Hypnobirthing Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Persalinan: Literature Review

Lifia Kristien Dwi Anggreni*[1], Zulliati[2], Istiqamah[2]
[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin
[2,3]Universitas Sari Mulia Banjarmasin
*E-mail: lifiakristiendwianggreni21@gmail.com,

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka Kematian Ibu masih tinggi dari kelahiran hidup dengan komplikasi saat persalinan disebabkan oleh partus lama persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam untuk primipara dan lebih dari 18 jam untuk multipara. Hypnobirthing adalah metode persalinan aktif yang dapat digunakan pada kala I persalinan.
Tujuan: Menganalisis Hypnobirthing dalam mempersingkat lama kala I fase aktif pada persalinan dengan Literature Review.
Metode: Penelitian ini menggunakan Literature Review dengan tehnik PICOS yang diperoleh dari elektronik based yang terindeks seperti Google Scholar, dan sumber data base lainnya yang dilengkapi dengan DOI. Hasil penelitian dianalisis menggunakan form JBI dan disajikan dalam bentuk narasi deskripsi.
Hasil: Menunjukkan bahwa ibu bersalin yang memasuki kala I persalinan yang menggunakan teknik Hypnobirthing dapat mengendalikan pikiran ibu dan memasukan pikiran positif sehingga pada kala I menjadi normal dan mempercepat kala I ibu bersalin.
Simpulan: Ibu bersalin dengan menggunakan Hypnobirthing mengalami kemajuan pada lama kala I fase aktif pada persalinan.

Kata Kunci: Ibu Bersalin, Kala I Fase Aktif, Hypnobirting, Kemajuan persalinan

Hypnobirthing On The Long Time Of Active Phase I In Labor: Literature Review

ABSTRACT

Background: *Maternal Mortality Rate is still high from live births with complications during delivery due to prolonged labor that lasts more than 24 hours for primiparas and more than 18 hours for multiparas. Hypnobirthing is an active delivery method that can be used in the first stage of labor.*
Objective: *To analyze Hypnobirthing in shortening the length of the first stage of the active phase of labor with a Literature Review.*
Methods: *This study uses a Literature Review with the PICOS technique obtained from indexed electronics such as Google Scholar, and other data base sources equipped with DOI. The results of the study were analyzed using the JBI form and presented in the form of a descriptive narrative.*
Results: *Shows that maternity mothers who enter the first stage of labor using the Hypnobirthing technique can control the mother's thoughts and include positive thoughts so that in the first stage it becomes normal and accelerates the first stage of the mother giving birth.*
Conclusion: *Mothers giving birth using Hypnobirthing experienced progress in the length of the first stage of the active phase of labor.*

Keywords: *Maternal Maternity, Active Phase I Stage, Hypnobirthing, Labor progres*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis. Pada ibu bersalin rentang waktu yang ditandai dengan kontraksi uterus ditandai dengan nyeri, teratur, dilatasi serviks dan penipisan servik. Pada kala I persalinan terdapat 2 tahap yaitu fase laten dan fase aktif. Pada fase ini, nyeri kontraksi seperti kram berasal dari distensi jaringan rahim dan pelebaran serviks, meluas melalui saraf tulang belakang ke daerah perut dan daerah lumbisakral. Sebagian besar ibu hamil menunjukkan nyeri saat melahirkan sebagai nyeri yang paling dahsyat yang pernah mereka rasakan. Data WHO tahun 2020 mencatata bahwa setiap hari terdapat 830 ribu wanita yang meninggal dunia disebabkan komplikasi kehamilan serta persalinan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2020 masih tinggi yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup. Data SDKI 2017 menyebutkan bahwa komplikasi saat persalinan disebabkan oleh partus lama (41%) (Kemenkes RI, 2021). Partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam untuk primipara dan lebih dari 18 jam untuk multipara. Masalah yang terjadi pada persalinan lama adalah fase aktif lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung lebih lama dari 12 jam tetapi bayi belum lahir (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Salah satu upaya dalam menangani partus lama dapat dilakukan dengan teknik persalinan aktif (active birth). Teknik ini telah diperkenalkan di Ingris sebagai salah satu tindakan dalam membantu kemajuan persalinan. Jalan-jalan, miring ke kiri, miring kekiri, mobilisasi, pendampingan suami, yoga, kompres hangat dingin, bola-bola persalinan (birth ball) dan hypnobrithing merupakan Metode yang yang dapat dilakukan dalam teknik active birth (Andarmoyo, S., 2020).

Adapun manfaat dari teknik ini yaitu mengurangi rasa sakit pada ibu karena kontraksi rahim bergerak kebagian depan rahim, lamanya inpartu kala I, lebih sedikit resiko robekan perineum pada stadium II dan mengurangi terapi medis yang dapat

menyebabkan efek samping pada ibu dan bayi. Salah satu metode penggunaan Hypnobirthing sebagai bentuk upaya pemberian asuhan sayang ibu dalam membantu proses persalinan yang evidance base (Fathony, 2017).

