

APAKAH HYPNOBIRTHING DAPAT MENURUNKAN NYERI PERSALINAN ?: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Rianti Fitriani¹, Lisa Trina Arlym², Yocki Yuanti³

¹ Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan - STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

² Program Studi Profesi Bidan - STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

Email: lisatrinaarlym@gmail.com

ABSTRAK

Hypnobirthing merupakan metode relaksasi dengan pola pernafasan secara perlahan sehingga endorphen perlahan dilepaskan oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *hypnobirthing* pada nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Metode penelitian berupa *systematic literature review* dengan mengidentifikasi semua literatur yang diterbitkan menggunakan kata kunci yang relevan. Artikel yang dipilih adalah yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir yang merupakan teks lengkap, kemudian menyeleksi berdasarkan judul dan abstrak yang pada akhirnya ditemukan 5 artikel yang sesuai kriteria inklusi dan mempunyai kualitas tinggi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan *hypnobirthing* dengan nyeri persalinan. Ibu yang melakukan *hypnobirthing* dimulai pada kehamilan mendapatkan manfaat lebih dibandingkan *hypnobirthing* dimulai saat persalinan kala I. Dengan demikian *hypnobirthing* harus menjadi salah satu pilihan dalam mengurangi rasa nyeri persalinan selain keuntungan-keuntungan lainnya.

Kata Kunci: *Hypnobirthing*, nyeri persalinan.

CAN HYPNOBIRTHING REDUCE LABOR PAIN ?: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Hypnobirthing is a relaxation method with slow breathing patterns so that endorphins are slowly released by the body. This study aims to identify the effect of hypnobirthing on labor pain in the active phase of the 1st stage. The research method was a systematic literature review by identifying all published literature using relevant keywords. The selected articles are those published in the last 10 years which are full text, then selected based on the title and abstract which in the end found 5 articles that met the inclusion criteria and had high quality. The results showed that there was a significant effect of hypnobirthing on labor pain. Mothers who do hypnobirthing starting in pregnancy get more benefits than hypnobirthing starting during the first stage of labor. Thus, hypnobirthing should be an option in reducing labor pain in addition to other benefits.

Keyword: *Hypnobirthing*, labor pain

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada tiap kehamilan (1). Kontraksi persalinan menimbulkan rasa nyeri dimana terjadi iskemia korpus uteri yang merupakan tempat banyaknya serabut saraf (2). Nyeri persalinan unik dan berbeda pada setiap individu karena nyeri tidak hanya dikaitkan dengan kondisi fisik namun juga dengan kondisi psikologis.

Secara psikologis, rasa stress tidak jarang mendominasi pada sebagian ibu bersalin,

hingga menimbulkan reaksi bertambahnya kadar rasa nyeri, rasa cemas, serta rasa takut pada ibu bersalin (3). Stress menyebabkan pelepasan hormon katekolamin dan steroid yang berlebihan. Hormon ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga aliran darah dan oksigen ke uterus menurun, kontraksi uterus menurun yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan janin dan kematian ibu saat melahirkan (4,5). Nyeri persalinan menyebabkan terjadinya pergeseran paradigma bahwa persalinan merupakan sesuatu yang menakutkan serta menegangkan yang membuat ibu lebih menginginkan persalinan berlangsung tanpa disertai rasa sakit, yang identik dengan intervensi farmakologis ataupun dengan jalan operatif (5)

Beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan angka *sectio caesarea* di kota-kota besar di dunia termasuk Indonesia. WHO merekomendasikan batas persalinan *sectio caesarea* antara 10-15%. Amerika Latin dan wilayah Karibia adalah penyumbang tertinggi untuk persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* yaitu 40,5%, diikuti Eropa (20%), Asia (19,2%), dan Afrika (7,3%). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* adalah 17,6%, dengan kasus tertinggi berada di wilayah DKI Jakarta yaitu (31,3%) dan yang terendah di wilayah Papua yaitu (6,7%) (6). Berdasarkan analisis data SDKI 2017, penggunaan metode sesar pada persalinan tidak hanya dilakukan berdasarkan indikasi medis. Tetapi banyak faktor lain berperan dalam pemilihan metode ini (7).

