



Hypnobirthing Berhubungan dengan Lama Waktu Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin Primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat Kabupaten Tegal

Nana Fitriana¹, Nanda Hidayatul M²

^{1,2}Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon
Email : nanafitriana1996@gmail.com , nandahm33@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : *Hypnobirthing* merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan *hypnosis* untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan, dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan). Manfaat dari adanya *hypnobirthing* sendiri diantaranya adalah menciptakan proses persalinan tanpa rasa sakit, meminimalisir kecemasan menjelang dan selama persalinan berlangsung, mempercepat proses persalinan dan pemulihan pasca persalinan serta memperkuat *bonding* antara ibu dan bayi dan 10 ibu primigravida yang telah bersalin di Griya Hamil Sehat Kota Tegal sebanyak 4 ibu hamil yang rutin (≥ 4 kali) mengikuti *hypnobirthing* dan bersalin menggunakan *hypnobirthing* dengan hasil lama kala II lebih cepat yaitu masing masing waktu kala II 23 menit, 48 menit, dan 2 ibu waktu kala II 45 menit, sedangkan Ibu hamil yang tidak melakukan *hypnobirthing* dan bersalin tidak menggunakan metode *hypnobirthing* sebanyak 6 orang dengan hasil kala II lebih lambat dari yang mengikuti *hypnobirthing* secara rutin dengan hasil lama waktu persalinan kala II masing masing 67-80. Penelitian ini bersifat deskriptif korelatif dengan menggunakan Pendekatan *cross sectional*. Analisis bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu uji statistik *Kendals Tau*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *p-value* 0,003 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pemberian *hypnobirthing* dengan lama kala II pada ibu bersalin primigravida. Diharapkan *hypnobirthing* dapat menjadi referensi dalam lama persalinan kala II.

Kata Kunci

Hypnobirthing, Lama Persalinan Kala II.

Abstract

Introduction: *Hypnobirthing* is a combination of the natural birth process with *hypnosis* to build positive perceptions and self-confidence and reduce fear, anxiety and tension, and panic before, during and after childbirth). The benefits of having *hypnobirthing* itself include creating a painless delivery process, minimizing anxiety before and during childbirth, accelerating the delivery process and postpartum recovery and strengthening the bonding between mother and baby and 10 primigravida mothers who have given birth at Griya Hamil Sehat, Tegal City. 4 pregnant women who regularly (≥ 4 times) attended *hypnobirthing* and gave birth using *hypnobirthing* with the result that the second stage was faster, namely the second stage was 23 minutes, 48 minutes, and 2 mothers during the second stage were 45 minutes, while pregnant women who did not *hypnobirthing* and childbirth did not use the *hypnobirthing* method as many as 6 people with the results of the second stage being slower than those participating in routine *hypnobirthing* with the result that the length of time for the second stage of labor was 67-80 respectively. This research is descriptive correlative using a cross sectional approach. Bivariate analysis used a non-parametric test, namely the *Kendals Tau* statistical test. This study showed that a *p-value* of 0.003 indicated that there was a significant relationship between *hypnobirthing* and the length of the second stage in primigravida mothers. It is hoped that *hypnobirthing* can be a reference in the duration of the second stage of labor.

Keywords

Hypnobirthing, Long Second Stage Of Labor

Pendahuluan

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lain. Dalam proses persalinan tidak menutup kemungkinan akan terjadi komplikasi persalinan, terdiri dari perdarahan, infeksi atau sepsis, preeklamsi-eklamsi dan persalinan lama yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayinya (Indria Astuti dkk, 2015).

Salah satu upaya untuk mempertahankan kontraksi uterus pada saat persalinan adalah dengan menggunakan tehnik *hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan *hypnosis* untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan, dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan) (Kuswandi 2013; Semple, 2015).

