

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG METODE HYPNOBIRTHING UNTUK MENGURANGI NYERI KALA I PERSALINAN

Erniawati¹, Sumarni², Nurul Hidayah Bohari³
^{1,2,3}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba
Email : nurulhidayahbohari@gmail.com

ABSTRAK

Hampir semua wanita merasakan ketakutan ketika menghadapi proses melahirkan atau persalinan. Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif sangat penting, karena ini sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri sangat hebat. Saat ini telah banyak metode penanganan nyeri tanpa obat yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian, salah satu metode untuk mengatasi nyeri persalinan tanpa obat yang bisa dikembangkan oleh bidan adalah metode persalinan dengan hypnobirthing. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang hypnobirthing untuk mengurangi nyeri kala I persalinan Di wilayah kerja Puskesmas Caile . Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang hypnobirthing untuk mengurangi nyeri kala I persalinan Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2021 Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba. Berdasarkan dari tingkat pengetahuan dari 15 responden, dimana responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26.6%), ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (73,3%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang hypnobirthing untuk mengurangi nyeri kala I persalinan masih dalam kategori kurang..

Kata kunci : Hypnobirthing, nyeri persalinan

ABSTRACT

Almost all women feel fear when facing the process of giving birth or childbirth, especially in the first stage of the active phase, is very important, because this is a determining point whether a mother in labor can undergo a normal delivery or end with an action due to complications caused by very severe pain. Currently, there are many methods of pain management without drugs that have been developed based on the results of research, one of the methods for overcoming labor pain without drugs that can be developed by midwives is the hypnobirthing method of delivery. The purpose of this study was to find out how the knowledge of pregnant women in the third trimester of hypnobirthing is to reduce pain in the first stage of

labor in the working area of the Caile Health Center. This type of research uses descriptive research to describe the knowledge of third trimester pregnant women about hypnobirthing to reduce pain in the first stage of labor which is planned to be carried out using primary data where all data are obtained from mothers giving birth. The study was conducted in July-August 2021 in the working area of the Caile Health Center, Ujung Bulu Sub-district, Bulukumba Regency. Based on the level of knowledge of 15 respondents, where respondents who have sufficient knowledge are 4 people (26.6%), mothers who have less knowledge are 11 people (73.3%). From the results of the study, it can be concluded that the knowledge of third trimester pregnant women about hypnobirthing to reduce pain in the first stage of labor is still in the poor category.

Keywords : Hypnobirthing, labor pain

PENDAHULUAN

Hampir semua wanita merasakan ketakutan ketika menghadapi proses melahirkan atau persalinan. Ketakutan tentang melahirkan atau persalinan terjadi karena hampir setiap orang menyatakan proses melahirkan atau persalinan adalah momen hidup dan mati bagi seorang wanita. Rasa takut pada wanita saat menghadapi persalinan membuat semua tubuh mereka tegang dan menghalangi tubuh mereka menjalankan fungsi fisiologisnya untuk melahirkan dengan nyaman. Akibatnya mereka mengalami proses persalinan yang panjang dan sangat sakit sehingga membutuhkan intervensi yang sebenarnya tidak diperlukan jika tubuh mereka bisa rileks (Sagira, 2016).

Persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada tiap kehamilan. Meskipun hal tersebut merupakan proses fisiologis selalu dihubungkan dengan penderitaan. Nyeri pada persalinan bukanlah hal yang baru dikenal sekarang tapi sudah sejak jaman dahulu. Dari segi psikologis, persalinan merupakan suatu kejadian yang penuh dengan stress pada sebagian besar ibu

bersalin yang meningkatkan rasa nyeri, takut, dan cemas (Simkin et al). Ginekologi dari 36 negara menemukan bahwa hanya 15% persalinan berlangsung tanpa nyeri atau nyeri ringan, 35 % persalinan disertai nyeri sedang, 30% persalinan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat (Bonica & Donald).

Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri saat melahirkan, namun intensitas nyeri tersebut berbeda pada setiap ibu bersalin. Perasaan takut pada waktu his (berkontraksi) sangat subjektif, tidak hanya bergantung pada intensitas his, tetapi bergantung juga pada mental keadaan mental orangnya. Perasaan sakit pada his mungkin disebabkan oleh iskemia dalam korpus uteri tempat terdapat banyak serabut saraf dan diteruskan melalui saraf sensorik di pleskesus hipogastrik kesistem saraf pusat. Walaupun prosesnya fisiologis tetapi umumnya menakutkan karena disertai nyeri berat (Hidayah dkk. 2023).

Nyeri pada persalinan merupakan masalah penting dalam asuhan kebidanan, karena efek yang ditimbulkan oleh nyeri berpotensi membahayakan ibu

dan janinnya. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang menaikkan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan akibatnya mempengaruhi lama persalinan.

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif sangat penting, karena ini sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri sangat hebat. Saat ini telah banyak metode penanganan nyeri tanpa obat yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian, salah satu metode untuk mengatasi nyeri persalinan tanpa obat yang bisa dikembangkan oleh bidan adalah metode persalinan dengan metode *hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* berarti proses melahirkan dengan *hypnosis*, ibu sepenuhnya sadar dan menikmati proses persalinan. Metode ini berakar pada ilmu *hypnosis* dengan metode pendekatan kejiwaan yang memberi kesempatan kepada wanita untuk berkonsentrasi, fokus, dan rileks sehingga metode *hypnobirthing* lebih mengacu kepada *hypnotherapy*, yakni latihan penanaman sugesti pada alam bawah sadar ibu, untuk mendukung alam sadar yang mengendalikan tindakan ibu dalam menjalani persalinan (Kuswandi, 2011; Sitiatawa, 2016).

Metode *hypnobirthing* memungkinkan calon ibu untuk menikmati proses kelahiran yang aman,

lembut, cepat, dan tanpa proses pembedahan. Selain itu berguna untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar proses persalinan. Metode *hypnobirthing* memadukan *self hypnosis* dan proses persalinan alami, suatu proses penanaman sugesti positif ke alam bawah sadar, saat gelombang otak rileks atau berada pada gelombang alfa atau theta. Terapi ini mengajarkan para ibu untuk memahami dan melepaskan *fear-tension-pain syndrome* (sindrom takut-tegang-nyeri) yang seringkali menjadi penyebab kenyerian dan ketidaknyamanan selama proses kelahiran.

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan. Nyeri bersalin dapat menimbulkan respons fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim saat kontraksi, sehingga bisa memperpanjang waktu persalinan (Indria 2015). Untuk memutuskan nyeri persalinan tersebut, dibutuhkan suatu metode yang dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri pada ibu dalam persalinan yang bisa menenangkan emosi ibu dan membuat proses persalinan tersebut dapat dilalui dengan lancar. Salah satu metode yang dibutuhkan oleh ibu yaitu teknik *hypnobirthing* (Yessie 2010).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* untuk mengurangi nyeri kala I persalinan yang dilakukan dengan

menggunakan data sekunder dan data primer dimana semua data diperoleh dari ibu hamil trimester III.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien ibu hamil trimester III di Puskesmas Caile pada bulan 15 Juli 2020-20 Agustus 2021 sejumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Lokasi penelitian di Puskesmas Caile. Dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2020 – 20 Agustus 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik umum responden

a. Usia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Puskesmas Caile tahun 2021 dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut :

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Puskesmas Caile tahun 2021

No	Usia	F	P (%)
1.	21-25	3	20
2.	26-30	8	53.3
3.	31-40	4	26.7
Total		15	100%

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa jumlah responden yang paling banyak

dalam penelitian ini adalah berusia 26-30 tahun sebanyak 8 orang (53.3%).

b. Tingkat Pendidikan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Puskesmas Caile tahun 2021 dapat dilihat pada 1.2 berikut :

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Puskesmas Caile tahun 2021

Tingkat Pendidikan	F	P (%)
1. Perguruan Tinggi	3	20
2. SMA	5	33.3
3. SMP	3	20
4. SD	4	26.7
Total	15	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2021

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa pada penelitian ini responden yang paling banyak adalah responden pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 5 orang (33.3%)

c. Pekerjaan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Caile tahun 2021 dapat dilihat pada table 1.3 berikut :

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Caile Tahun 2021

No	Kategori	F	P (%)
1.	Honorer	2	13.3
2.	IRT	13	86.7
Total		15	100%

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar responden berprofesi sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 13 orang (86.7%).

d. Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Metode *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Caile

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan nyeri kala I persalinan di Puskesmas Caile dapat dilihat pada tabel 1.4 berikut :

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Metode Hypnobirthing Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Caile

No	Kategori	F	P(%)
1.	Baik	0	0
2.	Cukup	4	26.7
3.	Kurang	11	73.3
Total		15	100%

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 orang dengan persentase 73.3%.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan nyeri kala I persalinan di Puskesmas Caile sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 11 orang atau dengan presentase (73.3%), cukup sebanyak 4 orang (26.7%) terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan nyeri kala I persalinan. Hal ini disebabkan oleh faktor umur, lingkungan, intelegensi, sosial budaya, pendidikan dan pengalaman. (Notoatmodjo 2012; Maryunani, 2016).

Dalam penelitian ini ada hal-hal yang mempengaruhi tingkat pengetahuan responden di Puskesmas Caile yaitu faktor umur, pendidikan dan pekerjaan. Adapun hasil penelitian berdasarkan umur responden yang dilakukan oleh ibu hamil trimester III di Puskesmas Caile mayoritas responden berada pada umur 26-30 tahun (53.3%), pada umur 31-40 tahun (26.7%), pada umur 21-25 tahun (20%). Umur tersebut sudah cukup mengembangkan pengetahuan sendiri termasuk pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan nyeri kala I persalinan yang diperoleh dari media elektronik atau penyuluhan dari tenaga kesehatan dan pengetahuannya dalam kategori baik, usia berpengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambahnya usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, karena semakin tinggi pendidikan turut pula menentukan muda tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya mereka yang berpendidikan tinggi maka semakin membaik pengetahuan yang cukup sehingga hasil penelitian tidak sesuai dengan teori yang ada (Notoadmojo 2012).

Hasil penelitian berdasarkan pekerjaan responden sebagian besar adalah sebagai ibu rumah tangga

sebanyak 13 orang (86.7%) dan honorer sebanyak 2 orang (13.3%), dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (73.3%) dan cukup sebanyak 4 orang (26.7%) . Dimana setiap harinya hanya mengurus suami dan anak sehingga ibu kurang memperoleh informasi termasuk informasi mengenai pengetahuan ibu tentang metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan nyeri kala I persalinan menurut pendapat Notoadmojo (2012), pekerjaan berhubungan dengan social ekonomi yang akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang sedangkan ekonomi berkaitan dengan pendidikan yang mempengaruhi pula tingkat pengetahuan seseorang, dan dalam penelitian ini responden hanya mampu mengembangkan pengetahuannya pada kategori cukup sehingga sejalan dengan teori (Felina, 2015).

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* untuk mengurangi nyeri kala I persalinan di wilayah kerja puskesmas caile termasuk dalam kategori berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26.7%), Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *hypnobirthing* untuk mengurangi nyeri kala I persalinan termasuk dalam kategori berpengetahuan kurang sebanyak 11 orang (73.3%).

DAFTAR PUSTAKA

- Bonica & Donald. *Asuhan kebidanan pada masa antenatal*. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- Felina, Mutia. (2015). Pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan di kecamatan sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal kesehatan* Vol.7 (1). 59-64
- Hidayah, Nurul Bohari., Khatimah, Husnul. Sumarni., Erniawati., Ramadhan, Nurhana. (2023). Pengaruh Massage Effleurage dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre. *Journal of Nursing Practice and Education*. Vol 4 No 1. 96-104
- Indria. (2015). *Asuhan kebidanan persalinan normal*. Jakarta : EGC
- Maryunani., Mahdi A. (2016). *Aplikasi hypnosis (hypnobirthing) dalam asuhan kebidanan kehamilan & persalinan*. Yogyakarta : Goysen Publising.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sagira, Darma Sar. (2016). *Kehamilan, Persalinan, Bayi Preterm & postrem Disertai Evindace Base*. Jakarta : Noerfikri
- Simkin et al. *Buku Saku Persalinan*. Jakarta : EGC
- Sitiatava, Rizema. (2016). *Cara mudah melahirkan dengan hypnobirthing. Banguntapan*. Yogyakarta : Laksana.
- Yessie. (2010). *Perawatan ibu bersalin : asuhan kebidanan pada ibu bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya