

**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP NYERI PERSALINAN
DI KECAMATAN SUNGAI TARAB
KABUPATEN TANAH DATAR
TAHUN 2013**

^{1,*}Yunefit Ulfa, ² Mutia Fellina
^{1,2} STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
*e-mail :Yunefit.ulfa@ymail.com

Abstrak

Hypnobirthing adalah salah satu bagian dari hipnosis klinik khususnya hipnosis kebidanan yang bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan dan meminimalkan rasa nyeri saat persalinan. Hingga saat ini diketahui sekitar 600 bidan di Indonesia telah belajar teknik hypnobirthing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik hypnobirthing terhadap nyeri persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah datar Tahun 2013. Jenis penelitian ini bersifat *observasi* dengan pendekatan *case control*. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* yang terdiri dari 10 kelompok kasus dan 10 kelompok kontrol, sehingga didapatkan sampel sebanyak 20 orang sampel. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas terdapat perbedaan pernyataan verbal, ekspresi wajah, gerakan tubuh dan interaksi sosial antara kelompok yang diberlakukan dan tidak diberlakukan teknik hypnobirthing pada proses persalinan. Setelah dilakukan analisa statistik terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri yang nyata antara yang diberlakukan = 5,325 dan tidak diberlakukan = 7,7725 teknik hypnobirthing dengan rata-rata perbedaan skor = 1,95 dan $p = 0,002$. Artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri yang nyata antara kelompok kasus dan kelompok kontrol, dengan kata lain penerapan teknik hypnobirthing berpengaruh terhadap skala nyeri persalinan. Untuk itu perlulah kiranya peningkatan sosialisasi berupa penyuluhan dan pelatihan teknik hypnobirthing, agar pada bidan dan ibu bersalin dapat menerapkan teknik hypnobirthing demi meminimalkan tingkat nyeri persalinan.

Keywords: Hypnobirthing, Nyeri Persalinan

1. PENDAHULUAN

Setiap wanita sepanjang masa menginginkan sebuah proses persalinan yang penuh kenyamanan, tenang dan lebih baik. Persalinan yang seperti itu bisa didapatkan dalam hypnobirthing. Wanita yang memiliki pengalaman hypnobirthing saat melahirkan anak jauh lebih tenang dan rasa sakit berkurang sampai 70 % (Sunaidi, 2009).

Sejak tahun 1920-an, usaha-usaha yang dilakukan oleh beberapa ahli terkenal menyebabkan berkembangnya metode-metode yang saat ini digunakan untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi stress, meredakan nyeri persalinan, meningkatkan perkembangan persalinan dan memperkuat ikatan orang tua dan anak sejak dini, salah

satunya adalah hypnobirthing (Simkin, Whalley & Keppler, 2007).

Hipnotis diri (self hypnosis) dan penanaman sugesti adalah prinsip dasar hypnobirthing, yang digunakan sebagai latihan selama masa kehamilan. Petunjuk latihan relaksasi dalam persalinan menggunakan metode visualisasi. Ketika ibu merasa lebih nyaman menggunakan metode visualisasi, selanjutnya lakukan langkah pada bagian afirmasi (setelah mencapai kondisi rileks dengan metode yang dipilih) (Andriana, 2010).

Hypnobirthing adalah salah satu bagian dari hipnosis klinik khususnya hipnosis kebidanan. Hipnosis klinik adalah suatu ilmu pengetahuan dan keterampilan yang sudah lama digunakan dalam dunia kesehatan, dan saat ini berkembang pesat karena banyak orang yang membutuhkan.

Hal ini disebabkan kondisi stres dalam menghadapi perubahan yang sangat cepat pada proses persalinan. Hipnosis klinik mempunyai tujuan sebagai upaya promosi, prevensi, terapi dan rehabilitasi (Kusuma, et al, 2009).

Ilmuwan pertama yang memberikan teknik relaksasi kepada pasien-pasien bersalin yang ia tangani yaitu dr Dick Read (1890-1959). Teknik ini digunakan agar calon ibu yang melahirkan tetap rileks dan menghindari rasa takut berlebihan yang akan lebih memicu rasa sakit dan ketidaknyamanan. Awalnya, Dick Read menolak anggapan bahwa teknik relaksasi yang ia gunakan merupakan hipnosis. Kemudian, ide itu dituangkan dalam bukunya yang berjudul *Childbirth without Fear : The Principles and Practice of Natural Childbirth* yang diterbitkan pertama kali pada tahun 1944 (Wong & Hakim, 2010).

