

## Efektivitas *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Sartika\*, Noorlinda, Sri Hendriyanti Lestari, Siska Rosdiana  
Nengsih

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada  
Jl. Pilang Setrayasa No VIII, Sukapura, Kejaksan, Kota Cirebon

\*Email: [sartikaaikka@gmail.com](mailto:sartikaaikka@gmail.com)

### ABSTRACT

Editor: YF

Diterima: 14/09/2025

Direview: 12/10/2025

Publish: 30/11/2025

Hak Cipta:

©2025 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Latar Belakang:** Nyeri persalinan merupakan pengalaman fisiologis yang hampir selalu dialami oleh ibu bersalin, terutama pada kala I fase aktif, dan dapat menimbulkan kecemasan serta ketegangan emosional yang berpotensi memengaruhi kemajuan persalinan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 22 ibu bersalin kala I fase aktif yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* di PMB Bidan Yuliawati STr.Keb. Tingkat nyeri persalinan diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi *hypnobirthing* menggunakan skala nyeri numerik. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 95%.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *hypnobirthing*, sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan pada kategori sedang hingga berat. Setelah intervensi *hypnobirthing*, terjadi penurunan tingkat nyeri, dengan mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi *hypnobirthing* ( $p < 0,001$ ).

**Kesimpulan:** Penerapan *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif. Metode ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan.

**Kata kunci:** *Hypnobirthing*, nyeri persalinan, kala I fase aktif, ibu inpartu.

## **Pendahuluan**

Persalinan merupakan suatu proses lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu dengan umur kehamilan 38 minggu sampai dengan 42 minggu. Persalinan merupakan perjalanan alamiah yang nantinya akan dihadapi oleh setiap ibu hamil yang akan bersalin (Eka & Esti., 2019 dalam Ni Putu, 2023). Persalinan memiliki empat kala yang harus dilalui oleh ibu. Kala tersebut yaitu, kala I yang merupakan proses pembukaan serviks dari 0 cm sampai 10 cm, kala II yaitu proses bayi lahir, kala III yaitu proses plasenta lahir dan kala IV yaitu proses dari plasenta lahir sampai waktu dua jam postpartum. Diantara empat kala tersebut, ibu akan merasakan sensasi his yang berbeda yaitu pada kala I. Semakin besar pembukaan pada kala I maka durasi his semakin lama dan his akan sering dirasakan oleh ibu (Ni Putu, 2023).

Nyeri merupakan salah satu bagian yang selalu ada dalam proses persalinan, jika saat mengalami nyeri tidak mendapatkan penanggulangan yang tepat maka akan meningkatkan tingkat morbiditas saat bersalin karena adanya nyeri dan ketegangan emosional yang nantinya akan meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi panjang dan intensitas persalinan. Nyeri pada persalinan menyebabkan adanya aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi dan menghasilkan persalinan lama. Jika persalinan mengalami kemajuan, maka intensitas tiap kontraksi meningkat dan akan menghasilkan intensitas nyeri yang lebih besar (Ni Putu, 2023).

Menurut data Dunia dalam *World Health Organization* (WHO, 2020) kasus ibu dengan persalinan nyeri menyatakan bahwa hanya 10-15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri, dengan demikian bahwa data tersebut paling banyak ditemukan ibu dengan persalinan nyeri yaitu prevalensi sebesar 85-90% persalinan berlangsung dengan nyeri. Sedangkan data nyeri persalinan di Indonesia tahun 2019 yang dilihat berdasarkan data (Kemenkes RI 2019) menyatakan 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Kemenkes RI, 2019).

Sedangkan berdasarkan data di Jawa Barat menurut Kemenkes RI tahun 2020 yaitu diketahui bahwa nyeri saat persalinan pada ibu inpartu kala 1 menunjukkan sebesar 6,7%, kondisi nyeri saat ini ketika ibu melahirkan karena di pengaruhi oleh his yang berlebihan, sehingga secara tidak langsung rata-rata ibu mengalami cemas, tegang dan sakit yang dirasakan ibu saat melahirkan. Sedangkan data di Kabupaten Indramayu menunjukkan data nyeri sebesar 2,7% (Kemenkes RI, 2020). Biasanya nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan 2 hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah (Kurniawati, 2019).

