

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA IBU PRIMIPARA KALA 1 FASE AKTIF

¹Rinna Junita, ²Yenni Aryaneta, ³Astri Yuniftri

¹kiranaauroralarasati@gmail.com/102722036@univbatam.ac.id,

²yenni.aryaneta@univbatam.ac.id, astriyuniftri@univbatam.ac.id

¹RS Budi Kemuliaan, ^{2,3}Program studi S-1 Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 01/04/2025 revised: 20/04/2025 accepted: 25/04/2025 published: 30/04/2025

ABSTRACT

Labor pain is pain in uterine contractions that causes an increase in sympathetic nerve activity, changes in blood pressure, heart rate, breathing and if not treated immediately it causes feelings of worry, tension, fear and stress. Labor pain can be reduced by the hypnobirthing method which aims to create a relaxed condition in the mother so as to reduce tension, anxiety, and minimize pain during labor. This study aims to determine the effect of Hypnobirthing on labor pain in primiparous mothers kala 1 active phase at TPMB Mrs. Ilham Puji S.Keb in 2024. The design of this study was a quasi-experiment with a non-equivalent control group pretest-posttest. The sampling technique in this study used purposive samples totaling 30 primiparous mothers kala 1 active phase. Data normality test using sapiro wilk and data analysis test using Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of hypnobirthing on labor pain of primiparous mothers kala 1 active phase at TPMB Ny Ilham Puji in 2024 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Hypnobirthing can reduce pain in labor so it is recommended for midwives health workers to apply hypnobirthing care for laboring mothers to reduce labor pain.

Keywords: *hypnobirthing, labor pain*

PENDAHULUAN

Menurut Elita Vasa 2021, *hypnobirthing* adalah salah satu teknik otopnosis (self hypnosis) yaitu kondisi saat pikiran kritis kita terlewat sehingga pemikiran dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para ibu hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman. Metode *hypnobirthing* ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami,

tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi, 2014).

Nyeri merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang bersifat sangat subyektif karena setiap orang mengalami derajat atau intensitas nyeri dan hanya orang tersebut yang dapat menafsirkan atau

mengevaluasi nyeri yang dialaminya (Hidayat 2017 dan Nurul Ikawati dkk 2021) Dalam hal ini, nyeri saat persalinan adalah nyeri pada kontraksi rahim, yang menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, detak jantung, pernapasan, dan jika tidak segera ditangani, peningkatan perasaan khawatir, tegang, ketakutan, dan stres. Nyeri persalinan mempengaruhi kontraksi uterus dengan meningkatkan sekresi katekolamin dan kadar kortisol sehingga mempengaruhi lama persalinan (Aprillia, 2010 dan Nurul Ikawati dkk 2021).

Lebih dari 200 juta ibu setiap tahun mengalami kehamilan. Kelahiran biasanya terjadi pada ibu yang sehat dan bayi yang hidup, dan persalinan pasti sangat menyakitkan bagi ibu (Yulia 2018 dan Ida Widaningsih 2021). Namun, pada beberapa kasus, kelahiran bukanlah peristiwa yang menyenangkan tetapi menjadi masalah yang penuh dengan ketakutan, kesulitan, dan nyeri. Menurut Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia, 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi saat melahirkan anak. Selain itu, 21% mengatakan bahwa persalinan mereka sangat menyakitkan karena merasakan nyeri yang signifikan, dan 63% sisanya tidak tahu bagaimana melakukan persiapan untuk mengurangi nyeri persalinan (fransiska 2021 dan Ummu Humairah 2023).

Nyeri persalinan lazim terjadi pada saat persalinan yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Hampir 90% ibu mengalami nyeri, 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 30% mengalami nyeri hebat, dan 20%

mengalami persalinan disertai nyeri sangat hebat (Lanina Carolina & Hisni 2020 dan Ummu Humairah 2023). Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas rasa nyeri tersebut berbeda pada setiap ibu bersalin, persepsi nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai factor seperti rasa takut, cemas dan terfokus dengan nyeri dan kelelahan. (Randayani Lubis, Anggraeni 2020 dan Ummu Humairah 2023). Data dari Kemenkes RI tahun 2020 menunjukkan bahwa nyeri saat persalinan pada ibu inpartu kala 1 sebesar 6,7%, yang disebabkan oleh his yang berlebihan, yang secara tidak langsung menyebabkan ibu mengalami cemas, tegang, dan nyeri saat melahirkan (Kemenkes RI, 2020). Data dari propinsi kepulauan Riau menunjukkan nyeri sebesar 2,21%. Dan ,kota batam menunjukkan nyeri persalinan sebesar 2,16%.(Badan Pusat statistic 2020)

Metode *hypnobirthing* merupakan suatu metode baru yang dikhususkan untuk ibu hamil yang melakukan persalinan dengan bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal alami yang lancar, nyaman, tanpa rasa sakit (Andriana 2017 dan Ida Widaningsih 2021). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nanda pada tahun 2015 dan Ida Widaningsih 2021 tentang pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 di bidan praktek swasta (BPS) Lilik Sudjiati Hulu'an, didapatkan uji statistik Mann-Whitney Test didapatkan hasil (α hitung) =0,000 artinya ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan

nyeri pada persalinan kala 1. Teknik relaksasi *hypnobirthing* sangat dibutuhkan dalam pengelolaan nyeri dan juga memberikan gambaran secara umum pada ibu yang akan melahirkan sehingga ibu akan merasa lebih tenang dalam menjalani persalinan.

Penelitian (Fathony 2017 dan Ida Widaningsih 2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa setelah dilakukan *hypnobirthing* ibu tidak mengalami nyeri persalinan berat dibandingkan ibu bersalin yang tidak diberikan perlakuan *hypnobirthing*. Penelitian lain yang dilakukan (Sriwahyuni, Barus, and Sinambela, 2019) menyatakan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan ibu yang di lakukan *hypnobirthing* dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%) sedangkan yang tidak diberi *hypnobirthing* mengalami nyeri berat (66,7%), dengan kata lain bahwa *hypnobirthing* terbukti mampu mempengaruhi terhadap intensitas nyeri pada saat proses persalinan pada fase aktif pada ibu kala I adalah 1 jam (Sriwahyuni, Barus, and Sinambela, 2019).

Dasar pertama dari metode *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan kemampuan untuk melampaui pikiran dengan mencapai sebuah momen kedamaian dan ketenangan batin. Relaksasi hanya bisa terjadi ketika pikiran dan tubuh hening, ketika ritme otak berubah dari dari beta ke sebuah ritme alpha sehingga unsur kimia yang menyebabkan kegelisahan menurun dan aliran darah ke otot-otot menurun. Dengan melakukan latihan relaksasi *hypnobirthing*, ibu

hamil dituntun secara alamiah untuk meningkatkan ketenangan diri dan menanam program atau sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan. Dengan demikian ibu hamil mampu menetralsir semua rekaman yang negatif dipikiran bawah sadarnya mengenai kehamilan dan proses persalinan, dan kemudian menggantinya dengan program positif. Relaksasi yang mendalam juga akan membuat ibu hamil bertambah peka terhadap janinnya. Ia akan mampu berkomunikasi, bahkan kerjasama dengan janinnya saat hamil maupun saat melahirkan. Hal itu dimungkinkan karena seperti halnya orang dewasa, janin memiliki tubuh (meski masih kecil), jiwa (yang baru memiliki unsur perasaan), dan roh (Aprilia 2013).

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tingkat nyeri persalinan pada ibu primipara kala 1 fase aktif dapat dikurangi dengan perlakuan *hypnobirthing*. Penelitian akan dilakukan di TPMB Ny Ilham Puji kota Batam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma quasi eksperimen berdasarkan pengujian pada satu kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan. Desain penelitian ini menggunakan desain *non equivalent control group dengan pretest – posttest*. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yang menggunakan 30 orang ibu primipara kala 1 fase aktif.

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data primer. Data primer diperoleh dari respon yang menunjukkan antara sebelum dan sesudah intervensi nyeri persalinan dengan *hypnobirthing*. Metodologi statistic yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan penggunaan uji dua sampel, yang secara khusus berfokus pada pemeriksaan skor rata-rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dua uji khusus, yaitu uji *sapiro wilk* dan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Sebuah penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu primipara kala 1 fase aktif, penelitian dilakukan di TPMB Ny Ilham Puji S.Keb Batam dengan 30 responden. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan maret – agustus 2024, dengan menggunakan observasi nyeri yang mnegggunakan instrument VAS (Visual Analog Scale). Data yang di peroleh, disusun dalam format tabel.