Hypnobirthing adalah metode alami yang digunakan untuk menghilang rasa takut, panik,tegang dan stres ibu lainnya dalam proses persalinan. Oleh karen itu dikatakan bahwa Hypnobirthing lebih mengacu pada hipnoterap, yaitu latihan sugesti bawah sadar untuk mendukung pikiran sadar yang mengontrol tindakan ibu dalam menjalani proses persalinan (Andarmoyo, S., 2020). Hypnobirthing dimaksudkan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan optomal dalam proses persalinan melalui latihan pernapasan, relaksasi, visualisasi, serta afirmasi dan pendalaman. Latihan tersebut mempengaruhi tenaga ibu, pasase, penumpang, psikologi, dan penolong (Lipton. Mander, 2020).

Metode Hypnobirthing ini adalah kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hypnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan, serta panik sebelum, selama dan setelah persalinan sehingga para wanita hamil mampu melewati masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, nyaman (tanpa rasa sakit), dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang di kandungnya. Ketika wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termaksud otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress (Syahda, S, & Ramaida, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Fathony, 2017; Karuniawati, B, & Fauziandari, 2017), bahwa ada pengaruh Hypnobirthing dengan lama proses persalinan kala I Fase Aktif pada ibu bersalin primipara dan multipara dengan nilai p<0,005. Hasil penelitian (Jensen, 2020; Syswianti, D, Wahyuni, T, & Mardiana, 2020) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nyeri persalinan dan kemajuan persalinan yang dilakukan Hypnobirthing dengan yang tidak dilakukan

Hypnobirthing. Hypnobirthing terbukti efektif dalam memberikan rasa nyaman pada saat persalinan sehingga kecemasan yang dirasakan ibu saat bersalin bisa diatasi dengan Hypnobirthing (Andriani, Y, Primal, D, & Delima, 2020; Sariati, 2017; Widiawati, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas pada dasarnya persalinan itu adalah kejadian fisiologis dan normal yang dialami oleh setiap wanita. Hal inilah yang melatar belakangi penulis melakukan Analisis tentang "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Persalinan dengan Literatur Review".

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan Literature Review dengan tehnik PICOS yang diperoleh dari elektronik based yang terindeks seperti Google Scholar, dan sumber database lainnya yang dilengkapi dengan DOI. Hasil penelitian dianalisis menggunakan form JBI dan disajikan dalam bentuk narasi deskripsi.

HASIL

Proses pengumpulan literatur dilakukan dengan cara melakukan pemilihan jumlah jurnal atau artikel dari 64 literatur menjadi 10 literatur, 2 jurnal internasional dan 8 jurnal nasional mengenai "*Hypnobirthing* Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Persalinan dengan *Literatur Review*". Proses pencarian dilakukan melalui elektronik based yang terindeks seperti Google Cendekia (n=8), DOAJ (n=1), eperpusnas (n=1) yang terdiri dari 6 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional.

Pada hasil kajian literatur dan pembahasan juga dijelaskan tentang ringkasan dari penyebab terjadinya kasus atau variabel yang diteliti, sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Skor JBI

No.	Sitasi	Kriteria											Hasil	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total Skor (f)	%
	Quasy Eksperimen													
1	Darma, I. Y, Idaman, M, Zaimy, S, & Handayani, R. Y. (2021)	√	v	v	v	v	v	v	v				8/9	90,1
	Case Control													
2	Karuniawati, B, & Fauziandari, E. N. (2017)	v	v	v	v	v	v	v	v				8/8	90,1
3	Syahda, S, & Ramaida, R. (2017).	v	v	v	v	v	v		v				7/8	81,8
	Quasy Eksperimen													
4	Widiawati, I. (2019)	v	v	v	v	v	v	v					7/9	90,1
5	Fathony, Z. (2017)	v	v	v	v	v	v	v	v				8/9	100
6	Imannura, P. S. U, & Susanti, S. S. A. M. E. (2018)	v	v	v	v	v	v		v				7/9	90,1
7	Andriani, Y, Primal, D, & Delima, M. (2020)	v	v	v	v	v	v	v	v				8/9	90,1
8	Legiati, T, & Widiawati, I. (2017)	v	v	v	v	v	v	v	v	v			9/9	100
9	Sariati, Y. (2017)	v	v	v	v	v	v	v	v	v			9/9	100
10	Syswianti, D, Wahyuni, T, & Mardiana, D. (2020)	v	v	v	v	v	v	v	v	v			9/9	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari 10 literature review diperoleh hasil bahwa *hypnobirthing* berperan dalam kemajuan terhadap lama kala I fase aktif pada persalinan. Persalinan adalah suatu proses yang fisiologi pada ibu bersalin rentang waktu yang ditandai dengan kontraksi uterus ditandai dengan nyeri, teratur, dilatasi serviks dan penipisan serviks. Pada kala I persalinan terdapat 2 tahap yaitu fase laten dan fase aktif. Pada fase ini, nyeri kontraksi seperti kram berasal dari distensi jaringan rahim dan pelebaran serviks, meluas melalui saraf tulang belakang ke daerah perut dan daerah lumbisakral. Sebagian besar ibu hamil menunjukkan nyeri saat melahirkan sebagai nyeri yang paling dahsyat yang pernah mereka rasakan.

