

HIPNOTERAPI REDAKAN NYERI KALA 1 PERSALINAN DI RUMAH SAKIT SWASTA BANDUNG***HYPNOTHERAPY RELIEVES PAIN IN THE 1ST STAGE OF LABOR AT BANDUNG PRIVATE HOSPITAL***

Yuanita Ani Susilowati^{1*}, Flora Maria Martini PBN², Henri Suntoro³
Yosi Maria Wijaya⁴, Therese Maura Harjdanti, CB⁵, Ferdinan Sihombing⁶
^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Santo Borromeus, Padalarang

*Email: yuanitaani@yahoo.com

Abstrak

Nyeri kala 1 persalinan merupakan pengalaman yang kurang menyenangkan, beberapa teknik meredakan nyeri non farmakologi sudah diterapkan, namun beberapa pasien masih mengalami nyeri yang persisten. Penggunaan hipnoterapi sebagai pendekatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri belum diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat nyeri kala 1 persalinan. Menggunakan desain *Quasi-experiment* dengan satu kelompok *pre-tes* dan *post-tes* tanpa kontrol, peneliti melakukan teknik hipnoterapi selama 15-30 menit, dan tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* pada 14 ibu bersalin. Hasil pengukuran tingkat nyeri *pre-tes* dibandingkan dengan hasil pengukuran tingkat nyeri *post-tes*, didapatkan bahwa hipnoterapi menurunkan tingkat nyeri kala 1 secara signifikan ($p < 0.05$). Sebelum intervensi, *mean* nyeri adalah 3.29, setelah hipnoterapi turun menjadi 2.64. Simpulan, hipnoterapi efektif dalam mengurangi nyeri kala 1 persalinan, dan implikasi dari temuan ini sangat penting dalam meningkatkan kualitas perawatan ibu yang sedang melahirkan, terutama untuk meredakan nyeri kala I persalinan. Saran hipnoterapi dapat diterapkan secara konsisten sebagai terapi non farmakologi untuk meredakan nyeri kala I persalinan di RS Swasta Bandung.

Kata Kunci: Hipnoterapi, *Numeric Rating Scale*, Persalinan, Tingkat Nyeri.

Abstract

The pain experienced during the first stage of labor varies for each individual, depending on the pain threshold of each patient. Despite the implementation of Cognitive Behavior Therapy (CBT) and relaxation techniques in pain management at Bandung Private Hospital, some patients still endure persistent pain. The use of hypnotherapy as a non-pharmacological approach to alleviate pain has not been widely adopted. This study aims to evaluate the impact of hypnotherapy on the level of pain during the first stage of labor. Employing a Quasi-experimental design with a single-group pre-test and post-test without control, the researcher administered hypnotherapy techniques for 15-30 minutes. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale among 14 parturient women. Comparing the pre-test and post-test measurements of pain levels, the results demonstrated a significant reduction in the first stage labor pain due to hypnotherapy ($p < 0.05$). Before the intervention, the mean pain level was 3.29, which decreased to 2.64 after hypnotherapy. This study's findings indicate that hypnotherapy is effective in reducing pain during the first stage of labor. The implications of these findings are crucial in enhancing the quality of care for laboring mothers. It is hoped that hypnotherapy can be widely applied in the management of labor pain in various hospitals, taking into account appropriate implementation processes and individual patient needs.

Keywords: Hypnotherapy, *Numeric Rating Scale*, Labor, Pain Level.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan adalah momen penting dalam kehidupan seorang wanita, di mana mereka mengalami proses alami yang memengaruhi kesehatan dan kehidupan mereka. Perawatan kesehatan selama periode ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku ibu dalam menjaga kesehatan (Icesmi & Margareth, 2020).

Persalinan, sebagai bagian dari proses ini, merupakan tahap di mana seorang wanita memasuki fase aktif dari kehamilannya. Tahap ini ditandai dengan kontraksi uterus yang teratur dan berujung pada dilatasi serviks lengkap untuk melahirkan bayi. Meskipun merupakan proses alami, persalinan tidak jarang disertai dengan rasa nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat (Manuaba, 2020).

Nyeri persalinan, sebuah pengalaman subjektif yang terkait dengan sensasi fisik yang timbul selama kontraksi uterus dan proses lainnya, dapat memicu respon fisiologis yang meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan pernapasan (Fitriahadi & Utami, 2019). Penanganan nyeri pada persalinan menjadi penting, bukan hanya untuk kenyamanan ibu, tetapi juga untuk mengoptimalkan proses persalinan itu sendiri.

Di Rumah Sakit Swasta Bandung, upaya untuk mengatasi nyeri kala 1 persalinan telah dilakukan dengan mengaplikasikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan teknik relaksasi. Namun, studi pendahuluan menunjukkan bahwa beberapa pasien masih mengalami nyeri yang persisten meskipun telah menerima perlakuan ini. Dengan adanya kebutuhan yang belum terpenuhi dan kurangnya kebijakan terkait penggunaan hipnoterapi sebagai tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri, muncul pertanyaan tentang efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi tingkat nyeri kala 1 persalinan.

Dengan mempertimbangkan konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap tingkat nyeri kala 1 persalinan di Rumah Sakit Swasta Bandung. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan alternatif yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas perawatan kesehatan ibu saat melahirkan.

Penelitian ini akan mengidentifikasi tingkat nyeri kala 1 persalinan sebelum dan setelah intervensi hipnoterapi pada ibu inpartu di Rumah Sakit Swasta Bandung. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang manajemen nyeri persalinan secara keseluruhan, tetapi juga dapat menjadi landasan untuk pengembangan kebijakan dan praktik klinis yang lebih baik dalam penanganan nyeri persalinan.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode *Quasi-experiment* dengan desain *one group pretest dan posttest without control* untuk menguji efek intervensi hipnoterapi terhadap tingkat nyeri kala 1 persalinan. Variabel penelitian adalah tingkat nyeri kala 1 persalinan, diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skala 0-10. Populasi studi ini mencakup seluruh ibu kala 1 inpartu yang akan bersalin di Rumah Sakit Swasta Bandung dalam rentang tanggal 16 September 2023 sampai dengan tanggal 16 Oktober 2023, dengan menggunakan teknik *incidental sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala nyeri NRS yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur pengambilan data melibatkan observasi tingkat nyeri kala 1 persalinan sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi dengan persetujuan dari responden sebelum intervensi dilakukan. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan perangkat lunak komputer, termasuk langkah-langkah *editing, coding, data entry, cleaning*, dan analisis menggunakan uji *T-Test dependent* untuk mengevaluasi pengaruh intervensi hipnoterapi.

Pelaksanaan intervensi hipnoterapi dilakukan pada ibu inpartu dengan tingkat nyeri ringan hingga berat. Peneliti melakukan evaluasi untuk menentukan teknik hipnoterapi yang paling sesuai dengan respons individu responden. Durasi intervensi hipnoterapi adalah 15-30 menit, dengan teknik yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu.

Etika penelitian sangat diperhatikan dalam proses ini, dengan memastikan hak, kenyamanan, dan keadilan terhadap responden, serta menjaga privasi dan kenyamanan mereka selama proses penelitian.

Hasil*Karakteristik Responden*

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Kategori	n	%
Usia	17-25 tahun	3	21
	26-35 tahun	7	50
	≥ 36 tahun	4	29
Pendidikan	SD-SMP	2	14
	SMA	9	64
	Perguruan Tinggi	3	22
Paritas	Anak ke-1	8	57
	Anak ke-2	3	22
	Anak ke-3	1	7
	Anak ke-4	2	15
Fase Persalinan	Laten	6	43
	Aktif	8	57

Mayoritas responden berusia 26-35 tahun (50%) dan merupakan lulusan SMA (64%). Sebanyak 8 orang (57%) adalah ibu dengan persalinan anak pertama, dan 8 responden (57%) berada pada fase persalinan aktif.

Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Nyeri

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Nyeri

Tingkat Nyeri	Intervensi Hipnoterapi			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	3	21	7	50
Nyeri sedang	4	29	5	36
Nyeri berat	7	50	2	14
Nyeri sangat berat	0	0	0	0

Sebelum intervensi hipnoterapi, 7 responden (50%) mengalami nyeri berat, yang berkurang menjadi 2 orang (14%) setelah intervensi. Sebanyak 7 responden (50%) melaporkan mengalami nyeri ringan setelah hipnoterapi, menunjukkan dampak positif intervensi.

Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Pemberian Hipnoterapi

Tabel 3. Rata-Rata Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Hipnoterapi

Intervensi Hipnoterapi	N	Mean	SD
Sebelum	14	3.29	0.83
Setelah	14	2.64	0.74

Tabel 4. Hasil Uji *T-Test Dependent* Untuk Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Pemberian Hipnoterapi

	Mean	SD	SE	t	p-value
<i>Pre-post</i>	0.643	0.497	0.133	4.837	0.000

Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi ($p=0.000$; $\alpha=0.05$). Nilai t-statistik sebesar 4.837 (95% CI) menegaskan bahwa intervensi hipnoterapi secara signifikan memengaruhi tingkat nyeri kala 1 persalinan

Pembahasan

Studi ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden berusia 26-35 tahun, memiliki latar belakang pendidikan menengah, sedang menjalani persalinan pertama, dan berada dalam fase aktif persalinan saat menerima intervensi hipnoterapi. Data ini mencerminkan profil populasi responden yang mencari pertolongan medis selama fase kritis persalinan, dimana intervensi seperti hipnoterapi mungkin dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pengalaman nyeri mereka.

Karakteristik responden ini konsisten dengan pola umum dari wanita dalam rentang usia subur, pendidikan menengah, dan pengalaman persalinan pertama. Fenomena ini konsisten dengan tren global dalam profil pendidikan dan kesehatan reproduksi wanita (BPS, 2021; United Nations, 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi dapat memiliki implikasi yang signifikan dalam manajemen nyeri pada kelompok wanita ini.

Hasil penelitian menegaskan bahwa intervensi hipnoterapi berhasil menurunkan intensitas nyeri pada kala 1 persalinan secara signifikan. Penemuan ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki potensi dalam mengelola nyeri persalinan (Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019; Chen dkk., 2021; Franciska dkk., 2021; Sahour dkk., 2019).

Proses persalinan, terutama kala 1, diketahui sebagai momen yang penuh tantangan dan rasa sakit bagi ibu. Nyeri yang dialami pada tahap ini dapat bervariasi dan disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kontraksi otot, dilatasi serviks, dan distensi jaringan perineum. Hipnoterapi, dengan berbagai mekanisme neurofisiologisnya, mampu mengurangi persepsi nyeri dan memberikan kenyamanan bagi ibu selama proses persalinan. Dalam konteks hormonal, hipnoterapi telah terbukti dapat mengatur kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri (Alehagen dkk., 2005; Pogatzki-Zahn, 2013; Rizkiani dkk., 2021; Wood dkk., 2003).

Meskipun demikian, perlu diakui bahwa tidak semua responden menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah intervensi hipnoterapi. Faktor-faktor seperti pola pikir dan respons individual terhadap hipnosis dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi ini (Alladin dkk., 2018; Yapko, 2023).

Studi ini menyoroti pentingnya intervensi non-farmasi seperti hipnoterapi dalam manajemen nyeri kala 1 persalinan. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya termasuk penelitian lanjutan untuk memahami mekanisme neurofisiologis dari hipnoterapi dalam mengurangi nyeri persalinan, serta penelitian yang memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi respons individu terhadap hipnosis.

Selain itu, penelitian masa depan dapat mengeksplorasi integrasi hipnoterapi dengan metode lain, seperti musik terapi atau teknik relaksasi, untuk meningkatkan efektivitas manajemen nyeri pada ibu inpartu. Studi longitudinal yang melibatkan sampel yang lebih besar juga dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang dampak jangka panjang intervensi hipnoterapi pada kesehatan ibu dan bayi pasca-persalinan.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri kala 1 persalinan pada ibu inpartu di Rumah Sakit Swasta Bandung pada periode 16 September - 16 Oktober 2023, dengan nilai p-value yang signifikan sebesar 0,000. Sebelum intervensi hipnoterapi, nilai rata-rata tingkat nyeri adalah 3.29, yang kemudian mengalami penurunan menjadi 2.64 setelah intervensi hipnoterapi dilakukan.

