

**JURNAL KESEHATAN DAN KEBIDANAN  
(JOURNAL OF MIDWIFERY AND HEALTH)**

**EFEKTIVITAS HYPNOBRITHING PRENATAL CLASS TERHADAP  
LAMANYA PROSES PERSALINAN**

**EFFECTIVENESS HYPNOBIRTHING OF PRENATAL CLASS  
DURATION OF THE PROCESS OF LABOR**

Dini Enggar W, SST<sup>1</sup>, Titik Ariyanti, S.SiT, M.Kes<sup>2</sup>, Ni Ketut K, SST<sup>3</sup>

1,2,3 Akademi Kebidanan Mardi Rahayu

enggaraddison@gmail.com, [asota.putri@gmail.com](mailto:asota.putri@gmail.com)

**ABSTRACT**

The normal birth process is the process of the birth of a baby with a series of events that is perceived as a frightening event and cause tremendous pain. Most mothers also feel traumatized by her first childbirth because of various difficulties and pain during childbirth so they are reluctant to plan to have the child returned. Hypnobirthing prenatal class proved able to address the concerns and fears of pregnant women in the face of pain during childbirth. A study showed that women who followed a prenatal class hypnobirthing have more positive emotional and psychological problems do not experience postpartum than women who did not follow hypnobirthing prenatal class. This study aims to determine the effectiveness of prenatal class hipnobirthing on the length of labor. The design of this study using pre-experimental design approach to design with one-shot case study. The population in this study are all third trimester pregnant women who follow a pre natal class at the hospital. Mardi Rahayu from March to June 2014. The procedure is done by carrying out research hypnobirthing pre natal class treatment at third trimester pregnant women in hospitals. Mardi Rahayu who previously had an explanation about the study and signed a consent letter then researchers followed the birth process at predefined respondent further data analysis.

Keywords: Pre Christmas Hypnobirthing Class, Length delivery process

**ABSTRAK**

Proses persalinan normal merupakan proses lahirnya bayi dengan serangkaian kejadian yang dipersepsikan sebagai sebuah peristiwa yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. *Hypnobirthing prenatal class* terbukti mampu menjawab kekhawatiran dan ketakutan ibu hamil dalam menghadapi rasa sakit pada saat proses persalinan. Sebuah penelitian, menunjukkan hasil bahwa wanita yang mengikuti *hypnobirthing prenatal class* mempunyai emosional yang lebih positif dan tidak mengalami masalah psikologis *post partum* dibanding wanita yang tidak mengikuti *hypnobirthing prenatal class*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *hipnobirthing prenatal class* terhadap lamanya proses persalinan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimen-

mental design dengan pendekatan *one shot case study*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengikuti *prenatal class* di RS. Mardi Rahayu dari bulan Maret sampai dengan Juni 2014. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan melaksanakan *treatment hypnobirthing prenatal class* pada ibu hamil trimester III di RS. Mardi Rahayu yang sebelumnya sudah mendapatkan penjelasan tentang penelitian dan menandatangani surat persetujuan kemudian peneliti mengikuti proses persalinan pada responden yang sudah ditetapkan selanjutnya melakukan analisa data.

*Kata Kunci: Hypnobirthing Pre Natal Class, Lamanya Proses Persalinan*

## **PENDAHULUAN**

Dalam pelaksanaan asuhan, wanita dipandang sebagai manusia secara utuh (holistik) yang mempunyai hak pilih untuk memelihara kesehatan reproduksinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan wanita antara lain: status wanita dalam masyarakat masih rendah, kesehatan reproduksi, dimana seorang wanita mengalami hamil, melahirkan serta nifas yang beresiko menyebabkan kematian, ketidakmampuan wanita untuk memelihara kesehatannya sendiri akibat pendidikan yang rendah, kurangnya modal (ekonomi) dalam upaya pemeliharaan kesehatan, sosial budaya, ekonomi, pelayanan kesehatan tidak terjangkau, pengetahuan yang rendah (Yuniati, 2011).

Kenyataannya banyak temuan ilmiah namun bukan pada domain kebidanan yakni mengupayakan proses reproduksi berjalan dengan fisiologis, tetapi lebih kearah medikal. Misalnya penggunaan medikamentosa untuk manajemen nyeri persalinan dengan ILA dan lain sebagainya. Berkiblat pada filosofi diatas, maka manajemen nyeri haruslah me-

manfaatkan alam dan kompetensi bidan yang ada misalnya dengan *touch in labor* (Simkin, 2007).