Metode *hypnobirthing* dipopulerkan oleh Marie Mongan, merupakan metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain yang mempengaruhi ibu selama persalinan. *Hypnobirthing* ini banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. Melalui *hypnobirthing* ibu hamil diajarkan untuk menenangkan pikiran dengan cara fokus dan konsentrasi. Selain itu juga akan diajarkan cara pernapasan yang tepat untuk mencapai kondisi rileks dan menyehatkan tubuh, sehingga mencapai kelahiran yang sehat, nyaman dan lancar (Rahayu *et al.*, 2020).

Penelitian lain yang dilakukan (Sriwahyuni, Barus, and Sinambela, 2019) menyatakan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%) sedangkan yang tidak diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri berat (66,7%), dengan kata lain bahwa *hypnobirthing* terbukti mampu mempengaruhi terhadap intensitas sakit pada saat proses persalinan pada fase aktif pada ibu kala I adalah 1 jam (Sriwahyuni, Barus, and Sinambela, 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hesti Ratna Sari dkk tahun 2020 bahwa dengan dilakukan teknik relaksasi *hypnobirthing* responden merasakan adanya penurunan nyeri kala I fase aktif.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *hypnobirthing* berpotensi menurunkan nyeri persalinan, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dengan jumlah sampel terbatas, pada setting pelayanan kesehatan yang berbeda, serta dengan variasi metode dan waktu pemberian intervensi. Selain itu, penerapan *hypnobirthing* pada praktik mandiri bidan masih relatif terbatas dilaporkan, khususnya dalam konteks ibu inpartu kala I fase aktif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas *hypnobirthing* dalam konteks praktik kebidanan mandiri sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri persalinan.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan Yuliawati STr.Keb bulan februari 2024 ada 12 orang yang melahirkan dan mengalami nyeri persalinan, 8 orang diantaranya minta dirujuk untuk Sectio Caesarea karena tidak tahan dengan nyeri persalinan yang dirasakan dan merasa takut tidak bisa melahirkan normal. Semua Ibu yang melahirkan belum dilakukan *hypnobirthing*. Berdasarkan masalah diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di PMB Bidan Yuliawati STr.Keb Tahun 2025?

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di PMB Bidan Yuliawati STr.Keb pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif yang datang ke tempat praktik tersebut selama periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 22 responden, yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu ibu inpartu kala I fase aktif, kondisi ibu dan janin stabil, serta bersedia mengikuti intervensi *hypnobirthing*. Ibu dengan komplikasi persalinan atau kondisi yang memerlukan tindakan medis segera dikeluarkan dari penelitian.

Pengukuran tingkat nyeri persalinan dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi *hypnobirthing*. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat nyeri yang lebih berat. Intervensi *hypnobirthing* diberikan oleh bidan terlatih melalui teknik relaksasi pernapasan, sugesti positif, dan pemusatan perhatian selama proses persalinan kala I fase aktif. Seluruh prosedur intervensi dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologis tanpa mengganggu asuhan kebidanan standar yang diterima oleh ibu bersalin.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat nyeri persalinan

sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah pemberian *hypnobirthing* menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari pihak terkait, dan seluruh responden memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

## Hasil

**Tabel 1. Karakteristik Responden (Umur, Pendidikan, Pekerjaan)**

Umur	Jumlah (orang)	Presentase (%)
< 20 Tahun	7	31,8
21-35 Tahun	9	40,9
> 35 Tahun	6	27,3
Pendidikan	Jumlah (orang)	Presentase (%)
Pendidikan Tinggi	7	31,8
Pendidikan Rendah (SD,SMP,SMA)	15	68,2
Pekerjaan	Jumlah (orang)	Presentase (%)
Tidak Bekerja/IRT	13	59,1
Bekerja	9	40,9

