeri atau nilai mean yang dirasakan pada ibu hamil sebelum intervensi yaitu 7,47 dengan nilai standard deviation sebesar 0,730 dan standard error sebesar 0,133. Sedangkan sesudah intervensi nilai rata-rata skala nyeri atau nilai mean yang dirasakan ibu sebesar 6,23 dengan nilai standard deviation sebesar 1,135 dan nilai standard error sebesar 0,207. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat

adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok sebelum diberikan hypnobirthing dan sesudah dilakukan hypnobirthing.

Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat di lihat bahwa nilai *Kolmogorv-Smirnov* yaitu 0,339 untuk nilai skala nyeri sebelum intervensi, $0,063 \geq 0,05$ nilai skala nyeri setelah intervensi yang artinya nilai $P > 0,05$. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data ke dua variable dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Variabel Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan Test Of Normality Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021

Nilai skor test	Nilai <i>Kolmogorv-smirnov</i>
Sebelum dilakukan teknik hypnobirthing	0,339
Sesudah dilakukan teknik hypnobirthing	0,215

Analisa Bivariat

Tabel 3
Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021

Hasil pengukuran	N	Mean	Std. deviation	SE	P value	CI-95%
Sebelum dilakukan teknik <i>Hypnobirthing</i> ,	30	7,47	0,730	0,133	0,000	(0,738-1.727, 0,738-1.738)
Sebelum dilakukan teknik <i>Hypnobirthing</i> ,	30	6,23	1,135	0,207		

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan hasil uji t didapat $p \text{ value} 0,000 < \alpha$ (0,05) dan nilai CI-95% (0,738-1.727, 0,738-1.738) artinya H_0

ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap skala nyeri pada ibu

bersalin inpartu kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Distribusi Skala Nyeri Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Hypnobirthing di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 responden ibu bersalin dengan tingkat nyeri kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing*, diperoleh hasil ibu bersalin yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 responden dengan nilai presentase sebesar 3,3% dan ibu bersalin yang mengalami nyeri berat sebanyak 29 responden dengan nilai presentase sebesar 96,7%.

Penelitian ini dilakukan di 10 bidan desa wilayah kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang dengan masing-masing ibu inpartu 3 responden dalam 1 desa. Sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing* saya sebagai peneliti melakukan pengisian kuisisioner dan tabel FLACC untuk mengukur rentang nyeri ibu yang akan melahirkan. Setelah ibu bersedia menjadi responden dan mengetahui rentang nyeri ibu, dilakukan pemberian teknik *hypnobirthing* kepada ibu dengan memberi afirmasi positif kepada ibu sehingga ibu menjadi lebih rileks, tenang dan merasa lebih nyaman. Ketika ibu sudah merasa rileks, tenang dan merasa nyaman rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu akan semakin berkurang.

Menurut Bobak 2004 dalam buku Maryunani (2014) Nyeri Persalinan adalah nyeri 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.

Cara penanganan tingkat nyeri dalam persalinan dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti *Hypnobirthing*, Akupunktur, Akupresur, Water Birth dan lain sebagainya. Dalam penelitian diatas menggunakan teknik *Hypnobirthing* dalam penanganan tingkat nyeri persalinan yang

dirasakan ibu. Menurut Maryunani (2010) *Hypnobirthing* adalah metode relaksasi yang mendasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil bisa mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat.

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ardhiyanti (2015) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara di BPM Evi dengan penelitian Quasi Experiment dengan desain Pretest-Posttest with control group. Jumlah sampel sebanyak 36 orang yaitu 18 orang responden sebagai eksperimen dan 18 orang responden sebagai kontrol. Prosedur pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Adanya penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara setelah di lakukan *hypnobirthing*.