Dilihat dari segi psikologis, persalinan merupakan suatu kejadian penuh dengan stress yang menyebabkan peningkatan rasa nyeri, takut dan cemas. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Adapun Primipara mengalami proses persalinan lebih lama daripada proses persalinan pada multipara sehingga primipara mengalami nyeri persalinan lebih lama pula. Hal tersebut menyebabkan primipara merasa lebih letih, persepsi nyeri meningkat dan rasa takut lebih parah yang dapat meningkatkan intensitas nyeri.

Pada trimester ketiga (27-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu hamil semakin meningkat. Pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul da-

lam benak ibu hamil. Pandangan lain mengatakan bahwa pada usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil.

Proses persalinan normal merupakan proses lahirnya bayi dengan serangkaian kejadian yang dipersepsikan sebagai sebuah peristiwa yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya.

Secara hormonal, kecemasan dapat disebabkan karena adanya penurunan hormon endorfin. Hormon endorfin adalah hormon yang secara alami diproduksi oleh tubuh dan berfungsi sebagai analgesik alami. Menurut penelitian, endorfin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari pada morfin. Peningkatan produksi endorfin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh, yang dapat dilakukan melalui cara hipnotis.

Hipnosis dalam proses melahirkan pertama kali diteliti oleh Dr Grantly Dick-Read pada 1940, untuk mengetahui penggunaan hipnosis dalam membantu para wanita pada saat menghadapi tahapan persalinan dan melahirkan bayi yang sebenarnya. Ditemukan kenyataan bahwa ibu yang terlatih hypnobirthing menyatakan nyaman, tenang dan lancar saat melahirkan.

Menurut ilmu kedokteran, rasa nyeri merupakan suatu hubungan 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.

Dari *evidence based practice* ditemukan bebarapa bukti ilmiah antara lain: *Review dari Cochrane* menginformasikan bahwa epidural tidak hanya menghilangkan nyeri persalinan, namun seperti tindakan medikal lainnya berdampak pada perpanjangan persalinan, peningkatan penggunaan oksitosin, peningkatan persalinan dengan tindakan seperti forcep atau vakum ekstraksi, dan tindakan seksio sesarea karena kegagalan putaran paksi dalam, resiko robekan hingga tingkat 3-4

dan lebih banyak membutuhkan tindakan episiotomi pada nulipara (Rock JP, 2000).

Studi lain tentang sentuhan persalinan membuktikan bahwa dengan sentuhan persalinan 56 persen lebih sedikit yang mengalami tindakan Seksio Sesarea, pengurangan penggunaan anestesi epidural hingga 85 persen, 70 persen lebih sedikit kelahiran dibantu forsep, 61 persen penurunan dalam penggunaan oksitosin; durasi persalinan yang lebih pendek 25 persen, dan penurunan 58 persen pada neonatus yang rawat inap (Field T, 1997).

*Hypnobirthing prenatal class* terbukti mampu menjawab kekhawatiran dan ketakutan ibu hamil dalam menghadapi rasa sakit pada saat proses persalinan, seperti data yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Shawn Gallagher pada 2001, yang menyebutkan bahwa fase aktif pada wanita nulipara 12 jam, sementara pada wanita yang mengikuti *Hypnobirthing prenatal class* fase aktifnya 4,5 jam. Sementara Kala II (kala pengeluaran) pada nulipara rata-rata 2 jam sedangkan pada wanita yang mengikuti *Hypnobirthing prenatal class* lama Kala II adalah 1 jam. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Am J Clin Hypn 2004, menunjukkan hasil bahwa wanita yang *Hypnobirthing prenatal class* mempunyai emosional yang lebih positif dan tidak mengalami masalah psikologis *post partum* dibanding wanita yang tidak mengikuti *Hypnobirthing pre-*

*natal class*. Menurut *American Pregnancy Association* teknik ini *Hypnobirthing* dapat digunakan selama kehamilan dan persalinan untuk mempersiapkan seorang ibu untuk melahirkan dan atau untuk mencoba untuk mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan, untuk kemungkinan mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama persalinan.