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu bersalin berada pada kelompok usia 21–35 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (40,9%), sedangkan kelompok usia <20 tahun berjumlah 7 orang (31,8%) dan usia >35 tahun sebanyak 6 orang (27,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah (SD/SMP/SMA), yaitu 15 orang (68,2%), sementara 7 orang (31,8%) memiliki pendidikan tinggi. Dari segi pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja atau berstatus ibu rumah tangga, yaitu 13 orang (59,1%), sedangkan 9 orang (40,9%) bekerja.

**Tabel 2. Karakteristik Responden (Paritas, Jarak Kehamilan)**

Paritas	Jumlah (orang)	Presentase (%)
Primipara	7	31,8
Multipara	15	68,2
Jarak Kehamilan	Jumlah (orang)	Presentase (%)
< 2 Tahun	7	31,8
> 2 Tahun	15	68,2

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden merupakan multipara, yaitu sebanyak 15 orang (68,2%), sedangkan 7 orang (31,8%) merupakan primipara. Berdasarkan jarak kehamilan, sebagian besar responden memiliki jarak kehamilan  $\geq 2$  tahun, yaitu 15 orang (68,2%), sementara 7 orang (31,8%) memiliki jarak kehamilan < 2 tahun.

**Tabel 3. Tingkat Nyeri Persalinan Setelah Pemberian *Hypnobirthing***

Tingkat Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	-	-
Nyeri Ringan	15	68,2
Nyeri Sedang	7	31,8
Nyeri Berat	-	-
Jumlah	22	100

Berdasarkan Tabel 3, gambaran tingkat nyeri persalinan setelah diberikan intervensi *hypnobirthing* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, yaitu 15 orang (68,2%), sedangkan 7 orang (31,8%) mengalami nyeri sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat maupun tidak nyeri.

**Tabel 4. Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah *Hypnobirthing***

Variabel	Mean	Mean	N	P Value
Sebelum diberikan <i>hypnobirthing</i>	7,05	4,20	22	< 0,001
Sesudah diberikan <i>hypnobirthing</i>	2,85		22	

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan intervensi *hypnobirthing* adalah 7,05, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 2,85, dengan selisih rerata sebesar 4,20. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah pemberian *hypnobirthing*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif.

## Pembahasan

### Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Tanpa Perlakuan *Hypnobirthing*

Berdasarkan tabel 1 diatas gambaran secara umum ibu yang tidak diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri berat pada persalinan 8 orang (66,7 %) dan nyeri sedang pada persalinan 4 orang (33,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian Fathony (2017) yang menyimpulkan bahwa ibu bersalin yang tidak diberikan *hypnobirthing* berpeluang 4.50 kali untuk mengalami nyeri berat dibandingkan ibu dengan metode *hypnobirthing*.

Menurut Maryunani (2016) dengan judul “Nyeri dalam Persalinan”, nyeri persalinan merupakan nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf 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. 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 (2016) *Hypnobirthing* adalah metode relaksasi yang mendasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil bisa mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Intan Kumala Putri (2017) dari 16 responden ibu yang tidak diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri yang tidak tertahankan pada persalinan yaitu 9 orang (56,3%) dan nyeri berat pada persalinan yaitu 7 orang (43,75%). Begitu juga dengan hasil penelitian Mayang Wulan dkk (2022) dari 15 ibu sebelum yang diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri yang tidak tertahankan pada persalinan yaitu 9 orang (60%), nyeri berat 6 orang (40%).

Penelitian lain (Neneng Siti dkk, 2021) 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%.