Kemudian teknik relaksasi ini diteliti lebih lanjut oleh Morgan, seorang hipnotherapies bersertifikat, yang merupakan salah seorang pasien dr. Dick Read. (Wong & Hakim, 2010). Pada 1987, Marie Morgan yang telah memiliki kemampuan hipnoterapi kemudian mengembangkan metode relaksasi persalinan. Kurang lebih setahun setelah ia menjadi seorang hipnoterapis, yakni setelah putrinya melahirkan seorang cucu baginya pada tanggal 3 Januari 1990, bayi pertama dilahirkan dengan metode hypnobirthing. sejak saat itulah metode hypnobirthing berkembang dengan sendirinya (Andriana, 2007)

Sejak 1993, metode hypnobirthing mulai diperkenalkan di Kanada, yang disusul oleh Australia dan Inggris. Hingga saat ini sudah ada lebih dari 20 negara yang mempraktekkan hypnobirthing dalam proses persalinan alami (Andriana, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian Steer (1993, dalam Mander, 2003) mengatakan publikasi besar-besaran hipnosis berabad-abad sangat berlawanan dengan penggunaannya yang jarang. Pada sampelnya hanya 4 wanita yang memilih metode ini (0,07%), walaupun berbeda dengan metode induksinya, hipnosis merupakan cara lain dalam mencapai relaksasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Baram (1995, dalam

Mander, 2003) menyatakan bahwa hanya 15% dari populasi umum yang sangat mudah disagesti dan mudah dihipnosis, proposi yang sama sulit di hipnosis, dan sisanya berfariasi.

Di Indonesia, hipnosis untuk kebidanan khususnya hypnobirthing, hypnoprenancy dan hypnofertility dikembangkan sejak tahun 2002 di Prorevital yang saat ini menjadi Pro V Clinic (Holistic Health Care) oleh Lanny Kuswandi, perawat bidan dengan pendalaman Clinical hynotherapist. Hingga saat ini sudah sekitar 600 bidan di Indonesia yang sudah belajar hypnobirthing (Pur, 2010).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Aji (2007) tentang pengaruh penerapan teknik hypnobirthing terhadap penurunan skala nyeri, diketahui terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik hypnobirthing dengan skala nyeri.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

Berdasarkan hasil survey dan wawancara penulis dalam penelusuran data sekunder mengenai pelaksanaan teknik hypnobirthing di ke Puskesmas yang ada di Kecamatan Sungai Tarab dan Dinas kesehatan Kabupaten Tanah Datar, tidak ditemukan adanya pencatatan khusus tentang pelaksanaan teknik hypnobirthing. Namun dalam kenyataannya pelayanan yang ramah, senyum dan sapa dari tenaga kesehatan (bidan) terhadap pasiennya merupakan salah satu pelaksanaan teknik dasar hypnobirthing. (Andriana, 2007)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013, terhadap 10 orang ibu diketahui 10 ibu menyatakan bahwa mereka merasakan nyeri dan sakit yang hebat pada saat persalinan.

Menanggapi hal tersebut, untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan, dibutuhkanlah metode-metode yang dapat meminimalkan rasa sakit saat proses persalinan, salah satunya adalah dengan penerapan teknik hypnobirthing.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin Mengetahui Pengaruh Pelatihan Hypnobirthing terhadap

Pelaksanaan Teknik Hypnobirthing pada Proses Persalinan serta Hubungan Hypnobirthing dengan Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasi dengan pendekatan *kohort* yaitu sebuah penelitian yang melibatkan kelompok yang tidak menerima perlakuan disamping kelompok yang menerima perlakuan. (Nursalam,2008: 85)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran variabel penelitian. Analisa univariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran skala nyeri yang terjadi pada kelompok kasus dan kelompok kontrol yang akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut:

a. Rata-rata Skor Nyeri Persalinan Kelompok yang Diberlakukan dan Tidak Diberlakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.1
Rata-rata Skor Nyeri Persalinan Kelompok yang Diberlakukan dan Tidak Diberlakukan Teknik Hypnobirthing di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	n
1	Tidak diberlakukan	29,10	3,178	10
2	Diberlakukan	21,30	5,736	10

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata skor nyeri kelompok yang tidak menerima perlakuan teknik hypnobirthing = 29,10 dengan SD = 3,178. Sedangkan pada kelompok yang menerima perlakuan teknik hypnobirthing diketahui rata-rata skor nyeri= 21,30 dan SD = 5,736.

b. Respon Individu Terhadap Nyeri

1. Pernyataan Verbal

Tabel 4.2
Rata-rata Skor Pernyataan Verbal Responden Diberlakukan dan Tidak Diberlakukan Teknik Hypnobirthing di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	n
----	-------------------------	------	----	---

1	Tidak diberlakukan	7,80	1,549	10
2	Diberlakukan	5,70	2,214	10

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa rata-rata skor pernyataan verbal pada kelompok yang tidak menerima perlakuan teknik hypnobirthing = 7,80 dengan SD = 1,549. Sedangkan pada kelompok yang menerima perlakuan teknik hypnobirthing diketahui rata-rata skor pernyataan verbal = 5,70 dan SD = 2,214

2. Ekspresi Wajah

Tabel 4.3
Rata-rata Skor Ekspresi Wajah Responden Diberlakukan dan Tidak Diberlakukan Teknik Hypnobirthing di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	n
1	Tidak diberlakukan	6,60	1,265	10
2	Diberlakukan	5,40	1,897	10

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata skor ekspresi wajah pada kelompok yang tidak menerima perlakuan teknik hypnobirthing = 6,60 dengan SD = 1,265. Sedangkan pada kelompok yang menerima perlakuan teknik hypnobirthing diketahui rata-rata skor pernyataan verbal = 5,40 dan SD = 1,897

3. Gerakan Tubuh

Tabel 4.4
Rata-rata Skor Gerakan Tubuh Responden yang Diberlakukan dan Tidak Diberlakukan Teknik Hypnobirthing di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	n
1	Tidak diberlakukan	6,60	1,265	10
2	Diberlakukan	4,80	1,549	10

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa rata-rata skor gerakan tubuh pada kelompok yang tidak menerima perlakuan teknik hypnobirthing = 6,60 dengan SD = 1,265. Sedangkan pada kelompok yang menerima perlakuan teknik hypnobirthing diketahui rata-rata skor pernyataan verbal = 4,80 dan SD = 1,549

4. Interaksi Sosial

Tabel 4.5
Rata-rata Skor Interaksi Sosial Responden yang Diberlakukan dan Tidak Diberlakukan Teknik Hypnobirthing di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	n
1	Tidak	8,10	1,449	10

diberlakukan				
2	Diberlakukan	5,40	1,265	10

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa rata-rata skor gerakan tubuh pada kelompok yang tidak menerima perlakuan teknik hypnobirthing = 8,10 dengan SD = 1,449. Sedangkan pada kelompok yang menerima perlakuan teknik hypnobirthing diketahui rata-rata skor pernyataan verbal = 5,40 dan SD = 1,265

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik hypnobirthing terhadap nyeri persalinan dengan cara membandingkan rata-rata skor nyeri antara kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing dengan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

a. Perbandingan Pernyataan Verbal Kelompok yang Tidak Diberlakukan dengan yang Diberlakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.6
Perbandingan Pernyataan Verbal Kelompok Yang Tidak Diberlakukan dan Diberlakukan Teknik Hypnobirthing Di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	P	95 % CI		n
					Lower	Upper	
1	Tidak diberlakukan	,80	,549	0,024	,305	3,895	10
2	Diberlakukan	,70	,214				10

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa rata-rata skor pernyataan verbal kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing = 7,80 dengan standar deviasi = 1,549, sedangkan pada kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing diperoleh skor rata-rata = 5,70 dengan standar deviasi = 2,214. Secara statistik didapatkan nilai p = 0,024 artinya terdapat perbedaan pernyataan verbal yang nyata antara kelompok yang diberlakukan dan yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

b. Perbandingan Ekspresi Wajah Kelompok yang Tidak Diberlakukan dengan yang Diberlakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.7
Perbandingan Ekspresi Wajah Kelompok Yang Tidak Diberlakukan dan Diberlakukan Teknik Hypnobirthing Di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	P	95 % CI		n
					Lower	Upper	
	Tidak diberlakukan	,60	,265	,113	0,315	,715	0
	Diberlakukan						

	Diberlaku kan	,40	,897				0
--	------------------	-----	------	--	--	--	---

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa rata-rata skor ekspresi wajah kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing = 6,60 dengan standar deviasi = 1,265, sedangkan pada kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing diperoleh skor rata-rata ekspresi wajah = 5,40 dengan standar deviasi = 1,897. Secara statistik didapatkan nilai $p = 0,113$ artinya tidak terdapat perbedaan ekspresi wajah antara kelompok yang diberlakukan dan yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

c. Perbandingan Gerakan Tubuh Kelompok yang Tidak Diberlakukan dengan yang Diberlakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.8
Perbandingan Gerakan Tubuh Kelompok Yang Tidak Diberlakukan dan Diberlakukan Teknik Hypnobirthing Di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	p	95 % CI		n
					Lower	Upper	
	Tidak diberlakukan	6,60	1,265	0,011	4,71	8,129	6
	Diberlakukan	4,80	1,549				6

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa rata-rata skor gerakan tubuh kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing = 6,60 dengan standar deviasi = 1,265, sedangkan pada kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing diperoleh skor rata-rata gerakan tubuh = 4,80 dengan standar deviasi = 1,549. Secara statistik didapatkan nilai $p = 0,011$ artinya terdapat perbedaan gerakan tubuh yang nyata antara kelompok yang diberlakukan dan yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

d. Perbandingan Interaksi Sosial Kelompok yang Tidak Diberlakukan dengan yang Diberlakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.9
Perbandingan Interaksi Sosial Kelompok Yang Tidak Diberlakukan dan Diberlakukan Teknik Hypnobirthing Di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	p	95 % CI		n
					Lower	Upper	
	Tidak diberlakukan	8,10	1,449	0,000	4,22	9,978	3
	Diberlakukan	5,40	1,265				3

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa rata-rata skor interaksi sosial kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing = 8,10 dengan standar deviasi = 1,449, sedangkan pada kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing diperoleh skor rata-rata interaksi sosial = 5,40 dengan standar deviasi = 1,265. Secara statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ artinya terdapat perbedaan interaksi sosial yang nyata antara kelompok yang diberlakukan dan yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

e. Perbandingan Skor Tingkat Nyeri Persalinan Kelompok yang Tidak Diberlakukan dan Yang Diberlakukan Teknik Hypnobirthing

Tabel 4.10

Perbandingan Skor Nyeri Persalinan Kelompok Yang Tidak Diberlakukan dan Diberlakukan Teknik Hypnobirthing Di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013

No	Perlakuan Hypnobirthing	Mean	SD	Mean Difference	p-value	95 % CI		p-value
						Lower	Upper	
	Tidak diberlakukan	29,10	3,178	7,800	,002	,354	2,246	0
	Diberlakukan	21,30	5,736					0

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa rata-rata skor nyeri persalinan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing = 29,10 dengan standar deviasi = 3,178, sedangkan rata-rata skor nyeri kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing = 21,30 dengan standar deviasi = 5,736. Secara statistik didapatkan nilai p = 0,002 artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan yang nyata antara kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing dengan kelompok yang diberlakukan teknik. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik hypnobirthing berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian akan diuraikan pembahasan tentang pengaruh penerapan teknik hypnobirthing terhadap nyeri persalinan dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang terdiri dari 10 responden yang mendapat perlakuan teknik hypnobirthing dan 10 responden yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

Berdasarkan analisa statistik dengan uji *t-independent test* di ketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri persalinan antara kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing dengan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing sebesar 7,8 (29,10 – 21,30) dengan probabilitas = 0,002 (p < 0,05). Artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan yang nyata antara kelompok yang mendapat perlakuan teknik hypnobirthing dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan teknik hypnobirthing.

Metode hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohipnosis (self hypnosis), 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 (tanpa rasa sakit). Dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandungnya (Kusuma, et al, 2002).

Dasar hipnosis adalah pemanfaatan kemampuan kita untuk mengakses alam bawah sadar secara langsung. Biasanya kita hanya menyadari pikiran yang ada pada alam sadar. Secara sadar kita terfokus pada sesuatu yang ada di hadapan kita, secara sadar kita berbicara dan mengucapkan kata-kata, atau secara sadar kita berusaha mengingat apa yang kita makan tadi pagi. Namun, saat melakukan hal-hal tersebut, alam sadar bekerja sama dengan alam bawah sadar (Andriana, 2007).

Nyeri adalah suatu sensori yang tidak menyenangkan dari satu pengalaman emosional yang disertai kerusakan jaringan secara aktual/potensial (Medical Surgical Nursing), nyeri merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan disebabkan oleh stimulus spesifik mekanis, kimia, elektrik pada ujung-ujung syaraf serta tidak dapat diserahterimakan kepada orang lain (Kusuma, et al, 2009).

