

## Literatur Review : Efektifitas Penatalaksanaan Cemas dan Nyeri Persalinan dengan Teknik Hypnosis

Mudy Oktiningrum<sup>1</sup>, Widya Mariyana<sup>2</sup>, Agnes Isti Harjanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Stikes Telogorejo, mudy@stikestelogorejo.ac.id

<sup>2</sup>Stikes Telogorejo, widya\_mariyana@stikestelogorejo.ac.id

<sup>3</sup>Stikes Telogorejo, agnes@stikestelogorejo.ac.id

Korespondensi Email: mudy @stikestelogorejo.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-03</p>	<p><i>During labor, there is a decrease of the fetal head into the mother's pelvic cavity that suppresses the pudendal nerve resulting in the sensation of pain felt by the mother. This condition affects the physical and psychological mother. Women's experience of labor pain is diverse and complicated but the intensity of pain can be exacerbated by fear, tension and anxiety. Techniques such as hypnosis have been suggested as a way to help overcome fear and anxiety. The purpose of this study is to look at the effectiveness of hypnosis in the management of anxiety and labor pain. Method. The method used is a literature review, the sources include a systematic search study of a computerized database (Pubmed, The Cochrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar). The journal used amounted to 8 Journals. Discussion. Hypnosis is a focused positive suggestion for the mother in labor and birth. The smoothness of the birth process is one of them influenced by the peace and comfort of the mother, relaxed circumstances will make the uterine contractions are maintained. Maternity mothers who are hypnotized then anxiety and labor pain can be managed, thereby affecting the progress of labor. Conclusion. Hypnosis can help mothers relieve anxiety and pain in labor. With maternity hypnosis can be more confident, calm and comfortable and can establish a close inner relationship with the fetus. For that Hypnosis can be used as an alternative and one useful nonpharmacological method. Hypnosis has been shown to be effective in the management of anxiety and labor pain.</i></p>
<p>Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Teknik Hypnosis</p> <p>Keywords: Hypnosis, Anxiety, Labor Pain</p>	<p><b>Abstrak</b> Selama proses persalinan, terjadi penurunan kepala janin kedalam rongga panggul ibu yang menekan syaraf pudental sehingga mencentuskan sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Kondisi ini memengaruhi fisik dan psikologis ibu. Pengalaman perempuan pada nyeri persalinan beragam dan rumit tetapi intensitas nyeri dapat diperburuk oleh rasa takut, ketegangan dan kecemasan.</p>

Teknik seperti hipnosis telah disarankan sebagai cara untuk membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan. Tujuan dari telaah jurnal ini adalah melihat keefektifan hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur, sumber meliputi studi pencarian sistem database terkomputerisasi (Pubmed, The Corhrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar). Jurnal yang digunakan berjumlah 8 Jurnal. Hipnosis merupakan sugesti positif terfokus yang menguntungkan untuk ibu pada persalinan dan kelahiran. Kelancaran proses persalinan salah satunya dipengaruhi oleh ketenangan dan kenyamanan ibu, keadaan santai akan membuat kontraksi uterus tetap terjaga. Ibu bersalin yang dihipnosis maka kecemasan dan nyeri persalinan dapat dikelola, sehingga berdampak pada kemajuan persalinan, hipnosis dapat membantu ibu meringankan kecemasan dan nyeri dalam persalinan. Dengan hipnosis ibu bersalin dapat lebih percaya diri, tenang dan nyaman serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan janinnya. Untuk itu Hipnosis dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologi yang bermanfaat. Hipnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan.

---

### **Pendahuluan**

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang harus dialami oleh seorang ibu. Selama proses persalinan, terjadi penurunan kepala janin kedalam rongga panggul ibu yang menekan syaraf pudendal sehingga mencetuskan sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Selain itu nyeri persalinan juga disebabkan oleh kontraksi yang berlangsung secara reguler dengan intensitas yang semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi ini memengaruhi fisik dan psikologis ibu, (Palupi, 2012).

Pada saat persalinan ibu merasa sangat terpengaruh oleh lingkungan, penolong melakukan asuhan rutin secara berkala, banyak intervensi, petugas kesehatan yang tidak dikenal, berkurangnya rasa nyaman dan kondisi lain yang mengakibatkan munculnya pengalaman kurang baik, kondisi ini mempunyai pengaruh kepada kemajuan persalinan dan perasaan mampu serta percaya diri pada ibu.

