

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* TERHADAP INTENSITAS
NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2026**



**RINDA HARMANITA
PO7124225285**

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

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* TERHADAP INTENSITAS
NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)**



**RINDA HARMANITA
PO7124225285**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* TERHADAP INTENSITAS NYERI
PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH
TAHUN 2026**

Disusun Oleh :

RINDA HARMANITA
PO7124225285

Telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan pada Sidang
Skripsi tanggal :
25 Juni 2026

Pembimbing Utama

Dahliana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

Pembimbing Pendamping

Rina Nursanti, SKM., M.Kes
NIP. 198501242019022001

Palembang, Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan

Dahliana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2026

Disusun oleh :

**RINDA HARMANITA
PO7124222050**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal :
25 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Sidang

Dahliaana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

(-----)

Ketua Penguji

Sari Wahyuni, SST, M.Keb
NIP. 198502252008122001

(-----)

Anggota Penguji

Aprilia Ayu Shinta Yuka, SST, M.K
NIP. 198004282003122001

(-----)

Palembang, 25 Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan

Dahliaana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Karya Tulis Ilmiah/Laporan Tugas
Akhir/Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun
yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Rinda Harmanita

NIM : PO 7124225285

Tanda Tangan :

Tanggal : 25 Juni 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Membumilah untuk Melangit”

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat iman, nikmat islam, nikmat Kesehatan, nikmat kesempatan yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi selama 2 semester dan menyusun skripsi ini dengan segala keridhaan-Nya.

Keberhasilan dalam penulisan ini tentu tidak terlepas dan bantuan, doa, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis mempersembahkan karya ini kepada :

1. Papa saya Bpk. Seman dan Mama saya Ibu. Rohani, terima kasih yang tak terhingga atas doa serta ridha orang tua saya bisa menjalankan studi saya hingga akhir ini. Terima kasih pula untuk bantuan penjaan cucunya sehingga penulis bisa lebih tenang, menitipkan anak-anak dalam penjaan mama dan papa selagi penulis menjalankan studi.
2. Suami saya Ricky Arbiarnsya, SE, terima kasih yang tak terhingga untuk doa, dukungan dan kesabaran tiada henti. Sahabat serta pelindung pada istrinya. Mendukung istrinya untuk melanjutkan studi ini.
3. Anak-anak sholeh dan ganteng saya Muhammad Uwais Al-Qarni dan Muhammad Ukkasya Al-Asadi. Kehadiran kalian adalah sumber semangat dan kebahagiaan terbesar. Senyum dan doa kalian menjadi energi yang menguatkan penulis untuk terus berjuang hingga akhir.
4. Pembimbing skripsi saya yang saya sayangi dan saya hormati, ibu Dahliana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes dan ibu Rina Nursanti, SKM., M.Kes yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Akhirnya, terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang dapat dibanggakan untuk diri sendiri.

EFEKTIVITAS *SELF-HYPNOSIS* TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN
KALA I FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH
TAHUN 2026

Rinda Harmanita¹, Dahliana², Rina Nursanti³

Prodi Kebidanan Pogram Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl. Jend, Sudirman Km. 3,5 No. 1365, Komplek RSMH, Palembang,
Sumatera Selatan 30126

Email : rindaharman2017@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Persalinan merupakan proses fisiologis yang hampir selalu disertai rasa nyeri. Nyeri persalinan kala I fase aktif menjadi salah satu sumber ketidaknyamanan terbesar bagi ibu bersalin, yang dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, bahkan komplikasi obstetri. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa 85–90% persalinan berlangsung dengan nyeri, dan penelitian ASEAN melaporkan 93,5% ibu mengalami nyeri sedang hingga berat. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang mulai banyak diperhatikan adalah *self hypnosis*, yaitu teknik relaksasi mendalam melalui sugesti verbal dan visualisasi untuk mengurangi persepsi nyeri. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self hypnosis* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSUD Siti Fatimah tahun 2026. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah. Sampel diambil dengan teknik Accidental Sampling, sesuai kriteria inklusi. Instrumen pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan dengan uji statistik non parametik dengan uji *Wilcoxon signed rank test* untuk melihat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi *self hypnosis*. **Hasil Penelitian :** Pengaruh efektivitas *self-hypnosis* pada ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah sebelum diberikan intervensi *self hypnosis* terdapat 36 responden Responden yang mengalami intensitas nyeri paling tinggi yaitu 9 berjumlah 8 orang (22.2%) dan responden yang mengalami intensitas nyeri paling rendah yaitu 6 yang berjumlah 5 orang (13.9%). Sedangkan setelah diberikan intervensi *self hypnosis*, intensitas nyeri tertinggi menurun menjadi 7 dengan jumlah responden 4 orang (11.1%), dan responden yang mengalami intensitas nyeri terendah turun menjadi 3 yaitu paling sedikit berjumlah 2 orang (5.6%). Pada hasil uji statistik non-parametik menggunakan uji *Wilcoxon* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 didapatkan *p-value* sebesar 0.001 ($p\text{-value} \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa $p\text{-value} = 0,0001 \leq 0,05$ menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak **Kesimpulan :** ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap perubahan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif **Kata kunci :** intensitas nyeri, ibu bersalin, *self-hypnosis*,

