

## EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): PENGARUH HIPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF

*EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): THE EFFECT OF  
HYPNOBIRTHING ON REDUCING LABOR PAIN IN THE 1<sup>ST</sup> ACTIVE PHASE*

**Chagya Nanda Fadhilah<sup>1\*</sup>, Riana Pascawati<sup>2</sup>, Yulia Ulfah Fatimah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3\*</sup> Prodi Jurusan Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung,

Email : [chagyn.fdhlh@gmail.com](mailto:chagyn.fdhlh@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Labor pain is a physiological process that occurs during labour, where individual responses to pain vary. So it requires efforts to overcome labor pain using pharmacological and non-pharmacological methods, one of which is the hypnobirthing method. **Purpose:** This application aims to provide a positive experience for mothers during labour with a sense of comfort and calm during the labour process. **Method:** The literature e-database PubMed, Cochrane, Science Direct and Google Scholar was used to search for evidence. **Results:** In this case, the results showed changes in labour pain using VAS measurements. **Discussion:** Hypnobirthing works by activating nerves in the brain, causing the release of natural morphine-like substances called enkephalins and endorphins. So that it can increase the mother's tolerance to pain. **Conclusion:** Hypnobirthing method affect reducing labour pain.

**Keywords:** Hypnobirthing, labour pain, giving birth

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Nyeri persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi selama proses persalinan, dimana respon individu terhadap nyeri berbeda-beda. Sehingga membutuhkan upaya untuk mengatasi nyeri persalinan dengan menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi salah satunya yaitu metode *hypnobirthing*. **Tujuan :** Penerapan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman positif pada ibu saat persalinan dengan rasa nyaman dan tenang selama proses persalinan. **Metode :** Penelusuran bukti dilakukan dengan penelusuran literatur *e-database pub-med, cochrane, science direct dan google scholar*. **Hasil :** Pada kasus ini menunjukkan hasil adanya perubahan terhadap nyeri persalinan menggunakan pengukuran VAS. **Pembahasan :** Cara kerja *Hypnobirthing* adalah dengan mengaktifkan saraf dalam otak sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorfin. Sehingga dapat meningkatkan toleransi ibu terhadap rasa nyeri. **Kesimpulan:** Adanya pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan.

**Kata kunci:** Hipnobirthing, nyeri persalinan, bersalin

### PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang normal. Hampir semua wanita merasakan ketakutan

saat menghadapi proses melahirkan. Ketakutan akan persalinan membuat seluruh tubuh menjadi tegang dan menghambat fungsi fisiologisnya untuk melahirkan dengan nyaman. Hal ini

disebabkan karena rasa nyeri yang dirasakan ketika proses bersalin<sup>1</sup>

Nyeri persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi dimana otot dinding rahim berkontraksi secara alami untuk membuka leher rahim sehingga kepala bayi terdorong ke arah panggul.<sup>2</sup> Setiap individu memiliki respon nyeri yang unik dan berbeda-beda.

Menurut data dari Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia, terdapat 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan, 63% mengatakan bahwa persalinan yang dialami adalah persalinan yang menyakitkan karena nyeri yang dirasakan, dan 21% sisanya tidak memperoleh informasi tentang persiapan untuk mengatasi nyeri persalinan<sup>3</sup>. Meningkatkan pengetahuan ibu untuk mengurangi rasa takut dan tegang saat merasakan nyeri persalinan akan membuat ibu lebih percaya diri dan rileks dalam menghadapi rasa nyeri<sup>4</sup>.

Sehingga upaya untuk mengatasi nyeri saat persalinan adalah dengan menggunakan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu metode nonfarmakologi yang digunakan dalam mengatasi nyeri persalinan adalah *hypnobirthing*<sup>5</sup>.

Metode *hypnobirthing* dikembangkan oleh Marie F. Mongan sejak 1959 yang merupakan seorang hipnoterapis bersertifikat berdasarkan teori Dr. Grantley Dick-Red (seorang ahli kebidanan Inggris yang hidup di tahun 1890 – 1959) yang juga dikenal sebagai bapak kelahiran alam. Seorang bidan yang bernama Lanny Kuswandi melalui Pater Jacson di Australia mengembangkan metode *hypnobirthing* dan pada tahun 2003 mulai diterapkan di Indonesia<sup>6</sup>.

*Hypnobirthing* adalah bagian dari *selfhypnosis* yang memiliki tujuan untuk membuat proses persalinan menjadi sesuatu yang membahagiakan tanpa adanya rasa sakit berlebihan<sup>6</sup>.

Maka berdasarkan latar belakang diatas pengkaji tertarik untuk menerapkan metode *hypnobirthing* pada pasien ibu nyeri persalinan.

## KASUS

Pada tanggal 03 oktober 2023 datang Ny. A G2P1A0 gravida 40 minggu ke PKM Pacet mengeluh mulas nyeri perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang. Dari riwayat obstetri ibu tidak memiliki masalah dan ibu serta keluarga tidak memiliki riwayat penyakit menurun dan menular. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik TTV dalam batas normal dan pemeriksaan dalam di dapatkan portio tipis lunak, pembukaan 8cm, ketuban (+), presentasi kepala, st +1, tidak ada molase. Bidan menyimpulkan bahwa ibu berada pada kala I fase aktif dengan kebutuhan *pain relief*.

Bidan mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu menggunakan instrumen *Verbal Analogue Scale (VAS)* yang dilihat dari skala 0-10. Jika 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang) dan 7-10 (nyeri berat)<sup>7</sup>. Didapatkan hasil skala nyeri ibu berada di 8 (nyeri berat).

Sehingga asuhan yang diberikan untuk menurunkan intensitas nyeri, bidan memberi intervensi nonfarmakologi dengan menggunakan metode *hypnobirthing* sekitar 10-15 menit.

Setelah dilakukan *hypnobirthing* pengukuran nyeri ibu di evaluasi kembali menggunakan instrumen yang sama didapatkan hasil nyeri yang dirasa berkurang berada pada skala 6.

## RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan skenario kasus diatas, pengkaji merumuskan masalah : Bagaimana pengaruh penerapan *hipnobirthing* dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif?