Tabel 1
Uji Normalitas Data
Menggunakan Sapiro Wilk Test

variabel	Mean	N	Asymp.sig
Pre-Test	2.73	30	000
Post-Test	3.77	30	000

Sumber data primer 2024

Normalitas data di evaluasi oleh peneliti menggunakan metode *sapiro wilk* didapatkan nilai *asimp.sig* (2-tailed) adalah pretest 2,73 dan post test 3,77 dan nilai *asymp.sig* 0,00. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan data tidak terdistribusi

normal karena nilai signifikasi lebih kecil dari 0,05 dengan demikian peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*.

Analisa Univariat

Tujuan utama analisis univariat adalah untuk memastikan karakteristik dan sifat masing-masing variabel. Temuan- temuan ini selanjutnya disusun dan ditampilkan dalam format tabel distribusi frekuensi yang mencakup variabel independen dan dependen.

Tabel 2
Rerata Tingkat Nyeri Persalinan
Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif
Sebelum Perlakuan *Hypnobirthing*

variabel	frequency	%
Berat	25	83,4
Sedang	5	16,6
Ringan	0	0
total	30	100%

(sumber Pengolahan Data
Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas gambaran secara umum ibu sebelum di berikan perlakuan *hypnobirthing* mengalami nyeri berat sebanyak 25 orang responden (83,4 %), sedangkan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang responden (16,6 %).

Tabel 3

Rerata Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif Sesudah Perlakuan Hypnobirthing

variabel	frequency	%
Berat	0	0
Sedang	22	73,3
Ringan	8	26,7
total	30	100%

(sumber Pengolahan Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel diatas gambaran secara umum ibu setelah di berikan perlakuan *hypnobirthing* mayoritas ibu mengalami nyeri sedang yaitu 22 orang responden (73,3%), sedangkan yang mengalami nyeri ringan yaitu 8 orang responden (26,7 %).

Analisa Bivariat

Tujuan utama analisis bivariat adalah untuk menguji dan mengevaluasi hubungan atau korelasi antara dua variabel, selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon*

Tabel 4

Rerata Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Hypnobirthing

variabel	Mea n	N	SD	P valu e
Pretest	6,93	3 0	1,17 2	0,00 0
Post test	2,73	3 0	0,45 0	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum perlakuan

hypnobirthing adalah 6,93 dan nilai rata-rata penurunan tingkat nyeri persalinan sesudah perlakuan *hypnobirthing* adalah 2,73 maka diperoleh *p value* sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 atau *p value* = 0,00 < 0,05 dengan demikian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing- masing variabel, sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu primipara kala1 fase aktif.

PEMBAHASAN

Univariat

A. Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif Sebelum Diberi Perlakuan Hypnobirthing

Berdasarkan temuan penelitian, dijelaskan bahwa dari total sampel 30 responden sebelum diberikan perlakuan *hypnobirthing*, sebagian besar ibu mengalami nyeri berat 25 responden (83,4%),). Dalam hal ini, nyeri saat persalinan adalah nyeri pada kontraksi rahim, yang menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, detak jantung, pernapasan, dan jika tidak segera ditangani, peningkatan perasaan khawatir, tegang, ketakutan, dan stres. Nyeri persalinan mempengaruhi kontraksi uterus dengan meningkatkan sekresi katekolamin dan kadar kortisol sehingga mempengaruhi lama persalinan (Aprillia, 2010 dan Nurul Ikawati dkk 2021). Hal penelitian ini

sejalan dengan penelitian Ummu Humairah (2023) yang menyatakan nyeri persalinan lazim terjadi pada saat persalinan dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Hampir 90% ibu mengalami nyeri, 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 30% mengalami nyeri hebat, dan 20% mengalami persalinan disertai nyeri sangat hebat.

B. Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif Sesudah Diberi Perlakuan *Hypnobirthing*

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti mayoritas responden dengan perlakuan *hypnobirthing* mengalami nyeri sedang pada persalinan yaitu sebanyak 22 orang responden (73,3%) dan nyeri ringan sebanyak 8 orang responden (23,4%). Metode *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (self hypnosis) yaitu kondisi saat pikiran kritis kita terlewati sehingga pemikiran dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (Elita Vasra 2021). Menurut Kuswandi (2014) metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tampa rasa sakit) juga ampuh dalam menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif

dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Dengan demikian rekaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan meyakinkan, bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar, tanpa rasa sakit (nyaman).

