

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 2 No. 1	Edition: May – October 2019
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 25 October 2019	Revised: 28 October 2019	Accepted: 31 October 2019

## **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI KALA I PERSALINAN NORMAL PADA PRIMIPARA DI RUMAH SEHAT KASIH BUNDA KEC MEDAN SELAYANG TAHUN 2019**

**Eka Sriwahyuni, Andani Barus, Megawati Sinambela**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Jl.Besar No.77 Deli Tua

e-mail : [bidanekagentle@gmail.com](mailto:bidanekagentle@gmail.com)

### **Abstract**

*Hypnobirthing is one of the hypnosis techniques (self-hypnosis), which is a natural effort to instill positive intentions/suggestions into the soul / subconscious mind during pregnancy and childbirth preparation. Primipara is a woman who gives birth for the first time and tends to experience more intense pain than multiparas. The only practice of midwives in the city of Medan that uses hypnobirthing is Rumah Sehat Kasih Bunda. This study was conducted to determine the effect of hypnobirthing relaxation techniques on decreasing pain in the first stage of normal labor in primipara in Rumah Sehat Kasih Bunda in 2019. This study was a Quasi Experiment with the Pretest-Posttest design with a control group. The number of samples was ten people, namely five respondents as experiments and five respondents as controls. The sampling procedure uses an accidental sampling technique — retrieval of data using questionnaires. Data analysis carried out by univariate and bivariate with the t-independent test. The results showed that there was an effect of hypnobirthing relaxation techniques on normal labor because there was a decrease in pain in the first stage of normal labor in primiparas after hypnobirthing did. We recommend that pregnant women and mothers who will give birth take classes for pregnant women who not only focus on pregnancy but also about hypnobirthing and are advised to use hypnobirthing relaxation techniques to reduce pain in the first stage of labor.*

**Keywords:** *hypnobirthing, relaxation techniques, labor pain*

### **1. PENDAHULUAN**

Hypnobirthing merupakan metode relaksasi yang didasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil biasa mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat (Mayunani, 2010). Setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat. Walaupun demikian, pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahayakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian (WHO, 2013).

Menurut Ilmiasih (2010), istilah hypnobirthing dipatenkan oleh Marie F. Mongan sejak tahun 1989. Metode hypnotherapy untuk melahirkan di Amerika Serikat sudah dikenal sejak tahun 1950-an dengan istilah lain yang mengandung pemaknaan yang sama yaitu hypnobabies, hypnobirth, hypnosis for birthing, hypnosis for babybirth, atau hypnosis for child.

Metode hypnobirthing mulai disebarluaskan pada tahun 2003 oleh Lanny Kuswandi di Indonesia.

Metode hypnobirthing berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan karena dalam metode ini selalu memberikan energi-energi positif untuk ibu hamil. Selain itu, hypnobirthing atau penggunaan hipnosis selama masa kehamilan bisa mencegah gangguan emosional baik saat sebelum persalinan dan setelah persalinan (Andriana, 2011).

Menurut Manggarsari (2010), Hypnobirthing adalah penggunaan hipnosis untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil serta membantu proses persalinan yang lancar dan alami. Hypnobirthing memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar rasa sakit saat proses persalinan, menekan cemas, stres atau depresi saat proses persalinan, memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, nyaman, dan bahagia karena

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 2 No. 1	Edition: May – October 2019
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 25 October 2019	Revised: 28 October 2019	Accepted: 31 October 2019

proses persalinan berjalan lancar, dan mengurangi komplikasi akibat proses persalinan.

Hypnobirthing juga bermanfaat untuk memperkuat ikatan batin dan kedekatan emosi janin dengan sang ibu. Sehingga dalam melakukan relaksasi hypnobirthing selain sangat menguntungkan untuk calon ibu, juga sangat menguntungkan bagi janin, suami, dan dokter atau bidan.

Dengan relaksasi akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungan ibu hamil hingga proses persalinan (Harianto, 2010).

Menurut laporan WHO yang telah dipublikasikan pada tahun 2014 angka kematian ibu (AKI) di dunia mencapai angka 289.000 jiwa. Pada tahun 2011 beberapa negara bahkan sudah terdapat berbagai institusi profesional yang aktif dalam edukasi dan aplikasi hipnoterapi, misalnya american society of clinical hypnosis dan perhimpunan hipnoterapi medis indonesia. Efek terapeutik dari hipnotis pun telah mendapatkan pengakuan dari british medical association (BMA). American medical association (AMA). Serta berbagai lembaga australia dan india. Angka keberhasilan hypnobirthing adalah 85 % (Yessie, 2013). Menurut data dari survei demografi kesehatan indonesia (SDKI) 2012, AKI diindonesia adalah 359 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2014).

Berdasarkan data Ikatan Bidan Indonesia (IBI) menyebutkan penyebab angka kematian ibu (AKI) diantaranya perdarahan sebanyak 30% dari total kasus kematian, eklamsia (Keracunan Kehamilan) 25%, infeksi 12%, abortus 5%, partus lama 5%, emboli obstetri 3%, komplikasi masa nifas 8% dan penyebab lain-lain 12%. Dilihat dari penyebab angka kematian ibu (AKI) yang utama adalah perdarahan, perdarahan yang terjadi pada ibu hamil salah satunya disebabkan oleh plasenta previa.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan di Amerika Serikat menyatakan bahwa 70–80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu yang sedang menjalani proses persalinan tidak terlalu merasakan sakit

dan bisa merasakan kenyamanan. Saat ini hampir 20–50% persalinan di Rumah Sakit Swasta dilakukan dengan *Sectio Caesaria*. Di Brazil, operasi *Sectio Caesaria* mencapai 50% yang merupakan persentase tertinggi diseluruh dunia. Hal ini dikarenakan ibu-ibu yang hendak bersalin lebih memilih operasi karena tidak ingin merasakan nyeri. (Galih dkk, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Yulrina (2015) diperoleh bahwa ada pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap persalinan normal karena adanya penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara setelah di lakukan hypnobirthing. Sebaiknya ibu hamil dan ibu yang akan bersalin mengikuti kelas ibu hamil yang tidak hanya berfokus tentang kehamilan tetapi juga tentang hypnobirthing dan disarankan untuk menggunakan teknik relaksasi hypnobirthing untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, jumlah bidan sebanyak 769 orang dan 200 orang membuka BPM (Bidan Praktik Mandiri). Berdasarkan survei dilakukan hanya BPM Evi yang menggunakan hypnobirthing.

Nyeri merupakan suatu kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Rasa nyeri timbul akibat adanya tekanan yang kuat pada rahim dan sendi panggul, tekanan dari janin di leher rahim, liang vagina, saluran kencing dan dubur, peregangan leher rahim, otot-otot panggul dan vagina. Ini merupakan tanda memasuki tahap awal persalinan tapi sering dianggap sebagai sumber rasa sakit. Cara untuk mengeksplorasi rasa nyeri dan takut ini salah satunya adalah melalui hypnobirthing (Aprillia, 2010).

Banyak metode yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, yang mengakibatkan pada persalinan lama yaitu baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satunya yaitu dengan melakukan teknik hypnobirthing, pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidak nyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa awal setelah melahirkan.

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 2 No. 1	Edition: May – October 2019
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 25 October 2019	Revised: 28 October 2019	Accepted: 31 October 2019

Hypnobirthing dapat digunakan dalam proses pengurangan rasa nyeri pada ibu intranatal kala I. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marfu'ah (2010) tentang perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan ibu yang di lakukan hypnobirthing dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%) sedangkan yang tidakdiberi hypnobirthing mengalami nyeri berat (66,7%).

Mengikuti kelas relaksasi hypnobirthing 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 tahun 2001 menyebutkan bahwa fase aktif pada wanita nullipara (bersalin pertama kali) adalah 12 jam, sementara pada wanita yang mengikuti kelas relaksasi hypnobirthing fase aktifnya adalah 4,5 jam. Sementara kala II (kala pengeluaran) pada multipara rata-rata 2 jam, sedangkan pada wanita yang mengikuti kelas relaksasi *hypnobirthing* lama kala II adalah 1 jam.