*The Effectiveness of Self-Hypnosis on the Intensity of Pain
During the First Stage of Labor in the Active Phase
at Siti Fatimah Regional Hospital in 2026*

Rinda Harmanita¹, Dahliana², Rina Nursanti³

Midwifery, Applied Undergraduate Program, Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl. Jend. Sudirman Km. 3.5 No. 1365, RSMH Complex, Palembang,
South Sumatra 30126

Email: rindaharman2017@gmail.com

ABSTRACT

Background: Labor is a physiological process that is almost always accompanied by pain. WHO data (2023) shows that 85–90% of labors are painful, and an ASEAN study reported that 93.5% of mothers experience moderate to severe pain. Pain management can be done pharmacologically or non-pharmacologically. One of the non-pharmacological methods that is starting to get a lot of attention is self-hypnosis, which is a deep relaxation technique through verbal suggestion and visualization to reduce pain perception. **Research Objective:** This study aims to determine the effectiveness of self-hypnosis on the intensity of labor pain in the active phase of the first stage of labor in mothers giving birth at Siti Fatimah Regional Hospital in 2026. **Research Method:** This type of research uses a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study population is mothers giving birth in the active phase of the first stage at Siti Fatimah Regional Hospital. Samples were taken using the Accidental Sampling technique according to the inclusion criteria. The pain intensity measurement instrument uses the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was carried out using a non-parametric statistical test with the Wilcoxon Signed Rank Test to see the difference in pain intensity before and after self-hypnosis intervention. **Research Results:** The effect of self-hypnosis effectiveness on mothers giving birth in the active phase of the first stage at Siti Fatimah Regional General Hospital before being given self-hypnosis intervention there were 36 respondents. Respondents who experienced the highest pain intensity were 9, amounting to 8 people (22.2%) and respondents who experienced the lowest pain intensity were 6, amounting to 5 people (13.9%). Meanwhile, after being given self-hypnosis intervention, the highest pain intensity decreased to 7 with the number of respondents being 4 people (11.1%), and respondents who experienced the lowest pain intensity decreased to 3, amounting to at least 2 people (5.6%). The results of a non-parametric statistical test using the Wilcoxon test on the intensity of labor pain during the active phase of the first stage of labor at Siti Fatimah Regional Hospital in 2026 obtained a p -value of 0.001 (p -value ≤ 0.05). Therefore, it can be concluded that p -value = 0.0001 ≤ 0.05 indicates that H_a is accepted and H_o is rejected. **Conclusion:** There is an effect of self-hypnosis on changes in the sensitivity of delivery during the active phase of the first stage of labor. **Keywords:** laboring mother, pain intensity, self-hypnosis,

KATA PENGANTAR

Puji syukur diucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026”. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, Penulis mengucapkan terima kasih diucapkan kepada:

1. Bapak Muhammad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang dan Pembimbing Institusi
3. Ibu Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes sebagai Ketua Prodi Jurus S.Tr. Keb dan sebagai pembimbing utama.
4. Ibu Rina Nursanti, SKM. M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian ini.
5. Bapak dr. Syamsuddin Isaac SM, Sp.OG., MARS selaku Direktur RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan
6. Bpk. Seman dan Ibu Rohani sebagai orang tua, terima kasih doa-doanya, Pa, Ma.
7. Ricky Arbiansyah, SE, selaku suami. serta Muhammad Uwais Al Qarni dan Muhammad Ukkasya Al Asadi yang banyak memberikan dukungan dan semangat pada peneliti
8. Seluruh pegawai dan staf RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan

Peneliti menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi perbaikan proposal penelitian ini dimasa yang akan datang. Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS.....	v
MTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	9
1. Persalinan	9
2. Nyeri Persalinan.....	18
3. Hipnosis.....	24
4. Self Hypnosis.....	33
B. Kerangka Teori.....	39
C. Hipotesis Penelitian.....	40
D. Penelitian Terkait.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	44
C. Populasi Dan Sampel.....	44
D. Cara Pengumpulan Data.....	46
E. Alat Pengumpulan Data.....	47
F. Variabel.....	48
G. Definisi Operasional.....	49
H. Kerangka Operasional.....	50
I. Cara Pengolahan Dan Analisis Data	51
J. Etika Penelitian	54
K. Jadwal Penelitian.....	56

