

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI KALA I PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN  
(PMB) SITI SARA, S.Tr.Keb KECAMATAN IDI TUNONG  
KABUPATEN ACEH TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kebidanan

Oleh

Riska Nisfi Fitria  
1912240003



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA (UBBG)  
BANDA ACEH  
T.A 2022/2023**

**PENGESAHAN KELULUSAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI HYPNOTIS TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI KALAKI PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN  
(PMI) SITI SARA, S.Tr. Keb. KECAMATAN IDI FUNONG  
KABUPATEN ACEH TIMUR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Cetsampena

Banda Aceh, 25 Agustus 2023

Pembimbing I

Uti Miranti, ST, MT  
NIDN. 0127027902

Pembimbing II

Rahmatyati, S.Tr., M.Kes  
NIDN. 0120058301

Menyetujui,  
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan

Rahmatyati, SST., M.Kes  
NIDN. 0120058301

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Cetsampena

Uti Miranti, ST, MT  
NIDN. 0127027902

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI KALA I PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN  
(PMB) SITI SARA, S.Tr.Keb KECAMATAN IDI TUNONG  
KABUPATEN ACEH TIMUR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu  
Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 25 Agustus 2023

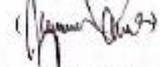
Tanda Tangan

Pembimbing I : Ulyy Muzakir, ST, MT  
NIDN. 0127027902

Pembimbing II : Rahmisyah, SST., M.Kes  
NIDN. 0120058301

Penguji I : Mulia Putra, S.Pd, M.Pd, M.Sc, Ph.D in Ed  
NIDN. 0126128601

Penguji II : Komala Kartikasari Nst, SKM, MKM  
NIDN. 1307128601

()  
()  
()  
()

Menyetujui,  
Ketun Prodi Sarjana Kebidanan

  
Rahmisyah, SST., M.Kes  
NIDN. 0120058301

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kebidanan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Ulyy Muzakir, ST, MT  
NIDN : 0127027902

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya beridentitas dibawah ini :

Nama : Riska Nisfi Fitria

NIM : 1912240003

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi ata Dekan Fakultas Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh.

Banda Aceh, 14 Juni 2023  
Yang Membuat Pernyataan,

Riska Nisfi Fitria

## MOTTO

*"The whole purpose of education is to turn mirrors into windows."*

*Artinya: Tujuan dari pendidikan adalah mengganti kaca menjadi jendela.*

*"Keep your eyes on the stars and your feet on the ground."*

*Artinya : Jaga mata mu menghadap ke bintang dan pijakkan kakimu ke tanah.*

S

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya Skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya, oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya khaturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :*

*Tuhan YME, karena hanya atas izin dan karuniaNya lah maka Skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang mertidhoi dan mengabulkan segala do'a.*

*Bapak dan Ibu saya, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khsusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku.*

*Saudara saya (kakak dan adik), yang senantiasa memberikan dukungan , semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terima kasih dan sayangku untuk kalian.*

*Sahabat dan tema tersayang, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua takkan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tarwa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini. Dengan perjuangan dan kebersamaan kita pasti bisa....*

*Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan Skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, amin.....*

*Wasalam  
Riska Nisfi Fitria*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat ALLAH SWT. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan ramat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan syafaat-Nya di Yaumul Akhir nanti. Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh.
2. Bapak Uly Muzakir, ST, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan sekaligus pembimbing I yang telah memberi kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Rahmisyah, SST., M.Kes selaku ketua program studi Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan sekaligus pembimbing II yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
5. Orang tua saya tercinta yaitu Ibunda Agustina dan Ayahanda Mukhtaryuddin.
6. Ibu Siti Sara, S.Tr. Keb selaku pemilik Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur atas ijin penelitian dan kebijaksanaan yang diberikan kepada penulis.
7. Mahasiswi Program Studi Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan angkatan 2019 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Abang dan adik atas dorongan dan doa, pengertian, kesabarannya dalam mendampingi sejak mulai studi hingga selesai skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran kebidanan di masa depan.

Banda Aceh, 14 Juni 2023  
Penyusun,

Riska Nisfi Fitria

**Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh  
Program Studi Sarjana Kebidanan 2023**

**Nama : Riska Nisfi Fitria  
NIM : 1912240003**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI KALA I PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN  
(PMB) SITI SARA, S.Tr.Keb KECAMATAN IDI TUNONG  
KABUPATEN ACEH TIMUR**

**ABSTRAK**

xii + BAB V + 51 Halaman + 5 Tabel + 4 Gambar + 14 Lampiran

*Hypnobirthing* merupakan sebuah teknik yang membantu ibu hamil mendapatkan sugesti yang positif selama kehamilan hingga menjelang persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan nyaman. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu *hypnobirthing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sarah, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur. Jenis penelitian ini “*Quasi experimental pre-post test*” yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian yang kemudian dampak dari perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I yang datang ke Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur pada saat penelitian dilakukan dengan sampel sebanyak 35 orang dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Mei sampai dengan 26 Juni 2023 dengan metode pengukuran lembar observasi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil analisis *univariat* diperoleh bahwa mayoritas nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada kategori nyeri sedang sebesar 57,2% dan mayoritas nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada kategori nyeri ringan sebesar 68,6% sedangkan hasil analisis *bivariat* diperoleh bahwa terdapat ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan dengan nilai  $p\text{ value } 0.000 < \alpha : 0,05$ . Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan promosi kesehatan terhadap ibu bersalin tentang manfaatnya teknik relaksasi *hypnobirthing* pada saat melahirkan.

**Kata Kunci : Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*, Nyeri Persalinan  
Daftar Sumber : 17 Buku + 18 Jurnal (Tahun 2020-2015)**

## DAFTAR ISI

|   | Halaman    |
|---|------------|
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....  | <b>i</b>   |
| <b>MOTTO</b> .....  | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....  | <b>iii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | <b>iv</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....   | <b>xii</b> |
| <br>  |            |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....  | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....  | 1          |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....  | 5          |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....  | 5          |
| 1.4 Rumusan Masalah .....   | 5          |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....  | 6          |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....   | 7          |
| <br>  |            |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....  | <b>8</b>   |
| 2.1 Konsep Dasar Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> .....  | 8          |
| 2.2 Konsep Dasar Nyeri Persalinan.....  | 15         |
| 2.3 Konsep Dasar Persalinan.....  | 20         |
| 2.4 Pengaruh Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> Terhadap<br>Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan ..... | 22         |
| 2.5 Landasan Teoritis .....   | 24         |
| 2.6 Kerangka Teoritis .....   | 26         |
| 2.7 Kerangka Konsep .....   | 27         |
| 2.8 Hipotesis Penelitian .....  | 27         |
| <br>  |            |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....  | <b>28</b>  |
| 3.1 Jenis Penelitian .....  | 28         |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 28         |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....  | 29         |
| 3.4 Variabel Penelitian .....   | 30         |
| 3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan data .....  | 33         |
| 3.6 Pengolahan Data dan Analisa Data .....  | 33         |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>37</b> |
| 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....           | 37        |
| 4.2 Hasil Penelitian .....                         | 38        |
| 4.3 Pembahasan.....                                | 43        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                         | <b>47</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                | 47        |
| 5.2 Saran.....                                     | 47        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>49</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                    |           |

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....  | 31             |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Umur, Pekerjaan dan Pendidikan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur .....              | 39             |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur .....     | 40             |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data .....  | 41             |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Pengaruh Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur ..... | 42             |

## DAFTAR GAMBAR

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Gambar 2.1 Ilustrasi <i>Numerical Rating Scale</i> ..... | 19             |
| Gambar 2.2 Ilustrasi <i>Face Rating Scale</i> .....      | 20             |
| Gambar 2.3 Kerangka Teori.....                           | 26             |
| Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....                         | 27             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1 Lembaran Permohonan Menjadi Responden .....   | 52             |
| Lampiran 2 Lembaran Persetujuan Menjadi Responden.....   | 53             |
| Lampiran 3 Lembar Observasi .....  | 54             |
| Lampiran 4 SOP Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> .....   | 56             |
| Lampiran 5 Master Tabel.....   | 58             |
| Lampiran 6 SPSS.....   | 60             |
| Lampiran 7 Surat Pengambilan Data Awal Fakultas Sains<br>Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina<br>Bangsa Getsempena .....                              | 65             |
| Lampiran 8 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal Dari<br>Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb<br>Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur ..... | 66             |
| Lampiran 9 Surat Izin Melakukan Penelitian Fakultas Sains<br>Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina<br>Bangsa Getsempena .....                          | 67             |
| Lampiran 10 Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian Dari<br>Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb<br>Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur ..... | 68             |
| Lampiran 11 Lembaran Kegiatan Bimbingan .....  | 69             |
| Lampiran 12 Jadwal Kegiatan Penelitian .....   | 70             |
| Lampiran 13 Biodata Penelitian .....   | 71             |
| Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian .....   | 72             |

## DAFTAR SINGKATAN

| Singkatan | Nama                             | Pemakaian Awal<br>pada Halama |
|-----------|----------------------------------|-------------------------------|
| ASI       | Air Susu ibu                     | 10                            |
| EEG       | <i>Elektro Encephalo Graphy</i>  | 12                            |
| NRS       | <i>Numerical Rating Scale</i>    | 20                            |
| PMB       | Praktik Mandiri Bidan            | 5                             |
| POMC      | <i>Proopiomelanocortin</i>       | 25                            |
| TBJ       | Tafsiran Berat Janin             | 30                            |
| TB        | Tinggi Badan                     | 31                            |
| SOP       | Standar Operasional Prosedur     | 32                            |
| WHO       | <i>World Health Organization</i> | 21                            |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan data yang dimiliki oleh *WHO*, Indonesia berada diperingkat ketiga tertinggi untuk angka kematian ibu di negara ASEAN mencapai 9.900 orang dari 4,5 juta keseluruhan kelahiran pada tahun 2012. Peringkat pertama ditempati oleh Laos dengan 470 kematian ibu per 100.000 kelahiran, sementara angka kematian paling kecil dimiliki oleh Singapura dengan 3 kematian per 100.000 kelahiran (Sulaiman, 2019).

Menurut Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) adalah 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi (AKB) sebesar 22,23 per 1.000 kelahiran hidup. Upaya kesehatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam meminimalisir penurunan tingkat AKI dan AKB telah dilaksanakan diantaranya pengoptimalan ANC (Kemenkes, RI, 2018).

Dari Profil Provinsi Aceh Darussalam jumlah angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) masih tergolong tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2017 menunjukkan angka kematian ibu (AKI) sebesar 143/100.000 lahir hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) berjumlah 9 per 1000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kabupaten Timur Utara jumlah angka kematian ibu (AKI) sebesar 18/100.000 lahir hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) berjumlah 66 per 1000 kelahiran hidup (Dinkes Aceh Timur, 2018).

