

Efektivitas *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan dan Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb Tahun 2025

Dessi Juwita, Sofiah Ks, Alysa Rismalia Zahra, Robiatul Adawiyah Harahap

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Bhakti Asih Tangerang Jl. Raden Fatah No. 62, Kota Tangerang, Banten, Indonesia.

*Email Korespondensi: djuwita0683@gmail.com

Abstrak – Pada beberapa kasus, kelahiran bukanlah sesuatu yang menyenangkan tetapi menjadi masalah yang penuh dengan ketakutan, kesulitan, dan nyeri. Menurut Pusat data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi saat melahirkan bayinya. Disamping itu 21% mengatakan bahwa persalinan yang dialami mereka sangat menyakitkan karena merasakan nyeri yang signifikan, dan 63% sisanya tidak tahu bagaimana melakukan persiapan untuk mengurangi nyeri persalinan. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian *hypnobirthing* untuk menurunkan kecemasan dan nyeri pada ibu bersalin di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb Tahun 2025. Jenis penelitian menggunakan quasi experiment dengan rancangan Pretest-Posttest one group design. Variabel Bebas adalah *Hypnobirthing* dan variabel terikat adalah kecemasan dan nyeri pada ibu bersalin. Berdasarkan Hasil Penelitian Uji statistik dengan Independent sample t-test didapatkan bahwa hasil sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* p value (sig 2 tailed) = 0,007 dan α 0,05 ($p < \alpha$) yang artinya ada efektivitas sesudah dilakukan *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pada persalinan Kala I Fase aktif sebelum diberikan perlakuan *Hypnobirthing* adalah 7,67 dan sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* adalah 3,89, sehingga didapatkan p value sebesar 0,0012 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara hasil Pretest dan Posttest, menunjukkan ada efektivitas yang bermakna setelah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri pada persalinan kala I Fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Kata kunci: *Hypnobirthing*, Persalinan, Kecemasan, Nyeri

Abstract - In some cases, birth is not something pleasant but becomes a problem full of fear, difficulty, and pain. According to the Indonesian Hospital Association data center, 15% of mothers in Indonesia experience complications during childbirth. In addition, 21% said that the labor they experienced was very painful because they felt significant pain, and the remaining 63% did not know how to prepare to reduce labor pain. Therefore, researchers conducted a hypnobirthing study to reduce anxiety and pain in mothers giving birth at PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb in 2025. The type of research used a quasi-experiment with a Pretest-Posttest one group design. The independent variable is Hypnobirthing and the dependent variable is anxiety and pain in mothers giving birth. Based on the results of the statistical test research with the Independent sample t-test, it was found that the results after being given Hypnobirthing treatment p value (sig 2 tailed) = 0.007 and α 0.05 ($p < \alpha$) which means there is effectiveness after Hypnobirthing in reducing the anxiety of mothers giving birth at PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb. Based on the results of statistical tests, it shows that the average pain in the active phase of labor stage I before being given Hypnobirthing treatment was 7.67 and after being given Hypnobirthing treatment was 3.89, so that a p value of 0.0012 was obtained, which means there is a significant difference between the results of the Pretest and Posttest, indicating that there is significant effectiveness after being given Hypnobirthing treatment in reducing pain in the active phase of labor stage I at PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Keywords: *Hypnobirthing*, Labor, Anxiety, Pain

1. PENDAHULUAN

Metode *Hypnobirthing* adalah suatu metode terbaru yang diberikan untuk Melatih Ibu hamil relaksasi agar persalinan lancar. Adapun tujuan *hypnobirthing* adalah mempersiapkan proses kelahiran normal yang alami yang lancar, nyaman, tanpa rasa sakit

(Ida Widaningsih, 2021). Berdasarkan data dari Kemenkes RI Tahun 2023 menunjukkan bahwa nyeri saat persalinan pada ibu inpartu kala I sebesar 6,7%, yang disebabkan oleh rasa cemas, tegang dan nyeri saat melahirkan (Kemenkes RI, 2023).

Pada beberapa kasus, kelahiran bukanlah sesuatu yang menyenangkan tetapi menjadi masalah yang penuh dengan ketakutan, kesulitan, dan nyeri. Menurut Pusat data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi saat melahirkan bayinya. Di samping itu 21% mengatakan bahwa persalinan yang dialami mereka sangat menyakitkan karena merasakan nyeri yang signifikan, dan 63% sisanya tidak tahu bagaimana melakukan persiapan untuk mengurangi nyeri persalinan (Nurul dkk 2023).