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	57
B. Pembahasan.....	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA.....	76
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri dengan NRS.....	21
Gambar 2.2 Wong Baker Faces Pain Rating Scale.....	23
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	39
Gambar 3.1 Jenis Penelitian.....	43
Gambar 3.2 Kerangka Operasional.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	49
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	56
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	57
Tabel 4.2 Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah <i>Self Hypnosis</i> ...	59
Tabel 4.3 Data Analisis Statistik Deskriptif Skor Intensitas Nyeri	61
Tabel 4.4 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	62
Tabel 4.5 Uji <i>Wilcoxon</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1. Konsultasi Judul.....	79
Lampiran	2. Konsultasi Pembimbing I.....	81
Lampiran	3. Konsultasi Pembimbing II.....	82
Lampiran	4. Permohonan Menjadi Responden	83
Lampiran	5. Informed Consent.....	84
Lampiran	6. Kuisioner Pretest.....	85
Lampiran	7. Kuisioner Posttest.....	86
Lampiran	8. Standar Operasional Prosedur.....	87
Lampiran	9. <i>Script Self Hypnosis</i>	89
Lampiran	10. Keterangan Lolos Kaji Etik.....	92
Lampiran	11. Permohonan Izin Penelitian Skripsi.....	93
Lampiran	12. Balasan Dari RSUD Siti Fatimah.....	94
Lampiran	13. Logbook Penelitian.....	95
Lampiran	14. Master Data Responden	102
Lampiran	15. Output <i>SPSS</i>	104
Lampiran	16. Biodata	107
Lampiran	17. Dokumentasi Penelitian	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan adalah proses keluarnya bayi dan placenta dari rahim ibu dengan masa gestasi yang cukup yaitu 38 sampai dengan 42 minggu. Persalinan normal adalah proses pengeluaran fetus yang dapat hidup (*viable*), plasenta, dan selaput membran ke dunia luar melalui jalan lahir. Persalinan merupakan proses pengeluaran janin, plasenta dan selaput janin dari rahim ibu. Proses persalinan ditandai dengan adanya rasa nyeri akibat kontraksi dari rahim yang secara fisiologis terjadi. (JNPK-KR, 2023).

Nyeri persalinan menjadi salah satu sumber ketidaknyamanan selama proses persalinan karena dengan seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi kontraksi uterus nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif kala I dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm. (Sri Rejeki, 2023)

Berdasarkan Data dalam *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menyatakan bahwa hanya 10-15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri, dengan demikian bahwa data tersebut paling banyak ditemukan ibu dengan persalinan nyeri yaitu prevalensi sebesar 85-90% persalinan berlangsung dengan nyeri. (Mutiah, 2022)

Data hasil penelitian *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) tentang nyeri menunjukkan rasa nyeri persalinan sedang sampai berat sebesar

93,5%. Dari data tersebut 25% dialami oleh ibu primipara sedangkan pada multipara hanya 9%. Fase nyeri juga ditemukan pada 3 tahapan yang berbeda berdasarkan pembukaan yaitu pada 2-4 cm, 4-7 cm dan 8-10 cm. (Mutiah, 2022)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) pada tahun 2020 melaporkan angka nyeri persalinan rata-rata di Indonesia sebanyak 85-90% wanita hamil yang akan menghadapi persalinan mengalami nyeri persalinan yang hebat dan 7-15% wanita hamil yang akan menghadapi persalinan tidak disertai rasa nyeri (Fitriawati, 2021).

Kala I tahap dimana seorang ibu mengalami nyeri yang berkepanjangan, mulai dari pembukaan 1-10 cm. Pada 10 ibu bersalin dengan nyeri persalinan bulan Januari 2024 di TPMB Fitriyana, S.ST, 30% diantaranya mengatakan nyeri berat dan 70% mengatakan mengalami nyeri sedang. Rata-rata nyeri berat yang dirasakan oleh ibu bersalin yaitu ibu primipara. (Amelia Putri, 2024).

Dampak yang ditimbulkan dari ketidaknyamanan nyeri persalinan yang tidak teratasi dapat mempengaruhi sistem tubuh yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, ketegangan otot, konsentrasi ibu, bahkan kecemasan dan ketakutan berlebih yang dapat menimbulkan stres. (Sri Rejeki, 2023)

Kecemasan dan ketakutan dapat memicu keluarnya hormon katekolamin dan steroid yang menyebabkan terjadinya gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi *inersia uteri* dan otot serviks menjadi kaku sehingga

menjadi partus lama mengakibatkan *fetal distress*, *fetal death*, *ruptur uteri*, kematian pada ibu dan bayi (Nuraini dkk., 2023).

Perhimpunan Rumah Sakit Seluruh Indonesia (PERSI) menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Astried Mulyani, 2021).