Manfaat dari adanya *hypnobirthing* sendiri diantaranya adalah menciptakan proses persalinan tanpa rasa sakit, meminimalisir kecemasan menjelang dan selama persalinan berlangsung, mempercepat proses persalinan dan pemulihan pasca persalinan serta memperkuat *bonding* antara ibu dan bayi (Huda, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh di awal penelitian di Griya Hamil Sehat Kabupaten Tegal ada 10 ibu primigravida yang telah bersalin di Griya Hamil Sehat Kota Tegal sebanyak 4 ibu hamil yang rutin (≥ 4 kali) mengikuti *hypnobirthing* dan bersalin menggunakan *hypnobirthing* dengan hasil lama kala II lebih cepat yaitu masing masing waktu kala II 23 menit, 48 menit, dan 2 ibu waktu kala II 45 menit, sedangkan Ibu hamil yang tidak melakukan *hypnobirthing* dan bersalin tidak menggunakan metode *hypnobirthing* sebanyak 6 orang dengan hasil kala II lebih lambat dari yang mengikuti *hypnobirthing* secara rutin dengan hasil lama waktu persalinan kala II masing masing 67-80.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif korelatif, Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu 40 orang dengan kriteria sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Waktu penelitian dilakukan pada Oktober 2022 di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat Kabupaten Tegal.

Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi variable-variabel yang diamati, baik variable *Hypnobirthing* maupun lama waktu persalinan kala II sedangkan analisis Bivariat menggunakan uji statistik *Kendals Tau* untuk mengetahui hubungan *hypnobirthing* dengan lama waktu kala II.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini disajikan pada tabel-tabel berikut ini :

Tabel 1 Gambaran penggunaan metode *hypnobirthing* pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal

Hypnobirthing	Frekuensi	Persentase (%)
Aktif	34	85
Tidak Aktif	6	15
Total	40	100

Tabel 2 lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal

Lama waktu	Frekuensi	Persentase (%)
Cepat	23	57,5
Tidak Cepat	17	42,5
Total	40	100

Tabel 3 Hubungan hypnobirthing dengan lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal

Hypn obirt hing	Lama waktu kala II				Jumlah		<i>p value</i>
	Cepat		Tdk cepat		F	%	
	F	%	F	%			
Aktif	23	67. 6	1 1	32. 4	3 4	100 %	
Tida k Aktif	0	0.0 0	6	100	6	100 %	
Total	23	57. 5	1 7	42. 5	4 0	100 %	0,00 3

Pembahasan

1. Gambaran penggunaan metode hypnobirthing pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal

Tabel 1 diketahui bahwa dari 40 responden ibu bersalin yang mengikuti hypnobirthing sebagian besar aktif yaitu 34 responden dengan prosentase 85%.\

Hypnobirthing merupakan metode yang mengajarkan pada ibu bersalin memahami dan melepaskan *fear-tansion-pain-syndrom* (sindrom takut-tegang nyeri) yang menyebabkan kesakitan dan ketidaknyamanan selama persalinan, dimana keadaan tersebut dapat mengakibatkan kecemasan yang berlebih. Konsep yang digunakan dalam hipnotis lebih menekankan pada penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks. Jadi lebih pada penanaman mindset ibu bahwa persalinan adalah bukan peristiwa yang menyakitkan. Sehingga pada saat si ibu merasa rileks aliran darah kerahim menjadi lancar dan produksi oxytocin

meningkat dan akhirnya proses persalinan menjadi lebih cepat.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Dini (2014) pada kala II persalinan dibutuhkannya peningkatan hormon endorfin (hormon yang dikeluarkan melalui pemberian *hypnobirthing*) untuk mengurangi nyeri persalinan dan agar tetap adekuatnya hormon oksitosin. Oksitosin menjadi hormon yang sangat penting perannya pada saat melahirkan, karena hormon ini memainkan peranan penting dalam memicu dan mengatur kontraksi selama persalinan dan yang akan berpengaruh pada penurunan kepala janin.

Phillips tahun 2012 menyatakan bahwa ada hubungan pemberian *hypnobirthing* dapat meningkatkan perasaan lebih percaya diri, santai, fokus, dan lebih terkendali pada ibu bersalin. Ibu bersalin dapat mengendalikan dirinya sendiri saat mengalami nyeri persalinan sehingga proses persalinan saat ada kontraksi, ibu bersalin tetap dalam keadaan santai, fokus, dan terkendali sehingga proses persalinan berjalan secara normal dan sebagaimana mestinya.

2. lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal

Tabel 2 didapatkan hasil data yaitu gambaran lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal sebagian besar dalam kategori bersalin cepat yaitu sebanyak 23 responden dengan prosentase 57,5%.

Kala II yang tidak memanjang merupakan indikator keberhasilan dalam suatu proses persalinan. Kala II merupakan proses mulai dari pembukaan serviks lengkap (10cm) hingga bayi lahir, durasi atau interval waktu yang berlangsung pada kala II adalah 2 jam pada primigravida.

Sunarno tahun 2013 yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri persalinan yang berat akan mengakibatkan proses persalinan yang lama. Dimana dapat diketahui bahwa nyeri persalinan yang patologis merupakan salah satu dari penyebab ketidaknormalan proses kala II.

Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata ibu bersalin memiliki waktu dalam kala II yaitu selama 42,850 menit. Waktu tersebut merupakan waktu yang ideal bagi ibu bersalin primigravida karena durasi kala II dapat memanjang artinya lama kala dua atau kala pengeluaran lebih dari 1 jam pada primigravida (Kuswanti, 2013).

3. Hubungan hypnobirthing dengan lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal

Berdasarkan tabel 3 hasil hitung hubungan hypnobirthing dengan lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di klinik bersalin griya hamil sehat kabupaten tegal dengan menggunakan rumus kendall's tau dengan nilai signifikan 0.05 dengan hasil responden yang melakukan hypnobirthing aktif dan bersalin dengan lama waktu kala II yang cepat sebanyak 23 responden dengan prosentase 67.6%.

Berdasarkan uji *Kendall's tau* Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pemberian hypnobirthing dengan lama kala II pada ibu bersalin primigravida dengan *p value* 0,003 ($\alpha < 0,05$).

Lailiyana (2011) mengungkapkan bahwa Secara teori bahwa lama persalinan ini dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain power, passage, passanger dan perubahan psikologis ibu. Perubahan psikologis meliputi rasa sakit, rasa cemas, rasa takut, kelelahan dan pengharapan. Dilihat dari segi psikologis, persalinan merupakan suatu kejadian penuh

dengan stress yang menyebabkan peningkatan rasa nyeri, takut dan cemas. Rasa nyeri merupakan suatu hubungan yang kompleks antara berbagai macam faktor fisik dan psikis. Perasaan takut dan kecemasan ketegangan otot dan nyeri dapat menyebabkan peningkatan ketegangan otot, menyebabkan peningkatan rasa sakit yang dan pada gilirananya rasa takut lebih tinggi (Madden K,dkk 2012).

Kuswandi (2011) Jika saat- saat persalinan dihadapi dengan tenang, ikhlas dan pasrah secara alami tubuh akan mengeluarkan hormon oksitoksin dan endorphin, dimana hormon endorphin merupakan penghilang rasa sakit yang alami dalam tubuh. Menurut para ahli, efek endorphin 200 x lebih kuat daripada morfin. Dalam *workbook* pelatihan bersertifikat *basic hypnosis* dan *hypnobirthing*, menyatakan bahwa dengan metode *hypnobirthing* maka dapat mempercepat kala II persalinan. Cleere (2011) mengungkapkan bahwa Hypnobirthing pada proses persalinan yaitu dengan memusatkan kekuatan akal bawah sadar pasien sehingga akan mengubah pikiran atau perilaku sehingga akan menghasilkan energy positif yang akan memperlancar dalam proses persalinan kala II. Penggunaan hypnobirthing ini juga sangat signifikan dalam menurunkan nyeri pada epidural, penggunaan Hypnobirthing juga di nilai sebagai alternatif yang efektif untuk anestesi untuk melahirkan dan meningkatkan kepuasan pada persalinan serta meminimalkan gangguan selama persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Malicha tahun 2011. Dari hasil penelitian ini ditemukan metode *hypnobirthing* berpengaruh sangat bermakna terhadap lama proses persalinan, pada ibu bersalin yang mendapatkan perlakuan metode *hypnobirthing* mempunyai waktu proses persalinan yang lebih

sedikit dibandingkan dengan ibu bersalin yang dilakukan asuhan sayang ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Huda tahun 2012 yang menyatakan bahwa rata-rata lama persalinan kala II dengan metode *hypnobirthing* lebih singkat dibandingkan dengan rata-rata lama persalinan kala II yang hanya diberikan asuhan sayang ibu. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan metode *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala II.