Dari hasil studi ini, disarankan kepada Rumah Sakit Swasta Bandung untuk menerapkan kebijakan pelaksanaan hipnoterapi sebagai salah satu opsi intervensi dalam manajemen nyeri kala 1 persalinan. Penting juga untuk menyediakan pelatihan hipnoterapi bagi

tenaga kesehatan, terutama bidan dan dokter obstetri, serta mempersiapkan media edukasi untuk calon ibu dan keluarganya tentang manfaat hipnoterapi dalam mengelola nyeri persalinan.

Bagi penelitian selanjutnya, diperlukan peningkatan jumlah sampel guna memperoleh hasil yang lebih representatif dan akurat. Selain itu, penelitian lanjutan bisa menginvestigasi faktor-faktor yang mungkin menyebabkan ketidakefektifan hipnoterapi pada sebagian responden. Meibatkan kelompok studi yang lebih beragam juga dapat dilakukan untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas hipnoterapi pada berbagai populasi ibu inpartu. Desain penelitian acak terkontrol dengan kelompok kontrol yang sesuai dapat digunakan untuk membandingkan efektivitas hipnoterapi dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Direktur Rumah Sakit Swasta di Bandung atas dukungan, izin, dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Kontribusi dan kerjasama dari pihak Rumah Sakit sangat kami hargai, dan telah memungkinkan kami untuk menjalankan studi ini dengan lancar. Tanpa bantuan dari pihak Rumah Sakit, penelitian ini tidak akan terwujud.

Daftar Pustaka

- Alehagen, S., Wijma, B., Lundberg, U., & Wijma, K. (2005). Fear, pain and stress hormones during childbirth. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 26(3). <https://doi.org/10.1080/01443610400023072>
- Alladin, A., Heap, M., & Frederick, C. (2018). Current Theories of Hypnosis. In *Hypnotherapy Explained*. <https://doi.org/10.4324/9781315385129-1>
- Azizmohammadi, S., & Azizmohammadi, S. (2019). Hypnotherapy in management of delivery pain: A review. In *European Journal of Translational Myology* (Vol. 29, Issue 3). <https://doi.org/10.4081/EJTM.2019.8365>
- BPS. (2021). Profil Statistik Kesehatan. *Badan Pusat Statistik*.
- Chen, J., Chen, Y., Wang, F., & Qiu, C. (2021). Analysis of the Clinical Effect of Music Combined with Hypnosis on Labor Analgesia Based on Data Mining. *Journal of Healthcare Engineering, 2021*. <https://doi.org/10.1155/2021/1418281>
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan*. Universitas Syariah Aisyiyah.
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Wilma, W. (2021). Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.579>
- Icesmi, & Margareth, Z. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.

- Manuaba. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Buku Kedokteran RGC.
- Pogatzki-Zahn, E. (2013). Hormones and pain-a “rebirth.” In *Pain* (Vol. 154, Issue 4). <https://doi.org/10.1016/j.pain.2013.02.001>
- Rizkiani, I., Hari Respati, S., Sulistyowati, S., Retno Budihastuti, U., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Hypnotherapy on Serum Cortisol Levels in Post-Cesarean Patients. *Journal of Maternal and Child Health, 01*(03).
- Sahour, A., Fakhri, M. K., & Poursaghar, M. (2019). Investigating the Effect of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during Labor. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 10*(3).
- United Nations. (2018). SDG 3: Good Health and Wellbeing. *Millenium Development Goals (MDGs), 2022*(April 2022).
- Wood, G. J., Bughi, S., Morrison, J., Tanavoli, S., Tanavoli, S., & Zadeh, H. H. (2003). Hypnosis, Differential Expression of Cytokines by T-Cell Subsets, and the Hypothalamo-Pituitary-Adrenal Axis. *American Journal of Clinical Hypnosis, 45*(3). <https://doi.org/10.1080/00029157.2003.10403525>
- Yapko, M. D. (2023). Addressing global cognition and ineffective depressogenic discrimination strategies with clinical hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*. <https://doi.org/10.1080/00029157.2023.2199811>