Data yang diperoleh dari Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus 2013, data mulai bulan Januari sampai dengan bulan November menyebutkan jumlah persalinan sebanyak 1672 persalinan, jumlah persalinan operasi *section caesarea* sebanyak 1098 (66 persen), persalinan normal sebanyak 475 (28 persen), sedangkan sisanya sebanyak 99 (6 persen) persalinan dengan vakum ekstraksi (Rekam Medik RSMR, 2013)

Hasil survei di Rumah Sakit Mardi Rahayu diperoleh informasi bahwa seluruh bidan dan perawat yang bertugas di poliklinik ibu dan anak maupun di ruang bersalin sudah mengetahui tentang *hypnobirthing prenatal class*, namun belum pernah mengajarkan atau menerapkan kepada pasien. Demikian juga informasi yang diperoleh dari pasien, pernah mendengar tentang *hypnobirthing prenatal class*, namun belum pernah mengikuti program tersebut.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus jumlah persalinan dengan Caesar mendominasi tindakan persalinan serta belum terlaksananya *hypnobirthing prenatal class* yang berguna untuk membantu kelancaran proses persalinan, Maka penulis tertarik untuk meneliti ”Efektivitas *Hypnobirthing Prenatal Class* Terhadap Lamanya Proses Persalinan”.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimental desain dengan pendekatan *one shot case study*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengikuti *prenatal class* di RS. Mardi Rahayu, RB. Lidya Sifra dan BPM. Maryati. Sampel pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengikuti *prenatal class* di RS. Mardi Rahayu, RB. Lidya Sifra dan BPM. Maryati. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah total *sampling* dimana semua popu-

lasi diambil sebagai sampel penelitian dengan kriteria sampel adalah sebagai berikut: Kriteria Inklusi adalah Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden dan Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan  $\geq 30$  minggu. Kriteria Eksklusi adalah ibu yang mengalami komplikasi kehamilan.

### HASIL DAN BAHASAN

Terhitung dari tanggal 24 April sampai dengan tanggal 10 Juli 2014 jumlah responden yang telah didata sebanyak 45 (empat puluh lima), namun yang dapat memenuhi kriteria dan bersedia untuk menjadi responden sebanyak 30 (tiga puluh) responden. Dari 30 responden sudah mengikuti *treatment* sebanyak 3 kali dan jumlah responden yang telah melahirkan dan diikuti lama persalinan sebanyak 18 (delapan belas) responden. Hasil analisa sementara sudah dilaksanakan. Penelitian tetap berlangsung sampai awal bulan November 2014

**Tabel 6.1**  
**Hasil Uji Analisa Data Efektivitas *Hypnobirthing Prenatal Class* Terhadap Lamanya Proses Persalinan**

Data	N	Mean	SD	t	t	95% CI of the Difference		p Value
				hitung	tabel	Lower	Upper	
Lamanya Persalinan Setelah <i>Hypnobirthing</i>	18	8,401	1,56	22,905	1,740	7,62	9, 17	0,000
		7						

Dari hasil analisis sementara nilai *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$ , harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ( $22,905 > 1,740$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* mempunyai efektivitas yang signifikan terhadap lamanya proses persalinan.

## **SIMPULAN**

Setelah melakukan kegiatan penelitian sampai dengan pelaporan kemajuan ini

peneliti dapat menyimpulkan sementara yaitu nilai *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$ , harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ( $22,905 > 1,740$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* mempunyai efektivitas yang signifikan terhadap lamanya proses persalinan.

## **REFERENSI**

- Depkes RI, Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, (Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, 2004, Cetakan Ketujuh)
- Wiknjosastro H, Ilmu Kebidanan, ( Jakarta: Bina Pustaka, 1991)
- Wulanda, Biologi Reproduksi, ( Jakarta: Salemba Medika, 2011)
- Sudarti; Judha, Mohamad; dan Fauziah, Afroh, Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan,. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2012, Cetakan I)
- Aprillia, Yessi. Hypnobirthing membuat persalinan lancar dan aman. 2011 (www.bidankita.com)
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R dan D. Alfabeta: Bandung
- Riwidikdo. 2007. Statistik Kesehatan. Mitra Cendikia Press: Yogyakarta
- Santoso S. 2012. Aplikasi SPSS Pada Statistik Parametrik. Elex Media Komputindo: Jakarta