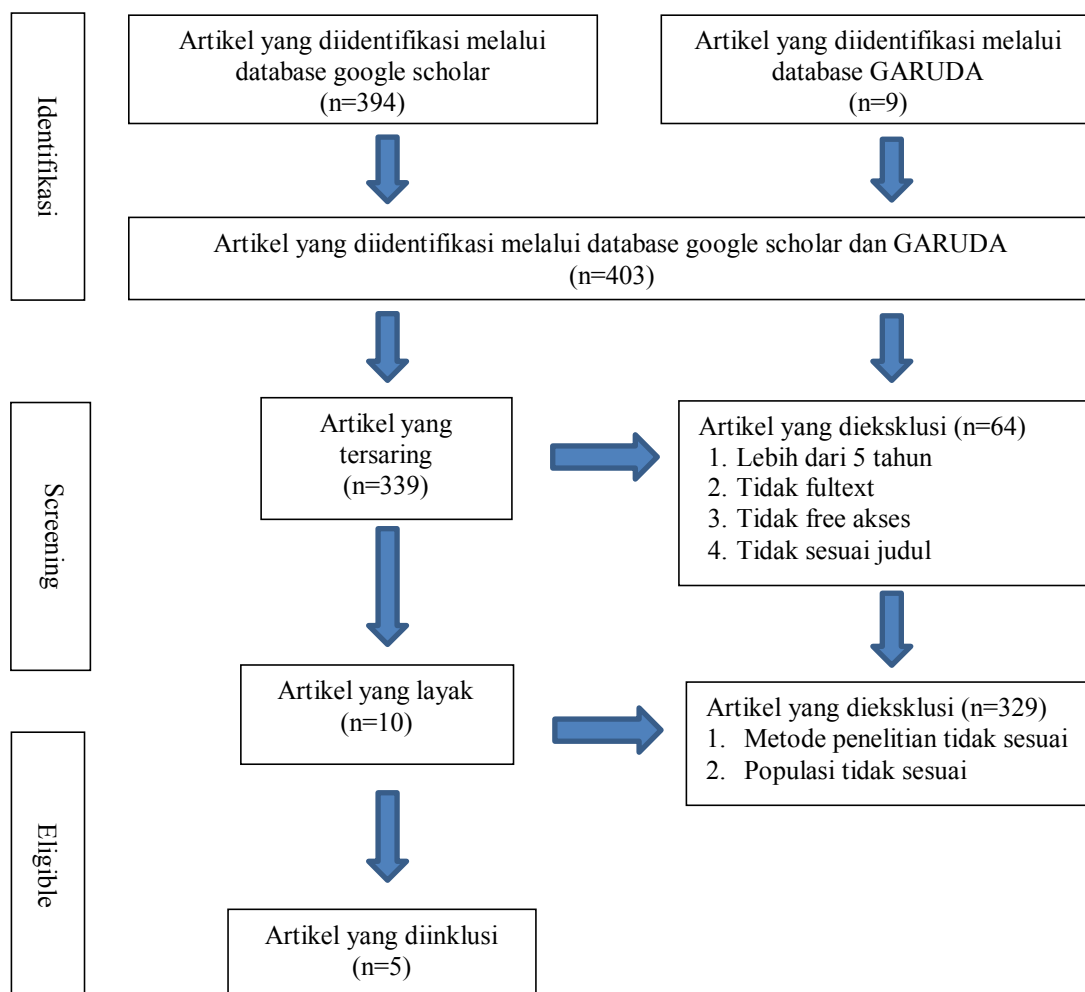
Dukungan dan bantuan pada ibu bersalin dengan melakukan manajemen pengurangan nyeri sangat penting dilakukan (3). Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologik dan non farmakologik (2). Salah satu metode non farmakologik yang dapat diteapkan adalah *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan metode relaksasi dengan pola pernafasan secara perlahan sehingga endorfin perlahan dilepaskan oleh tubuh (5). Hal ini memungkinkan ibu bersalin menjadi lebih rileks serta fokus sehingga penanaman sugesti pada alam bawah sadar dapat mengendalikan sikap ibu dalam menjalani proses persalinan.

2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah systematic literature review. Kriteria inklusi artikel menggunakan PICOS. Populasi (P) yang menjadi fokus penelitian ini adalah ibu inpartu kala I Fase aktif. Intervensi (I) menggunakan *hypnobirthing*. Perbandingan (C) adalah kelompok yang tidak diberikan intervensi Hasil (O) adalah pengaruh penurunan rasa nyeri. Desain penelitian (I) yang dipilih adalah eksperimen. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah akses tidak terbuka, hanya abstrak, artikel diterbitkan kurang dari tahun 2016.

Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan database elektronik Google scholar dan Garba Rujukan Digital (GARUDA). Kata kunci yang digunakan adalah "*hypnobirthing*"

AND “nyeri” AND “kala I” AND “persalinan”. Prosedur pencarian dan seleksi artikel berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews & Meta-analysis* (PRISMA). Selanjutnya peneliti melakukan penilaian kualitas artikel menggunakan *checklist Centered Evidence Based Medicine* (CEBM) yang memverifikasi kesalahan klasifikasi, pemilihan dan pelaporan dengan mengevaluasi faktor-faktor antara lain: strategi pengambilan sampel, kecukupan sampel, antisipasi bias, fokus intervensi & kelompok pembanding, analisis, kesesuaian uji statistik, uraian prosedur intervensi, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, batasan penelitian dan laporan hasil data. Kualitas studi diklasifikasikan menjadi kualitas tinggi (skor 8 hingga 12), kualitas sedang (skor 5 hingga 7) atau kualitas rendah (skor 4 hingga 0). Artikel yang digunakan penilaian kualitas >8. Analisis data dilakukan secara tematik dan disusun berdasarkan analisis tema dan penulisan naratif. Hasil diagram PRISMA disajikan pada gambar 1.



Gambar 1
Preferred Reporting Items for Systematic Reviews & Meta-analysis (PRISMA)

3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan seleksi jurnal dengan tahapan *identification, screening, eligibility dan included* didapatkan 5 artikel terpilih yang akan dilakukan review dan analisis. Karakteristik artikel yang diperoleh terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Identifikasi Karakteristik Artikel

No	Penulis (tahun)	Judul Artikel	Metode Penelitian	Teknik dan Besar Sampel	Instrument	Quality Assesment (0-12 point)
1	Astuti P L, <i>et al</i> (2019)	Efektivitas Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kestabilan Tekanan Darah pada Persalinan Kala I	Quasi Eksperimen	<i>Accidental Sampling</i> 34 responden terdiri dari 17 sampel intervensi dan 17 sampel kontrol	Numeric Rating Scale (NRS)	11 (High)
2	Fathony Z (2017)	Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Istri Utami dan Tutik Purwani Kabupaten Sleman	Eksperimen	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> 44 responden terdiri dari 22 sampel intervensi dan 22 sampel kontrol	Verbal Rating Scale (VRS)	9 (High)
3	Legiati T, Widiawati I (2017)	<i>Hypnobirthing</i> Effect on The Level of Pain in Labor	Quasi Eksperimen <i>one group pre-post test</i>	<i>Quota sampling</i> 55 responden	Observation sheet of pain assessment	11 (High)
4	Rahayu M, <i>et al</i> (2020)	Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> terhadap Penanggulangan Nyeri pada Masa Persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara tahun 2020	Quasi Eksperimen	<i>Accidental Sampling</i> 21 responden terdiri dari 12 sampel intervensi dan 9 sampel kontrol	Numeric Rating Scale (NRS)	10 (High)
5	Nuryanti Y, <i>et al</i> (2017)	Manfaat Latihan Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> pada Proses Persalinan Kala I	Quasi Eksperimen	<i>Consecutive sampling</i> 82 responden terdiri dari 40 sampel intervensi dan 42 kontrol	Numeric Rating Scale (NRS)	9 (High)

Artikel -artikel tersebut menggunakan metode quasi eksperimen dan RCT. Teknik pengambilansampel menggunakan berbagai metode diantaranya *accidental sampling, quota sampling* dan *consecutive sampling*. Secara umum, kualitas studi baik.

Tabel 2
Hasil Penerapan *Hypnobirthing* untuk Menurunkan Rasa Nyeri Persalinan

No	Penulis (tahun)	Frekuensi <i>Hypnobirthing</i>	Hasil	Kesimpulan
1	Astuti P L, <i>et al</i> (2019)	1 kali pada kala I fase aktif	Pada kelompok intervensi tingkat nyeri terendah 0 dan tertinggi 3 (mean = 0,882). Pada kelompok kontrol tingkat nyeri terendah 0 dan tertinggi 6 (mean = 2,275). Perbedaan mean 1,393. Hasil uji (<i>p-value</i> = 0,001)	<i>Hypnobirthing</i> efektif mengurangi tingkat nyeri pada persalinan kala I fase aktif
2	Fathony Z (2017)	Sejak kehamilan trimester III (32 minggu) diberikan sebanyak 3 kali dalam 3 minggu	Skor nyeri pada kelompok kasus dan kontrol berbeda (<i>p-value</i> = 0,025). Ibu tanpa <i>hypnobirthing</i> berpeluang 4,5 kali alami nyeri berat	Ada perbedaan skor nyeri pada ibu dengan <i>hypnobirthing</i> dan tanpa <i>hypnobirthing</i> .
3	Legiati T, Widiawati I (2017)	1 kali pada kala I fase aktif	Sebelum <i>hypnobirthing</i> , 91,9% responden mengalami nyeri berat, 9,1% mengalami nyeri ringan. Setelah <i>hypnobirthing</i> 21,8% responden mengalami nyeri berat dan 78,2% mengalami nyeri ringan. Hasil uji (<i>P-value</i> =0,000)	<i>Hypnobirthing</i> berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan
4	Rahayu M, <i>et al</i> (2020)	1 kali pada kala I fase aktif	Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok kasus sebelum intervensi 7,75 dan setelah intervensi 5,5 (<i>P-value</i> =0,000). Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok kontrol sebelum 5 dan setelah 6,2 (<i>P-value</i> =0,011)	Terdapat pengaruh <i>hypnobirthing</i> terhadap penurunan nyeri persalinan
5	Nuryanti Y, <i>et al</i> (2017)	Seminggu sekali selama 4 minggu, latihan dilakukan 40-60 menit pada umur kehamilan 35-36 minggu	Ibu yang dilatih <i>hypnobirthing</i> kemungkinan tidak nyeri 4,5 kali dibandingkan dengan yang tidak. Lama persalinan pada kelompok ibu yang diberikan <i>hypnobirthing</i> lebih singkat 1,5 kali dibandingkan dengan yang tidak.	<i>Hypnobirthing</i> mengurangi nyeri persalinan dan memperpendek lama kala I

4. PEMBAHASAN

Program *Hypnobirthing* mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat mengalami proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (5)

Penilaian nyeri setelah dilakukan *hypnobirthing*, 3 artikel menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) (8–10), 1 artikel menggunakan *Verbal Rating Scale* (VRS) (11) dan 1 artikel menggunakan *Observation Sheet of Pain Assessment* (12). Alat pengukuran nyeri harus memenuhi kriteria yaitu; mudah digunakan, memiliki sedikit upaya pada pihak pasien, mudah dinilai dan sensitif terhadap perubahan kecil dalam intensitas nyeri (2).

Frekuensi Hypnobirthing

Hasil *systematic literature review* dirangkum dalam Tabel 2. Frekuensi *hypnobirthing*, 3 artikel melakukan *hypnobirthing* sebanyak 1 kali di fase aktif (8,9,12), 2 artikel *hypnobirthing* diberikan pada trimester III setiap 1 minggu sekali selama 3-4 minggu (10,11).

Hypnobirthing merupakan relaksasi yang lebih dalam untuk mengurangi stress serta ketakutan dan kekhawatiran menjelang kelahiran yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan rasa sakit bersalin. Masukan sugesti positif yang akan terekam dalam alam bawah sadar. Sehingga saat persalinan ibu dapat menghadapinya dengan tenang (13). Dengan *hypnobirthing* tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerja sama penuh, mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran, dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh mengeluarkan hormon endorphin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat (5).

Pengaruh Hypnobirthing

Hasil *literature review* menunjukkan bahwa *hypnobirthing* berupa relaksasi berpengaruh terhadap ibu saat persalinan terbukti efektif mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif (8–12). Penelitian Fathony (11) menunjukkan bahwa ada perbedaan skor nyeri pada ibu yang dilakukan *hypnobirthing* dan ibu yang tidak dilakukan *hypnobirthing*. Penelitian Rahayu (9) dan Astuti, et al (8) menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan *hypnobirthing* berbeda. Hal ini sejalan dan menguatkan penelitian terdahulu yang menunjukkan *hypnobirthing* terbukti meningkatkan toleransi nyeri pada Inpartu kala 1 Fase aktif. Stimulus relaksasi *hypnobirthing* merangsang *pituitary* mengeluarkan POMC sehingga dapat meningkatkan sekresi beta endorfin yang meningkatkan toleransi ibu terhadap nyeri (14).