Pengalaman perempuan menghadapi nyeri dalam persalinan beragam dan rumit tetapi intensitas nyeri dapat diperburuk oleh rasa takut, ketegangan dan kecemasan. Teknik seperti hipnosis telah diusulkan sebagai cara untuk membantu mengatasi ketakutan ini dan kecemasan. Hipnosis adalah keadaan yang berubah dari kesadaran yang melibatkan, sebagian fokus perhatian untuk mengurangi kesadaran eksternal lingkungan. Peningkatan respon individu dalam hipnosis untuk komunikasi, yang dikenal sebagai saran, dapat berguna memfasilitasi perubahan persepsi dan perilaku. Wanita dapat dipandu ke dalam hipnosis oleh seorang praktisi selama persalinan atau individu dapat belajar hipnosis mandiri selama kehamilan, untuk penggunaan selanjutnya selama persalinan. Pelatihan antenatal ini kadang-kadang dilengkapi dengan audio rekaman sugesti hipnosis, (Madden K, 2012).

Untuk melahirkan, hipnosis sering digunakan untuk memusatkan perhatian pada perasaan nyaman atau mati rasa serta meningkatkan perasaan perempuan dari relaksasi dan rasa aman. Dari penelitian Fitria Hayu Palupi Tahun 2016 tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan kala I juga terjadi pada ibu primigravida dan multigravida meskipun telah memiliki pengalaman persalinan, (Palupi FH, 2012). Selain itu, perbedaan

antara harapan wanita dan kenyataan yang ada pada saat persalinan juga akan berpengaruh pada persepsi dan dan perasaan. Hal ini mungkin akan menyebabkan perasaan seperti kecewa, perasaan bersalah dan kegagalan. Sejak wanita memahami pengalaman persalinan yang memerlukan istirahat, memungkinkan mereka untuk membuat *informed choice* dan untuk mengontrol perasaan selama persalinan, merupakan hal yang penting sehingga dapat mengurangi dampak cemas dan nyeri, (Palupi FH, 2012).

Hipnosis dapat bermanfaat sebagai metode manajemen nyeri persalinan, tetapi tercatat bahwa hanya sejumlah kecil perempuan telah belajar. Perlu adanya penatalaksanaan yang tidak hanya berfokus pada perubahan fisiologis khususnya pada ibu bersalin di fase laten kala I persalinan, tetapi penatalaksanaan dalam hal persalinan, tetapi penatalaksanaan dalam hal perubahan psikologi pun sangat diperlukan. Berdasarkan kebutuhan tersebut, perlu dibahas tentang efektivitas hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan, (Pebriyanti, 2013)

### Metode

Studi ini merupakan sebuah tinjauan literatur (Literatur Review) yang menggali lebih banyak informasi mengenai efektifitas hypnosis pada manajemen cemas dan nyeri persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Pubmed, The Cochrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar) dengan menggunakan kata kunci (Hypnosis persalinan, Cemas And Nyeri Persalinan). Beberapa artikel ditemukan kemudian ditentukan dengan studi kepustakaan dari jurnal penelitian yang digunakan sebagai referensi berjumlah 8 Jurnal.

### Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik jurnal berdasarkan Judul, Metode Penelitian dan Hasil Penelitian.

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Madden, Middleton p, Cyina AM Matthewson M, Jones L. Hypnosis for pain management during labour and childbith (review). Tehe Cochrane Collaboration	Quasi RCTS	Intensitas nyeri ditemukan lebih rendah untuk wanita dalam kelompok hipnosis dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam satu percobaan dari 60 wanita (perbedaan rata-rata (MD) - 0,70, 95% CI -1,03 hingga -0,37) Ada heterogenitas statistik yang signifikan dalam data untuk penggunaan pereda nyeri farmakologis dan persalinan pervaginam spontan. Hasil utama dari rasa mengatasi persalinan dilaporkan dalam dua studi sebagai menunjukkan tidak ada efek yang menguntungkan (tidak ada data yang dapat digunakan untuk ulasan ini). Untuk hasil sekunder, tidak ada perbedaan signifikan yang diidentifikasi antara wanita dalam kelompok hipnosis dan wanita dalam kelompok kontrol untuk sebagian besar hasil di mana data tersedia
Palupi, FH Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan multigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I di Rumah Bersalin Ngudi Saras	Cross Sectional	Analisis data penelitian dibedakan antara nilai kecemasan kelompok responden primigravida dan multigravida dalam menjalani persalinan tanpa membedakan umur, tingkat pendidikan, status perkawinan