Berdasarkan data dari Puskesmas Idi Tunong, jumlah angka kematian ibu (AKI) di wilayah kecamatan Idi Tunong sebesar 3/100.000 lahir hidup (Dinkes Aceh Timur, 2018).

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 di rasakan 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, 2017).

Hampir semua wanita mengalami dan merasakan nyeri selama persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Nyeri merupakan pengalaman yang berbeda yang dirasakan seseorang. Nyeri pada persalinan kala I yaitu perasaan sakit dan tidak aman yang dialami ibu sejak awal mulainya persalinan sampai *serviks* berdilatasi maksimal (10 cm). Nyeri mengakibatkan stres, stres 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, 2018).

Pada kala I persalinan, kontraksi *uterus* menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi *uterus* pada persalinan

menimbulkan rasa nyeri. Nyeri 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 baik volume maupun frekuensi *uterus*, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif (Surtiningsih, 2018).

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, 2017).

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).

Nanda (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *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 Indria (2017) 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 Teknik Relaksasi *hypnobirthing* terhadap Penurunan 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 Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb didapatkan 5 orang (50%) mengatakan diberikan teknik relaksasi *hynobirthing* dan mereka mengatakan setelah diberikan teknik relaksasi *hynobirthing* nyeri yang mereka rasakan pada saat persalinan kala I dapat berkurang sedangkan 5 orang (50%) lagi mengatakan tidak diberikan teknik 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 Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut :

1. Kontraksi *uterus* pada persalinan menimbulkan rasa nyeri.
2. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan.
3. Untuk memutuskan nyeri persalinan tersebut, dibutuhkan suatu metode yang dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri pada ibu dalam persalinan yang bisa

menenangkan emosi ibu dan membuat proses persalinan tersebut dapat dilalui dengan lancar. Salah satu metode yang dibutuhkan oleh ibu yaitu teknik *hypnobirthing*.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan dimaksudkan, maka skripsi ini membatasi ruang lingkup penelitian yaitu Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sarah. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi penurunan rasa nyeri kala I pada ibu bersalin yang diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

2. Untuk mengidentifikasi penurunan rasa nyeri kala I pada ibu bersalin yang tidak diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Praktis**

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang teknik relaksasi *hypnobirthing*.

2. Bagi Tempat penelitian

Sebagai masukan bagi manajemen persalinan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara. S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

### **1.6.2 Manfaat Teoritis**

1. Bagi Universitas Bina Bangsa Getsempena

Hasil 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 teknik relaksasi *hypnobirthing* untuk menurunkan rasa nyeri kala I.

2. 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.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Dasar Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

*Hypno-birthing* berasal dari kata “*hypnosis*” dan “*birthing*”. *Hypnosis* berasal dari kata *hypnos* (bahasa Yunani) adalah nama dewa tidur. Arti tidur disini adalah pikiran yang tenang. Sedangkan *birthing* (bahasa Inggris) berarti proses persalinan. Tidak perlu takut dengan *hypnosis* (*hypnosis*) karena sesungguhnya *hypnosis* merupakan fenomena yang menarik dan berarti untuk kesehatan seseorang. *Hypnosis* sudah digunakan sejak zaman dulu, hanya saja saat itu *hypnosis* lebih sering dikaitkan dengan magic, supranatural, bahkan mistik. Saat ini, *hypnosis* dapat dijelaskan secara ilmiah dan terprogram sehingga untuk kepentingan terapi, hasil sebelum dan sesudah terapi *hypnosis* bisa dilihat dan dibandingkan (Kuswandi, 2018).

*Hypnobirthing* merupakan sebuah teknik yang membantu ibu hamil mendapatkan sugesti yang positif selama kehamilan hingga menjelang persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan nyaman. *Hypnobirthing* adalah sebuah cara sederhana yang sangat efektif untuk membuat ibu hamil tetap nyaman selama kehamilan dan persalinan (Aprilia, 2017). *Hypnobirthing* merupakan suatu teknik *hypnosis* yang digunakan dalam kehamilan hingga menjelang persalinan untuk memberikan kenyamanan, ketenangan dan kenikmatan (Nisman, 2019).

*Hypno-birthing* merupakan salah satu teknik *otohipnosis* (*self hypnosis*), yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar

dalam menjalani masa kepersalinan 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). Program ini mengajarkan ibu persalinan untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi, 2018).

### **2.1.1 Manfaat Teknik Relaksasi *Hypnobirthing***

Menurut Kuswandi (2018), manfaat teknik relaksasi *hypnobirthing* yaitu :

1. Selama Ke Persalinan
  - a. Mengatasi rasa tidak nyaman selama persalinan dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin.
  - b. Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing di trimester pertama.
  - c. Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal.
  - d. Membuat kondisi ibu persalinan menjadi tenang dan damai selama kepersalinannya. Ketenangan dan rasa damai sang ibu akan dirasakan janin sehingga ia pun mempunyai nilai kedamaian dalam dirinya.
2. Menjelang Persalinan
  - a. Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan.
  - b. Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim

- c. Meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan.
3. Saat persalinan
    - a. Memperlancar proses persalinan (kala 1 dan kala 2 lebih lancar).
    - b. Mengurangi resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya perdarahan. Kondisi yang tenang membuat keseimbangan hormonal di dalam tubuh.
    - c. Membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.
  4. Setelah persalinan
    - a. Meningkatkan ikatan batin bayi dengan ayah dan bundanya
    - b. Mempercepat pemulihan dalam masa nifas
    - c. Mencegah depresi pasca-persalinan (*baby blues*)
    - d. Memperlancar produksi ASI

Sedangkan menurut Putra (2016), manfaat latihan *hypnobirthing* antara lain

:

1. Mengatasi rasa tidak nyaman selama kehamilan dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin.
2. Mengurangi rasa mual, muntah dan pusing di trimester pertama.
3. Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal.
4. Membuat kondisi ibu hamil menjadi senang dan damai selama kehamilannya. Ketenangan dan rasa damai sang ibu akan dirasakan janin sehingga ia pun mempunyai nilai kedamaian dalam dirinya (*spiritual quotient*).

5. Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan.
6. Meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan.

### **2.1.2 Relaksasi Dasar *Hypnobirthing***

Menurut Suherman (2018), dasar dilakukannya *hypno-birthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan, dan perasaan). Dalam melakukan latihan *hypno-birthing*, ibu persalinan dituntun untuk secara alami meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program/ niat/ sugesti positif selama masa kepersalinan sampai proses persalinan. Salah satu cara untuk mengetahui seseorang sudah rileks atau belum, yaitu dengan melakukan pemeriksaan EEG (*Elektro Encephalo Graphy*). Dalam pemeriksaan tersebut, terlihat perbedaan irama otak.

1. Kondisi beta (saat otak bekerja/ berpikir), irama otak di atas 12 *hertz (cycles per second)*.
2. Kondisi alpha (relaksasi ringan), berkisar 8-12 *hertz (cycles per second)*.
3. Kondisi tetha (relaksasi sedang), berkisar 4-8 *Hertz (cycles per second)*.
4. Kondisi delta (relaksasi dalam), berkisar berkisar <4 *Hertz (cycles per second)*.

### **2.1.3 Persiapan Latihan Relaksasi**

Sebenarnya, persiapan yang dijelaskan dibawah ini hanya cara untuk berlatih relaksasi dan *hypno-birthing* hingga ibu persalinan terampil. Kelak, jika ibu persalinan sudah terampil mengondisikan dirinya menjadi rileks, dengan

sendirinya persiapan fisik semacam ini sudah tidak diperlukan lagi. Kapan pun ibu persalinan memerlukan kondisi rileks, dengan segera ia bias menciptakan kondisi itu.

Mengapa kemampuan menciptakan kondisi rileks penting? Setelah rileks, kemampuan melakukan "isolasi" sangat diperlukan, yaitu upaya untuk melindungi diri agar tetap tenang meski lingkungan disekitar cukup gaduh. Dengan kemampuan menciptakan relaksasi pada diri sendiri atau "isolasi" ini, ibu persalinan tidak lagi terpengaruh oleh hiruk-pikuk di kamar bersalin. Sebaliknya, dengan tenang bisa memusatkan perhatiannya secara penuh dengan "proses"nya sendiri. (Kuswandi, 2018).

#### **2.1.4 Hal-Hal yang Perlu Dipersiapkan**

Menurut Winkjasanto (2017), hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk melakukan teknik relaksasi *hypnobirthing* adalah :

1. Pilih waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi agar anda tidak terganggu.
2. Sebaiknya, lakukan latihan dengan teratur dan disiplin.
3. Persiapan tempat. Awalnya, kondisi ruangan/tempat berlatih yang tenang dengan lampu yang bisa dibuat remang.
4. Jika suka, boleh gunakan aromaterapi lavender.
5. Pastikan kandung kemih anda dalam keadaan kosong.
6. Kenakan baju yang longgar dan nyaman. Pasang CD panduan *hypno-birthing* atau music, murotal, yang dapat membawa anda ke dalam ketenangan dan kedamaian hati.

### 2.1.5 Langkah Melakukan Relaksasi *Hypnobirthing*

Menurut Kuswandi (2017), teknik relaksasi dan *hypnobirthing* ini mengajarkan ibu persalinan untuk menjalankan teknik relaksasi yang alami sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruhsaraf secara harmonis.

#### 1. Lakukan Relaksasi Otot

- a. Sebelum memulai *hypnobirthing*, lakukan beberapa gerakan penghantar. Perlahan tundukkan kepala, lalu tengadahkan. Gerakan kepala ke kiri lalu ke kanan. Selanjutnya putar kepala perlahan secara jarum jam, lalu putar berlawanan arah secara perlahan. Putar kedua bahu ke arah depan, lalu ke belakang.
- b. Persiapkan posisi yang paling nyaman, duduk atau berbaring.
- c. Tegangkan otot-otot tubuh, mulai dari telapak kaki hingga wajah. Rasakan ketegangannya beberapa saat.
- d. Lepaskan ketegangan sambil mengendurkan seluruh otot mulai dari wajah sampai telapak kaki.

#### 2. Lakukan Relaksasi Wajah

Mencapai relaksasi wajah yang dalam sangat penting karena membuat bagian tubuh lain lebih mudah mengikuti. Setelah menguasai relaksasi wajah, rahang ibu hamil akan benar-benar rileks dengan mulut sedikit terbuka. Ibu hamil akan memasuki kondisi rileks yang alami dengan cepat.

