



Efek Hipnoterapi Pada Perkembangan Persalinan

The Effect Of Hypnotherapy On The Development Of Labor

Nurmitasari

Akademi Kebidanan Menara Bunda

Korespondensi penulis: mitha.jhi3@gmail.com

Abstrak

Proses persalinan yang lancar sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis dari ibu dan bayi serta penolong persalinan. Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan emosional yaitu stress. Stress menyebabkan oleh otot-otot yang menegang, terutama otot-otot yang berada di dalam rahim menjadi kaku dan keras. Selain itu stress dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakhir pada persalinan lama. Pencarian metode yang aman dan nyaman sangat dibutuhkan. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa metode non farmakologis hypnobrithing dapat memberikan perasaan rileks pada ibu dan peningkatan kesejahteraan pada ibu untuk dapat mendorong proses fisiologis persalinan. Dengan demikian, hypnobrithing dianjurkan untuk ibu bersalin untuk mengurangi kecemasan dan mempercepat proses persalinan. Metode yang digunakan adalah studi tinjauan literature (*literature review*) yang mencoba menggali tentang efek Hypnobrithing Terhadap Lamanya Persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (PubMed, Google Cendekia) bentuk jurnal penelitian dan artikel review sebanyak 15 jurnal. Berdasarkan hasil penelitian, lama persalinan pada kelompok yang mengikuti kelas hypnobrithing lebih pendek dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti kelas hypnobrithing P value = 0,000 ($P < 0,05$) $r = 0,716$. Ibu hamil yang mengikuti kelas hypnobrithing secara maksimal berpeluang 38,812 kali tidak mengalami kala I memanjang. Selain lamanya persalinan terdapat juga perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kepala janin, frekuensi kontraksi, durasi kontraksi, dan dilatasi serviks ($P < 0,05$) Ulasan sistematis ini menemukan bukti moderat pengaruh hypnobrithing terhadap lamanya persalinan.

Kata Kunci : Lama Persalinan. Hypnobrithing

Abstract

A smooth delivery process is strongly influenced by the physical and psychological conditions of the mother and baby as well as birth attendants. During pregnancy, pregnant women experience psychological and emotional changes, namely stress. Stress causes the muscles to tighten, especially the muscles in the uterus to become stiff and hard. In addition, stress can cause weakening of uterine contractions and end in prolonged labor. The search for a method that is safe and convenient is urgently needed. Several studies have revealed that the non-pharmacological method of hypnobrithing can provide a relaxed feeling for the mother and increase the well-being of the mother to encourage the physiological process of childbirth. Thus, hypnobrithing is recommended for maternity mothers to reduce anxiety and speed up the delivery process. The method used is a literature review study that tries to explore the effects of Hypnobrithing on the Length of Labor. Sources for conducting this literature review include a systematic search of computerized databases (PubMed, Google Scholar) in the form of research journals and review articles of 15 journals. Based on the results of the study, the length of labor in the group that took the hypnobrithing class was shorter than the group that did not take the hypnobrithing class. P value = 0.000 ($P < 0.05$) $r = 0.716$. Pregnant women who take hypnobrithing classes have a maximum chance of 38,812 times not experiencing a prolonged first stage. In addition to the duration of labor, there were also significant differences in fetal head descent, contraction frequency, duration of contractions, and cervical dilatation ($P < 0.05$). This systematic review found moderate evidence of the effect of hypnobrithing on the duration of labor.

Keywords: Length of labor, Hypnobrithing

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang membawa serangkaian perubahan besar pada tubuh ibu untuk melahirkan janin melalui jalan lahir. Proses ini didefinisikan sebagai pengeluaran hasil konsepsi yang dimulai dengan pembukaan serviks karena kontraksi uterus periodik yang terjadi dalam waktu 5 menit yang terjadi pada usia kehamilan 37 hingga 42 minggu dan berlangsung selama 30 hingga 60 detik⁽¹⁾.

Namun, persalinan sering kali dianggap sebagai salah satu psikologis yang menantang dalam daur kehidupan seorang wanita, berdasarkan data 10-34% dari banyaknya wanita dihadapkan dengan pengalaman persalinan yang traumatis⁽¹⁾.