Upaya yang harus dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu dan keberhasilan dalam menolong persalian yaitu harus ada peningkatan dan pengembangan dari program pemerintah, karena hal ini sangat mempengaruhi, selain itu para tenaga kesehatan khususnya bidan harus memberikan kontribusi dan memberikan pelayanan yang optimal, salah satunya yaitu dengan mengembangkan penemuan baru yangbermanfaat untuk menurunkan AKI seperti mengenalkan dan mengajak para ibu hamil untuk melakukan teknik relaksasi hypnobirthing, sehingga diharapkan dapat menurun kanangka kematian ibu.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai pendekatan penelitian kuantitatif (Sugiono, 2012). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi (*Quasi Eksperimental Design*). Design penelitian yang digunakan adalah *Non-eqivalent control group design*. Yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok

intervensi/KI (menggunakan teknik hypnobirthing) dan kelompok kontrol/KK.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di sebuah klinik bersalin yang bertempat di daerah Medan Selayang. Rumah Sehat Kasih Bunda merupakan sebuah Klinik yang bertempat di Jalan Ngumban Surbakti, Bunga Sedap Malam, Sempakata, Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara Tahun 2019.

Data umum menyajikan karateristik responden yang meliputi umur, pekerjaan, pernah dilakukan teknik di rumah.

### Karateristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel berikut dapat dilihat bahwa dari 5 orang ibu pada kelompok intervensi (diberikan endorphen massage) mayoritas ibu primipara berumur 20-35 tahun sebanyak 3 orang (30%), berumur <20 tahun sebanyak 1 orang (10%), berumur >35 tahun sebanyak 1 orang (10%).

**Tabel 1** Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Primipara

Umur	KI		KK		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
<20 tahun	1	10	2	20	3	30
20-35 tahun	3	30	2	20	5	50
>35 tahun	1	10	1	10	2	20
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Diketahui juga bahwa dari 5 orang ibu kelompok kontrol (tanpa Hypnobirthing) mayoritas ibu bersalin berumur 20-35 tahun sebanyak 2 orang ( 20%), berumur <20 tahun sebanyak 2 orang (20%), berumur >35 tahun sebanyak 1 orang (10%).

### Karateristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan tabel berikut dapat dilihat bahwa dari 5 orang ibu pada kelompok intervensi (dengan Hypnobirthing) mayoritas ibu primipara berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 orang

(30%), berpendidikan SMA/SMK sebanyak 2 orang (20%).

**Tabel 2** Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Primipara

Pendidikan	KI		KK		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
SD – SMP	-	-	3	30	3	30
SMA/SMK	2	20	1	10	3	30
Perguruan Tinggi	3	30	1	10	4	40
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Diketahui juga bahwa dari 5 orang ibu kelompok kontrol (tanpa Hypnobirthing) mayoritas ibu bersalin berpendidikan SD-SMP sebanyak 3 orang (30%), berpendidikan SMA/SMK sebanyak 1 orang (10%), berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 1 orang (10%).

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan tabel berikut dapat dilihat bahwa dari 5 orang ibu pada kelompok intervensi (dengan Hypnobirthing) mayoritas ibu primiparabekerja sebagai PNS sebanyak 3 orang (30%), bekerja sebagai IRT sebanyak 1 orang (10%), bekerja sebagai pegawai Swasta sebanyak 1 orang (10%).

**Tabel 3** Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Primipara

Pekerjaan	KI		KK		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
IRT	1	10	2	20	3	30
PNS	3	30	1	10	4	40
Swasta	1	10	2	20	3	30
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Diketahui juga bahwa dari 10 orang ibu kelompok kontrol (tanpa Hypnobirthing) mayoritas ibu bersalin bekerja sebagai IRT sebanyak 2 orang (20%), bekerja sebagai Swasta sebanyak 2 orang (20%), bekerja sebagai PNS sebanyak 1 orang (10%).