Hal ini didukung oleh penelitian Munthe SM (2023) tentang pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin inpartu kala 1 di BPM Sri Munthe, dimana nilai p tingkat nyeri adalah 0,001, artinya terdapat pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri.

Bivariat

Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif

Korelasi *hypnobirthing* dengan variabel terikat nyeri persalinan diujin dengan pendekatan bivariat. Signifikansi statistik dari perubahan rata-rata skor nyeri sebelum dan sesudah perlakuan *hypnobirthing* dilaksanakan di tentukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Sebelum perlakuan skor rata-rata nyeri 6,93 dan setelah diberikan perlakuan skor turun menjadi 2,73. Nilai p value adalah 0,000 yang menunjukkan signifikansi statistik pada tingkat signifikansi 0,05, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir, sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Berdasarkan data tersebut dapat diambil kesimpulan ada perbedaan tingkat

nyeri yang nyata setelah diberi perlakuan *hypnobirthing*.

Kuswandi (2013) mengatakan bahwa *hypnobirthing* ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal, meningkatkan kadar hormon endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan (endorfin/endogenic morphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh saat tenang). Latihan pernafasan, relaksasi, visualisasi, afirmasi dan pendalaman. Pada latihan tersebut, dapat mempengaruhi factor-faktor yang dapat menyebabkan Kala I lama seperti *power*, *passage*, *passanger*, psikologi dan penolong. Teknik pernafasan membantu ibu menghemat energi selama fase penipisan leher rahim selama pembukaan leher rahim. Pernafasan lambat memaksimalkan gelombang otot-otot vertikal, menyebabkan otot-otot ini bekerja lebih efisien dalam menarik ke atas otot-otot melingkar bagian bawah, serta menipiskan dan membuka leher rahim. Bantuan yang diberikan pada kedua otot ini memperpendek durasi gelombang persalinan. *Hypnobirthing* mengajarkan level yang lebih dalam dan relaksasi untuk mengeliminasi stress serta ketakutan dan kekhawatiran menjelang kelahiran yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit saat bersalin.

Hal ini sejalan dengan ulasan dalam penelitian Munthe 2023 yang berjudul “Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 di PMB Sri Munthe. Penelitian ini menggunakan metode

quasi exsperimen dengan desain *one group pre test- post test design*. Populasi penelitian ini berjumlah 60 orang. Hasil yang didapatkn bahwa rata-rata nyeri persalinan setelah diberi perlakuan adalah 3,667 dengan nilai minimal 1,0 dan nilai maksimum 6,0 sedangkan kelompok control setelah diberi perlakuan 6,300 dan nilai minimum 3,0 dan nilai maksimum 9,0.

Salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitria, R.N., Rahmisyah, R., & Muzakir (2023) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri kala 1 Persalinan di PMB Siti Sara S.Tr.keb di kabupaten Aceh Timur”. Sampel penelitian terdiri dari 35 responden. Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *pre test-post test design*. Mayoritas nyeri persalinan sebelum teknik relaksasi *hypnobirthing* berada dalam kategori nyeri sedang (57,2%) sedangkan setelah teknik *hypnobirthing* mayoritas nyeri persalinan dalam kategori nyeri ringan (68,6%). Analisis bivariate menemukan efek signifikan dari teknik relaksasi *hypnobirthing* pada pengurangan rasa nyeri selama persalinan (nilai $p = 0,000$).

Berdasarkan temuan empiris dan kerangka teoritis yang masih ada, para ahli berpendapat bahwa terdapat korelasi antara *hypnobirthing* dan nyeri persalinan pada ibu primipara kala 1 fase aktif. Korelasi ini menunjukkan bahwa penggunaan *hypnobirthing* sebagai teknik relaksasi mempunyai kapasitas untuk memberikan rekomendasi afirmatif, sehingga mengurangi nyeri persalinan. . Perempuan memang dirancang untuk

melahirkan, oleh karena itu belajar rileks adalah langkah positif melatih pikiran ibu untuk menjadi lebih peka dan mampu dengan tenang mengatasi problem sehingga akan terbebas dari rasa takut dan belajar menggunakan naluri alami untuk kelahiran yang tenang dan nyaman (Kuswandi, 2014)

