

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini berjudul Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada bulan Februari-April 2026. Sampel yang diambil menggunakan metode *quasi eksperimental*. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, hasil pengambilan sampel tersebut didapatkan 36 responden ibu bersalin kala I fase aktif yang bersalin di RSUD Siti Fatimah pada saat penelitian. Data didapat melalui data primer melalui lembar Kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS).

1. Karakteristik Demografi Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden dibagi menjadi empat yaitu, berdasarkan usia responden, paritas, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	2	5.6
20 - 35 tahun	30	83.3
>35 tahun	4	11.1

Tabel 4.1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Paritas		
Primipara	17	47.2
Multipara	17	47.2
Grandemultipara	2	5.6
Pendidikan		
Dasar	2	5.6
Menengah	17	47.2
Tinggi	17	47.2
Pekerjaan		
ASN	9	25.0
Wiraswasta	16	44.4
IRT	11	30.6
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas berdasarkan usia, jumlah responden terbanyak berusia 20-35 tahun. Jumlah data terbanyak berdasarkan paritas merupakan primipara dan multipara yaitu sama-sama berjumlah sebanyak 17 orang (47.2%).

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar pendidikan ibu bersalin di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 adalah berpendidikan tinggi dan menengah yaitu sama-sama berjumlah sebanyak 17 orang (47.2%). Klasifikasi Pendidikan dibagi menjadi Pendidikan Rendah (SD-SMP), pendidikan menengah (SMA/SMK) dan pendidikan tinggi (Perguruan tinggi).

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar pekerjaan ibu bersalin di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 adalah wiraswasta yaitu berjumlah 16 orang (44.4%),

2. Perbandingan Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Setelah di Intervensi Dengan *Self-Hypnosis*

Tabel 4.2
Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah di Intervensi Dengan *Self-Hypnosis* Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026.

Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah <i>Self Hypnosis</i>			
No. Responden	Sebelum <i>Self Hypnosis</i>	Setelah <i>Self Hypnosis</i>	Selisih
1.	8	6	2
2.	9	6	3
3.	7	6	1
4.	9	5	4
5.	7	4	3
6.	6	3	3
7.	7	5	2
8.	7	4	3
9.	6	4	2
10.	8	6	2
11.	9	7	2
12.	7	5	2
13.	8	5	3
14.	8	6	2
15.	7	6	1
16.	9	7	2
17.	6	5	1
18.	8	6	2
19.	7	5	2
20.	7	6	1
21.	8	5	3
22.	9	7	2
23.	7	6	1
24.	8	5	3

25.	9	7	2
26.	9	6	3
27.	8	6	2
28.	7	6	1
29.	7	5	2
30.	6	3	3
31.	6	5	1
32.	7	5	2
33.	8	6	2
34.	9	6	3
35.	8	6	2
36.	8	6	2

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui reponden dengan intensitas sebelum pemberian intervensi dengan *self hypnosis*, Responden yang mengalami intensitas nyeri 9 berjumlah 8 orang dan yang mengalami intensitas nyeri 8 berjumlah 11 orang dan responden yang mengalami intensitas nyeri 7 berjumlah 12 orang. terakhir responden yang mengalami intensitas nyeri 6 yaitu paling sedikit berjumlah 5 orang.

Dapat dilihat pula, reponden dengan intensitas setelah pemberian intervensi dengan *self hypnosis* tampak terjadi penurunan.

Responden yang mengalami intensitas nyeri tertinggi menjadi 7 dengan jumlah responden berjumlah 4 orang, yang mengalami intensitas nyeri 6 berjumlah 16 orang, responden yang mengalami intensitas nyeri 5 berjumlah 11 orang. responden yang mengalami intensitas nyeri 4 yaitu sebanyak 3 orang, terakhir responden yang mengalami intensitas nyeri

terendah 3 yaitu paling sedikit berjumlah 2 orang

3. Uji Data Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4.5
Data Analisis Statistik Deskriptif Skor Intensitas Nyeri Pada
Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026
Pada Pengukuran Pre-Test dan Post-Test

Variabel	N	Median	Standar Deviasi	Min-Max
Intervensi	36			
Sebelum <i>Self hypnosis</i>		8.00	0.994	6-9
Setelah <i>Self hypnosis</i>		6.00	1.000	3-7

Berdasarkan tabel di atas; terlihat sebanyak 36 responden sebelum diberikan intervensi *self-hypnosis* mendapatkan skor rata-rata intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebesar 7.61 dengan standar deviasi 0.994.