#### Karakteristik Responden Berdasarkan dilakukan teknik Hypnobirthing dirumah.

**Tabel 4** Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Teknik Hypnobirthing di Rumah

Aktivitas	KI		KK		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Tidak Dilakukan	-	-	5	50	5	50
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 5 orang ibu primipara pada kelompok intervensi (dengan Hypnobirthing) dilakukan teknik Relaksasi dirumah sebanyak 5 orang (50%) dan diketahui juga bahwa dari 5 orang ibu kelompok kontrol (tanpa Hypnobirthing) mayoritas ibu bersalin tidak Melakukan Hypnobirthing sebanyak 5 orang (50%).

Berdasarkan penelitian diperoleh data khusus sebagai berikut :

**Tabel 5** Intensitas Nyeri Kala I Pada Primipara Dengan Hypnobirthing Pre-Test dan Pos-Test

Intensitas Nyeri	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Tidak	-	-	2	20
Nyeri Sedang	3	30	3	30
Nyeri Berat	2	20	-	-
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>

Diketahui juga bahwa dari 5 orang ibu dengan Hypnobirthing (Pre-Test) mayoritas ibu Primipara mengalami nyeri sedang 3 orang (30%) dan Nyeri Berat 2 orang (20%). Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 5 orang ibu dengan Hypnobirthing (Post-Test ) mayoritas ibu bersalin mengalami nyeri Nyeri Ringan 3 orang (30%), Tidak Nyeri 2 orang (20%).

**Tabel 6** Intensitas Nyeri Kala I Pada Primipara

Intensitas Nyeri	KK		KI		Jumlah	
	F	%	f	%	F	%
Tidak	-	-	2	20	2	20
Nyeri Ringan	-	-	3	30	3	30
Nyeri Berat	5	50	-	-	5	50
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 2 No. 1	Edition: May – October 2019
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 25 October 2019	Revised: 28 October 2019	Accepted: 31 October 2019

Diketahui juga bahwa dari 5 orang ibu pada kelompok kontrol mayoritas ibu Primipara mengalami nyeri berat 5 orang (50%). Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 5 orang ibu pada kelompok intervensi mayoritas ibu bersalin mengalami nyeri Nyeri Ringan 3 orang (30%), Tidak Nyeri 2 orang (20%).

### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data variabel dependen dan independen mempunyai distribusi normal atau tidak. Data yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Untuk menguji normalitas, dapat menganalisis dengan menggunakan metode *One Sample Test*. Dasar keputusan adalah jika nilai probabilitas t-statistik  $> level\ of\ Significant = 0,05$  maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

**Tabel 7** Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Ket
KI & KK	4,811	0,009	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *One Sample* diatas terlihat bahwa nilai probabilitas t-statistik  $> level\ of\ Significant = 0,05$ , maka data memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, maka variabel dependen dan independen mempunyai distribusi normal. Berikut adalah hasil uji kelompok intervensi (dengan Hypnobirthing) dengan kelompok kontrol (tanpa Hypnobirthing).

**Tabel 8** Hasil Uji t-sampel independen

Variabel	t-hitung	Sig	Level of Significant
KI & KK	-9,798	0,000	0,05

Berdasarkan tabel output "independent sampel test" pada bagian equal variances assumed" diketahui nilai sig. (2- tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara Persalinan Normal dengan *Hypnobirthing* dan tanpa *Hypnobirthing*. Tingkat nyeri sebelum dilakukan *hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 5 responden sebagian besar responden mengalami nyeri kala I tingkat sedang (3). Menurut Sulistyawati (2012), selama persalinan, uterus berkontraksi lebih kuat. Kadang– kadang ketika kontraksi seseorang akan merasakan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim. Sebelum melahirkan atau selama persalinan, kadar prostaglandin meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 5 responden sebagian besar responden mengalami nyeri kala I tingkat ringan (2). Menurut peneliti, nyeri kala I pada responden disebabkan oleh nyeri. Menurut Aprillia (2015), nyeri adalah suatu sensori yang tidak menyenangkan dari suatu pengalaman emosional yang disertai kerusakan jaringan secara nyata atau jaringan yang potensial mengalami kerusakan. Nyeri dan sakit adalah suatu kondisi dimana yang paling tidak disukai dan bahkan ditakuti terutama oleh ibu hamil dan ibu yang hendak bersalin.