Proses persalinan yang lancar sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis dari ibu dan bayi serta penolong persalinan. Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan emosional, kondisi psikologis dan emosional yang dirasakan ibu hamil akan banyak mengalami banyak perubahan seiring bertambahnya usia kehamilan, salah satu bentuk perubahan kondisi psikologis yang dialami oleh ibu hamil adalah stress⁽²⁾.

Perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh ibu hamil selama menjalani masa kehamilan seperti, cemas yang berlebihan, kekhawatiran dan rasa takut terus-menerus yang dirasakan seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami stress sehingga dapat mempersulit proses persalinan, kondisi ini diakibatkan oleh otot-otot yang menegang, terutama otot-otot yang berada di dalam rahim menjadi kaku dan keras. Selain itu stress dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakhir pada persalinan lama⁽²⁾.

Persalinan lama dapat menyebabkan ibu mengalami kelelahan sehingga ibu kehabisan tenaga untuk mengejan. Kondisi tersebut dapat membuat kegagalan kemajuan dalam proses persalinan. Serta tidak adekuatnya kondisi uterus akan menyebabkan perdarahan intrapartum dan postpartum yang merupakan penyebab kematian terbesar⁽³⁾.

Teknik pengurangan rasa sakit pada ibu bersalin harus lebih dikuasai oleh tenaga kesehatan khususnya bidan. Dengan memberikan metode non farmakologi persalinan yang aman dan nyaman. Salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang dikenal di dunia kesehatan sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah terapi *hypnobrithing*⁽³⁾.

Hypnobrithing upaya untuk menanamkan maksud/sugesti positif ke dalam alam bawah sadar selama seseorang menjalani masa kehamilan serta persiapan dalam menghadapi persalinan. Metode *hypnobrithing* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan merilekskan otot-otot sehingga ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan⁽⁴⁾.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut tentang lamanya persalinan pada penanganan persalinan dengan pendekatan non farmakologis *hypnobrithing*.

METODE PENELITIAN

Studi ini adalah suatu tinjauan literature (Literature Riview) yg mencoba menggali penatalaksanaan terkini mengenai Pengaruh Terapi Hypnobrithing Terhadap Lamanya Persalinan. Sumber buat melakukan tinjauan literatur ini mencakup studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (PubMed, Google Cendekia) bentuk jurnal penelitian & artikel review sebanyak 15 jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penanganan persalinan lama pada ibu bersalin dapat diatasi dengan cara non farmakologi. Di beberapa Negara seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode non farmakologis untuk menghadapi persalinan yaitu hypnobrithing. Hypnobirthing merupakan kombinasi praktik hypnosis terhadap diri sendiri atau self-hypnosis dengan panduan dari hypnotherapis untuk mencapai relaksasi mendalam . Teknik hypnobrithing dapat merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari rasa cemas dan membuat ibu menjadi lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan⁽⁴⁾.

Hypnobirthing di prakarsai oleh Marie Mongan, dan pertama kali dijelaskan dalam bukunya, Hypnobirthing : A Celebration of life. Ide yang melatarbelakangi metode persalinan ini berawal dari pengalaman melahirkan Mongan sendiri. Menurut Mongan wanita bisa melahirkan dengan lembut, dia menyadari bahwa mengurangi rasa sakit saat melahirkan dapat dilakukan melalui relaksasi dan hypnosis⁽⁵⁾.

Prinsip utama dari filosofi hypnobirthing adalah "keyakinan bahwa setiap wanita memiliki kekuatan di dalam dirinya untuk memanggil naluri keibuan alami untuk melahirkan bayinya dalam kegembiraan dan kenyamanan dengan cara yang alami"⁽⁵⁾.

Sedangkan, tujuan dari teknik hypnobrithing adalah agar calon ibu memandang kelahiran secara positif dengan menyakini bahwa melahirkan tidak harus menyakitkan. Ini berfokus pada pengajaran keterampilan relaksasi yang mendalam, visualisasi, dan self- hypnosis pada teknik hypnobrithing. Self-hypnosis digunakan untuk melepaskan rasa takut yang dapat meyakinkan pikiran bahwa persalinan itu menyakitkan⁽⁶⁾.