Menurut asumsi peneliti, persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Walaupun proses fisiologis, tetapi pada umumnya menakutkan karena disertai nyeri berat, terkadang menimbulkan kondisi fisik dan mental yang mengancam jiwa. Nyeri persalinan sangat dipengaruhi oleh teknik rileksasi yang digunakan seperti metode *hypnobirthing*, karena metode *hypnobirthing* menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaks yang membuat nyaman, dimana dengan pemberian metode *hypnobirthing* ibu yang akan melakukan persalinan memiliki nyeri persalinan relatif ringan. Jadi dengan latihan relaksasi *hypnobirthing* yang rutin, jalan lahir untuk janin akan lebih mudah terbuka sehingga ibu tidak akan terlalu kelelahan saat melahirkan, dan akan sangat terbantu dalam proses persalinannya.

### **Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Perlakuan *Hypnobirthing***

Berdasarkan tabel 2 diatas gambaran secara umum ibu yang diberi *hypnobirthing* umumnya mengalami nyeri ringan pada persalinan 8 orang (66,7%) dan nyeri sedang pada persalinan 4 orang (33,3%). Dari hasil analisa menunjukkan responden yang menggunakan metode *hypnobirthing* dalam penelitian ini paling banyak mengalami tingkat nyeri persalinan dengan kategori ringan sampai tingkat nyeri persalinan sedang dibandingkan dengan responden yang tidak menggunakan *hypnobirthing*.

Menurut Kuswandi (2018), *hypnobirthing* adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar, tanpa rasa sakit. Penelitian ini sejalan dengan Nunu Oktavira (2014) dari responden 28 orang yang menggunakan metode *hypnobirthing* terdapat 22 orang (78,57%) yang mengalami tingkat nyeri dengan kategori ringan-sedang dan yang mengalami tingkat nyeri dengan kategori berat terkontrol sampai nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 6 orang (21,43%).

Pada penelitian Muji Rahayu (2020) diperoleh dari 14 responden saat post test didapatkan pada kelas intervensi (*hypnobirthing*) terdapat 8 (66,67%) responden dengan nyeri sedang kelompok kontrol (KIE) terdapat 6 (66,67%) responden sedang. Begitu juga dengan hasil penelitian Analia Kunang (2022) dari 10 responden dengan mayoritas memiliki skala nyeri ringan sebanyak 9 responden (90%) dan 1 responden (10 %) merasakan nyeri sedang.

Menurut asumsi peneliti, penerapan tehknik *hypnobirthing* pada proses persalinan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan. Ibu yang diberlakukan tindakan *hypnobirthing* pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan tindakan *hypnobirthing* pada proses persalinan dengan relaksasi *hypnobirthing* manfaatnya untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan, dan 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 dan persalinan (endorfin/endogenic morphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh saat tenang).

### **Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif**

Dalam penelitian ini diketahui dari tabel 4.5 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian teknik *hypnobirthing* pada nyeri persalinan ibu inpartu kala I fase aktif. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisa SPSS dengan uji Paired Sampel Test didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,000$   $p < \alpha$  (0,05) Artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif. Sejalan dengan Rizka dkk, 2021 bahwa 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. Hipnobirthing terbukti efektif dalam memberikan rasa nyaman pada saat persalinan sehingga rasa nyeri dapat berkurang dan bahkan sampai hilang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizka Yunita dkk (2021) dapat disimpulkan hasil uji t didapat  $p\text{ value } 0,000 < \alpha$  (0,05) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap skala nyeri pada ibu bersalin inpartu kala I fase aktif. Penelitian lainnya yang dilakukan Analia Kunang (2022) dapat hasil dengan uji T independent tes dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 dan di peroleh hasil 0,000 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh *hypnobirthing* dalam penurunan skala nyeri dalam proses persalinan. Begitu juga dengan hasil penelitian Hayatun Nufus (2020) didapat hasil dari Data yang dianalisis dengan Independent Sample T-Test. Hasil uji statistic menunjukkan  $p = 0,000$ , artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Teknik *hypnobirthing* ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi penanaman kalimat positif yang secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh, sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu hamil menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat (Septi Kurnia, 2019).

