

THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING ON THE LENGTH OF THE FIRST STAGE OF LABORAT PMB PEKANBARU CITY

Isye Fadmiyanor¹, Juraida Roito Harahap¹, Ari Susanti¹, Erin Masritna¹
Poltekkes Kemenkes Riau
Jalan Melur No. 103 Sukajadi-Pekanbaru
isye@pkr.ac.id

Abstract

Article Info

Article history

Received date:

Revised date:

Accepted date:

Childbirth causes pain, causing fear, worry and prolonged parturition. Prolonged parturition is one of the factors causing the high maternal mortality rate in Indonesia, which is 5%. One of the non-pharmacological methods to speed up the delivery process is hypnobirthing, by giving positive suggestions to make the mother feel comfortable and pleasant in facing labor. The aim of the study was to determine the effect of hypnobirthing on the length of labor in the first stage. The type of research was Quasy Experiment with Static Group Comparison design. The sample consisted of 20 mothers in labor consisting of 10 intervention groups and 10 control groups. The results showed that there was no effect of hypnobirthing on the duration of the first stage of labor ($p=0.106$). It is recommended that health workers can increase their competence in providing complementary therapy in order to facilitate safe and comfortable deliveries so as to speed up the delivery process.

Keywords : Hypnobirthing, First Stage Of Labor Time

Abstrak

Persalinan mengakibatkan timbulnya rasa nyeri sehingga timbulnya rasa takut, khawatir dan partus lama. Partus lama merupakan salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian ibu di Indonesia yaitu sebesar 5%. Salah satu metode non-farmakologi untuk mempercepat proses persalinan yaitu hypnobirthing, dengan memberikan sugesti positif membuat ibu merasa nyaman dan menyenangkan dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap lama persalinan kala I. Jenis penelitian Quasy Experiment dengan desain Static Grup Comparison. Sampel berjumlah 20 ibu bersalin terdiri dari 10 orang kelompok intervensi dan 10 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian didapatkan tidak ada pengaruh hypnobirthing terhadap lama persalinan kala I ($p=0,106$). Disarankan tenaga kesehatan dapat meningkatkan kompetensi dalam memberikan terapi komplementer agar dapat memfasilitasi persalinan yang aman dan nyaman sehingga mempercepat proses persalinan.

Kata Kunci : Hypnobirthing, Lama Persalinan Kala I

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*), Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia tahun 2016 sebesar 287/100.000 kelahiran hidup.

Dari data SDKI tahun 2019 AKI Indonesia masih tetap tinggi yaitu 305/100.000 kelahiran hidup. Sedangkan dari data profil kesehatan Riau angka kematian ibu dari

tahun 2016-2019 yaitu 125 kematian ibu dan sebanyak 35 orang kematian ibu bersalin. Faktor penyebab langsung antara lain adalah perdarahan (28%), hipertensi (4%), infeksi (11%), komplikasi masa puerperium (8%), emboli obstetric (3%), partus lama (5%), abortus (5%) dan penyebab lainnya (11%) (SDKI, 2012).

Persalinan lama merupakan salah satu variabel penyebab tingginya angka kematian ibu di Indonesia, khususnya sebesar 5%. Partus lama dapat disebabkan oleh kontraksi adekuat dan kegiatan rahim lebih aktif saat persalinan, pada fase ini dibutuhkan (*power*) yang adekuat untuk dapat memulai persalinan. Salah satu penyebab lemahnya kontraksi yaitu nyeri persalinan yang dirasakan ibu, salah satu cara mengatasi agar ibu tenang, aman dan nyaman dalam menghadapi persalinan adalah hypnobirthing.

Hypnobirthing dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat waktu persalinan. Hypnobirthing adalah terapi komplementer dengan metode relaksasi atau pengaturan pola nafas secara perlahan-lahan dan pemberian sugesti dalam bentuk perkataan/kalimat positif yang diterima oleh pikiran dan alam bawah sadar ibu hamil dan menyebabkan pelepasan endorfin dari dalam tubuh secara alami yang berfungsi menekan ketokelamin yang membuat peredaran darah ke rahim lancar dan menghasilkan kontraksi yang baik sehingga mempercepat proses persalinan (Widiawati, 2019).

Dari penelitian yang dilakukan Benny Karuniawati,dkk (2017) yang berjudul "Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I", metode penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan pendekatan observasional dengan rancangan Case control dengan jumlah

sampel 35 orang, 20 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol, menerangkan bahwa hypnobirthing dapat mempersingkat kala I dalam proses persalinan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ida Widiawati (2019) yang berjudul "Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing", menggunakan desain eksperimental semu (*quasi experimental research*) dengan rancangan *post test only with control* dengan jumlah sampel 40 orang, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi adalah 146 menit (2 jam 25 menit) Uji independent t-test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), terdapat pengaruh hypnobirthing dengan lama persalinan kala I fase aktif.

Dari survey pendahuluan di PMB Kota Pekanbaru yaitu PMB Ernita dan PMB Siti Julaeha didapatkan 178 persalinan pada bulan Agustus 2020 sampai Januari 2021 yang seluruhnya adalah persalinan normal. Dari pengalaman praktek komprehensif kebidanan di PMB Siti Julaeha, dari 6 persalinan didapatkan 2 orang (33%) mengalami lama persalinan kala I. Dan dari 17 persalinan di PMB Ernita sebanyak 6 orang (35%) yang mengalami lama persalinan kala I. Sejauh ini kedua PMB tersebut berdasarkan survey peneliti belum menerapkan metode hypnobirthing dalam asuhan persalinan. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui tentang "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I di PMB Kota Pekanbaru".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan desain penelitian *Static Grup Comparison* untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap lama persalinan kala I. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di PMB Ernita dan PMB Siti Jualeha pada bulan Maret-April

2021 yang berjumlah 53 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang ibu bersalin yang terdiri dari 10 orang sampel untuk kelompok intervensi dan 10 orang lagi untuk kelompok kontrol, sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin di PMB Kota Pekanbaru Tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	T (t-test)	Pvalue
Diberikan hypnobirthing	10	413.00	114.120	180-560	1.704	0.106
Tidak diberikan hypnobirthing	10	498.00	108.914	300-660		

Pada tabel dapat dilihat bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang diberikan hypnobirthing adalah 413.00 menit (SD 114.120) dan ibu bersalin yang tidak diberikan hypnobirthing sebesar 498.00 menit (SD 108.914). Hasil uji statistik *t Independent* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan tidak ada pengaruh diberikan hypnobirthing terhadap lama persalinan kala I ($p=0.106$).

Hypnobirthing adalah sebuah teknik otohypnosis (self hypnosis), yaitu upaya dalam menanamkan niat positif/sugesti kejiwa atau pikiran bahwa sadar pada masa kehamilan dan masa persiapan persalinan, sehingga ibu hamil dapat menikmati indahny masa kehamilan dan lancarnya proses persalinan.

Pada saat penelitian, peneliti dalam menanamkan niat positif untuk mempercepat proses persalinan dengan memberikan terapi hypnobirthing pada usia kehamilan 37-40 minggu secara langsung dan dilanjutkan pada saat responden memasuki kala I fase

laten dengan menggunakan rekaman suara. Terapi hypnobirthing dapat diberikan mulai usia kehamilan pada trimester II, maksimal diberikan 5 pertemuan sebelum persalinan. Keterbatasan waktu pada saat penelitian menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan hypnobirthing serta peneliti melakukan pemberian terapi sendiri dan tidak di dampingi oleh tenaga ahli dalam memberikan terapi hypnobirthing.

Dalam memberikan terapi hypnobirthing, suasana ruangan juga harus lebih diperhatikan. Ruangan yang hening, cahaya redup dan adanya kipas mengenai ibu sehingga ibu merasa berada di sebuah pegunungan atau pantai. Pada saat penelitian suasana yang seperti itu belum didapatkan oleh responden, karena masih terdengar suara-suara dari luar ruangan. Sehingga kefokusn responden dalam menyerap sugesti positif tersebut belum tersampaikan dengan baik.

Jika dilihat dari rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang diberikan hypnobirthing adalah 413.00 menit (SD 114.120) dan ibu bersalin yang tidak diberikan hypnobirthing sebesar 498.00 menit (SD 108.914), ada perbedaan tetapi tidak berpengaruh secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan Nur Amani, dkk tahun 2020 yang berjudul "Why Women Unassisted Home Birth In Malaysia : A Qualitative Study", penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara mendalam dan direkam secara audio untuk mengetahui apa alasan ibu melahirkan di rumah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan alasan utama ibu memilih melahirkan di rumah salah satunya adalah kenyamanan dan merasa lebih aman. Susana di rumah membuat ibu lebih tenang, aman dan nyaman. Tidak ada kebisingan yang akan menimbulkan kecemasan saat bersalin, sehingga ibu fokus

menerima asuhan yang akan diberikan oleh bidan.