Dalam melakukan metode hypnobrithing ibu dibimbing oleh seorang praktisi ke dalam hypnosis selama persalinan. Biasanya metode hypnosis ini diterapkan dengan menggunakan audio yang disertakan dengan sugesti-sugesti positif⁽⁷⁾.

Karena pada saat menjelang persalinan kala 1 ibu hamil kerap mengalami kecemasan seperti mengingat dosa-dosa, tegang, ketakutan, konflik batin sehingga muncul ketakutan menghadapi proses persalinan⁽⁸⁾.

Rasa takut ketika menghadapi proses persalinan memberikan respon yang tidak baik bagi tubuh ibu hamil. Ketika seseorang mengalami stress tubuh secara otomatis mengeluarkan "Hormon Stress" yaitu katekolamin dan adrenalin. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepaskan hormon katekolamin dalam konsentrasi tinggi sehingga menyebabkan kontraksi rahim semakin nyeri dan sakit. Hormon katekolamin juga dapat mengganggu pelepasan oksitoksin selama persalinan⁽⁹⁾.

Rasa nyeri pada proses persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas system syaraf simpatis. Nyeri yang berlebihan dapat mengakibatkan perubahan-perubahan fisiologis dalam tubuh, seperti kenaikan tekanan darah, denyut jantung, laju pernafasan. Apabila tidak segera diatasi, maka keadaan ini akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress dan berdampak pada persalinan lama⁽¹⁰⁾.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh kuat hypnobirthing terhadap kala I pada ibu bersalin. Selama masa penelitian 77 ibu direkrut. Kelompok ibu hamil yang mengikuti kelas hypnobirthing terdiri dari 8 orang, sedangkan kelompok yang tidak mengikuti kelas hypnobirthing ada 69 orang. Terdapat perbedaan yang signifikan untuk kelompok yang mengikuti kelas hypnobirthing (10,4%), dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti kelas hypnobirthing (18,2%).

Berdasarkan perhitungan $P \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) $r = 0,716$. Menurut perhitungan $OR = 38,812$, ibu yang mengikuti kelas ibu hamil hypnobirthing secara maksimal, berpeluang 38,812 kali tidak mengalami kala I memanjang⁽¹¹⁾.

Pada penelitian lain dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. 15 ibu sebagai kelompok kontrol dan 25 ibu sebagai kelompok perlakuan hypnobirthing. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok perlakuan dengan hypnobirthing rata rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin lebih cepat. Rata-rata lama persalinan primigravida pada kelompok hypnobirthing adalah 10,4 jam, dan pada multigravida rata-rata 7,1 jam. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa hypnobirthing lama persalinan pada primigravida rata-rata adalah 12,7 jam sedangkan pada multigravida rata-rata adalah 8,7 jam⁽¹¹⁾.

Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi hypnobirthing dapat mempercepat persalinan kala I. Metode hypnobirthing digunakan untuk mengendalikan pikiran, memasukkan sugesti-sugesti positif dalam pikiran ibu, sehingga dapat memberikan perasaan rileks pada ibu dan peningkatan kesejahteraan pada ibu untuk dapat mendorong proses fisiologis persalinan. Ibu dapat dilatih untuk melakukan self-hypnosis, dengan memberikan sugesti-sugesti positif serta berkomunikasi dengan janin didalam kandungan⁽¹²⁾.

Penerapan hipnosis digunakan sebagai teknik terapeutik bisa sangat mengesankan dalam mengurangi rasa sakit dan juga mengurangi kebutuhan anestesi kimia dan juga mengurangi rasa takut, nyeri dan kecemasan yang berhubungan dengan persalinan dan persalinan. Selain itu, penerapan hipnosis dalam mempersiapkan pasien untuk persalinan dan persalinan didasarkan pada asumsi bahwa prosedur tersebut dapat menurunkan kecemasan, membuat toleransi nyeri menjadi lebih baik, mengurangi komplikasi persalinan dan meningkatkan proses pemulihan⁽¹²⁾.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mudihayati et al., 2018), dengan 10 responden pada kelompok eksperimen dan 13 responden pada kelompok kontrol. Dimana frekuensi kontraksi pada pada kelompok eksperimen 3,929 dengan standar deviasi 0,534. Durasi kontraksi 39,335, dilatasi serviks 3,563 dan turunnya kepala janin 1,125.