Setelah setelah dilakukan intervensi *self hypnosis* intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dapat dinilai dengan rata-rata 5.47 menunjukkan adanya penurunan intensitas dengan standar deviasi 1,000.

4. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Uji Normalitas dalam penelitian ini digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah data <50 yaitu sebanyak 36 responden. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (*2-tailed*) > 0,05.

Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data Intensitas Nyeri Persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 sebelum dan sesudah diberikan intervensi *self-hypnosis*.

Tabel 4.4
Uji Normalitas Shapiro-Wilk Sebelum dan Sesudah dilakukan
Pemberian Intervensi *Self-Hypnosis* pada Ibu Bersalin Kala I Fase
Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026.

No	Nyeri Persalinan	Statistic	Df	Sig
1.	Sebelum <i>Self hypnosis</i>	0.879	36	0.001
2.	Setelah <i>Self hypnosis</i>	0.873	36	0.001

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa nilai statistic sebelum *Self Hypnosis* adalah 0.879 dan nilai *statistic* sesudah *Self Hypnosis* adalah 0.873, kedua nilai ini adalah nilai *Cronbach's Alpha*, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal antar-item dalam kuesioner. Nilai 0.879 dan 0.873 mendekati 1 yang berarti instrumen sangat reliabel.

Nilai signifikan intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah 2026 sebelum dan setelah diberikan intervensi *Self-Hypnosis* berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar 0.001. Oleh karena itu, Uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametik, yaitu uji *Wilcoxon signed ranks test*

5. Uji *Wilcoxon signed ranks test*

Analisis ini digunakan unruk menguji hipotesis dan menentukan perbedaan *pre-test* dan *post-test* pada pemberian intervensi *Self-hypnosis* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026. Hasil penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* yang merupakan uji non-parametrik, seperti yang ditunjukkan pada tabel:

Tabel 4.6
Efektivitas *Self-Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan
Kala I FaseAktif di RSUD Siti Fatimah
Tahun 2026.

<i>Wilcoxon Signed Tank Test</i>							
Nyeri Persalinan	Median	Mean	Max	Min	2 score	<i>P value</i>	Z-Pretest & Posttest
Intensitas Nyeri Sebelum <i>Self Hypnosis</i> - Setelah <i>Self Hypnosis</i>	0.829	18.50	0.000	0.000	666.00	0.000	-5.330

Pada tabel di atas, hasil dari uji *Wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai *Median* diperoleh 0.829. Nilai *median* menunjukkan titik tengah distribusi peringkat selisih nyeri. Angka <1 menandakan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri setelah intervensi. Untuk skor *Mean* diperoleh sebesar 18.5 yang merupakan rata-rata rank dari selisih skor nyeri. Nilai ini memperlihatkan konsistensi penurunan nyeri di seluruh responden.

Pada tabel 4.6 terlihat nilai Max yaitu 0.000 dan nilai Min adalah 0.000 yang berarti tidak ada variasi yaitu semua hasil uji konsisten signifikan. 2 Score didapatkan 666.00 yang merupakan jumlah total *negative ranks* (penurunan nyeri). Angka tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Tidak ada *positive ranks* (peningkatan nyeri).

Nilai *Z-PreTest & PostTest* Tingkat stres sebesar -5.330. Z adalah statistik uji *Wilcoxon Test* yang dihasilkan setelah SPSS menghitung selisih skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Tanda

negatif (-) menunjukkan arah perubahan penurunan intensitas nyeri setelah *Self Hypnosis*. Semakin jauh nilai Z dari 0 dalam hal ini -5.330, semakin kuat bukti adanya perbedaan.