Menurut Andriana (2007) salah satu manfaat hypnobirthing adalah meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma.

Hipnosis diri atau self hypnosis adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu, seperti menurunkan berat badan, mengurangi stress dan kepanikan, berhenti merokok, dan sebagainya. Hipnosis diri juga dapat dikategorikan sebagai meditasi karena baik meditasi maupun hipnosis diri sama-sama menempatkan diri dan pikiran kita dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus (Andriana, 2007).

Menurut analisa peneliti, penerapan teknik hypnobirthing pada proses persalinan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan. Ibu yang diberlakukan tindakan hypnobirthing pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan tindakan hypnobirthing pada proses persalinan. Hal ini dapat dari hasil penelitian bahwa rata-rata skor nyeri pada kelompok yang diberlakukan teknik hypnobirthing lebih rendah (5,3250/ nyeri sedang) dibandingkan dengan rata-rata skor nyeri pada kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing (7,2750/ nyeri berat)

Filosofi dari hypnobirthing adalah menanamkan asumsi bahwa proses persalinan merupakan suatu proses yang normal, alami, wajar dan sehat sehingga dapat merubah opini negatif tentang proses persalinan. Teknik dasar hypnobirthing dibagi atas empat bagian yaitu pernafasan, relaksasi, visualisasi dan pendalaman yang mana tujuan utamanya adalah untuk mencapai kondisi rileks pada ibu sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu menjalani proses persalinan. Kondisi ini akan meminimalkan rasa sakit atau nyeri pada proses persalinan. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik hypnobirthing dapat meminimalkan nyeri persalinan karena dengan hypnobirthing ibu

dituntut untuk mencapai kondisi yang sangat rileks dan nyaman pada saat menjalani proses persalinan.

Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aji (2007) tentang pengaruh penerapan teknik hypnobirthing terhadap penurunan skala nyeri, diketahui terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik hypnobirthing dengan skala nyeri dengan nilai probabilitas = 0,02.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian disini adalah pada pengukuran intensitas nyeri tidak sama pada setiap responden, ini disebabkan kedatangan pasien yang berbeda, dimana pasien datang pembukaannya tidak semua sama antara responden yang satu dan responden yang lainnya.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pernyataan verbal antara kelompok yang diberlakukan dengan yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing pada proses persalinan
2. Tidak terdapat perbedaan ekspresi wajah yang nyata antara kelompok yang diberlakukan dengan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing pada proses persalinan
3. Terdapat perbedaan gerakan tubuh antara kelompok yang diberlakukan dengan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing pada proses persalinan
4. Terdapat perbedaan interaksi sosial antara kelompok yang

diberlakukan dengan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing pada proses persalinan

5. Terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan antara kelompok yang diberlakukan dengan kelompok yang tidak diberlakukan teknik hypnobirthing.

5. REFERENSI

Aji, Karindra. 2009. *Pengaruh Penerapan Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan*. Sumatera Utara.

Budiarti, Dewi. 2011. *Hubungan Penerapan Hypnobirthing terhadap Lama Persalinan*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Handoko, 2001, *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*, BPFE, Yogyakarta.

Hasibuan, 2001, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Gunung Agung, Jakarta.

Hastono, Sutanto Priyo & Luknis Sabri. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Ilyas, 2001, *Kinerja-Teori, Penilaian dan Penelitian*. Pusat Kajian Ekonomi Kesehatan FKM-UI.

Lembaga Administarsi Negara, 2008, *Manajemen SDM, Keuangan dan Materil*. Hak cipta Lembaga Administarsi Negara, Jakarta

Mongan. 2007. *Hypnobirthing, Metode Melahirkan Secara Aman, Mudah, dan Nyaman*. Jakarta: Gramedia.

Muhepi, Defni & Afin Murtiningsih. 2012. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Hypnobirthing*. Jakarta: Dunia Sehat.

Notoatmojo (2002). *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta.

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Ranupandojo, H. 1998. *Manajemen Sumber Daya Manusia I*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Veithzal 2004, *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan*, Murai Kencana, Jakarta.

[http://agoes-fariato.blogspot.com/2012/03/pelatihan-dan-pengembang-sdm-html/\[16](http://agoes-fariato.blogspot.com/2012/03/pelatihan-dan-pengembang-sdm-html/[16) April 2013]

<http://www.bunda.co.id/spa/content/teknik-melahirkan.php>.