- a. Biarkan kedua kelopak mata ibu hamil pelan-pelan menutup. Jangan dipaksa, tetapi biarkan menutup sendiri perlahan.
- b. Pusatkan perhatian ibu hamil pada otot-otot di dalam dan sekitar mata.

- c. Begitu merasa otot-otot mata rileks secara alami, ketenangan mengalir dari kedua kening, turun ke kelopak mata, ke tulang pipi dan sekeliling rahang.
- d. Biarkan rahang bawah sedikit rileks sehingga gigi atas dan gigi bawah terpisah. Kelopak mata akan terasa lebih berat ketika pipi dan rahang rileks.
- e. Bawa rileks mata ke dalam keadaan seolah-olah kelopak mata tak dapat bergerak lagi.
- f. Rasakan daerah kepala semakin rileks. Ketika mempraktikkan teknik ini, ibu hamil akan merasakan leher, bahu dan siku turun. Bayangkan bahu terbuka ke luar dan kedua tangan tergantung rileks dari siku.

### 3. Lakukan Relaksasi Napas

Perhatikan napas yang keluar dan masuk lewat hidung. Napas yang rileks adalah napas perut yang lambat dan teratur. Perlahan-lahan hirup napas yang dalam melalui hidung, hitung 10 kali hitungan. Selanjutnya embuskan lewat hidung perlahan-lahan sambil diniatkan “Setiap hembusan napas membuat diri saya semakin tenang”. Ini merupakan salah satu cara menuju kondisi rileks yang semakin dalam (teknik *deepening*).

### 4. Lakukan Relaksasi Pikiran

Karena getaran pikiran sangat ringan, pikiran perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Sarana yang digunakan adalah indera mata.

- a. Pada saat berbaring/duduk, pandang atau pusatkan perhatian pada satu titik atau benda terus menerus hingga terasa kelopak mata semakin

santai, mulai berkedip perlahan untuk kemudian biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya raga dan jiwa. Teknik ini disebut fiksasi mata.

- b. Jika ada pikiran lain yang datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada musik dan panduan.
  - c. Saat ini, bisa lakukan teknik “isolasi diri” dengan berulang-ulang niatkan: ”suara apapun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang dan rileks.
5. Waktu yang diperlukan adalah 30 menit sampai dengan 1 jam
  6. Indikasi : terapi hypnobirthing ini dilakukan pada klien yang persalinan dengan tingkat kecemasan tinggi.
  7. Kontra indikasi : terapi relaksasi *hypnobirthing* ini tidak dilakukan apabila pasien tidak setuju dilakukan terapi tersebut.

## 2.2 Konsep Dasar Nyeri Persalinan

Nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten dan fase aktif. Pada fase laten terjadi pembukaan serviks sampai 3 cm bisa berlangsung selama 8 jam. Nyeri disebabkan oleh kontraksi *uterus* dan dilatasi serviks dengan seiringnya bertambah intensitas dan frekuensi kontraksi *uterus* nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 4,6 jam untuk *primipara* dan 2,4 untuk *multipara* (Martin, 2018).

Nyeri adalah rasa tidak enak akibat perangsangan ujung-ujung saraf khusus. Selama persalinan dan kelahiran *pervaginan*, nyeri disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi *serviks* dan *distensi perineum*. Rasa nyeri persalinan adalah nyeri kontraksi *uterus* yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan warna kulit dan apabila tidak ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres (Murniati, 2018).

### **2.2.1 Sebab Nyeri Persalinan Kala I**

Menurut Judha (2015), nyeri persalinan muncul karena :

#### **1. Kontraksi Otot Rahim**

Kontraksi rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks serta *iskemia* rahim akibat kontraksi *arteri myometrium*, biasanya ibu hanya mengalami rasa nyeri ini hanya selama kontraksi dan bebas dari rasa nyeri pada interval antar kontraksi.

#### **2. Regangan Otot Dasar Panggul**

Nyeri ini timbul pada saat mendekati kala II, nyeri ini terlokalisir di daerah *vagina*, *rectum* dan *perineum*, sekitar anus dan disebabkan peregangan struktur jalan lahir bagian bawah akibat penurunan bagian terbawah janin.

#### **3. Kondisi Psikologis**

Nyeri dan rasa sakit yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas. Takut, cemas dan tegang memicu produksi *hormon prostaglandine* sehingga timbul stres dapat mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri.

### 2.2.2 Fisiologi Nyeri Persalinan

Nyeri merupakan bagian integral dari persalinan dan melahirkan. Rasa nyeri saat persalinan merupakan hal yang normal terjadi. Faktor fisiologis yang dimaksud adalah kontraksi, gerakan otot ini menimbulkan rasa nyeri karena saat itu otot-otot rahim memanjang dan kemudian memendek. *Serviks* juga akan lunak, menipis dan mendatar kemudian tertarik. Saat itulah kepala janin menekan mulut rahim dan membukanya, jadi kontraksi merupakan upaya membuka jalan lahir.

*Teori Gate Control* menyatakan bahwa selama proses persalinan impuls nyeri berjalan dari *uterus* sepanjang serat-serat syaraf besar kearah *uterus* ke *substansia gelatinosa* di dalam *spinal kolumna*, sel-sel transmisi memproyeksikan pesan nyeri ke otak. Adanya stimulasi (seperti vibrasi, menggosok-gosok atau *massase*) mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan sepanjang saraf-saraf kecil. Pesan yang berlawanan ini menutup *gate* di *substansia gelatinosa* lalu memblokir pesan nyeri sehingga otak tidak mencatat pesan nyeri tersebut (Suparni, 2018).

### 2.2.3 Teknik Pengurangan Rasa Nyeri

Menurut Kosasih (2017), menghilangkan rasa nyeri ialah hal yang penting. Bukan jumlah nyeri yang dialami wanita yang perlu dipertimbangkan, akan tetapi harapan tentang cara mengatasi nyeri tersebut dapat terpenuhi. Hal ini mempengaruhi persepsinya tentang pengalaman melahirkan sebagai pengalaman buruk atau baik. Untuk mengatasi tersebut perawat dapat mengajarkan

penatalaksanaan nyeri dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis yaitu :

#### 1. Pendekatan Farmakologis

Umumnya secara medis cara menghilangkan rasa nyeri persalinan dengan tindakan *section sesarea* adalah dengan pemberian obat-obatan *analgesia* yang disuntikkan melalui infus *intravena*, inshalasi saluran pernafasan atau dengan memblokode saraf yang menghantarkan rasa sakit, cemas dan tegang. Selain *analgesia*, pemberian obat *anastesi* juga diberikan kepada klien.

#### 2. Pendekatan Nonfarmakologis

Penerapan terapi nonfarmakologi penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan jika diberikan kontrol nyeri yang kuat dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. Adapun terapi nonfarmakologi yaitu dengan pijatan (*masase*).

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.

#### **2.2.4 Pengukuran Instensitas Nyeri**

Menurut Kosasih (2017), skala nyeri adalah alat yang digunakan untuk membantu mendiagnosa dan mengukur intensitas nyeri yaitu sebagai berikut :

1. Skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale, NRS*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Yaitu angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri yang paling hebat. Tingkat angka yang ditunjukkan oleh klien dapat digunakan untuk mengkaji efektivitas dari intervensi pereda rasa nyeri. Skala ini dapat dipersepsikan sebagai berikut :

0 : Tidak ada nyeri

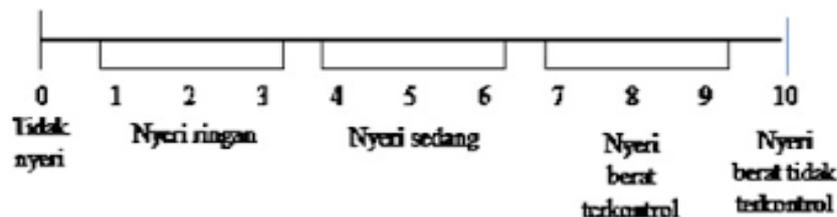
1-3 : Nyeri ringan

4-6 : Nyeri sedang

7-9 : Nyeri berat terkontrol

10 : Nyeri berat tidak terkontrol

**Gambar 2.1**  
**Ilustrasi Numerical Rating Scale**



2. Skala Visual adalah gambar anatomi wajah manusia untuk membantu menjelaskan rasa nyeri. Skala visual yang paling populer adalah skala tingkat nyeri gambar wajah oleh *Wong Baker*, berupa ekspresi wajah untuk menunjukkan rasa nyeri yang dirasakan. Biasanya digunakan pada bayi/anak yang belum bisa berbicara juga digunakan pada pasien yang sudah tua dan mengalami kerusakan kognitif/sulit bicara.

**Gambar 2.2.**  
***Ilustrasi Face Rating Scale***



### **2.3 Konsep Dasar Persalinan**

Persalinan normal menurut WHO adalah persalinan yang dimulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam persentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat (Oktarina, 2016).

Menurut Yulianti (2019), persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi dari rahim ibu melalui jalan lahir atau dengan jalan lain, yang kemudian janin dapat hidup ke dunia luar. Persalinan spontan yaitu bila seluruh persalinan berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri.

#### **2.3.1 Tanda-Tanda Persalinan**

Tanda-tanda persalinan menurut Yulianti (2019), yaitu sebagai berikut :

##### **1. Terjadinya *Lightening***

Terjadinya penekanan 2 minggu sebelum bersalin terjadinya tekanan pada bagian bawah daerah panggul sehingga secara spesifik ibu merasakan frekuensi berkemih meningkat, kram kaki, edema pada bagian kaki.

## 2. Terjadinya his permulaan

Ibu merasakan rasa nyeri ringan, datangnya tidak teratur, durasinya pendek, tidak bertambah bila beraktivitas.

3. Perut kelihatan melebar, *fundus* menurun
4. Perasaan sering buang air kecil
5. *Serviks* mulai mendatar

### 2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persalinan

Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan menurut Rohani, dkk (2018) yaitu:

#### 1. Power (tenaga/kekuatan)

Kekuatan yang mendorong janin dalam persalinan adalah his, kontraksi otot-otot perut, *kontraksi diafragma* dan aksi dari *ligament*. Kekuatan primer yang diperlukan dalam persalinan adalah his, sedangkan sebagai kekuatan sekundernya adalah tenaga meneran ibu.

#### 2. *Passage* (jalan lahir)

Jalan lahir terdiri atas panggul ibu, yakni bagian tulang yang padat, dasar panggul, vagina, dan *introitus*. Janin harus menyesuaikan dirinya terhadap jalan lahir yang relatif kaku, oleh karena itu ukuran dan bentuk panggul harus ditentukan sebelum persalinan dimulai.