Nilai signifikansi (*Asymp.Sig. 2-tailed*) sebesar 0.000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0.05 ($0,000 < 0.05$).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *Pretest* and *Post test self-hypnosis* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026. Hal ini menunjukkan bahwa *self-hypnosis* berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026.

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 0.000 ($p\text{-value} \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa $p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$ menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada pengaruh intervensi *self-hypnosis* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026

B. Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Instalasi Kamar

Bersalin RSUD Siti Fatimah, jumlah sampel responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 orang ibu bersalin kala I fase aktif dengan metode pengambilan sampel adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*, yaitu sebelum penelitian dilakukan observasi utama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Total sampling dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian diukurlah intensitas nyeri sebelum intervensi *self-hypnosis* dengan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)* Lalu diukur kembali setelah dilakukan intervensi *self-hypnosis* dengan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Berdasarkan umur responden pada tabel mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 30 orang (83.3%) dan minoritas usia <20 tahun (2%) sebanyak 2 orang. Pernikahan, kehamilan, persalinan, dan perawatan anak akan membawa banyak perubahan.

Hal ini tentu saja memerlukan kesiapan fisik dan psikologis dari ibu tersebut. Umur 20-35 tahun dianggap ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan (WHO,2016), Umur ibu yang ideal dalam kehamilan yaitu pada kelompok umur 20-35 tahun.

Sebaliknya pada kelompok umur < 20 tahun berisiko sebab pada kelompok umur tersebut perkembangan biologis, yaitu *reproduksi* belum optimal dengan emosi yang cenderung labil. Selain itu, kehamilan pada kelompok usia di atas 35 tahun merupakan kehamilan yang berisiko

tinggi (Astuti, 2023).

Menurut Notoatmodjo (2023) bahwa umur merupakan salah satu sifat karakteristik yang utama. Umur mempunyai hubungan pengalaman terhadap suatu masalah kesehatan atau penyakit dan pengambilan keputusan.

Karakteristik pada ibu hamil berdasarkan umur sangat berpengaruh terhadap nyeri persalinan yang dirasakan, dimana semakin muda umur ibu hamil karena ketidaksiapan ibu dalam menerima sebuah kehamilan, maka akan berisiko terjadi gangguan selama kehamilan misalnya umur yang masih muda sistem *reproduksi* yang belum matang.

Menurut teori Manuaba (2022), ibu yang berusia 20-35 tahun secara fisik dan psikologis sudah siap dalam menghadapi kehamilan. Secara biologis para wanita dianjurkan mengandung di usia muda, tetapi usia ideal untuk mengandung sebaiknya berusia 20-35 tahun. Kesuburan seorang ibu juga dipengaruhi oleh usia sehingga pasangan berusia lanjut membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat mengandung.

Wanita hamil kurang dari 20 tahun dapat merugikan kesehatan ibu maupun perkembangan dan pertumbuhan janin karena belum matangnya alat reproduksi untuk hamil. Kurun waktu reproduksi sehat antara 20-35 tahun.

Pengalaman melahirkan sebelumnya juga dapat mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri. Ibu primigravida belum mempunyai pengalaman melahirkan dibandingkan ibu multigravida. Ibu yang

pertama kali melahirkan akan merasa stres atau takut dalam menghadapi persalinan.

Akibatnya tubuh tersebut maka uterus menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot-otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang tak terelakkan (Bobak, 2022).

Ibu multipara sudah pernah melahirkan sehingga sudah punya pengalaman nyeri saat melahirkan. Ibu yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan akan mampu merespon rasa nyeri tersebut. Ibu yang melahirkan dalam keadaan rileks, semua lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan akan berjalan lancar, mudah dan nyaman (Bobak, 2022).