Banyak cara dan metode yang dapat diciptakan guna mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit saat hamil atau bersalin salah satunya adalah dengan metode relaksasi *hypnobirthing* yang merupakan suatu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti kejiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan alami, tenang dan nyaman (tanpa rasa sakit) (Aprillia, 2015).

Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Nyeri Kala I Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebgaiian besar sampel penelitian menyatakan bahwa dengan dilakukannya teknik relaksasi *hypnobirthing* merasakan adanya penurunan nyeri kala I. Hasil analisis statistik terhadap penurunan nyeri kala I dengan menggunakan program komputerisasi menunjukkan nilai  $p\ value = 0.000$ . Sebab nilai  $p\ value < 0.05$  (95% kepercayaan), maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh



Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 2 No. 1	Edition: May – October 2019
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 25 October 2019	Revised: 28 October 2019	Accepted: 31 October 2019

dilakukannya teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal pada primipara di Rumah Sehat Kasih Bunda Tahun 2019.

Hal ini sesuai dengan teori Kuswandi (2016) bahwa *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *otohipnosis (self hypnosis)*, yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti kejiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit).

Program ini mengajarkan kepada ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikiran untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang. *Hypnobirthing* juga ampuh dalam menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif.

Dengan demikian, rekaman yang terpatrit dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus. Berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar dan tanpa rasa sakit (nyaman) (Kuswandi, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang penurunan intensitas nyeri pada 10 ibu primipara menunjukkan bahwa ibu yang dilakukan *hypnotherapy* dalam persalinan normal mengalami Tidak nyeri (20%), nyeri ringan (30%). Sedangkan yang tidak diberi *hypnotherapy* mengalami nyeri berat (100%).

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berasumsi bahwa penggunaan teknik relaksasi *hypnobirthing* terbukti dapat menurunkan nyeri kala I persalinan pada primipara. Dengan demikian, *hypnobirthing* ini dapat dimanfaatkan sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan nyeri kala I.

#### 4. KESIMPULAN

1. Intensitas nyeri kala I persalinan normal pada primipara sebelum dilakukan teknik

*Hypnobirthing* mayoritas mengalami nyeri ringan.

2. Intensitas nyeri kala I persalinan normal pada primipara sesudah dilakukan teknik *Hypnobirthing* mayoritas mengalami nyeri berat.
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal di Rumah Sehat Kasih Bunda.
4. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal di Rumah Sehat Kasih Bunda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. 2015. *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Bandung: Pustaka Cendikia Utama
- Andriana, E. 2011 *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. Jakarta
- Aprilia, Yesie., Richmond, B. 2011 *Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta
- Arifin, 2011. *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bobak, IM., Lowdermilk, DL., Perry, S.E., 2012. *Keperawatan Maternitas*, Jakarta: EGC.
- Hidayat, A.A. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*, Jakarta
- Kuswandi, 2011. *Kehamilan Persalinan Dengan Hipnobirthing*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Lany, 2011 *Hypnosis dan Rasakan Berbagai Manfaatnya Untuk Diri Anda*. Jakarta
- Mayunani, A., 2010. *Nyeri Dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya*, Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Mongan, MF, 2005 *Hypnobirthing: The Mongan Methoda Natural Approach to a Safe Easier*,

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 2 No. 1	Edition: May – October 2019
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 25 October 2019	Revised: 28 October 2019	Accepted: 31 October 2019

More Comfortable Birthing: Health Communication, Inc. Florida.

Mochtar, R., 2004. *Sinopsis Obstetri*, Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Peilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prasetyo, 2010. *Nyeri pada persalinan*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sulistyo, dan Suharti, 2017. *Persalinan tanpa nyeri berlebihan*, Yogyakarta

Setyohadi, dkk. 2017. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Word Health Organization, 2015. *Maternal Mortaility*. Geneva : WHO.

WHO, 2013. *Technical Consultation Towards the Development of Strategy For Promoting Optimal Fetal Development*.

Yanti, 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama