

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN
DI PUSKESMAS RAWABENING
OKU TIMUR TAHUN 2026**



HERLINA

NIM : PO7124225261

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN DI PUSKESMAS RAWABENING OKU TIMUR TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Kebidanan



HERLINA

NIM : PO7124225261

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN SARJANA TERAPAN TAHUN 2026
PENDAHULUAN**

BAB I

A. Latar Belakang

Proses persalinan merupakan serangkaian kejadian yang diawali dengan pengeluaran bayi cukup bulan atau hampir cukup bulan disertai dengan pengeluaran placenta dan selaput janin dari jalan lahir, dalam proses persalinan tentu banyak hal yang terjadi pada tubuh ibu maupun terhadap tubuh janin, salah satu yang terjadi pada masa persalinan yaitu adanya rasa sakit yang dirasakan oleh ibu, hal ini merupakan kejadian yg normal atau alamiah tetapi banyak ibu-ibu yang tidak memahami bahwa rasa sakit itu baik dalam proses persalinan, hal ini disebabkan adanya perubahan dalam tubuh terutama pada uterus, karena pengaruh dari kerja hormonal yang terjadi masa persalinan (Putri, 2020).

Hampir semua wanita mengalami dan merasakan nyeri selama proses persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Nyeri merupakan pengalaman yang berbeda yang dirasakan seseorang. Nyeri pada proses persalinan kala I yaitu perasaan sakit dan tidak aman yang dialami ibu sejak awal mulainya proses persalinan sampai serviks berdilatasi maksimal (10 cm). Nyeri mengakibatkan stress yang dapat melepaskan ketokolamin yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke uterus sehingga uterus kekurangan oksigen. Secara psikologis pengurangan nyeri akan menurunkan tekanan yang luar biasa bagi ibu dan bayinya (Kurniarum, 2021). Pada kala I proses persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi uterus pada proses persalinan menimbulkan rasa

nyeri. Hal ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Nyeri disebabkan oleh iskemik otot uteri, otot dasar panggul dan perineum. Dengan makin bertambahnya volume dan frekuensi uterus maka nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif (Surtiningsih, 2021).

Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berlangsung dengan lancar, sehingga persalinan berlangsung lama. Salah satu yang memengaruhi persalinan lama adalah tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) selama kala I pada proses persalinan. Kala I pada persalinan yang lama akan menyebabkan ibu mengalami kelelahan sehingga kehabisan tenaga. Akibatnya kontraksi uterus semakin tidak adekuat dan selanjutnya kondisi ini dapat menyebabkan kegagalan persalinan. Kondisi lain yang menyebabkan persalinan lama adalah kondisi psikologis meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan (Pratiwi, 2020). Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi.

Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Rilyani, 2021). Menurut Norhapifah (2020), nyeri persalinan dapat diatasi dengan menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu *hypnobirthing*.

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik *autohipnotis (selfhipnotis)* dengan menanamkan niat positif / sugesti ke jiwa / pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan.

Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman tanpa rasa sakit. Teknik *hypnobirthing* yang dilakukan pada ibu inpartu kala I fase aktif dapat menenangkan dan melepaskan ketegangan tubuh. Karena hal ini akan menurunkan produksi katekolamin dan related stress hormone sehingga pembuluh darah menjadi lebih lebar dan aliran darah ke rahim menjadi lancar, sehingga meningkatkan kontraksi uterus. Terjadinya kontraksi uterus akan mempengaruhi durasi his yang akan mempercepat pembukaan serviks (Melva, 2017). Menurut Nanda (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I ditandai dengan ibu inpartu merasa lebih tenang dalam menjalani persalinan.

Beberapa pengalaman yang pernah dialami oleh ibu yang melahirkan bahwa *hypnobirthing* dapat mengontrol diri ketika nyeri datang yang disebabkan kontraksi uterus sehingga ibu dapat melahirkan dengan tenang, nyaman, lancar, dan tanpa rasa nyeri yang hebat. Lebih lanjut menurut Indria (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Sriwahyuni (2019) di Rumah Sehat Kasih Bunda Kecamatan Medan Selayang, meneliti tentang Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Rasa Nyeri Kala I.