Kategori pendidikan menurut Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional tentang jenjang pendidikan formal dibagi menjadi 3 yaitu pendidikan rendah (SD-SMP), pendidikan menengah (SMA/SMK) dan pendidikan tinggi (Perguruan tinggi).

Tingkat pendidikan ibu akan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Ibu yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

Menurut teori Indrayanto (2021), bahwa pendidikan berkaitan erat dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan perkembangan manusia

mulai perkembangan fisik, kesehatan keterampilan, pikiran, perasaan, mengacu kepada membuat manusia menjadi lebih sempurna, membuat manusia meningkatkan kualitas hidupnya.

Ibu yang mempunyai pekerjaan yang berlebihan akan mengganggu saat kehamilan. Kelelahan fisik maupun mental akan berpengaruh terhadap kehamilan dan proses persalinan ibu.

Menurut Wiknjosastro (2023) pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Seseorang yang mempunyai pekerjaan yang penting dan memerlukan aktifitas akan mengganggu saat kehamilan. Ibu hamil yang bekerja dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental sehingga mengakibatkan meningkatnya timbulnya rasa nyeri pada ibu hamil.

2. *Self Hypnosis*

Self Hypnosis merupakan teknik hipnoterapi yang dapat dilakukan oleh diri sendiri tanpa bantuan hipnoterapis secara langsung. Dapat dilakukan secara mandiri di rumah, atau dimanapun dengan cara memberi sugesti pada diri sendiri atau ,mendengarkan audio rekaman hipnosis. Prinsip dalam *self hypnosis* yaitu berkomunikasi dan menginstruksikan pada diri sendiri atau pikiran bawah sadar.

Saat diberikan intervensi ada dua komponen yang digunakan yaitu relaksasi progresif dan penggunaan induksi hipnosis. Komponen tersebut sangat bermanfaat, relaksasi progresif dapat membantu mengurangi nyeri dengan sendirinya dan *self hypnosis* yang digunakan dapat

digunakan untuk meningkatkan keberhasilan hipnoterapi dengan teknik *anchor* atau jangkar.

3. Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif *Self Hypnosis*

Distribusi data menunjukkan bahwa sebelum *self hypnosis*, sebagian besar responden merasakan nyeri yang cukup tinggi. Nilai intensitas nyeri tertinggi yang dirasakan responden sebelum intervensi adalah 9, dialami oleh 8 orang (22,2%), yang menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami nyeri berat. Sementara itu, nilai intensitas nyeri yang paling banyak dirasakan adalah 7 dialami oleh 12 orang (33,3%), yang termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat.

Selain itu, terdapat 11 responden (30,6%) dengan skor nyeri 8, dan 5 responden (13,9%) dengan skor 6. Secara keseluruhan, seluruh responden (100%) berada pada rentang skor 6–9, yang berarti tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan *self hypnosis*.

Distribusi ini memperlihatkan bahwa mayoritas ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 mengalami nyeri sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh peningkatan kontraksi uterus yang semakin kuat dan sering, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan menjelang proses persalinan.

Secara fisiologis, nyeri pada kala I fase aktif terjadi akibat dilatasi serviks dan peregangan segmen bawah rahim yang menstimulasi

serabut saraf nyeri. Ketegangan emosional dan rasa takut memperkuat persepsi nyeri melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot.

Dengan demikian, sebelum dilakukan *self hypnosis*, responden belum mendapatkan mekanisme relaksasi yang efektif untuk mengendalikan persepsi nyeri. Data ini menjadi dasar penting untuk menilai efektivitas intervensi *self hypnosis* dalam menurunkan intensitas nyeri pada tahap berikutnya.

4. Efektivitas *Self Hypnosis* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di RSUD Siti Fatimah Tahun 2026.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 sebelum dilakukan *self hypnosis* adalah sebesar 7.61 sedangkan rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026 setelah dilakukan *self hypnosis* menurun menjadi 5.47.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Heni Sumastri,dkk.(2024). Hal ini menunjukkan bahwa terapi *self hypnosis* lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan dibandingkan dengan terapi *slow deep breathing*.