Hasil penelitian Darma, dkk (2021), menyatakan bahwa dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa dari 77 ibu yang mengalami kala I memanjang, terdapat 8 ibu (10,4%) yang maksimal mengikuti kelas ibu hamil Hypnobirthing, ternyata kala I memanjang tidak bisa dihindari hanya dengan hypnobithing saja karna ada

faktor lain yang menyebabkan kala I memanjang antara lain psikologis ibu. Hal ini sesuai dengan pendapat Karuniawati & Fauziandari (2017) dan Syswianti dkk (2020), yang menyatakan bahwa stress psikologi memiliki efek fisik kuat dalam persalinan hormon stress, seperti adrenalin, berinteraksi dengan reseptor-beta didalam otot uterus dan menghambat kontraksi, memperlambat persalinan.

Begitu juga menurut hasil penelitian Widiawati (2019) dan Fathony (2017) menyatakan bahwa, bahwa timbulnya rasa nyeri pada persalinan adalah sebuah "sinyal" yang menandakan bahwa ibu hamil yang bersangkutan segera memasuki tahap persalinan. Namun, sebenarnya rasa itu sifatnya sangat individual banyak faktor yang memengaruhinya. Mulai dari kondisi fisik hingga budaya ibu hamil yang bersangkutan, termasuk kepribadian, pengalaman hidup, rasa takut, cemas, serta seberapa besar dukungan lingkungan terdekatnya artinya semakin sehat fisik dan mental ibu, semakin singkat dan lancar proses persalinan yang terjadi.

Rasa takut terhadap proses persalinan memberikan akibat tidak baik. Ketika seseorang mengalami stres (rasa takut) pesan tersebut disampaikan oleh reseptor keseluruh tubuh. 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 dan hormon katekolamin dapat mengganggu pelepasan oksitoksin selama persalinan.

Menurut asumsi peneliti, metode Hypnobirthing dapat mengendalikan pikiran ibu dan memasukan sugesti positif dalam pikiran ibu, sehingga dapat memberikan perasaan rileks pada ibu, peningkatan rasa kesejahteraan pada ibu dapat mendorong proses fisiologis persalinan. Jika saat persalinan dihadapi dengan tenang, ikhlas dan pasrah secara alami tubuh akan mengeluarkan hormon oksitoksin dan endorphin, dimana

hormon endorphin merupakan penghilang rasa askit yang alami dalam tubuh.

Penelitian Imannura & Susanti (2018) dan Andriani & Delima (2020) juga berpendapat bahwa yang maksimal melakukan kelas ibu hamil Hypnobirthing dapat mengurangi risiko kala I memanjang, karena Hypnobirthing membuat rasa nyaman dan rileks, sehingga kala I menjadi normal bahkan bisa mempercepat kala I ibu bersalin.

Penelitian ini di dukung oleh hasil penelitian Legiati, T, & Widiawati, I. (2017) yang menyatakan bahwa, berdasarkan survei diketahui ibu bersalin yang dilakukan Hypnobirthing pada saat persalinan yang mengalami kala I memanjang yaitu lama persalinan kala I fase aktif lebih dari 10 jam sedangkan ibu bersalin mengalami kala I fase aktif yang normal dan tidak mengalami kala I fase aktif yang lama.

Hypnobirthing yang digunakan pada persalinan dapat menurunkan rasa nyeri. Hal ini disebabkan adanya rangsangan refleks postural, menjaga keadaan postur tulang belakang dalam keadaan baik mengakibatkan mengurangi rasa cemas dan menjaga otot-otot serta, dalam penggunaan pethidin relatif sedikit, membantu penurunan kepala janin, mempercepat lamanya kala 1 serta meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan ibu, selain itu juga diperoleh bahwa ibu bersalin merasa lebih nyaman, tenang, santai dan 95% responden menyatakan bahwa penggunaan Hypnobirthing atau bola pilates dapat memberikan kenyamanan.

Peneliti lain yaitu hasil penelitian Sariati, Y. (2017) membuktikan bahwa lama inpartu kala I fase aktif persalinan (pembukaan serviks uteri) 30% lebih pendek dan tidak terdapat penyulit pada kala II persalinan secara jelas pada kelompok yang melakukan metode ini.