#### 3. *Passenger* (janin dan plasenta)

Cara penumpang (*passenger*) atau janin bergerak di sepanjang jalan lahir merupakan akibat interaksi beberapa faktor, yaitu ukuran kepala janin, presentasi, letak, sikap dan posisi janin.

#### 4. *Psikis* (psikologis)

Banyak wanita normal bisa merasakan kegairahan dan kegembiraan saat merasa kesakitan diawal menjelang kelahiran bayinya.

#### 5. Penolong

Peran dari penolong persalinan adalah mengantisipasi dan menangani komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu dan janin, dalam hal ini tergantung dari kemampuan dan kesiapan penolong dalam menghadapi proses persalinan.

### **2.4 Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan**

Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas rasa nyeri tersebut berbeda pada setiap ibu bersalin. Perasaan takut pada waktu his amat subjektif, tidak hanya bergantung pada intensitas his, tetapi bergantung pula pada keadaan mental orangnya. Perasaan sakit pada his mungkin disebabkan oleh iskemia dalam korpus uteri tempat terdapat banyak serabut saraf dan diteruskan melalui saraf sensorik di pleksus hipogastrik ke sistem saraf pusat. Walaupun prosesnya fisiologis, tetapi umumnya menakutkan karena disertai nyeri berat (Irianti, 2020).

*Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *otohipnosis* (*Self hipnosis*) yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan Dengan teknik ini diyakini proses persalian dapat dilalui oleh setiap ibu hamil tanpa adanya rasa nyeri (sakit) (Safitri, 2015).

Menurut Zamili (2020), *hypnobirthing* merupakan suatu metode baru yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam yang bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman, tanpa rasa sakit. *Hypnobirthing* dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan yang menyeluruh, ibu dan pendamping dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan memuaskan, jauh dari rasa takut dan cemas yang menimbulkan ketegangan, dan rasa sakit. *Hypnobirthing* bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas.

Metode *hypnobirthing* dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif pada kondisi psikologis ibu yang berdampak pada kelancaran proses persalinan (Kuswandi 2017). *Hypnobirthing* bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak yang menyebabkan pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan *endorphin*. Stimulus *hypnobirthing* merangsang pituitary mengeluarkan *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga dapat meningkatkan sekresi *beta endorfin*. Pengeluaran *beta endorfin* meningkatkan toleransi ibu terhadap nyeri (Rahmawati, 2019).

*Hypnobirthing* dapat digunakan dalam proses pengurangan rasa nyeri pada ibu intranatal kala I. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marfu'ah (2019) tentang perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan ibu yang di lakukan *hypnotherapy* dalam persalinan normal mengalami nyeri berat (40%) sedangkan yang tidak diberi hypnoterapi mengalami nyeri berat (66,7%).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Simatupang tentang Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di klinik Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Tanjung tahun 2017 dengan jenis penelitiannya adalah *non-equivalen control group design*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung tahun 2017 dengan nilai p-value 0,000.

## **2.5 Landasan Teoritis**

Berdasarkan tinjauan teoritis, maka disusun landasan teori dalam penelitian ini sebagai berikut :

Berdasarkan tinjauan teoritis, maka landasan teori dalam penelitian ini yaitu *hypnobirthing* merupakan sebuah teknik yang membantu ibu hamil mendapatkan sugesti yang positif selama kehamilan hingga menjelang persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan nyaman. *Hypnobirthing* adalah sebuah cara sederhana yang sangat efektif untuk membuat ibu hamil tetap nyaman selama kehamilan dan persalinan.

Menurut Martin (2018), nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh semua ibu bersalin. Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten dan fase aktif. Pada fase laten terjadi pembukaan serviks sampai 3 cm bisa berlangsung selama 8 jam.

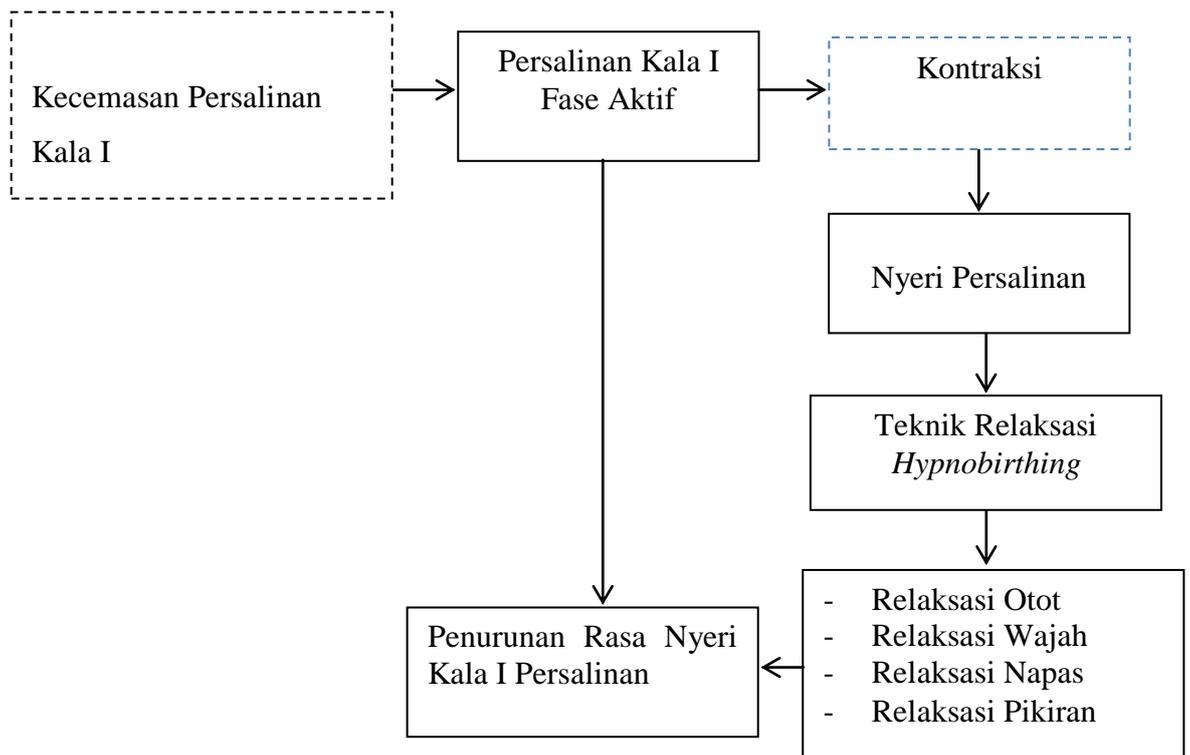
Sedangkan menurut Zamili (2020), *hypnobirthing* merupakan suatu metode baru yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam yang bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang

lancar, nyaman, tanpa rasa sakit. *Hypnobirthing* dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan yang menyeluruh, ibu dan pendamping dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan memuaskan, jauh dari rasa takut dan cemas yang menimbulkan ketegangan, dan rasa sakit. *Hypnobirthing* bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas.

\

## 2.6 Kerangka Teoritis

Berdasarkan tujuan dan tinjauan pustaka maka kerangka teoritis dapat digambarkan sebagai :



**Gambar 2.3 Kerangka Teori**  
[Modifikasi : Wahyuningsih (2018) & Malta (2016)]

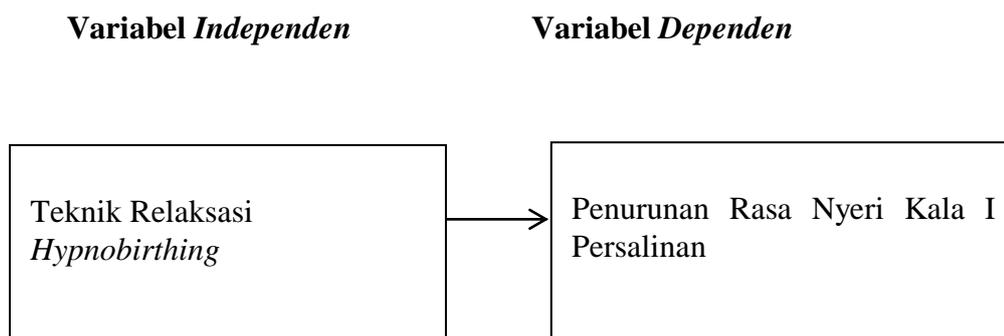
Keterangan :

- = Dimensi yang berhubungan dengan penurunan nyeri persalinan kala I
- ▭ = Variabel yang diteliti
- ▭ (dashed) = Variabel yang tidak diteliti

## 2.7 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun tidak diteliti). Variabel penelitian dapat dibedakan menurut kedudukan dan jenisnya, yaitu variabel terikat dan variabel bebas.

Secara sistematis dapat digambarkan kerangka konsep sebagai berikut:



**Gambar: 2.4 Kerangka Konsep**

## 2.8 Hipotesis Penelitian

Pada penelitian ini taraf kemaknaan yang digunakan adalah 0,05 maka dapat disimpulkan :

1. Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima artinya tidak ada pengaruh antara teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan.
2. Jika  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh antara teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan.

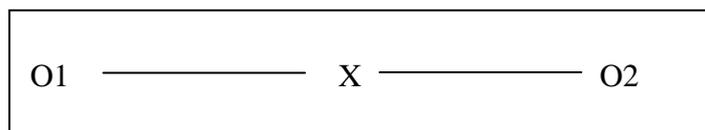
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Quasi experimental pre-post test*” yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian yang kemudian dampak dari perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Pada desain ini tidak ada kelompok kontrol, peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding, pengaruh perlakuan dinilai dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*.

*Pretest* dilakukan untuk mengetahui rasa nyeri pada saat persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* (X). *Post test* dilakukan untuk mengetahui rasa nyeri pada saat persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing*. Rancangan penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 3.1 : Rumus *Quasi Experimental Pre-Post Test*

Keterangan :

- X : Perlakuan (teknik relaksasi *hypnobirthing*)
- O1 : Tes awal rasa nyeri pada saat persalinan
- O2 : Tes akhir rasa nyeri pada saat persalinan

## **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

### **3.2.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 26 Mei sampai dengan 26 Juni 2023.

## **3.3 Populasi dan Sampel**

### **3.3.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I yang datang ke Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur pada saat penelitian dilakukan.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 35 orang dengan kriteria sampel sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
  - a. Ibu dengan persalinan normal
  - b. Bersedia menjadi responden
  - c. Bersedia dilakukan teknik relaksasi *hypnobirthing*
  - d. Mampu membaca dan menulis
  - e. Kala 1 fase aktif (4-8 cm)

- f. Kehamilan tunggal
  - g. TBJ 2500 gram-4000 gram
2. Kriteria Eksklusi
- a. Tidak bersedia dilakukan teknik relaksasi *hypnobirthing*
  - b. Tidak ada pada saat dilakukan penelitian
  - c. TB < 145 cm
  - d. Ketuban pecah dini sebelum pembukaan 4 cm
  - e. Ada luka di daerah yang akan dilakukan pijat.
  - f. Mendapatkan intervensi obstetric seperti induksi persalinan

### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel *Independen* (variabel bebas)

Variabel *independen* adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi *hypnobirthing*.

2. Variabel *dependen* (variabel terikat)

Variabel *dependen* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah penurunan rasa nyeri kala I persalinan.

### 3.4.1 Definisi Operasional

**Tabel 3.1**  
**Defenisi Operasional**

| No                         | Variabel Penelitian                                 | Definisi Operasional   | Cara Ukur  | Alat Ukur                  | Skala Ukur | Hasil Ukur   |
|----------------------------|---|--|------------|----------------------------|------------|--|
| <b>Variabel Independen</b> |   |  |            |                            |            |  |
| 1.                         | Teknik Relaksasi <i>Hynobirthing</i>                | Sebuah teknik yang membantu ibu bersalin mendapatkan sugesti yang positif menjelang persalinan sehingga ibu dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan nyaman.  | Intervensi | SOP<br><i>Hynobirthing</i> | Nominal    | - Berpengaruh<br>- Tidak Berpengaruh   |
| <b>Variabel Dependen</b>   |   |  |            |                            |            |  |
| 2.                         | Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 pada Ibu Bersalin | Perubahan skala rasa nyeri yang dialami ibu saat melahirkan karena kontraksi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi <i>hypnobirthing</i> dengan cara ibu menunjuk di lembar skala nyeri menggunakan skala 0 sampai 10. | Observasi  | Skala NRS                  | Interval   | - Tidak Nyeri (skala 0)<br>- Nyeri Ringan (skala 1-3)<br>- Nyeri Sedang (skala 4-6)<br>- Nyeri Berat Terkontrol (skala 7-9)<br>- Nyeri Berat Tidak Terkontrol (skala 10) |

### 3.4.2 Metode Pengukuran Variabel

#### 1. Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

Untuk variabel teknik relaksasi *hypnobirthing* pada ibu bersalin, responden cukup mengisi pada kolom *check list* yang disediakan dengan pilihan sebagai berikut :

- a. Berpengaruh : Jika teknik relaksasi *hypnobirthing* berpengaruh terhadap rasa nyeri pada ibu bersalin.
- b. Tidak Berpengaruh : Jika teknik relaksasi *hypnobirthing* tidak berpengaruh terhadap rasa nyeri pada ibu bersalin.

#### 2. Nyeri Persalinan Kala 1 pada Ibu Bersalin

Untuk variabel nyeri persalinan kala 1 pada ibu bersalin, responden cukup mengisi pada kolom *check list* yang disediakan dengan pilihan sebagai berikut :

1. Tidak Nyeri : Jika ibu bersalin tidak mengalami nyeri dengan skala 0
2. Nyeri Ringan : Jika ibu bersalin mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3
2. Nyeri Sedang : Jika ibu bersalin mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6
3. Nyeri Berat Terkontrol : Jika ibu bersalin mengalami nyeri berat dengan skala 7-9
4. Nyeri Berat Tidak Terkontrol : Jika ibu bersalin mengalami nyeri berat sekali dengan skala 10

### **3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

#### **3.5.1 Teknik Pengumpulan Data**

1. Observasi yaitu pengamatan langsung di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb yang menjadi sasaran pengambilan sampel. Teknik ini dimaksudkan guna memperoleh informasi yang berhubungan dengan data yang akan dikumpulkan.
2. Wawancara yaitu mengumpulkan data sekunder yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti.

#### **3.5.2 Alat Pengumpul Data**

1. Data Primer

Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan teknik relaksasi *hypnobirthing* sesuai dengan SOP dan menggunakan instrumen NRS (*numeric rating scale*) untuk mengukur tingkat nyeri ibu bersalin dan lembar observasi untuk mengisi biodata pasien, intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

2. Data Sekunder

Untuk memenuhi data sekunder diperoleh dari sumber yang telah ada di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

### **3.6 Pengolahan Data dan Analisis Data**

#### **3.6.1 Pengolahan Data**

Menurut Notoatmodjo (2018), data yang telah dikumpul dari sejumlah kuesioner yang telah disebarakan kepada responden, kemudian diolah secara komputer dengan cara :

### 1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

*Editing* dimaksudkan untuk meneliti tiap daftar pertanyaan yang diisi agar lengkap untuk mengoreksi data yang meliputi kelengkapan pengisian atau jawaban yang tidak jelas, sehingga jika terjadi kesalahan atau kekurangan data dapat dengan mudah terlihat dan segera dilakukan perbaikan.

Proses *editing* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengecek kelengkapan kuesioner yang telah diisi oleh responden untuk memastikan bahwa seluruh pertanyaan dalam lembar observasi telah diisi sesuai dengan petunjuk sebelum menyerahkan lembar observasi.

### 2. Pemberian Kode (*Coding*)

Setelah data terkumpul dan selesai diedit di lapangan, tahap berikutnya adalah mengkode data, yaitu melakukan pemberian kode untuk setiap pertanyaan dan jawaban dari responden untuk memudahkan dalam pengolahan data. Pengkodean untuk memudahkan dalam pengolahan data. Pengkodean yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu dengan memberi nomor yang mewakili dan berurutan pada tiap lembar observasi sebagai kode yang mewakili identitas responden dan memberikan kode pada setiap jawaban responden.

### 3. Memasukkan Data (*Data Entry*) atau *Processing*

Data yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “*software*” komputer.

#### 4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

### 3.6.2 Analisa Data

#### 1. Analisa *Univariat*

Analisa *univariat* yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian dan mencari persentase pada setiap variabel dengan memakai rumus yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase  
f : Frekuensi  
n : Jumlah observasi

#### 2. Analisa *Bivariat*

Menurut Sugiyono (2018), analisa *bivariat* adalah analisis untuk menguji pengaruh, perbedaan antara dua variabel. Pemilihan uji statistik yang akan digunakan untuk melakukan analisis didasarkan pada skala data, jumlah populasi atau sampel dan jumlah variabel yang diteliti.

Analisis *bivariat* dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu melihat ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur. Analisis untuk mengetahui pengaruh teknik

relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I dilakukan dengan uji *paired t-test* untuk data yang berdistribusi normal bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang saling berpasangan atau berhubungan sedangkan untuk data yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji *wilcoxon* dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*)  $\leq 0,05$  menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.
- b. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*)  $> 0,05$  menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Sedangkan uji normalitas untuk sampel kecil ( $<50$ ) menggunakan *shapiro wilk* dengan kriteria sebagai berikut :

- 1) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal
- 2) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **4.1.1 Letak Geografis Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb**

Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur di buka sejak 20 Mei 2008 dengan no izin 98/SIPB/KP2T/15/8/2008 dan terletak Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur. Praktik Mandiri Bidan ini memiliki gedung permanen milik pribadi dua muka ruko dengan ukuran 7 x 15 meter.

##### **4.1.2 Tujuan Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb**

Tujuan didirikan Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb antara lain adalah:

1. Meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat
2. Meningkatkan profesionalitas bidan
3. Mengembangkan kepemimpinan bidan di masyarakat
4. Meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan reproduksi dan KB
5. Mempercepat penurunan angka kesakitan dan ibu bayi dan anak

##### **4.1.3 Visi dan Misi**

Visi dan misi Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb antara lain adalah:

1. Visi

Meningkatkan kualitas pelayanan untuk memberikan yang terbaik, agar dapat memenuhi keinginan masyarakat.

## 2. Misi

Bidan praktik swasta yang mampu memberikan pelayanan berkualitas terbaik dalam bidang kesehatan reproduksi dan KB, bersahabat dan peduli terhadap kepentingan pelanggan, serta memenuhi bahkan melebihi kebutuhan pelanggan.

### **4.1.4 Fasilitas dan Pelayanan Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb antara lain adalah :**

Fasilitas di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb antara lain yaitu ruang pemeriksaan ANC, ruang persalinan dan kamar mandi dengan jumlah tenaga kerja sebanyak 2 orang.

Sedangkan pelayanan yang diberikan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb antara lain yaitu promosi kesehatan, pelayanan pada masa kehamilan, masa persalinan dengan APN dan memberikan teknik *hypnobirthing*, masa nifas, masa menyusui, bayi baru lahir, bayi, anak balita dan anak pra sekola, pelayanan kesehatan reproduksi serta pelayanan keluarga berencana.

## **4.2 Hasil Penelitian**

Dari hasil yang sudah dilaksanakan pada tanggal 26 Mei sampai dengan 26 Juni 2023, didapat hasil sebagai berikut:

#### 4.2.1 Karakteristik Responden

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Umur, Pekerjaan dan Pendidikan Di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023**

| No.   | Karakteristik Responden | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------|-------------------------|-----------|----------------|
| 1.    | Umur                    |           |                |
|       | 1. < 20 tahun           | 7         | 20             |
|       | 2. 20-35 tahun          | 21        | 60             |
|       | 3. > 35 tahun           | 7         | 20             |
| 2.    | Pekerjaan               |           |                |
|       | 1. Bekerja              | 12        | 34,3           |
|       | 2. Tidak Bekerja        | 23        | 65,7           |
| 3.    | Pendidikan              |           |                |
|       | 1. Tinggi               | 9         | 25,7           |
|       | 2. Menengah             | 19        | 54,3           |
|       | 3. Dasar                | 7         | 20             |
| Total |                         | 35        | 100            |

(Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023)

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi umur responden di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023, sebagian besar berada pada kategori 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 orang dengan persentase 60%, pekerjaan responden sebagian besar pada kategori tidak bekerja yaitu 23 orang dengan persentase 65,7% dan pendidikan responden sebagian besar pada kategori menengah yaitu 19 orang dengan persentase 54,3%.

#### 4.2.2 Analisa Univariat

1. Nyeri Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan**  
**Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Di Praktik Mandiri Bidan**  
**Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong**  
**Kabupaten Aceh Timur**  
**Tahun 2023**

| No.   | Nyeri Persalinan             | <i>Pre Test</i> |      | <i>Post Test</i> |      |
|-------|------------------------------|-----------------|------|------------------|------|
|       |                              | f               | %    | f                | %    |
| 1.    | Tidak Nyeri                  | 0               | 0    | 0                | 0    |
| 2.    | Nyeri Ringan                 | 6               | 17,1 | 24               | 68,6 |
| 3.    | Nyeri Sedang                 | 20              | 57,2 | 9                | 25,7 |
| 4.    | Nyeri Berat Terkontrol       | 9               | 25,7 | 2                | 65,7 |
| 5.    | Nyeri Berat Tidak Terkontrol | 0               | 0    | 0                | 0    |
| Total |                              | 35              | 100  | 35               | 100  |

(Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023)

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023, berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 17,1%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 57,2% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7%. Sedangkan nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase 68,6%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 65,7%.

### 4.2.3 Analisa Bivariat

#### 1. Uji Normalitas Data

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Normalitas Data**

| Kelompok                          |         | <i>p-value</i> | $\rho-\alpha$ | Kriteria             |       |
|-----------------------------------|---------|----------------|---------------|----------------------|-------|
| Pengurangan Nyeri Saat Persalinan | Sebelum | 0.000          | 0.05          | Berdistribusi Normal | Tidak |
|                                   | Sesudah | 0.000          | 0.05          | Berdistribusi Normal | Tidak |

(Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023)

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa data berdistribusi tidak normal, hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikan masing-masing data  $< 0.05$  sehingga disimpulkan data berdistribusi tidak normal, selanjutnya untuk uji *bivariat* jika data numerik berdistribusi tidak normal menggunakan *statistik non parametrics* dengan uji *wilcoxon*.

2. Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan

Uji pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur disajikan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur Tahun 2023**

|                  | <i>Mean</i> | <i>p-value</i> | Keputusan         |
|------------------|-------------|----------------|-------------------|
| <i>Pre test</i>  | <b>1.91</b> | <b>0.000</b>   | <b>Ho Ditolak</b> |
| <i>Post test</i> | <b>2.63</b> |                |                   |

(Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023)

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa rata-rata pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* adalah sebesar 1.91 dan rata-rata pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* sebesar 2.63. Hasil tersebut terdapat selisih antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana nilai kelompok *post test* lebih tinggi daripada kelompok *pre test*. Hasil nilai *p* sebesar  $0.000 < 0.05$  maka diambil keputusan menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur.

### 4.3 Pembahasan

#### 4.3.1 Analisa *Univariat*

##### 1. Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

Dari hasil penelitian didapatkan nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023 berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 17,1%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 57,2% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7%.

Menurut teori Kurniarum (2018), nyeri pada persalinan kala I yaitu perasaan sakit dan tidak aman yang dialami ibu sejak awal mulainya persalinan sampai pembukaan lengkap. Nyeri mengakibatkan stres, stres 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.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sudarman (2017) meneliti tentang efektifitas pemberian teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan kala I persalinan di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Pontianak dengan jenis penelitian *pra experiment*. Hasil penelitian menunjukkan nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada skala 9-10 (100%).

## 2. Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing*

Dari hasil penelitian didapatkan nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur tahun 2023 berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase 68,6%, kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 25,7% dan pada kategori nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 5,7%.

Menurut teori Martin (2018), nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri disebabkan oleh kontraksi *uterus* dan dilatasi *serviks* dengan seiringnya bertambah intensitas dan frekuensi kontraksi *uterus* nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 4,6 jam untuk *primipara* dan 2,4 untuk *multipara*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Haqiqi (2020) meneliti tentang perbedaan perubahan tingkat nyeri persalinan normal antara kelompok dengan dan tanpa teknik relaksasi *hypnobirthing* di Lamongan dengan jenis penelitian *true experiment* dengan *pre test dan post test control gorup*. Hasil penelitian menunjukkan nyeri persalinan pada kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* berada pada skala 8-10 (100%).

### 4.3.2 Analisa Bivariat

#### 1. Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Saat Persalinan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan dengan nilai  $p = 0.000$  sehingga  $p < 0.05$ , yang berarti bahwa teknik relaksasi *hypnobirthing* mempunyai pengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan.

Menurut teori 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.

Hal ini juga sesuai dengan teori Nisman (2019), *hypnobirthing* merupakan sebuah teknik yang membantu ibu hamil mendapatkan sugesti yang positif selama kehamilan hingga menjelang persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani proses persalinan yang lancar, aman dan nyaman. *Hypnobirthing* adalah sebuah cara sederhana yang sangat efektif untuk membuat ibu hamil tetap nyaman selama kehamilan dan persalinan. *Hypnobirthing* merupakan suatu teknik hipnosis yang

digunakan dalam kehamilan hingga menjelang persalinan untuk memberikan kenyamanan, ketenangan dan kenikmatan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sriwahyuni (2019) di Rumah Sehat Kasih Bunda Kecamatan Medan Selayang, meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *hypnobirthing* terhadap Penurunan 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.

Menurut asumsi peneliti ketika dilakukan *hypnobirthing* dengan memasukkan sugesti yang positif akan memberikan perasaan yang lebih rileks, tenang dan nyaman. *Hypnobirthing* dimulai pada trimester III akhir untuk penanaman sugesti positif di alam bawah sadar ibu sehingga membantu ibu menghadapi persalinannya. Proses yang terjadi ketika dilakukan *hypnobirthing* adalah meningkatnya hormon endorfin dan menekan hormon stressor sehingga mendukung alam bawah sadar untuk mengendalikan tindakan ibu dalam menghadapi persalinan.

Menurut asumsi peneliti juga, *hypnobirthing* membuat jiwa menjadi lebih tenang dengan energi positif dan membantu kelancara persalinan serta meringankan rasa sakit dan cemas pada saat kontraksi serta mempercepat proses persalinan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan rasa nyeri kala I persalinan di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur didapatkan bahwa:

1. Mayoritas nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur berada pada kategori nyeri sedang sebesar 57,2%.
2. Mayoritas nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobirthing* di Praktik Mandiri Bidan Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur berada pada kategori nyeri ringan sebesar 68,6%.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan dengan nilai *p value* ( $0.000 < \alpha : 0,05$ ).

#### 5.2 Saran

1. Responden

Reponden agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan dan melakukan senam hamil untuk menurunkan rasa cemas yang dapat berpengaruh pada saat proses persalinan.

2. Tempat Penelitian

Mampu memberikan asuhan kebidanan dengan tindakan non-farmakologi melalui *hypnobirthing* untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan pada ibu.

### 3. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang *hypnoterapy* sebagai tindakan non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah jumlah variabel dan sampel yang diteliti dan untuk memperkaya khasanah keilmuan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, Y. dkk. (2017). *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. (2017). 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. (2015). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kosasih, M.I. dkk. (2017). 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. (2018). *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. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Bendungan ASI dengan Praktik Pencegahan Bendungan ASI (Breast Care). Semarang : Jurnal Unimus.
- Nanda, A.E. (2017). 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.
- Safitri, L. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara di BPM Evi. Pekanbaru : STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
- 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 Knowledge About Anxiety Of The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muh. Purwokerto : Univercity Research Colloquium
- 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.

**LEMBARAN PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth :  
Saudara Calon Responden Penelitian  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riska Nisfi Fitria

NIM : 1912240003

Adalah mahasiswa Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Getsempena yang akan mengadakan penelitian untuk menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk melanjutkan ke penelitian Skripsi. Adapun penelitian yang dimaksud dengan judul : **“Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan di Praktik Klinik Bidan (PMB) Siti Sara S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur”**.

Untuk ini saya memerlukan data atau informasi yang nyata dari saudara melalui kuesioner penelitian yang saya sertakan pada surat ini. Saudara berhak untuk berpartisipasi atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dari pihak manapun juga. Saya menjaga kerahasiaan identitas saudara dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ini saja.

Jika saudara bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara membaca dan menandatangani lembar persetujuan responden yang juga saya sertakan pada surat ini. Atas kesediaan saudara dan kerja sama yang baik terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Banda Aceh, April 2023

Peneliti

**LEMBARAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Setelah mencoba dan memahami penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini saya menyatakan bersedia menjadi responden yang akan dilakukan oleh Saudari Riska Nisfi Fitria Mahasiswi Jurusan Sarjana Kebidanan dengan Judul : **“Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan di Praktik Klinik Bidan (PMB) Siti Sara S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur”**.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya dan keluarga, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Hormat saya,

( \_\_\_\_\_ )

## LEMBAR OBSERVASI

### PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI KALA I PERSALINAN PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) SITI SARA, S.Tr.Keb KECAMATAN IDI TUNONG KABUPATEN ACEH TIMUR

#### I. IDENTITAS RESPONDEN

Kode Responden :

Umur :

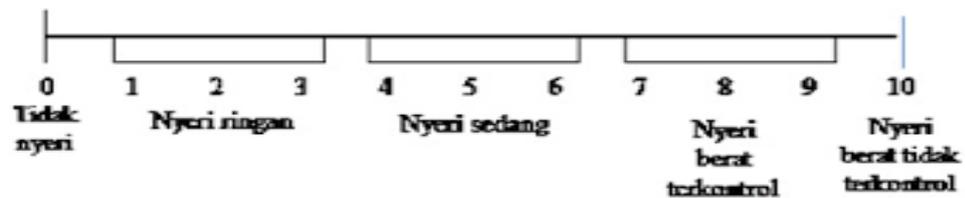
Pendidikan :

Pekerjaan :

#### II. VARIABEL *INDEPENDEN*

##### A. Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik *relaksasi hypnobirthing*

Petunjuk Pengisian :



Tidak Nyeri : Jika ibu bersalin tidak mengalami nyeri dengan skala 0

Nyeri Ringan : Jika ibu bersalin mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3

Nyeri Sedang : Jika ibu bersalin mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6

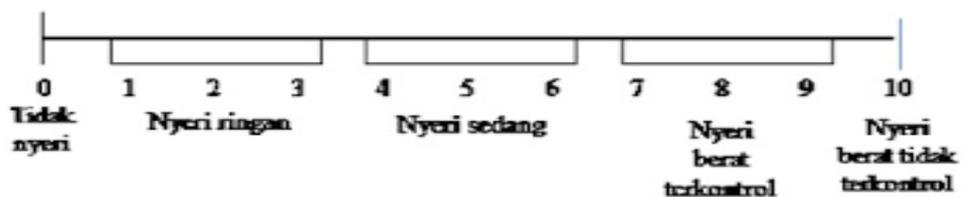
Nyeri Berat Terkontrol : Jika ibu bersalin mengalami nyeri berat dengan skala 7-9

Nyeri Berat Tidak Terkontrol : Jika ibu bersalin mengalami nyeri berat sekali dengan skala 10

**Sumber : Kosasih (2017)**

**B. Intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik teknik *relaksasi hypnobirthing***

Petunjuk Pengisian :



Tidak Nyeri : Jika ibu bersalin tidak mengalami nyeri dengan skala 0

Nyeri Ringan : Jika ibu bersalin mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3

Nyeri Sedang : Jika ibu bersalin mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6

Nyeri Berat Terkontrol : Jika ibu bersalin mengalami nyeri berat dengan skala 7-9

Nyeri Berat Tidak Terkontrol : Jika ibu bersalin mengalami nyeri berat sekali dengan skala 10

**Sumber : Kosasih (2017)**

**PROSEDUR PELAKSANAAN DENGAN STANDAR OPERASIONAL  
(SOP) TEKNIK RELAKSASI *HYPNOBIRTHING***

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Pengertian</b>               | <i>Hypnobirthing</i> merupakan metode relaksasi yang mendasar pada keyakinan bahwa ibu hamil bisa mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat.   |
| <b>Tujuan</b>                   | Mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena mampu memicu hormon enforphin yang merupakan hormon penghilang rasa sakit alami tubuh.  |
| <b>Persiapan Alat dan Bahan</b> | Ruangan bersih tenang dan cukup ventilasi, Musik yang menenangkan memiliki nada atau irama yang berulangulang, serta lembut untuk mendapatkan respon tubuh terbaik, dan pendulum.  |
| <b>Prosedur Pelaksanaan</b>     | <p>A. Sikap dan Perilaku</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>3. Menjelaskan prosedur tindakan</li> <li>4. Mengawali kegiatan sesuai prosedur</li> </ol> <p>B. Isi/content</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pilihlah kata-kata instruksi positif. Sugesti positif lebih diterima oleh pikiran bawah sadar.</li> <li>2. Ulangi sugesti secara teratur untuk memaksimalkan efeknya dan hindari kata-kata klise</li> </ol> |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Buatlah sugesti sesuai kebutuhan anda agar berhubungan langsung dengan tujuan anda.</li> <li>4. Gunakan pendekatan terperinci dan logis dalam membuat sugesti, jika tujuan anda dapat diukur, berikan tambahan yang tepat.</li> <li>5. Pastikan bahwa semua sugesti jelas, sederhana, mudah dimengerti, spesifik dan jika memungkinkan, dalam bentuk waktu sekarang. Contoh: “Setiap hari tubuh dan pikiran saya bekerja...”</li> <li>6. Gunakan penggambaran dan tambahkan kata-kata yang menggambarkan emosi, seperti bersemangat, bersinar, gemetar, luar biasa, hebat.</li> <li>7. Harus berkesan meyakinkan.</li> </ol> |
| <b>Evaluasi</b> | <p>Dilakukan pada hari keduadan saat persalinan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi hari kedua : Menerapkan teknik relaksasi hypnobirthing, kecemasan ibu berkurang, ibu bahagia menjelang persalinannya.</li> <li>2. Evaluasi saat persalinan:Ibu menjadi lebih tenang, bahagia, dan nyaman dalam proses persalinannya.</li> </ol>   |

**Sumber : Safitri, L. (2015)**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI KALA I PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN  
(PMB) SITI SARA, S.Tr.Keb KECAMATAN IDI TUNONG  
KABUPATEN ACEH TIMUR  
TAHUN 2023**

| No. | Umur     | Kode | Pekerjaan  | Kode | Pendidikan | Kode | Nyeri Persalinan<br>Sebelum Diberikan<br>Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> | Nilai | Kode | Nyeri Persalinan<br>Sesudah Diberikan<br>Teknik Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> | Nilai | Kode |
|-----|----------|------|------------|------|------------|------|--|-------|------|--|-------|------|
| 1   | 27 tahun | 2    | Wiraswasta | 1    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 2   | 24 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 3   | 18 tahun | 1    | IRT        | 2    | SD         | 3    | Nyeri Berat Terkontrol   | 8     | 4    | Nyeri Berat Terkontrol   | 7     | 4    |
| 4   | 37 tahun | 3    | Wiraswasta | 1    | S 1        | 1    | Nyeri Ringan   | 3     | 2    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 5   | 27 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 6   | 26 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 3     | 2    |
| 7   | 26 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 5     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 8   | 29 tahun | 2    | Wiraswasta | 1    | D III      | 1    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 9   | 19 tahun | 1    | IRT        | 2    | SMP        | 3    | Nyeri Berat Terkontrol   | 8     | 4    | Nyeri Sedang   | 5     | 3    |
| 10  | 29 tahun | 2    | Guru       | 1    | D III      | 1    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 3     | 2    |
| 11  | 30 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Sedang   | 4     | 3    |
| 12  | 30 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 5     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 13  | 36 tahun | 3    | Guru       | 1    | S 1        | 1    | Nyeri Ringan   | 3     | 2    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 14  | 19 tahun | 1    | IRT        | 2    | SMP        | 3    | Nyeri Berat Terkontrol   | 8     | 4    | Nyeri Sedang   | 4     | 3    |
| 15  | 22 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Berat Terkontrol   | 7     | 4    | Nyeri Sedang   | 4     | 3    |
| 16  | 26 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 6     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |
| 17  | 26 tahun | 2    | IRT        | 2    | SMU        | 2    | Nyeri Sedang   | 5     | 3    | Nyeri Ringan   | 2     | 2    |

|     |   |  |  |  |   |   |                        |   |   |                        |   |   |
|-----|---|--|--|--|---|---|------------------------|---|---|------------------------|---|---|
| 18  | 29 tahun  | 2  | Wiraswasta   | 1  | D III   | 1 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 |
| 19  | 19 tahun  | 1  | IRT  | 2  | SMP   | 3 | Nyeri Berat Terkontrol | 8 | 4 | Nyeri Sedang           | 5 | 3 |
| 20  | 29 tahun  | 2  | Guru   | 1  | D III   | 1 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 |
| 21  | 30 tahun  | 2  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Sedang           | 5 | 3 |
| 22  | 30 tahun  | 2  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 5 | 3 | Nyeri Ringan           | 2 | 2 |
| 23  | 36 tahun  | 3  | Guru   | 1  | S I   | 1 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 | Nyeri Ringan           | 2 | 2 |
| 24  | 19 tahun  | 1  | IRT  | 2  | SMP   | 3 | Nyeri Berat Terkontrol | 8 | 4 | Nyeri Sedang           | 5 | 3 |
| 25  | 22 tahun  | 2  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Berat Terkontrol | 8 | 4 | Nyeri Sedang           | 4 | 3 |
| 26  | 27 tahun  | 2  | Wiraswasta   | 1  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 |
| 27  | 24 tahun  | 2  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 5 | 3 | Nyeri Ringan           | 2 | 2 |
| 28  | 18 tahun  | 1  | IRT  | 2  | SD  | 3 | Nyeri Berat Terkontrol | 8 | 4 | Nyeri Berat Terkontrol | 7 | 4 |
| 29  | 37 tahun  | 3  | Wiraswasta   | 1  | S I   | 1 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 | Nyeri Ringan           | 2 | 2 |
| 30  | 27 tahun  | 2  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 |
| 31  | 36 tahun  | 3  | Guru   | 1  | D III   | 1 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 | Nyeri Ringan           | 2 | 2 |
| 32  | 19 tahun  | 1  | IRT  | 2  | SMP   | 3 | Nyeri Berat Terkontrol | 8 | 4 | Nyeri Sedang           | 4 | 3 |
| 33  | 36 tahun  | 3  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 |
| 34  | 22 tahun  | 2  | IRT  | 2  | SMU   | 2 | Nyeri Sedang           | 6 | 3 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 |
| 35  | 37 tahun  | 3  | Wiraswasta   | 1  | SMU   | 2 | Nyeri Ringan           | 3 | 2 | Nyeri Ringan           | 2 | 2 |
| Jlh | < 20 thn : 7<br>(20%)<br>20-35 thn : 21<br>(60%)<br>> 35 thn : 7<br>(20%) | Bekerja : 12<br>(34,3%)<br>Tidak Bekerja : 23<br>(65,7%) | Tinggi : 9<br>(25,7%)<br>Menengah : 19<br>(54,3%)<br>Dasar : 7 (20%) | Tidak Nyeri : 0<br>Nyeri Ringan : 6 (17,1%)<br>Nyeri Sedang : 20 (57,2%)<br>Nyeri Berat Terkontrol : 9 (25,7%)<br>Nyeri Berat Tidak Terkontrol : 0 | Tidak Nyeri : 0<br>Nyeri Ringan : 24 (68,6%)<br>Nyeri Sedang : 9 (25,7%)<br>Nyeri Berat Terkontrol : 2 (5,7%)<br>Nyeri Berat Tidak Terkontrol : 0 |   |                        |   |   |                        |   |   |

**Explore**

```

EXAMINE VARIABLES=Nilai BY Kelompok
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.

```

**Kelompok****Case Processing Summary**

|       |         | Cases |         |         |         |       |         |
|-------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|       |         | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|       |         | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Nilai | sebelum | 35    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 35    | 100.0%  |
|       | sesudah | 35    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 35    | 100.0%  |

**Tests of Normality**

|       |         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|-------|---------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|       |         | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Nilai | sebelum | .295                            | 35 | .000 | .793         | 35 | .000 |
|       | sesudah | .418                            | 35 | .000 | .639         | 35 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

FREQUENCIES VARIABLES=Umur Pekerjaan Pendidikan  
 Nyeri\_Persalinan\_Sebelum\_  
 Diberikan\_Teknik\_Relaksasi\_Hypnobirthing Nyeri\_Persalinan\_Sesudah\_Diberikan\_  
 Teknik\_Relaksasi\_Hypnobirthing /NTILES=4 /ORDER=ANALYSIS.