Hasil penelitian diketahui bahwa nyeri persalinan ibu inpartu kala I fase aktif sebelum dilakukan terapi *self hypnosis* (pada kelompok kasus) dan *slow deep breathing* (pada kelompok kontrol) nyeri persalinan

ibu tidak memiliki perbedaan yang signifikan dimana nilai $p.value = 0,201 > 0,05$.

Sedangkan setelah dilakukan terapi *self hypnosis* (pada kelompok kasus) dan *slow deep breathing* (pada kelompok kontrol) nyeri persalinan ibu memiliki perbedaan yang signifikan dimana nilai $p.value = 0,000 < 0,05$.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rizka Yunita Sihaloada (2023) bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap skala nyeri pada ibu bersalin inpartu kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas lebuah dalem.

Hasil penelitian analisa bivariat dapat disimpulkan hasil uji t didapat $p\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$ dan nilai CI-95% (0,738-1.727, 0,738-1.738) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap skala nyeri pada ibu bersalin inpartu kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas Lebuah Dalem.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mayang Wulan (2022) tentang pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri pada ibu *intranatal* kala satu pada bulan Juni - Agustus 2022 di Bidan Praktek Mandiri Irawati, hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh tehnik *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri pada persalinan pada ibu *intranatal* kala satu (nilai $p-value\ 0,001$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aminah (2020) yang berjudul Pengaruh *Hypnobirthing* Pada Persalinan Kala I Untuk

Mengurangi Rasa Nyeri. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh hypnobirthing pada persalinan kala I untuk mengurangi rasa nyeri dengan nilai $p.value = 0,000$.

Penelitian ini didukung oleh penelitian *Downe et al*, (2023) yang berjudul Hipnosis diri untuk manajemen nyeri persalinan pada wanita hamil nullipara: uji coba terkontrol secara acak tentang efektivitas klinis. Hasil penelitian dilaporkan bahwa Sebagian besar responden melaporkan pengalaman positif dengan *hipnosis* diri dan menyoroti perasaan tenang, percaya diri, dan penurunan nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti berasumsi *Self Hypnosis* efektif dalam penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di RSUD Siti Fatimah tahun 2026.

Self hypnosis bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan sebuah seni pemberdayaan diri. Dalam proses persalinan, *Self Hypnosis* menghadirkan ruang tenang di tengah gelombang kontraksi, menurunkan intensitas nyeri sekaligus menguatkan kendali psikologis ibu. Dengan mengarahkan pikiran pada ketenangan, tubuh pun merespons dengan lebih lembut, sehingga nyeri bukan lagi musuh, melainkan bagian dari perjalanan menuju kelahiran.

Self hypnosis dalam proses persalinan tidak hanya berfungsi sebagai teknik pengendalian nyeri, tetapi juga sebagai sarana refleksi atas kemampuan ibu dalam menghadapi tantangan fisiologis dan psikologis. Dengan mengarahkan pikiran pada ketenangan, ibu mampu

menciptakan ruang internal yang menenangkan di tengah gelombang kontraksi, sehingga tubuh merespons dengan lebih adaptif dan lembut.

Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri bukan semata musuh yang harus dihindari, melainkan bagian integral dari perjalanan menuju kelahiran yang dapat diterima dengan sikap positif.

Refleksi atas pengalaman ini menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis seperti *self hypnosis* memiliki nilai penting dalam memperkuat kendali psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung proses persalinan yang lebih humanis dan berpusat pada ibu.

5. Keterbatasan Penelitian.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan seperti edukasi dan pelatihan *self hypnosis* pada responden juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi hasil, karena tidak semua ibu memiliki pemahaman dan pengalaman yang sama dalam menerapkan teknik ini.

Selain itu, faktor lingkungan seperti kondisi ruang bersalin dan pendamping persalinan seperti dukungan keluarga turut memengaruhi kenyamanan ibu dan efektivitas penerapan *self hypnosis*.