Penanganan ketidaknyamanan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diberikan asuhan kebidanan dalam pertolongan persalinan. Ada banyak cara yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri persalinan, dibagi menjadi dua yaitu tindakan farmakologis dan non farmakologis. (Sri Rejeki, 2023)

Penanganan farmakologis dilakukan dengan cara memberikan obat-obatan. Metode non farmakologis dapat mengurangi ketidaknyamanan nyeri persalinan, memberikan relaksasi ketegangan otot dan mengontrol emosi saat persalinan. Salah satu tindakan non farmakologis yang bisa dilakukan adalah *self hipnosis* (Nurhidayati dkk., 2022).

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. (Nurhidayati dkk.,2022)

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, 2022)

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 perubahan psikologi pun sangat diperlukan. Berdasarkan kebutuhan tersebut, perlu dibahas tentang efektivitas hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan, (Pebriyanti, 2023)

Salah satu metode hipnosis yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* adalah teknik yang memungkinkan individu untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam melalui sugesti verbal dan visualisasi, yang dapat mengurangi persepsi nyeri. Melalui proses ini, pasien dapat memodifikasi respons mereka terhadap nyeri dengan cara yang lebih terkendali, sehingga mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan fisik. (Amelia Putri, 2024).

Beberapa penelitian, *self-hypnosis* telah menunjukkan hasil yang positif

dalam pengelolaan nyeri kronis, termasuk nyeri pada kondisi seperti *fibromyalgia*, nyeri punggung kronis, dan nyeri pascaoperasi. Teknik ini memberikan alternatif yang aman dan efektif bagi pasien yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat penghilang nyeri. (Amelia Putri,2024).

Lestari (2022), yang menyatakan bahwa *self hypnosis* dapat menjadi salah satu alternative bagi ibu bersalin untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan selama persalinan.

Hasil studi pendahuluan dilakukan di PMB Teti Herawati Palembang yang dilakukan oleh Heni Sumastri (2024) bahwa ibu yang menggunakan tehnik *hypnobirthing* dalam proses persalinan, dimana persalinannya lancar dan menjadi momen kebahagiaan bagi ibu, sebaliknya ibu yang melahirkan tanpa *hypnobirthing*, banyak yang mengalami nyeri hebat, cemas, bahkan muncul rasa takut pada diri ibu dalam menjalani proses persalinan. (Heni Sumastri, dkk (2024) .

Masih Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Heni Sumastri, dkk (2024) diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap terapi *self-hypnosis* dan nyeri pada persalinan.

Di RSUD Siti Fatimah sendiri, rata-rata ibu bersalin yang mengalami nyeri pada saat persalinan sebelumnya diberikan asuhan berupa teknik relaksasi nafas dalam atau mengatur nafas panjang dan menganjurkan ibu bersalin untuk miring ke sebelah kiri. Sehingga ibu bersalin belum bisa meminimalisir rasa sakitnya, meskipun ibu telah diberikan asuhan anjuran berupa menarik nafas panjang dan miring ke sebelah kiri pada saat

pembukaan serviks mencapai fase aktif.

Wawancara peneliti dengan bidan, mengatakan belum pernah ada pasien inpartu yang dilakukan teknik pengurang nyeri dengan hipnosis khususnya *Self Hypnosis*. Bidan juga belum teredukasi untuk melakukan pendekatan *Self Hypnosis* untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya nyeri persalinan kala I fase aktif yang dirasakan ibu bersalin di RSUD Siti Fatimah sebelum dilakukan teknik *Self Hypnosis*.
- b. Diketuinya intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif yang dirasakan ibu bersalin di RSUD Siti Fatimah setelah dilakukan

teknik *Self Hypnosis*.

- c. Diketuinya efektivitas *Self Hypnosis* intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif yang dirasakan ibu bersalin di RSUD Siti Fatimah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan Kontribusi pada ilmu Kebidanan terkhusus mengenai Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026
- b. Menambah Referensi akademik terkait penelitian untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dengan *Self Hypnosis* di RSUD Siti Fatimah tahun 2026.
- c. Menjadi dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026

2. Manfaat Praktis

- a. Wawasan bagi bidan, ibu bersalin, ibu bersalin, pendamping persalinan serta mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Palembang mengenai Efektivitas *Self Hypnosis* terhadap intensitas nyeri Persalinan kala I fase aktif dengan di RSUD Siti Fatimah.
- b. Menjadi dasar edukasi bagi ibu bersalin maupun pendamping persalinan untuk melakukan teknik pengurang intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dengan *Self hypnosis*.

3. Manfaat Kebijakan

Memberikan manfaat sebagai landasan pemikiran untuk mengembangkan pelayanan kebidanan non farmakologis dengan memberikan informasi tentang Efektivitas *Self Hypnosis* terhadap intensitas nyeri Persalinan kala I fase aktif dengan di RSUD Siti Fatimah melalui sosialisasi kepada tenaga bidan agar dapat mengaplikasikannya pada pasien di RSUD Siti Fatimah.