Menurut asumsi peneliti, penerapan tehnik *Hypnobirthing* pada proses persalinan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan. Ibu yang diberlakukan tindakan *Hypnobirthing* pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan tindakan *Hypnobirthing* pada proses persalinan. Hal ini dapat dari hasil penelitin dengan uji Paired T-Test dimana  $p = 0,001$  artinya ada pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan. Dan dengan metode *Hypnobirthing* membuat ibu lebih memahami proses persalinan yang dialaminya sehingga berdampak pada ibu menjadi tenang dalam menghadapi proses persalinan dan rasa nyeri yang dirasakan menjadi terkontrol sehingga nyerinya dapat berkurang. Namun, penerapan tehnik *hypnobirthing* ini harus dilakukan bertahap atau diajarkan dalam kelas-kelas ibu hamil, dan minimal diajarkan 2 minggu sebelum ibu bersalin, karena apabila disaat ibu akan bersalin dan dalam waktu yang sama kita ajarkan tehnik *hypnobirthing*, maka hasilnya tidak akan efektif sehingga hasilnya tidak akan berpengaruh.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan hypnobirthing pada ibu inpartu kala I fase aktif berhubungan dengan penurunan tingkat nyeri persalinan. Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobirthing, di mana sebagian besar ibu bersalin mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang–berat menjadi nyeri ringan–sedang setelah intervensi dilakukan.

Hasil ini menunjukkan bahwa hypnobirthing dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Namun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat desain penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan serta jumlah sampel yang relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar guna memperkuat temuan yang diperoleh.

## **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

## **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian penelitian ini.

## **Pendanaan**

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

## **Daftar Pustaka**

- Analia Kunang. (2022). Pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan skala nyeri dalam proses persalinan di Praktik Mandiri Bidan Amelia Desa Telogorejo. Lampung.
- Andriana. (2017). Melahirkan tanpa rasa sakit. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Bandiyah. (2016). Kehamilan, persalinan, dan gangguan kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dharma, K. K. (2017). Metodologi penelitian: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Jakarta: Trans InfoMedia.
- Hayatun Nufus, & Widowati, H. (2020). Efektivitas hypnobirthing terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. Jurnal Kesehatan, Sidoarjo.
- Hesti Ratna Sari, Sulaiman, S., & Idriani. (2020). Pengaruh hypnobirthing dan murrotal terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida. Jakarta.
- Ida Widaningsih. (2021). Pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan skala nyeri persalinan ibu inpartu kala I fase aktif di PMB Bidan Ida Widaningsih.
- Intan Kumala Putri. (2017). Pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniarum, A. (2016). Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir. Jakarta: Kementerian



- Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswandi, L. (2018). *Hypnobirthing: A gentle way to give birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Maryunani, A. (2016). *Nyeri dalam persalinan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mayang Wulan, Arma, N., & Utari, D. L. (2022). Pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala I. Aceh Selatan.
- Mochtar, R. (2016). *Sinopsis obstetri*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nunu Oktavira. (2014). *Pengaruh metode hypnobirthing terhadap tingkat nyeri persalinan di Klinik Perwira Medical Bekasi*. Bekasi.
- Nursalam. (2018). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan (Edisi ke-4)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, S. E. (2016). *Maternity nursing*. Missouri: Mosby.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, M., Gobel, F. A., & Kurnaesih, E. (2020). Pengaruh hypnobirthing terhadap penanggulangan nyeri pada masa persalinan. *Journal of Aafiyah Health Research*, 1(1).
- Rizka Yunita Sihaloho, Lathifah, N. S., et al. (2021). Efektivitas hypnobirthing terhadap skala nyeri ibu bersalin inpartu kala I fase aktif. Lampung.
- Saifuddin, A. B. (2017). *Ilmu kebidanan (Edisi ke-4)*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Siwahyuni, E., Barus, A., & Sinambela, M. (2019). Pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *WHO recommendations on intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO.
- Yudiyatna, D. (2015). Assessment nyeri. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 42(3), 214–223.