Systematic literature review ini juga menemukan ibu yang tidak melakukan *hypnobirthing* mengalami nyeri berat sebesar 4,5 kali dibandingkan dengan ibu yang melakukan *hypnobirthing* (11). Nyeri adalah perasaan indrawi yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan yang nyata atau berpotensi rusak atau tergambarkan seperti adanya kerusakan jaringan. Nyeri digolongkan sebagai gangguan sensorik positif (2). Pada hakikatnya nyeri tidak dapat ditafsirkan dan tidak dapat diukur, namun tidak dapat dipungkiri bahwa nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bahkan menyakitkan. Nyeri adalah suatu sensasi yang unik. Keunikannya karena derajat berat dan ringan nyeri yang dirasakan tidak ditentukan hanya oleh intensitas stimulus, tetapi juga oleh perasaan dan emosi pada saat itu (15).

Ibu yang diberikan *hypnobirthing* mengalami 1,5 kali persalinan lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan *hypnobirthing* (10). Persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada tiap kehamilan (3). Serangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu, dimulai dengan proses kontraksi sejati ditandai perubahan progresif pada serviks dan diakhiri dengan kelahiran plasenta. Seorang wanita yang sedang dalam keadaan persalinan disebut inpartu (1). *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otopnosis (*self hipnosis*) yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan (5). *Hypnobirthing* dapat dilakukan pada masa kehamilan maupun persalinan. Ibu *inpartu* kala 1 fase aktif akan merasa lebih tenang dan lebih siap melewati proses persalinan, baik secara fisik maupun psikologis. *Hypnobirthing* dapat memberikan rasa nyaman pada ibu hamil sehingga tubuh mengeluarkan hormon endorphin yang lebih banyak, ibu lebih bahagia dan bersemangat, tubuh ibu lebih mudah bekerjasama dengan pikiran dalam merespon proses persalinan sehingga proses persalinan menjadi lebih singkat.

5. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh bidan dan ibu hamil sehingga dapat melalui persalinan dengan aman dan nyaman

6. DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono Prawirohardjo. Ilmu Kebidanan. 2010.
2. Sari DP, Rufaida Z, Lestari SP. Nyeri Persalinan. 1st ed. Kartiningrum ED, editor. Stikes Majapahit Mojokerto. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto; 2018. 1–117 p.
3. Simkin P, Whalley J, Keppler A. Kehamilan, Melahirkan dan Bayi : Panduan Lengkap. Jakarta: Surya Satyanegara; 2007. 1–430 p.
4. Pieter, Herri Zan and NLL "Pengantar psikologi untuk kebidanan. . JK (2010). Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana; 2010.
5. Kuswandi L. Hypno-birthing: a Gentle Way to Give Birth. 1st ed. Jakarta: Pustaka Bunda; 2014. 1–166 p.
6. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018.
7. SDKI. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. 2017.
8. Astuti LP, Putri AA, Kuminah. Efektifitas Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dan Kestabilan Tekanan Darah Pada Persalinan Kala I. J Kebidanan.

- 2019;11(01):76.
9. Rahayu M, Gobel FA, Kurnaesih E. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penanggulangan Nyeri pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020. *J Aafiyah Heal Res.* 2020;1(1):28–37.
 10. Nuryanti Y, Artanty Nisman W, Siswosudarmo R. Manfaat Latihan Relaksasi Hypnobirthing pada Proses Persalinan Kala I. *J Persat Perawat Nas Indones.* 2017;1(3):200.
 11. Fathony Z. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Istri Utmi dan Tutik Pureani Kabupaten Sleman. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* 2017;8(2):1–7.
 12. Legiati T, Widiawati I. Hypnobirthing Effect on The Level of Pain in Labor. *J Kesehat Masy.* 2013;13(2):vol 7-No 10.
 13. Mongan MF. *Hypnobirthing: The Mongan Method.* Fourth Edi. Florida: Health Communications, Inc.; 2015.
 14. Nursalam, Pradanie R, Ayu Trisnadewi I. Hypnobirthing Increase Pain Tolerance and Anxiety in Active Phase Labor. *J Ners.* 2017;3(1):54–60.
 15. Desika, Munir B, M H, Arisetijono. *Neurological.* Malang: UB Press; 2015.