Hypnobirthing adalah prosedur relaksasi. Dalam melakukan perawatan relaksasi hypnobirthing, ibu bersalin diusahakan sedapat mungkin harus rileks. Untuk bisa memenuhi syarat diatas, semua fase tahapan hypnobirthing harus dilaksanakan oleh ibu hamil yaitu hilangkan tekanan dalam diri(*scanning*), matatertutup, mengatur posisimata, fokus pada beats (denyut nadicepat), menghitungmundur, visualisasi, bernapas melalui abdomen, bernapas secara merata, bersantai dengan napas, kelopak mata menjadi rileks, biarkan rahang turun, lemaskan tubuh saat merasa tegang, bayangkan sebuah tempat yang paling santai (Rizema, 2016). Dengan demikian ibu bisa fokus dalam terapi hypnobirthing yang diberikan.

Kemampuan orang berbeda-beda dalam menerima suatu intruksi, ada yang mudah menerima dan ada yang sulit menerima intruksi tersebut. Pada saat penelitian, peneliti merasakan kefokuskan responden sulit menerima terapi yang peneliti berikan. Sesuai dengan tiga belas tahapan yang harus ibu lakukan dalam terapi relaksasi. Jika ibu bersalin berhasil melakukan ketiga belas fase ini, ibu bersalin akan merasakan kondisi yang santai. Pada masa ini, ibu bersalin sukses menyelesaikan salah satu bagian utama dari *hypnobirthing*, yaitu teknik relaksasi (Rizema, 2016).

KESIMPULAN

1. Rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang diberikan hypnobirthing yaitu 413.00 menit (SD 114.120)
2. Rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang tidak

diberikan hypnobirthing yaitu 498.00 menit (SD 108.914).

3. Tidak ada pengaruh hypnobirthing terhadap lama persalinan kala I ($p=0,106$).

DAFTAR PUSTAKA

- Amani, Nur, dkk. 2020. *Why Women Unassisted Home Birth In Malaysia : A Qualitative Study*. BMC Pregnancy And Chilbirth [on line]. Google Scholar. Dari: <https://www.researchsquare.com/article/rs-7609/latest.pdf> [21 juni 2021]
- Chandy, Mochless Dhery. 2011. *Petunjuk-petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Yogyakarta: Penerbit Buku Biru.
- Harianto, Minarni. 2010. *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Karuniawati, Benny dan Erma Nur Fauziandari. 2017. *Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I*. Jurnal. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu[on line]. Google Scholar. Dari : <https://stikes-yogyakarta.ejournal.id/JKSI/article/view/72> [15 Februari 2021]
- Kuswandi, Lanny. 2011. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Na'mah, Lutfia Uli dan Evi Nurhidayati. 2010. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Kala I Persalinan Di Rs Happy Land Medical Centre Yogyakarta*. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta [on line]. Google Scholar. Dari: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/1660> [15 februari 2021]
- Notoatmodjo, Saifuddin. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Putra, Sitiatava Rizema. 2016. *Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing*. Yogyakarta: Flashbooks.

Rohani. 2011. *Asuhan kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika. Jakarta: Salemba Medika.

Rohani, Tuti dan Tita Restu Yulia Sari. 2015. *Pemberian Hypnobirthing Dengan Lama Persalinan Kala I*. Jurnal. Jurnal Ilmu Kebidanan Ilmu [on line]. Google Scholar. Dari :

<http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/17> [15 februari 2021]

Widiawati, Ida. 2019. *Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing*. Jurnal. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan [on line]. Google Scholar. Dari: <https://core.ac.uk/download/pdf/235209998.pdf> [15 Februari 2021]

Widyawati, Evita dan Is Fadila. 2014. *Efektivitas Metode Hypnobirthing terhadap Percepatan Kala I Fase Aktif di BPM Ny. Ganik Kediri*. Artikel. Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak Ilmu [on line]. Google Scholar. Dari : [15 Februari 2021]

Yeyeh, R.A & Lia Yulianti. 2009. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media.