## Frequencies

[DataSet0]

### Statistics

|             |         | Umur | Pekerjaan | Pendidikan | Nyeri Persalinan<br>Sebelum Dberikan<br>Teknik_Relaksasi_<br>Hypnobirthing | Nyeri Persalinan<br>Sesudah Dberikan<br>Teknik_Relaksasi_<br>Hypnobirthing |
|-------------|---------|------|-----------|------------|--|--|
| N           | Valid   | 35   | 35        | 35         | 35   | 35   |
|             | Missing | 0    | 0         | 0          | 0  | 0  |
| Percentiles | 20      | 2.00 | 1.50      | 1.00       | 1.00   | 1.00   |
|             | 15      | 2.00 | 2.00      | 2.00       | 2.00   | 2.00   |
|             | 35      | 3.00 | 2.00      | 2.00       | 2.00   | 2.00   |

## Frequency Table

### Umur

|       |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | < 20 tahun  | 7         | 20      | 20            | 20                 |
|       | 20-35 tahun | 21        | 60      | 60            | 60                 |
|       | > 35 tahun  | 7         | 20      | 20            | 100.0              |
| Total |             | 35        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Pekerjaan

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Bekerja       | 12        | 34.3    | 34.3          | 34.3               |
|       | Tidak Bekerja | 23        | 65.7    | 65.7          | 100.0              |
|       | Total         | 35        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Pendidikan

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tinggi   | 9         | 25.7    | 25.7          | 25.7               |
|       | Menengah | 19        | 54.3    | 54.3          | 80                 |
|       | Dasar    | 7         | 20      | 20            | 100.0              |
|       | Total    | 35        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Hypnobirthing

|       |                              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Nyeri                  | 0         | 0       | 0             | 0                  |
|       | Nyeri Ringan                 | 6         | 17.1    | 17.1          | 17.1               |
|       | Nyeri Sedang                 | 20        | 57.2    | 57.2          | 74.3               |
|       | Nyeri Berat Terkontrol       | 9         | 25.7    | 25.7          | 100.0              |
|       | Nyeri Berat Tidak Terkontrol | 0         | 0       | 0             |                    |
|       | Total                        | 35        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Nyeri Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Hypnobirthing**

|                              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak Nyeri            | 0         | 0       | 0             | 0                  |
| Nyeri Ringan                 | 24        | 68.6    | 68.6          | 68.6               |
| Nyeri Sedang                 | 9         | 25.7    | 25.7          | 94.3               |
| Nyeri Berat Terkontrol       | 2         | 5.7     | 5.7           | 100.0              |
| Nyeri Berat Tidak Terkontrol | 0         | 0       | 0             |                    |
| Total                        | 35        | 100.0   | 100.0         |                    |

```

GET
  FILE='D:\Skripsi\skripsi Riska\skripsi RiSKA
GETS\skripsi\data spss.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
NPAR TESTS
  /WILCOXON=Tes_Awal WITH Tes_Akhir (PAIRED)
  /MISSING ANALYSIS.

```

## NPar Tests

[DataSet1] D:\skripsi Riska/skripsi Riska  
GETS\skripsi\data spss.sav

### Descriptive Statistics

|            | N  | Mean | Std.<br>Deviation | Minimum | Maximum |
|------------|----|------|-------------------|---------|---------|
| Test Awal  | 35 | 1.91 | .658              | 1       | 3       |
| Test Akhir | 35 | 2.63 | .598              | 1       | 3       |

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                            | Test Akhir -<br>Test Awal |
|----------------------------|---------------------------|
| Z                          | -5.000 <sup>b</sup>       |
| Asymp. Sig. (2-<br>tailed) | .000                      |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI  
DAN ILMU KESEHATAN

Jl. Tanggajulu Krueang Lahirang No. 34  
Banda Aceh 23112 Indonesia  
info@ubbg.ac.id | +62023-2121-1001

Nomor : 0764/311013/F2/PN/III/2023

Lampiran : -

Hal : *Izin Survey Awal*

Kepada Yth,  
Kepala Desa  
Di \_\_\_\_\_  
Tempat \_\_\_\_\_

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan (FSTIK) mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : **Riska Nisfi Fitria**

NIM : **1912240003**

Program Studi : **SI Kebidanan**

Untuk mengumpulkan data-data di *Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S. Tr* dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **Hubungan Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S. Tr, Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur**

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 27 Maret 2023  
Dekan FSTIK,

**Uly Muzakir, MT**  
NIDK: 0327027902

Tembusan:  
1. Yang bersangkutan  
2. Arsip



**RUMAH BERSALIN**  
**BIDAN SITI SARA, S.Tr.Keb**

Desa Bukit Teukoh, Kecamatan Idi Turong, Kabupaten Aceh Timur, Telp. 0612-6335-0919

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 04/05 / 2023

Perihal : Surat Balasan Izin Survei Awal

Kepada Yth,  
Universitas Bina Bangsa  
Getsempena

Di \_\_\_\_\_  
Tempat \_\_\_\_\_

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Universitas Bina Bangsa Getsempena Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan Nomor: 0764/311013/E2/PN/III/2023, hal: Izin Survei Awal atas nama:

Nama : Riska Nisli Fitri  
NIM : 1912240003  
Program Studi : SI Kebidanan  
Judul Penelitian : Hubungan Teknik Relaksasi *Byrrwahizing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Di PMB Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Turong, Kabupaten Aceh Timur

Sehubungan dengan Perihal tersebut, pada prinsipnya kami tidak keberatan Mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena mengambil data penelitian di PMB Siti Sara, S.Tr.Keb dengan ketentuan selama kegiatan tersebut mengikuti peraturan yang berlaku.

Demikian surat balasan ini kami buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Idi Turong, 03 Mei 2023  
Demikian Pernyataan

Siti Sara, S.Tr.Keb  
NIP : 196206202017072001



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI  
DAN ILMU KESEHATAN

Jl. Tengkul Krueang Lomrayong No. 34  
Ruteak, Banda Aceh 23112 Indonesia  
@bbg.ac.id | info@bbg.ac.id  
☎ +62623 2121 1883

Nomor : 1590/131013/Fl/PN/V/2023  
Lampiran : -  
Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi*

Kepada Yth,  
Kepala PMB Siti Sara,

Di  
Tempat

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan (FSTIK) mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : *Riska Niafi Fitri*  
NIM : 1912240003  
Program Studi : S1 Kebidanan

Untuk mengumpulkan data-data di *PMB Siti Sara* dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

*"Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara, S.Tr. Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur".*

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 26 Mei 2023  
Dekan FSTIK,

  
ESTI MASDUKI, MT  
NIDN 0227027902

Tembusan:  
1. Yang bersangkutan  
2. Arsip



**RUMAH BERSALIN**  
**BIDAN SITI SARA, S.Tr.Keb**

Desa Bukit Tebukuh, Kecamatan Idi Tunong, Kabupaten Aceh Timur Telp: 0812-6335-0919

**SURAT KETERANGAN**

Ditutor : 05 / 07 / 2023

Perihal : Surat Dalasari Izin Melaksanakan  
Penelitian

Kepada Yth,  
Universitas Bina Bangsa Getsempena  
Di \_\_\_\_\_  
Tempat \_\_\_\_\_

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Universitas Bina Bangsa Getsempena Fakultas Sains,  
Teknologi dan Ilmu Kesehatan Nomor: 1596/VI/1013/PL/PM/W/2023, hal: Izin Melaksanakan  
Penelitian Skripsi atas nama:

Nama : Rizka Nisfi Fitri  
NIM : 1912210003  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan  
Rasa Nyeri Kalarl Persalinan Di PMB Siti Sara, S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong,  
Kabupaten Aceh Timur

Sehubungan dengan Perihal tersebut, pada prinsipnya kami tidak keberatan Mahasiswa  
Universitas Bina Bangsa Getsempena, melakukan penelitian di PMB Siti Sara, S.Tr.Keb dengan  
ketentuan selama kegiatan tersebut mengikuti peraturan yang berlaku.

Ditandatangan surat balasan ini dapat baik untuk dapat digunakan sepenuhnya.

Idi Tunong, 27 Mei 2023

Pemimpin Perawatan

  
Siti Sara, S.Tr.Keb  
NIP : 198208201907072001

## Lembar Kegiatan Bimbingan

Nama /NIM : Riska Nisfi Fitria Tanggal Seminar Proposal Program  
 Prodi : SI Kebidanan

Pembimbing I : Uly Muzakir, ST,MT

Pembimbing II : Rahmisyah, SST.,Mkes

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan  
 Rasa Nyeri Kala I Persalinan Di Praktek Mandiri Bidan Siti Sara,  
 STR.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur

| No | Tanggal    | Isi Konsultasi                        | Paraf  |         |
|----|------------|---------------------------------------|--------|---------|
|    |            |                                       | Pemb I | Pemb II |
| 1. | 19-03-2023 | Konsultasi Judul Proposal Skripsi     | At     |         |
| 2. | 20-03-2023 | Konsultasi Isi bab Proposal Skripsi   | At     |         |
| 3. | 21-03-2023 | Konsultasi Bab 1 & BAB 3              | At     |         |
| 4. | 29-03-2023 | Konsultasi isi BAB Proposal Skripsi   |        | St      |
| 5. | 03-04-2023 | Konsultasi Perbaikan Proposal Skripsi |        | St      |
| 6. | 06-04-2023 | Konsultasi Perbaikan Proposal Skripsi |        | St      |
| 7. | 11-04-2023 | ACC Proposal Skripsi                  |        | St      |
|    |            |                                       |        |         |

**JADWAL KEGIATAN PENELITIAN**

| <b>No</b> | <b>Kegiatan</b>     | <b>Januari</b> | <b>Februari</b> | <b>Maret</b> | <b>April</b> | <b>Mei</b> | <b>Juni</b> | <b>Juli</b> |
|-----------|---------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| 1.        | Persiapan Proposal  |                |                 |              |              |            |             |             |
| 2.        | Sidang Proposal     |                |                 |              |              |            |             |             |
| 3.        | Perbaikkan Proposal |                |                 |              |              |            |             |             |
| 4.        | ACC Proposal        |                |                 |              |              |            |             |             |
| 5.        | Penelitian          |                |                 |              |              |            |             |             |
| 6.        | Penyusunan Skripsi  |                |                 |              |              |            |             |             |
| 7.        | Sidang Skripsi      |                |                 |              |              |            |             |             |
| 8.        | Perbaikkan Skripsi  |                |                 |              |              |            |             |             |
| 9.        | ACC Skripsi         |                |                 |              |              |            |             |             |
| 10.       | Penijilitan Skripsi |                |                 |              |              |            |             |             |

### **BIODATA PENELITIAN**

Nama : Riska Nisfi Fitria  
Tempat/Tanggal Lahir : Idi, 07-01-2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Buket Teukuh Kecamatan Idi Tunong Kabupaten  
Aceh Timur

### **RIWAYAT KELUARGA**

Nama Ayah : Alm. Mukhtaryuddin  
Pekerjaan : -  
Nama Ibu : Agustina  
Pekerjaan : ASN  
Alamat : Desa Buket Teukuh Kecamatan Idi Tunong Kabupaten  
Aceh Timur

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2007 – 2012 : MIN 16 Aceh Timur  
2012 – 2015 : MTsN Nurul Ulum Peureulak  
2015 – 2018 : SMA Plus Nurul Ulum Peureulak  
2019 – 2023 : Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda  
Aceh

**DOKUMENTASI PENELITIAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN  
SITI SARA, S.Tr. Keb KECAMATAN IDI TUNONG  
KABUPATEN ACEH TIMUR**