Sedangkan pada kelompok kontrol frekuensi kontraksi sebesar 3.000 dengan standar deviasi 0,549. Durasi kontraksi 2,863, dilatasi serviks 1,750 dan turunnya kepala janin 0,500. Hal tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kepala janin. Perbedaan frekuensi kontraksi ($P=0,001$), durasi kontraksi ($P=0,001$), dilatasi serviks ($P=0,007$), penurunan kepala janin ($P=0,001$) antara kelompok kontrol dan eksperimen⁽¹³⁾.

Dalam penelitian ini, rata-rata frekuensi kontraksi dalam 10 menit di kelompok eksperimen adalah 3,929 kali dan durasi di setiap kali kontraksi adalah 39,335. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi kontraksi pada kelompok eksperimen cukup baik, karena pada penelitian sebelumnya fase laten persalinan memadai jika kontraksi > 2 kali dan durasi mendekati 40 detik. Sementara penurunan kepala janin pada kelompok eksperimen pada fase laten menunjukkan kemajuan. Biasanya penurunan kepala janin terjadi setelah dilatasi serviks mencapai 7 cm. Namun, apabila kepala turun lebih cepat, maka dapat dikatakan bahwa adanya kemajuan bagi responden yang mendapatkan perlakuan dengan hypnobrithing⁽¹³⁾.

Ibu bersalin dengan hypnobrithing akan dapat menjalani proses persalinan dengan rasa aman dan rileks sehingga membuat ibu merasa nyaman. Saat kondisi tenang dan rileks, maka secara otomatis otak akan mengalirkan hormone endorphen yang dapat mengurangi rasa sakit dan memberikan rasa nyaman dan rileks. Selain itu ketika ibu dalam keadaan rileks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembius alami pada ibu yaitu hormone endorphen. Hal tersebut dapat mempercepat kala I persalinan⁽¹⁴⁾.

Pada hypnobrithing teknik pernapasan mengajarkan ibu untuk dapat menghemat energy selama fase deplesi selama dilatasi serviks, untuk memperpendek durasi persalinan. Sedangkan pada factor janin, ibu diajarkan untuk berkomunikasi dengan janin. Metode relaksasi yang digunakan pada hypnobrithing digunakan sebagai komunikasi antara ibu dengan janin untuk memberitahu janin bahwa ibu akan melakukan proses persalinan dengan nyaman dan lancar. Sehingga getaran yang tenang dan nyaman tersebut akan dirasakan oleh janin yang merupakan dasar dari perkembangan psikis janin. Dalam kondisi tenang akan memberikan keseimbangan hormone ke janin melalui plasenta sehingga dapat mengurangi risiko trauma lahir dan psikologis anak dimasa depan⁽¹⁴⁾.

Selain itu, rangsangan berupa suara ibu kepada janin dapat merangsang system fisik dan motoric janin sehingga hal tersebut dapat menambah kuat ikatan antara ibu dan Janinya. Ibu hamil dengan hypnobrithing mampu melepaskan diri dari rasa sakit, ketakutan dan ketegangan. Sehingga ibu hamil dapat merasakan pengalaman persalinan yang memuaskan secara sadar, penuh perhatian dan tenang bersama bayi dan keluarganya.

Penurunan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri yang meningkat pada ibu bersalin akan menghasilkan pengalaman persalinan yang memuaskan.

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang professional khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Untuk itu teknik pengurangan rasa sakit sepanjang persalinan perlu dikuasai bidan untuk lebih menekankan melahirkan dengan cara positif, lembut, aman dan bagaimana mencapainya dengan mudah⁽¹⁵⁾.

Dalam hal ini bidan dituntut untuk dapat memainkan peran penting dalam penyediaan layanan kebidanan bagi wanita dan bayi secara global. Dengan menerapkan berbagai aspek asuhan kebidanan seperti manajemen nyeri untuk mencapai safe motherhood.

Selain itu memberikan pendidikan kepada wanita tentang hypnobirthing pada periode antenatal harus dilakukan, sehingga ibu hamil mengerti tentang kehamilan dan persalinan, mengajarkan adaptasi terhadap nyeri saat melahirkan, dan membantu mereka memiliki pengalaman melahirkan yang positif. Dalam hal ini, kelas perawatan antenatal dan persiapan kelahiran yang disediakan oleh bidan sangat penting untuk kesehatan dan juga kesejahteraan ibu dan janin⁽¹⁵⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ulasan sistematis ini menemukan bukti moderat bahwa terapi hypnobirthing bisa meningkatkan kecepatan proses persalinan & menurunkan kecemasan dalam bunda bersalin. Ibu bersalin menggunakan hypnobirthing akan bisa menjalani proses persalinan menggunakan rasa kondusif & rileks sebagai akibatnya menciptakan bunda merasa nyaman. Saat syarat damai & rileks, maka secara otomatis otak akan mengalirkan hormone endorphen yg bisa mengurangi rasa sakit & menaruh rasa nyaman & rileks. bawah sadar bunda akan mengatur keselarasan tubuh & membuat anestesi atau pembius alami dalam bunda yaitu hormone endorphen. Hal tadi bisa meningkatkan kecepatan kala 1 persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, I., & Noviyanti, N. (2015). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Cimahi. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 43–47. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1>.
2. Atis, F. Y., & Rathfisch, G. (2018). The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 77–84.
3. Aziato, L., Ohemeng, H. A., & Omenyo, C. N. (2016). Experiences and perceptions of Ghanaian midwives on labour pain and religious beliefs and practices influencing their care of women in labour. *Reproductive Health*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12978-016-0252-7>.
4. Evita Widyawati, I. F. (2014). *Efektivitas metode hypnobirthing terhadap percepatan kala i fase aktif di bpm ny. Ganik kediri tahun 2014*. 634.
5. Finlayson, K., Downe, S., Hinder, S., Carr, H., Spiby, H., & Whorwell, P. (2015). Unexpected consequences: Women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0659-0>.
6. Istikhomah, H., & Mumpuni, D. A. P. (2016). Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1),

- 28–33. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.24>.
7. Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.pub3>.
 8. Mudihayati, W., Hidayat, S. T., Khafidhoh, N., & Suwondo, A. (2018). Effect of Hypnobirthing on the Progress of the Latent Phase of Labor in Primigravida. *Belitung Nursing Journal*, 4(2), 219–225. <https://doi.org/10.33546/bnj.360>.
 9. Rahmawati, R., Yusriani, Y., & Idris, F. P. (2019). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(2), 147–151. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i2.144>.
 10. Sari, R. K. (2020). Hypnobirthing. In *Manajemen Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. Ahli Media Press.
 11. Sariati, Y. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35–44.
 12. Suri, M., & Nelliraharti. (2019). Intensitas Komunikasi Ibu Hamil Terhadap Janin Sebagai Rangsangan Pendengaran Dan Perkembangan Otak Dalam Perkenalan Kosakata. *Journal of Education Science*, 5(2), 33–37.
 13. Syahda, S., & Ramaida, R. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kala I Persalinan Di Klinik Pratama Mulia Medica Kabupaten Kuantan Singingi. *Journal Endurance*, 2(June), 151–157.
 14. Taheri, M., Takian, A., Taghizadeh, Z., Jafari, N., & Sarafraz, N. (2018). Creating a positive perception of childbirth experience: Systematic review and meta-analysis of prenatal and intrapartum interventions. *Reproductive Health*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0511-x>.
 15. Varner, C. A. (2015). Comparison of the Bradley Method and HypnoBirthing Childbirth Education Classes. *Journal of Perinatal Education*, 24(2), 128–136. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.24.2.128>.