Menurut asumsi peneliti, persalinan merupakan hal yang fisiologis yang akan dijalani oleh hampir seluruh wanita di dunia. Persalinan fisiologis yang akan dijalani oleh hampir seluruh wanita di dunia ini bisa dikatakan menakutkan bagi seluruh ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan karna saat proses persalinan berlangsung ibu akan mengorbankan dirinya bahkan nyawanya untuk melahirkan anak yang selama 9 bulan di tunggu-tunggu dengan menahan rasa nyeri yang akan dilalui. Nyeri persalinan ini dapat diatasi dengan teknik *hypnobirthing* dengan menanamkan sugesti positif sehingga ibu yang akan menjalankan proses persalinan akan menjadi lebih rileks, nyaman dan tenang. Dengan kondisi ibu yang sudah rileks, nyaman dan tenang rasa nyeri yang akan dialami ibu akan semakin berkurang bahkan sampai hilang

Distribusi Skala Nyeri Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Hypnobirthing di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 responden ibu bersalin dengan tingkat nyeri kala I fase aktif setelah dilakukan teknik *hypnobirthing*, diperoleh hasil ibu bersalin yang mengalami tidak nyeri sebanyak 15 responden dengan nilai presentase 50% dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden dengan nilai presentase 50%.

Hypnobirthing adalah proses melahirkan dengan menggunakan bantuan hypnosis. teknik hypnosis digunakan untuk membantu agar ibu agar ibu bisa tetap rileks dan nyaman menikmati proses persalinan. (Hermina dan Agus, 2015, hal.97)

Dengan melakukan latihan relaksi *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 menetralkan semua rekaman yang negatif dipikirkan bawah sadarnya mengenai kehamilan dan proses persalinan, dan kemudian menggantinya dengan program positif. Dengan begitu tingkat nyeri yang dirasakan ibu akan berkurang dan bahkan sampai hilang. Dasar pertama dari metode *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan kemampuan untuk melampaui pikiran dengan mencapai sebuah momen kedamaian dan ketenangan batin.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathony 2017 tentang Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Istri Utami dan Tutik Purwani Kabupaten Sleman dengan rancangan Randomized Controlled Trial (RCT) menggunakan analisis chi square. Hasil yang didapatkan terdapat perbedaan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif antara ibu bersalin dengan metode *hypnobirthing* dan ibu bersalin tanpa metode *hypnobirthing*. Ibu bersalin yang tidak diberikan metode *hypnobirthing* berpeluang 4,50 kali untuk mengalami nyeri berat dibandingkan ibu dengan metode *hypnobirthing*.

Menurut asumsi peneliti, penerapan teknik *hypnobirthing* dilakukan pada ibu yang akan melahirkan sangat berpengaruh terhadap tingkat nyeri yang dirasakan ibu. Ibu yang diberikan teknik *hypnobirthing* dapat lebih rileks, nyaman dan tenang sehingga ibu dapat menontrol rasa nyerinya sendiri. Ibu yang diberikan teknik *hypnobirthing* dapat melahirkan bayinya dengan nyaman dan bahagia tanpa mengalami kecemasan yang berlebih serta tidak akan mengalami trauma pada persalinan yang dilalui.

Analisa Bivariat

Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian analisa bivariat dapat disimpulkan hasil uji *t* didapat *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai CI-95% (0,738-1.727, 0,738-1.738) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap skala nyeri pada ibu bersalin inpartu kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang.

Tujuan asuhan persalinan normal adalah menjaga kelangsungan hidup dan memberi derajat

kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya, melalui upaya yang terintegrasi dan lengkap tetapi dengan intervensi yang seminimal mungkin agar prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga pada tingkat yang optimal, (Rohani, 2013).

Sehingga sebagai salah satu tenaga kesehatan bidan, peneliti memberikan asuhan kepada ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan dengan memberikan teknik *hypnobirthing* agar membantu ibu untuk mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan ibu saat proses persalinan berlangsung dan dapat menghilangkan rasa trauma pada ibu saat menjalani proses persalinan berlangsung.

Metode *hypnobirthing* dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu, yang berpengaruh pada kelancaran proses persalinan. Pada saat bersalin, hormon stress mulai muncul yang menyebabkan ibu menjadi gelisah dan merasa takut sehingga menimbulkan rasa nyeri pada proses persalinan berlangsung. Maka dari itu, ibu bersalin membutuhkan kondisi yang rileks dan nyaman. Saat kondisi tenang dan relaks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu. *Hypnobirthing* terbukti efektif dalam memberikan rasa nyaman pada saat persalinan sehingga rasa nyeri dapat berkurang dan bahkan sampai hilang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, dkk yang membahas Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal di RSUD Labuang Biji Makasar menggunakan rancangan penelitian Quasi Experimen dengan metode pengambilan sampel purposive sampling mendapatkan hasil $6,50 \pm 0,76$ dan setelah diberikan *hypnobirthing* rata-rata $4,50 \pm 1,50$. Sehingga ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Biji Makasar ($p=0,000$).