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Jaten Karangayar. Maternal. 2012		dan lama perkawinan. Kemudian dilakukan uji beda antara nilai kecemasan kedua kelompok sampel penelitian. Pada taraf signifikan 5 %; diperoleh t tabel = 2,024. Berdasarkan analisis statistik didapatkan 5%, to: tt = 8,3373 > 2,024. Kesimpulan ada perbedaan tingkat kecemasan antara primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan kala I. Perbedaan tingkat kecemasan antara primigravida dan multigravida dalam proses persalinan terkait pengalaman persalinan, yaitu semakin banyak mengalami proses persalinan, tingkat kepercayaan diri semakin meningkat, sehingga tingkat kecemasan cenderung berkurang.
Sample A Newburn M. Self-Hypnosis for Labour and birth.NCT”Journal on preparing Parent s for birth and early parenthood	Randomized Controlled Trial	Hasil penelitian ditemukan kemiripan antara responden yang mendapatkan perawatan oleh bidan dan responden yang melakukan pelatihan. Pada kelompok intervensi responden mengalami pengalaman yang luar biasa selama proses persalinan, responden merasa lebih tenang dan rileks, mereka alami setelah sesi pelatihan pertama. Menurut penelitian yang dilakukan, self-hypnosis dapat membantu mengurangi nyeri persalinan. Dari hasil wawancara responden mengalami kejadian positif pada kehamilan dan persalinannya, tetapi beberapa responden kecewa karena persalinannya terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan, berdasarkan penelitian metode ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu teknik yang dapat membantu ibu mempersiapkan kelahiran atau dalam proses persalinan.
Sado M, Ota E, Stickley A, Mori R Hypnosis during prgenancy, childbirth, and the postnatal period for preventingbpostnatal depression	expe-rimental single-blind randomized	Nyeri pasca operasi caesar pada kelompok hipnoterapi (Mean= 4,58; SD= 1,20) lebih rendah dibandingkan tanpa hipnoterapi (Mean= 6,48; SD= 1,01), dan bermakna secara statistik (p<0,001). Depresi postpartum pada kelompok hipnoterapi (Mean= 6.08; SD= 1.60) lebih rendah dibandingkan kelompok non-hipnoterapi (Mean= 8.48; SD= 3.78), dan bermakna secara statistik (p<0.001).
March I, Et Al Mind-Body interventions during pregnancy for preventing or terating women’s anxiety	Cohort	Penelitian ini menggunakan delapan uji coba (556 peserta), mengevaluasi hipnoterapi (satu uji coba), pencitraan (lima uji coba), pelatihan autogenik

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Barragan Loayza IM, Sola I, Juando PC Biofeedback for pain management during labour.	Cohort	(satu uji coba) dan yoga (satu uji coba). Karena sejumlah kecil studi per intervensi dan keragaman pengukuran hasil, kami tidak melakukan meta-analisis, dan telah melaporkan hasil secara individual untuk setiap studi. Hasil dengan perawatan biasa, dalam satu studi (133 wanita), citra mungkin memiliki efek positif pada kecemasan selama persalinan, mengurangi kecemasan pada tahap awal dan tengah persalinan (MD -1,46; 95% CI -2,43 hingga -0,49; satu studi, 133 perempuan) dan (MD -1,24; 95% CI -2,18 hingga -0,30). Studi lain menunjukkan bahwa pencitraan memiliki efek positif pada kecemasan dan depresi pada periode pascapersalinan langsung. Pelatihan autogenik mungkin efektif untuk mengurangi kecemasan wanita sebelum melahirkan.
Agustina R Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida terhadap proses persalinan sebelum dan sesudah dilakukan teknik hypnobirthing di Pro – V Clinic Jakarta.	pra eksperimen one-group pre-post test design menggunakan pendekatan kuantitatif.	Sebagian besar uji coba menilai efek biofeedback elektromiografi pada wanita yang baru pertama kali hamil. Uji coba tersebut dinilai memiliki risiko bias yang tinggi karena kurangnya data yang menggambarkan sumber bias yang dinilai. Tidak ada bukti yang signifikan dari perbedaan antara biofeedback dan kelompok kontrol dalam hal persalinan pervaginam yang dibantu, operasi caesar, augmentasi persalinan dan penggunaan pereda nyeri farmakologis. Hasil uji coba yang disertakan menunjukkan bahwa penggunaan biofeedback untuk mengurangi rasa sakit pada wanita saat persalinan belum terbukti. Biofeedback elektromiografi mungkin memiliki beberapa efek positif pada awal persalinan, tetapi seiring berjalannya persalinan ada kebutuhan untuk analgesia farmakologis tambahan.
Elsa Noftalina, Linda Dewanti Perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin kala i dengan	analitik observasional dengan	Hasil Sebanyak 16 ibu bersalin sebagian besar yang menggunakan hypnobirthing tidak mengalami

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
metode hypnobirthing dan tanpa metode hypnobirthing di klaten jawa tengah	pendekatan cross sectional comparative uji Mann Whitney	kecemasan pada fase laten (87,50 %) maupun aktif (81,25%) sementara ibu bersalin tanpa menggunakan hypnobirthing lebih banyak mengalami kecemasan (62,5 %) seperti kecemasan ringan (fase laten = 43,75% dan fase aktif = 25,00%), kecemasan sedang (fase laten = 18,75% dan fase aktif = 37,50) dan kecemasan berat (6,25%). Hasil uji Mann Whitney $p = 0,003$ pada kala I fase laten dan $p = 0,001$ pada kala I fase aktif.

Berdasarkan beberapa studi jurnal diatas dapat disimpulkan hipnosis merupakan pengalihan rasa nyeri dengan memberikan sugesti positif terfokus pada ibu yang dapat memberikan keuntungan pada kehamilan, selama persalinan dan kelahiran. Kelancaran proses persalinan salah satunya dipengaruhi oleh ketenangan dan kenyamanan ibu dimana jika ibu dalam keadaan tenang tentunya akan membuat kontraksi uterus tetap terjaga. Dengan hipnosis pada ibu bersalin penanganan cemas dan nyeri dapat dikelola sehingga berdampak pada kemajuan persalinan.

Hasil penelitian menjelaskan adanya pengaruh dari pemberian teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan serta ketakutan paling tinggi dalam tahap awal persalinan aktif terjadi pada ibu primipara

Hipnosis dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut, ketegangan dan nyeri selama persalinan dan untuk meningkatkan ambang nyeri. Hal ini tentunya akan mengurangi kebutuhan akan analgesia kimia. pasien memiliki kontrol yang lebih baik, (Madden, 2012)

Dalam kaitan manajemen nyeri persalinan, hipnosis sering dianggap bersama metode non-farmakologis lainnya sebagai berfokus pada aspek afektif dari pengalaman nyeri, seperti mengurangi kecemasan, ketakutan, ketegangan otot serta meningkatkan suasana hati dan meningkatkan rasa kontrol ibu, (Simkin 2015).

Manajemen nyeri salah satu daerah di mana penerapan hipnosis menunjukkan bukti empiris berlimpah sebagai nya keberhasilan adalah dalam pengelolaan baik nyeri kronis dan akut (Lynn et al, 2000, Montgomery, DuHammel & Redd, 2000). Kedua pengakuan oleh The National Institut Teknologi Kesehatan Panel Laporan (1996) dan meta-analisis review oleh Montgomery et al. (2000) tentang kemanjuran hipnosis manajemen nyeri mendukung pertimbangannya sebagai berkhasiat, mapan, dan empiris divalidasi pengobatan. dalam Montgomery et al. (2000) review, ditemukan bahwa hipnosis dapat meringankan berbagai jenis nyeri pada 75% dari penduduk.

Hipnosis mungkin bermanfaat untuk pengelolaan nyeri selama persalinan; Namun, jumlah perempuan yang diteliti masih sedikit. Beberapa terapi lainnya telah mengalami penelitian lebih lanjut. Dari studi Pebrayati, 2013 di wilayah III Cirebon menunjukkan median intensitas nyeri persalinan kala I fase laten pada kelompok *hypnobirthing* adalah 4,5 dan pada kelompok tanpa *hypnobirthing* adalah 6, dengan analisis Mann Whitney didapat nilai  $p = 0,050$ . Intensitas median nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok *hypnobirthing* adalah 5 dan pada kelompok tanpa *hypnobirthing* adalah 9, nilai  $p = 0,01$ . Selisih perubahan intensitas nyeri menggunakan uji satu arah menunjukkan penggunaan *hypnobirthing* secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan, nilai  $p = 0,034$ . Dengan demikian hipnosis berperan pada penurunan nyeri persalinan Kala I. Hipnosis juga dapat membantu ibu meringankan kecemasan dan nyeri dalam persalinan. Hipnosis oleh praktisi dan hipnosis mandiri dapat membuat ibu lebih menikmati

persalinannya. Hipnosis dapat diaplikasikan dalam, proses persalinan untuk mengatasi rasa nyeri saat kontraksi rahim dan persalinan. Dengan ibu lebih tenang dapat memengaruhi kemajuan persalinan,(Sado, 2012)

Hipnosis dapat bermanfaat untuk ibu dan janinnya. Ibu bersalin dengan hypnosis dapat lebih percaya diri, tenang dan nyaman serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan janinnya. Hypnosis dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat saat persalinan dan kelahiran janin. Hypnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan,(Landolt, 2013)

Dari telaah beberapa jurnal diatas penulis melihat bahwa pengaruh hypnosis pada ibu bersalin efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri dimana ibu akan merasa santai dan lebih nyaman dalam menghadapi atau selama proses persalinannya meskipun masih memerlukan studi lebih lanjut sehingga hasilnya lebih valid.

### **Kesimpulan**

Hipnosis merupakan sugesti positifterfokus yang dapat dilakukan sendiri maupun dengan pendamping. Teknik hipnosis sangat bermanfaat untuk ibu dan dapat dipersiapkan sejak kehamilan serta bermanfaat untuk proses persalinan dan kelahiran.

Hipnosis juga dapat membantu ibu meringankan kecemasan dan nyeri dalam persalinan. Hipnosis oleh praktisi dan hipnosis mandiri dapat membuat ibu lebih menikmati persalinannya. Hipnosis dapatdiaplikasikan dalam proses persalinan untuk mengatasi rasa nyeri saat kontraksi rahim dan persalinan. Dengan ibu lebih tenang dapat mempengaruhi kemajuan persalinan.

Hipnosis dapat bermanfaat untuk ibu dan janinnya. Ibu bersalin dengan hipnosis dapat lebih percaya diri, tenang dan nyaman serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan janinnya. Saat persalinan , keduanya bisa saling “berjanji” untuk bersama-sama melewatinya.

### **Saran**

Hipnosis dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat saat persalinan dan kelahiran. Hipnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan. Perlu dilakukan penelitian serta review lebih lanjut dari studi studi lainnya untuk hasil yang lebih valid. Terhadap kontraksi yang menyakitkan. Oleh karena itu, hipnosis dianggap bermanfaat pada kehamilan selama persalinan dan kelahiran.

### **Daftar Pustaka**

Agustina R. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan TeknikHypnobirthing Di Pro-V Clinic Jakarta. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III Kemenkes RI

Barragán Loayza IM ea. (2011). Biofeedback for pain management during labour. *The Cochrane Collaboration*

Elsa Noftalina, Linda Dewanti. (2021). Perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I dengan metode hypnobirthing dan tanpa metode hypnobirthing di klaten jawa tengah.

March I, Et Al.. (2021). Mind-Body interventions during pregnancy for preventing or terating women’s anxiety. *The Cochrane Collaboratioin*.

Madden ea. 2011. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *The Cochrane Collaboration*

**Prosiding**

**Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan**

Universitas Ngudi Waluyo

Palupi FH. (2012). Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan multigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I di rumah bersalin Ngudi Saras Jateng Karanganyar. *Maternal*.

Sado M ea.(2012). Hypnosis during pregnancy, childbirth, and the postnatal period for prevent postnatal depression.*The Cochrane Collaboration*.

Semple Amy MN. (2011). Newburn M. Self-Hypnosis for Labour and birth.NCT”*Journal on preparing Parents for birth and early parenthood*.