KESIMPULAN

Peneliti memperoleh temuan dari penelitian yang dilakukan di TPMB Ny Ilham Puji S.Keb tahun 2024. Temuan yang diperoleh dari pemeriksaan data dan diskusi selanjutnya mengarah pada ringkasan sebagai berikut:

1. Berdasarkan temuan penelitian mayoritas ibu primipara melaporkan mengalami nyeri berat sebanyak (83,4%), nyeri sedang sebanyak (16,6%)
2. Hasilnya menunjukkan bahwa diantara ibu primipara yang mendapat perlakuan *hypnobirthing* 73,3% mengalami nyeri sedang, sedangkan 26,7% mengalami nyeri ringan
3. Penelitian dilaksanakan di TPMB Ny Ilham Puji S.Keb pada tahun 2024. Tingkat nyeri persalinan primipara kala 1 fase aktif terbukti ada penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan *hypnobirthing*. Signifikansi statisti ditetapkan karena nilai p yang dihasilkan adalah 0,000 ($p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan rekomendasi yang dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan instansi pendidikan agar lebih menambah atau melengkapi sumber-sumber bacaan, sehingga mempermudah bagi peneliti dalam mencari sumber pustaka saat penelitian.

2. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk lebih aktif mencari informasi tentang pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan dan mengikuti kelas ibu hamil *hypnobirthing* baik itu yang dipandu secara online atau mengikuti langsung di klinik atau bidan praktek mandiri yang membuka kelas ibu hamil sehingga responden bisa melatihnya secara mandiri dirumah dan memanfaatkan afirmasi positif tidak hanya saat persalinan, tapi untuk kegiatan ibu sehari-hari

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya Bidan agar dapat menerapkan *hypnobirthing* dalam memberikan asuhan pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri pada persalinan dengan cara membuat satuan operasional prosedur (SOP) teknik-teknik *hypnobirthing*

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi tentang pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu primipara kala 1 fase aktif, sebagai bahan penyuluhan terhadap ibu-ibu hamil yang akan melakukan persalinan di TPMB tersebut, serta karyawan yang

bekerja di TPMB agar mampu dan kompeten dalam menerapkan teknik *hypnobirthing*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya. Dapat mengembangkan hasil karya tulis ilmiah ini dengan cara mengganti metode penelitian ini menjadi penelitian yang lebih spesifik atau menambah responden bukan hanya pada ibu primipara tetapi juga ibu multipara

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. 2013. "Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit." *Jakarta*.
- Elita Vavra. 2021. "Hypnobirthing sebagai Mindbody And Interventions dalam menghadapi persalinan". Bintang pustaka madani
- Hidayat. 2017. "Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses." : Jakarta. Salemba Medika.
- Ida widaningsih. 2021. "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Persalinan Ibu Inpartu Kala 1 Fase Aktif Di PMB Bidan Eni Widaningsih". Jurnal kebidanan
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*.
- <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/pr-ofilkesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi-Profil-Kesehatan-Indonesia2018.pdf>.
- Kurniawaty. 2019. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Dengan Pencegahan Kista Ovarium." *Aisyiah Medika* 3(1): 103–10.
- Kuswandi. 2014. *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Mander. 2012. "Nyeri Persalinan." : Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mangkuji, Betty, Intan Kumala Putri, and Evi Irianti. 2020. "ARTIKEL PENELITIAN Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017 The Effect of Hypnobirthing On Pain In Phase I Active Labor at Eka Sri Wahyuni Clinic An." 3(2): 57–66
- M.Maryuni. 2020. "Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Nyeri Persalinan. *Jurnal of Health science & Physioterapi*
- Mochtar. 2016. "Sinopsis Obstetri." : Jakarta: EGC.
- Muhammad Sopiudin Dahlan. 2020. "Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan". Seri Evidane base Medicine 1 edisi 3

Notoadmodjo.2018. “Metodologi
Penelitian Kesehatan
“Jakarta: PT Rineka Cipta

Nurul Ikawati, Syamsuryanti, Arini
Purnamasari, “Pengaruh
Teknik Relaksasi
Hypnobirthing Terhadap
Penurunan Rasa Nyeri Kala 1
Persalinan Normal Pada Ibu
Inpartu Di Rumah Sakit
Fatima Makale Tahun 2021”.
Jurnal Ilmiah Hospitality 369
vol 12 no 1 Juni 2023