Persalinan Normal pada Primipara dengan jenis penelitian *quasy experimental*
 Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan normal di Rumah Sehat Kasih Bunda dengan nilai p-value 0.000.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang ibu bersalin pada kala I di Puskesmas Rawabening Kabupaten OKU Timur, didapatkan 6 orang (50%) mengatakan diberikan relaksasi *hynobirthing* dan mereka mengatakan setelah diberikan teknik relaksasi *hynobirthing* nyeri yang mereka rasakan pada saat persalinan kala I dapat berkurang sedangkan 6 orang (50%) lagi mengatakan tidak diberikan relaksasi *hynobirthing* dan mereka mengatakan nyeri yang mereka rasakan sangat kuat dan sering.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri di Puskemas Rawabening kabupaten OKU Timur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri di Puskesmas Rawabening OKU Timur tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri di Puskesmas Rawabening Kabupaten OKU Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata penurunan Intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I sebelum diberikan *hypnotirthing*.
- b. Diketahui rata-rata penurunan Intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I setelah diberikan *hypnotirthing*.
- c. Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin di puskesmas Rawabening tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Poltekes Palembang

Penelitian ini dapat menambah referensi di perpustakaan serta dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswi sebagai upaya promotif dan preventif pada masyarakat khususnya pada ibu bersalin mengenai *hypnobirthing* untuk menurunkan rasa nyeri.

b. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman baru dalam melakukan penelitian dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti dengan topik yang sama dan melanjutkan penelitian di variabel berbeda.

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang *hypnobirthing*.

b. Bagi Tempat penelitian

Sebagai masukan bagi manajemen persalinan di Puskesmas
Rawabening Kabupaten OKU Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. dkk. (2021). *Gentle Birth Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasrana Indonesia
- Haqiqi, B.R. (2020). *Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok dengan dan Tanpa Teknik Relaksasi Hypnobirthing di Lamongan*. Surabaya : Universitas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Indria, I. (2021). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM*. Cimahi. Irianti, B. dkk (2020). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Judha, M. (2021). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kosasih, M.I. dkk. (2021). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis*. Bandar Lampung : Universitas Malahayati.
- Kurniarum, A. (2018). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : Kemenkes, RI.
- Kuswandi, I. (2021). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Marfu'ah (2019). *Perbedaan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Ibu Primipara yang Diberikan Hypnoterapy di BPS Yohana dan Sumarni Semarang*. Semarang : Jurnal Kesehatan.
- Martin, J.B. (2018). *Pathophysiology and management edition*. Philladelphia : McGrawHill
- Melva, Z. (2017). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Kabupaten Sleman*. 2017. Yogyakarta : Jurnal Kesehatan.
- Murniati, R. dkk. (2021). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Bendungan ASI dengan Praktik Pencegahan Bendungan ASI (Breast Care)*. Semarang : Jurnal Unimus.
- Nanda, A.E. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an*. Jurnal Ilmiah.

- Nisman, W.A. dkk (2019). Manfaat Latihan Relaksasi Hypnobirthing pada Proses Persalinan Kala I. Jakarta : EGC.
- Norhapifah, S. (2020). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Oktarina, M. (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta : Deepublish.
- Pratiwi (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara Di Bps Dan B Demak. Demak : Kebidanan Dan Fakultas Ilmu Keperawatan.
- Putra, S. (2016). Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing. Yogyakarta: Flashbooks.
- Putri, M. (2017). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Rahmawati (2018). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman di RSUD Sleman. Karya Tulis Ilmiah.
- Rilyani, dkk. (2017). Pengaruh Counter Pressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan di Rumah Sakit Daerah May Jend. HM. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara. Bandar Lampung : Universitas Malahayati.
- Rohani, dkk. (2018). Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Jakarta : Salemba Medika.
- Simatupang (2017). Pengaruh Hynobirthing terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di klinik Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Tanjung tahun 2017.
- Sriwahyuni (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi hypnobirthing terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara. Yogyakarta : Jurnal Kesehatan.
- Sudarman, E. (2017). Efektivitas Pemberian teknik relaksasi hypnobirthing terhadap Nyeri Kala 1 Persalinan di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Pontianak. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Sugiyono (2018). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : Alfabeta.

- Suherman, N. (2018). Metode Penelitian : Ilmu Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI.
- Suparni, S. (2018). Edukasi Dalam Paket Caring Terhadap Pengetahuan Tentang Education In Caring Package On Knowladge About Anxiety Of The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muh. Purwokerto: Univercity Research Colloqulum
- Surtiningsih, dkk. (2018). Efektivitas Teknik Counter Pressure dan Endorphin Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di RSUD Ajibarang. Purwokerto STIKes Harapan Bangsa.
- Winkjasanto, H. (2017). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yulianti, N.T. & Sam, K.L.N. (2019). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Balikpapan: Cendekia Publisher.
- Zamili, A.S. (2020). Hubungan Dukungan Suami Dan Pengetahuan Ibu Dengan Penurunan Rasa Nyeri Saat Persalinan di Klinik Pratama Salbiyana Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. Medan : Jurnal Kesehatan.