P : *giving birth or labor*

I : *hypnotherapy or hypnobirthing*  
C : -  
O : *labor pain*

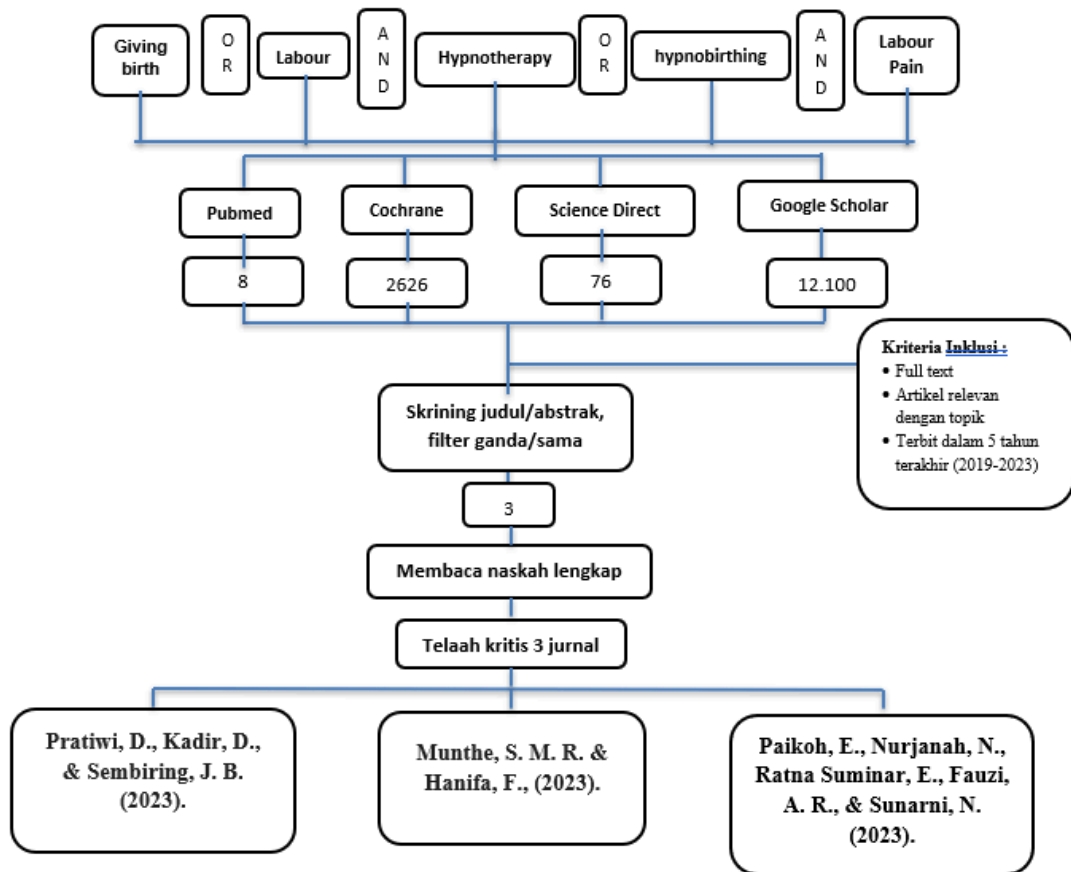
**METODE**

Metode penelusuran bukti dilakukan dengan penelusuran literatur menggunakan *e-database pub-med, cochrane, science direct* dan *google scholar* terhadap jurnal-jurnal penelitian yang telah di publikasikan.

Seperti yang tertera pada tabel 1 *e-database pub-med* didapatkan

sebanyak 8 jurnal ,*e-database Cochrane* sebanyak 2626 jurnal, *e-database science direct* sebanyak 76 jurnal dan *e-database google scholar* sebanyak 12.100 jurnal

Pencarian literature dilakukan pada tanggal 20 September 2023. Artikel yang akan di gunakan sudah di seleksi melalui tahap kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi judul, dan jumlah naskah lengkap artikel yang diperoleh.



**Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur**

Artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis

(importancy) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga

dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence, yang digambarkan dalam sebuah tabel.

**Tabel 1. Hasil Telaah Kritis**

Artikel	Desain penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Pratiwi, D., Kadir, D., & Sembiring, J. B. (2023). The effect of <i>hypnobirthing</i> relaxation on the scale Pain in labor during the active phase I. <i>Science Midwifery</i> , 10(6), 4494-4502. <sup>8</sup>	a quasi-experimental method with one group pretest and post test without control design.	Iib	<b>Sampel</b> : 15 ibu bersalin  <b>Instrument</b> wawancara langsung dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dan 10 skala nyeri mengenai pelaksanaan <i>hypnobirthing</i> untuk mengurangi rasa sakit pada proses persalinan.  <b>Analisis</b> : Shapiro-Wilk test	Pada penelitian ini berdasarkan hasil statistik uji Paired Match pair diperoleh nilai p sebesar 0,000 (<0,05)	Penelitian ini menjelaskan mengenai <i>hypnobirthing</i> menjadi salah satu ancer non farmakologi untuk mengurangi nyeri dan cemas saat bersalin. <i>Hypnobirthing</i> mampu membuat ibu rileks dan tidak panik sehingga rasa sakit saat melahirkan berkurang dan proses persalinan berjalan ancer
Munthe, S. M. R. (2023). Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I Di PMB Sri Munthe: The Effect of <i>Hypnobirthing</i> on Pain in Labor in Mothers in the first Stage of Labor at PMB Sri Munthe. <i>Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science</i> , 2(08), 761-769. <sup>7</sup>	Quasi Eksperimen	Iib	<b>Sampel</b> : 60 orang ibu inpartu ( 30 orang tidak diberikan perlakuan dan 30 orang diberikan perlakuan)  <b>Instrument</b> : Intensitas Nyeri dari Verbal Analogue Scale (VAS)  <b>Analisis</b> : uji Shapiro-wilk, uji Levene, dan uji-T	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dan ditetapkan sebesar 0,05. Antara kelas eksperimen dan kelas ancer sebelum dan sesudah pada pasien yang tidak diberikan <i>hypnobirthing</i> pada persalinan kala I di PMB Sri Munthe.	Pada penelitian ini menjelaskan bahwa metode <i>hypnobirthing</i> membantu melancarkan persalinan dan meminimalisasi rasa sakit, melatih mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan rasa nyeri dan sakit persalinan mampu mengontrol sensasi rasa

					sakit pada saat kontraksi ancer serta meningkatkan kadar endorphin dan efinefrin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraski serta mampu mensuplai oksigen pada bayi selama proses persalinan, dan nilai maksimum 6,0 walaupun masih ada sedikit yang merasakan nyeri nyeri berat,dikarenakan psikolgis pasien kondisi psikologis yang labil dan memegang peranan penting dalam memunculkan nyeri persalinan yang berat punya ancer mudah stress sehingga memunculkan gangguan secara psikis menjadi gangguan fisik sedangkan kelompok ancer setelah tidak diberikan perlakuan 6,300.
Paikoh, E., Nurjanah, N., Ratna Suminar, E., Fauzi, A. R., & Sunarni, N. (2023). Influence of <i>Hypnobirthing</i> on Labor Pain Intensity in Sidamulya, Cirebon, West Java. <i>Genius Midwifery Journal</i> , 2(2), 78–85. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/</a>	pre-experim ental research design	lib	<b>Sampel</b> : 30 ibu bersalin  <b>Instrument</b> Intervensi ini melibatkan pemberian sesi panduan selama 10 menit kepada ibu menggunakan ponsel selama proses persalinan.	Pada penelitian ini menyatakan bahwa mayoritas intensitas nyeri pasca terapi <i>hypnobirthing</i> berkurang. Dimana, dasar dari <i>hypnobirthing</i> adalah relaksasi.	Pada penelitian ini menjelaskan bahwa <i>Hypnobirthing</i> bertujuan agar ibu dapat melahirkan dengan nyaman, cepat dan ancer serta menghilangkan rasa sakit saat melahirkan tanpa

<a href="https://doi.org/10.56359/genmj.v2i2.271">10.56359/genmj.v2i2.271.</a> <sup>2</sup>			Analisis : T-test	Relaksasi merupakan ancer terapi perilaku yang dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan kecemasan."	bantuan obat bius apapun. Metode ini juga mengedepankan kelahiran dengan cara yang positif, lembut, aman dan mudah
---	--	--	-------------------	---	--

## HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literature jurnal yang diperoleh melalui e-databased pencarian PubMed, Cochrane, ScienceDirect dan Google Scholar telah dilakukan telaah jurnal sebanyak 3 jurnal yang dapat digunakan dalam penerapan EBCR tentang *Hypnobirthing* untuk menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif

Berdasarkan artikel penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, D., Kadir, D., & Sembiring, J. B. (2023) dalam pelaksanaan *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri saat persalinan di Klinik Bidan Wanti bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri pasca *hypnobirthing* dengan rata-rata p value 0,000. Artinya terdapat pengaruh antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* pada ibu bersalin di Klinik Bidan Wanti.<sup>8</sup>

Begitupun pada penelitian Paikoh, E., Nurjanah, N., Ratna Suminar, E., Fauzi, A. R., & Sunarni, N. (2023) menunjukkan bahwa terapi *hypnobirthing* berdampak pada intensitas nyeri saat momen melahirkan dimana mayoritas intensitas nyeri pasca terapi *hypnobirthing* ada penurunan menjadi tingkat nyeri sedang.<sup>2</sup>

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Munthe, S. M. R. (2023) menunjukkan nilai (sig.2-tailed ) dengan uji T adalah 0.000 karena nilai probabilitasnya kurang dari 0,05 maka H0 ditolak atau H1 diterima. Sehingga disimpulkan bahwa H1 Nyeri persalinan pasien sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan *hypnobirthing* lebih ringan daripada pasien kelompok control yang tidak diberikan perlakuan *hypnobirthing* pada inpartu kala I di PMB Sri Munthe.<sup>7</sup>

## PEMBAHASAN

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang muncul karena kontraksi pada otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot uterus yang mengalami kontraksi, peregangan serviks saat membuka, iskemia korpus uteri dan adanya peregangan pada segmen bawah rahim.<sup>8</sup>

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 stress.

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 stress berkepanjangan. Rasa takut menyebabkan pembuluh-pembuluh arteri yang mengarah ke rahim berkontraksi dan menegang, sehingga menimbulkan rasa sakit (nyeri).<sup>9</sup>

Bidan berperan besar dalam penanggulangan nyeri non farmakologis, salah satunya dengan metode *hypnobirthing* yang dapat



membantu melancarkan persalinan dan meminimalisasi rasa sakit, melatih mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan rasa nyeri dan sakit persalinan mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim serta meningkatkan kadar endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi serta mampu mensuplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.<sup>8</sup>

Berdasarkan pada kasus sebelum dilakukannya metode *hypnobirthing* pada kala 1 fase aktif, intensitas nyeri ibu berada pada skala 8 termasuk kedalam nyeri berat. Setelah dilakukannya pemberian metode *hypnobirthing* pada ibu ketika dilakukan pengukuran intensitas nyeri kembali berada pada skala 6 termasuk ke dalam nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan skala intensitas nyeri pada ibu setelah diberikan metode *hypnobirthing* menunjukkan adanya penurunan skala pada intensitas nyeri ibu yang awalnya termasuk nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Penerapan metode *hypnobirthing* ibu bersalin akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan self hypnosis. *Hypnobirthing* akan membantu ibu bersalin untuk mencapai kondisi selalu rileks dan tenang, dimana dampak dari kondisi tersebut akan mempengaruhi ibu dan lingkungannya. Dalam kondisi rileks gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan-masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh.<sup>10</sup> *Hypnobirthing* memberikan stimulus pada kelenjar pituitary untuk mengeluarkan *Pro Opio Melano Cortin (POMC)* sehingga dapat meningkatkan sekresi beta endorfin yang menyebabkan meningkatnya toleransi ibu terhadap rasa nyeri<sup>5</sup>.

*Hypnobirthing* menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaksasi yang membuat nyaman. Saat kondisi tenang dan rileks, otak secara otomatis akan melepaskan hormon endorfin yang mengurangi rasa sakit dan mengurangi kecemasan serta memberikan rasa nyaman.<sup>11, 8</sup>

## SIMPULAN

Dari penerapan EBCR pada kasus diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan nonfarmakologi dengan *hypnobirthing* berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri saat proses bersalin sehingga ibu merasa lebih nyaman dan tenang dalam proses bersalin.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Devi, TER, Sulastriningsih, K., & Tiawaningrum E. Pengaruh Yoga Prenatal dan *Hypnobirthing* terhadap Proses Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017. *J Bidan*. 2018;4(1).
2. Paikoh, E., Nurjanah, N., Ratna Suminar, E., Fauzi, A. R., & Sunarni N. Influence of *Hypnobirthing* on Labor Pain Intensity in Sidamulya, Cirebon, West Java. *Genius Midwifery J*. 2023;02(02):78-85. doi:10.56359/genmj
3. Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Wilma W. Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga. *J Ilmu Dan Teknol Kesehat*. 2021;9(1):60-70. <https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.579>
4. Suprapti. Pengaruh Relaksasi Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Indones J Midwifery*. 2021;1(1):57-63.
5. Darjati, D., Ma'rifah, A. R., & Triana NY. Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Skala Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Emanuel

- Purwareja Klampok Banjarnegara. *Semin Nas Penelit Dan Pengabdi Kpd Masy.* Published online 2021:655-663.
6. Ulfah SQ, Lestari YD. Pengaruh Metode *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Persalinan: Literatur Review. *J Ners.* 2023;7(2):901-907. doi:10.31004/jn.v7i2.16426
  7. Munthe SMR. Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I Di PMB Sri. *Indones Sch J Med Heal Sci.* 2023;02(08):761-769. [http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1892/1/SKRIPSI INTAN.pdf](http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1892/1/SKRIPSI%20INTAN.pdf)
  8. Pratiwi, D., Kadir, D., & Sembiring JB (2023). The effect of *hypnobirthing* relaxation on the scale Pain in labor during the active phase I. *Sci Midwifery.* 2023;10(6):4494-4502. doi:10.33024/jkm.v9i1.8927
  9. Syahroni. Pengkajian Tentang Nyeri. Published online 2019:1-23.
  10. Norhapifah S. Pengaruh Metode *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *J Med Karya Ilm Kesehat.* Published online 2020.
  11. Yuni Fitriana, S.ST., M. H. K., & Ari Andriyani MK. *Keterampilan Dasar Kebidanan (KDK) Konsep Dan Implementasi Dalam Pelayanan Kebidanan*(E. Ratnasari (Ed.). Tim Pustaka Baru; 2019.