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Durotun, dkk (2022) bahwa ada pengaruh kombinasi *hypnobirthing* terhadap lama persalinan kala II, sehingga *Hypnobirthing* memiliki manfaat dalam persalinan. *Hypnobirthing* adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi rasa takut akan persalinan. Berdasarkan teknik relaksasi diri, latihan, dan visualisasi, wanita diajari cara merawat tubuh mereka, mendapatkan kembali kepercayaan pada kemampuan mereka untuk bekerja, dan melindungi diri dari depresi dan kecemasan. Ibu yang akan melahirkan dapat mencapai relaksasi yang mendalam tanpa kehilangan sentuhan dengan kenyataan. *Hypnobirthing* membantu tubuh menghasilkan endorfin, yang akan meningkatkan kualitas dan intensitas tidur sekaligus memenuhi kebutuhan analgesic sehingga dapat mempercepat waktu persalinan (Darma et al,2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Desy (2023) bahwa *Hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan lama persalinan kala II.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian *hypnobirthing* Dengan Lama Waktu Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Klinik Bersalin Griya

Hamil Sehat Kabupaten Tegal, maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan penelitian dari 40 responden ibu bersalin yang mengikuti *hypnobirthing* sebagian besar aktif yaitu 34 responden dengan prosentase 85%.
2. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil data yaitu gambaran lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di Klinik Bersalin Griya Hamil Sehat kabupaten Tegal sebagian besar dalam kategori bersalin cepat yaitu sebanyak 23 responden dengan prosentase 57,5%.
3. hasil hitung hubungan *hypnobirthing* dengan lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida di klinik bersalin griya hamil sehat kabupaten tegal dengan menggunakan rumus kendall's tau dengan nilai signifikan 0.05 dengan hasil responden yang melakukan *hypnobirthing* aktif dan bersalin dengan lama waktu kala II yang cepat sebanyak 23 responden dengan prosentase 67.6%. Berdasarkan uji *Kendall's tau* Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pemberian *hypnobirthing* dengan lama kala II pada ibu bersalin primigravida dengan *p value* 0,003 ($\alpha < 0,05$).

Saran

Hasil dari penelitian ini di harapkan rutin melakukan *hypnobirthing* dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan agar proses persalinan berjalan lebih lancar.

Di harapkan untuk berinovasi dapat menerapkan teknik *Hypnobirthing* yang diberikan kepada ibu bersalin. Karena *Hypnobirthing* memiliki manfaat dalam penurunan lama waktu persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Alison S,dkk.(2011). *The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain :A comprehensive*

methodological review. Clinical psychology review

- Darma, I. Y., Abdillah, N., Idaman, M., & Morika, H. D. (2020). *The effect of the implementation active birth technique using hypnobirthing accelerated the progress of the first stage of labor among intrapartum mother. International Journal Of Community Medicine And Public Health, 7(12), 4745.*
- Desy, Wahyuni. (2023). *Hypnobirthing and Rebezo Affect The Duration Of Labor In II and APGAR Scores. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati) Vol. 9, No. 1 Januari 2023*
- Irmawati.(2014). *Tetap Tersenyum Saat Melahirkan.*Jakarta; Media Pressindo
- Kuswandi, Lanny.(2013).*Hypno-birthing A Gentle Way to Give Birth.*Jakarta; Pustaka Bunda
- Kuswanti.(2013).*asuhan kebidanan pada kehamilan dan persalinan.*Yogyakarta; Pustaka Baru
- Lailiyana. Laila, Ani. Daiyah, Isrowiyatun. Susanti, Ari. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan.* Jakarta : EGC
- Madden K,dkk.(2012). *Hypnosis for pain management during labour and childbirth. The cochrane collaboration*
- Murtiningsih and Muhepi.(2012).*Melahirkan Tanpa Sakit Dengan Metode Hypnobirthing.*Jakarta Timur; Dunia Sehat
- Nelwatri H, Hanum H.(2012).*Hubungan Metode Hypnobirthing Dengan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Swasta (BPS) Kabupaten Pasaman*