Hasil penelitian Andriani & Delima (2020), menyatakan bahwa Hypnobirthing digunakan secara pelvic rocking dapat memperkuat otot-otot perut serta pinggang, mengurangi tekanan pada pinggang, mengurangi tekanan pada kandung kemih, membantu ibu lebih santai sehingga dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan yang memberikan dampak pada penurunan

rasa nyeri pada persalinan yang dirasakan ibu. Pergerakan dengan menggunakan bola pilates dengan pelvic rocking juga memberikan tujuan meningkatkan otot-otot panggul, memberikan peregangan perineum dengan optimal, memperluas aliran oksigen dan sirkulasi darah ke janin dan posisi yang efektif untuk penurunan janin sehingga janin dapat turun dengan mudah dan cepat selama proses persalinan dan rasa nyeri pun berlangsung singkat.

Manfaat dari Hypnobirthing selama persalinan adalah mengurani rasa sakit, menurunan tingkat kecemasan, dan meminimalkan penggunaan analgesik, kepala janin lebih mudah turun dan rotasi, durasi yang lebih pendek dari kala 1 persalinan dan meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan ibu. Secara psikologis, penggunaan bola pilates dapat meningkatkan postur tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan keadaan tubuh karena sifatnya yang dinamis sehingga membantu ibu menjaga kontrol tubuhnya dan membangun kepercayaan diri. Hypnobirthing dikaitkan dengan memperpendek tahap pertama persalinan, terutama pada ibu primipara dan mungkin mengurangi penggunaan analgesik. Buruh dapat dilewati tanpa komplikasi dan tidak memerlukan pembedahan, forsep atau vakum dan bahkan bayi yang lahir normal nilai APGAR.

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa didapatkan hasil lebih cepat kemajuan persalinan kala 1 pada primipara dengan penggunaan Hypnobirthing. Hypnobirthing membantu mempercepat lamanya inpartu kala I. Hal ini akan mendorong kepala bayi menekan serviks dan membantu mempercepat inpartu pada kala I.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S., & S. (2020). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan : Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan (5th ed.). Ar-Ruzz Media.

Andriani, Y, Primal, D, & Delima, M. (2020). Hypnobirthing Pain Management for Maternal Pain Adaptation along Labor Process. Journal of Nursing and Health, 1(2), 18–25. https://doi.org/https://doi.org/10.31539/josing.v1i1.1165

Bobak, I. L. ., Jensen, M., & Perry, S. (2021). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing) (12th ed.). EGC.

Darma, I. Y, Idaman, M, Zaimy, S, & Handayani, R. Y. (2021). Perbedaan Penggunaan Active Birth dengan Metode Birthball dan Hypnobirthing terhadap Lama Inpartu Kala I. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(2), 900–903. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1529. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Farrer, H. (2020). Keperawatan Maternitas (dr. A. Hartono (ed.); Edisi 4, V). EGC.

Fathony, Z. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Istri Utami Dan Tutik Purwani Kabupaten Sleman. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 11(2), 56–59. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v8i2.268. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Henderson, C., Jones, K. (2020). Buku Ajar Konsep Kebidanan. EGC.

Jensen, M. P. (2020). Hypnosis for Chronic Pain Management. Oxford University Press.

Karuniawati, B, & Fauziandari, E. N. (2017). Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 2(12), 97–99. https://doi.org/https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/download/72/67. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Bidang Fisik Kesehatan dalam Mendukung Target Penurunan Angka Kematian Ibu dan Anak. Pusat Kajian Anggaran Badan Keahlian DPR RI. [internet]. tersedia pada: https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/info-terkini/3. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Legiati, T, & Widiawati, I. (2017). Hypnobirthing Effect on the Level of Pain in Labor. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(2), 185–190. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.15294/kemas.v13i2.6732. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Lipton. Mander, R. (2020). Nyeri Persalinan. EGC.

Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono.

Sariati, Y. (2017). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan. Jurnal Ilmiah Bidan, 1(3), 35–44. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/https://www.e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/16. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D. Alfabeta.

Syahda, S, & Ramaida, R. (2021). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kala I Pada Ibu Bersalin di Klinik Pratama Mulia Medica Desa Sungai Buluh Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 2(1), 151–157. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1304. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Syswianti, D, Wahyuni, T, & Mardiana, D. (2020). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Primigravida. Jurnal Kebidanan, 6(4), 504–509. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.2937. Diakses pada: 22 Oktober 2021.

Widiawati, I. (2019). Melahirkan Nyaman Dan Cepat Dengan Hypnobirthing. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 2(1), 45–48. [internet]. tersedia pada: https://doi.org/https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care. Diakses pada: 22 Oktober 2021.