Menurut peneliti pada saat kala I fase aktif di mana terjadi kontraksi uterus yang sangat sering dan konstan sehingga menimbulkan rasa nyeri pada ibu yang akan menjalani proses persalinan. Sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing* dengan 30 responden ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan mengalami rasa nyeri sedang dan berat sehingga dilakukan teknik *hypnobirthing* pada ibu yang akan menjalani proses persalinan agar ibu menjadi lebih rileks, nyaman dan tenang sehingga rasa nyeri yang dialami ibu akan semakin berkurang bahkan sampai rasa nyeri hilang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektifitas Hypnobirthing Terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin Inpartu Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang Tahun 2021 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Diperoleh hasil sebanyak 30 responden ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan sebelum dilakukan teknik hypnobirthing mengalami rasa nyeri sedang sebanyak 1 responden dengan nilai presentase sebesar 3,3% dan ibu bersalin yang mengalami nyeri berat sebanyak 29 responden dengan nilai presentase sebesar 96,7%.
2. Sedangkan ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan yang sudah diberikan teknik relaksasi atau hypnobirthing mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 20 responden dengan nilai presentase 66,7% dan nyeri berat sebanyak 10 responden dengan nilai presentase 33,3%
3. Terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap skala nyeri ibu bersalin inpartu kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Lebu Dalem Tulang Bawang

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Sebagai bahan informasi bagi tenaga kesehatan agar memberikan terapi untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan pada ibu memasuki persalinan kala I aktif menggunakan teknik *hypnobirthing*
2. Bagi Tempat Penelitian
Sebagai bahan informasi kepada tempat penelitian untuk menerapkan teknik *hypnobirthing* bagi ibu yang memasuki kala I persalinan .
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat menambah wawasan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi guna melakukan penelitian yang sama, dan diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah variabel-variabel yang lebih banyak dan dengan menambah teknik lain untuk menurunkan skala nyeri persalinan kala I aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zaenal, dkk. *Hypnobirthing dan Counter Pressure Untuk Pengurangan Nyeri Pinggang Pada Kala I persalinan*. Jurnal Ilmiah

- Astuti Indria, Noviyanti. 2015. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM Kota Cimahi*. The South Asian Journal of Midwife Vol 1 No. 1
- Dinkes Provinsi Lampung. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
- Fathony, Zaiyidah. 2017. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Istri Utami dan Tutik Purwani Kabupaten Sleman*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol 8 No 2
- Henri, Reni Rohma. 2009. *Efektifitas Terapi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil di Ruang Bersalin RSUD PKU Muhammadiyah Bantul*. Skripsi
- Hermira CW, Wijaya A. 2015. *The Conny Method Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia serta Penuh Percaya Diri*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Judha Mohamad, dkk. 2017. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Muha Medika: Yogyakarta
- Kuswandi, Lenny. 2011. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Pustaka Bunda: Jakarta
- Kuswandi, Lanny. 2013. *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda: Jakarta.
- Maryunani, A. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Trans Info Medika: Jakarta Timur.
- Nanda. Anggraini ED. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an*. Jurnal Ilmiah
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Putri, Intan Komala. 2017. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017*. Skripsi
- Rahayu Muji, dkk. 2020. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020*. JAHR Vol. 1 No 1
- Rahmawati, dkk. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal di RSUD Labuang Baji Makasar*. Jurnal Ilmiah
- Rohani, Reni Saswita, Marisah. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta : Salemba Medika

Sariati, Yuseva. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan di Bidan Praktik Mandiri Wilayah Kabupaten Malang*. Jurnal ilmiah
Sugiran, dkk. 2015. *Efektifitas Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri dan Cemas*

Pada Persalinan Normal di Asri Medical Center. Penelitian Unggulan Prodi
Sondakh, Jenny J.S. 2013. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*
Erlangga:Malang