Berdasarkan hasil Penelitian Rina dkk, 2025 menyatakan bahwa hasil menunjukkan bahwa di antara ibu primipara yang mendapatkan perlakuan *hypnobirthing* 73,3% mengalami nyeri sedang. Sedangkan, 26,7% mengalami nyeri ringan. (Rina dkk, 2025). Abbasi, dkk (2022) dalam penelitian dengan pendekatan kualitatif mendapatkan salah satu tema besar hasil bahwa hipnosis untuk menghilangkan rasa sakit saat persalinan. Peneliti lain yaitu Semple dan Newburn (2011), menjelaskan terhadap 5 studi dalam tinjauan *Cochrane* bahwa ibu hamil pada kelompok hipnosis sedikit yang menggunakan anti nyeri dibanding ibu pada kelompok kontrol. Merujuk dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester 3 mampu meningkatkan ketenangan. Ketenangan yang dialami akan meminimalkan kecemasan dan ketakutan sehingga mengurangi rasa nyeri pada persalinan normal. (Abbasi, 2022).

2. DATA DAN METODOLOGI

Jenis penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *Pretest-Posttest one group design*. Variabel bebas adalah *hypnobirthing* dan variabel terikat adalah kecemasan dan nyeri pada ibu bersalin. Instrumen pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan HRS-A (*Hamillton Rating Scale For Anxiety*) dengan skor pengukuran kecemasan yaitu Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, Skor 14-20 = kecemasan ringan, Skor 21-27 = kecemasan sedang, Skor 28-41 = kecemasan berat, dan Skor 42-56 = kondisi panik. Teknik pengolahan data menggunakan analisis data univariat dan uji statistik *Independent sample t-test*. Instrumen skala nyeri menggunakan metode skala nyeri seperti *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Visual Analog Scale* (VAS). Instrumen penelitian nyeri adalah data primer dengan intervensi pemeriksaan skor rata-rata nyeri *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang melahirkan normal di PMB pada Bulan Agustus - November 2025, sebanyak 30 orang. Adapun Kriteria Inklusi yaitu Ibu yang bersalin normal, Ibu kooperatif, dan bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi yaitu Ibu dengan komplikasi, Ibu yang ada riwayat Penyakit, tidak bersedia jadi responden.

3. HASIL PENELITIAN

3.1.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Hasil *Pre Test* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum diberikan *Hypnobirthing* di

PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Tabel 1. Hasil *Pre test* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak ada Kecemasan	0	0%
Kecemasan Ringan	10	33,3%
Kecemasan Sedang	17	56,7%
Kecemasan Berat	3	10%
jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan *Hypnobirthing* didapatkan 10 responden (33,3%) mengalami kecemasan ringan, 17 responden (56,7%) mengalami kecemasan sedang.

3.1.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Hasil Post Test dalam Menurunkan Kecemasan Ibu bersalin sebelum diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Tabel 2. Hasil *Post Test* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Persalinan Kala I Fase Aktif sesudah diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak ada Kecemasan	24	80%
Kecemasan Ringan	5	16,7%
Kecemasan Sedang	1	3,3%
Kecemasan Berat	0	0%
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dalam Menurunkan kecemasan ibu bersalin setelah dilakukan *Hypnobirthing* didapatkan 24 responden (80%) tidak mengalami kecemasan, 5 responden (16,7%) mengalami kecemasan ringan.

3.1.3 Uji Statistik Sebelum diberikan perlakuan *Hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Tabel 3. Efektifitas sebelum diberikan perlakuan *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
	F	Sig	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Sebelum <i>Hypnobirthing</i>	5.212	.069	.598	1.003	.985

Berdasarkan Tabel 3 Uji statistik dengan Independent sample t-test didapatkan bahwa hasil sebelum diberikan perlakuan *Hypnobirthing* p value (*sig 2 tailed*) =0,598 dan α 0,05 ($p > \alpha$) yang artinya tidak ada efektivitas sebelum dilakukan *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

3.1.4 Uji Statistik Sesudah diberikan perlakuan Hypnobirthing dalam Menurunkan kecemasan Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

Tabel 4. Efektifitas sesudah diberikan perlakuan *hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
	F	Sig	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Sesudah <i>Hypnobirthing</i>	.102	.821	.007	-4.412	1.325

Berdasarkan Tabel 4 Uji statistik dengan *Independent sample t-test* didapatkan bahwa hasil sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* p value (*sig 2 tailed*) = 0,007 dan α 0,05 ($p < \alpha$) yang artinya ada efektivitas sesudah dilakukan *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

3.1.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Hasil *Pre-Test* dalam Menurunkan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

Tabel 5. Hasil Pre-test dalam Menurunkan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Bersalin sebelum diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan	0	0%
Sedang	11	36,7%
Berat	19	63,3%
jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa nyeri ibu bersalin sebelum dilakukan *Hypnobirthing* didapatkan 11 responden (36,7%) mengalami nyeri sedang, 19 responden (63,3%) mengalami nyeri berat.

3.1.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Hasil Post Test dalam Menurunkan Nyeri Ibu bersalin sesudah diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Tabel 6. Hasil *Post-test* dalam Menurunkan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif sesudah diberikan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	26	86,7%
Sedang	4	13,3%
Berat	0	0%
jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa nyeri ibu bersalin sesudah dilakukan *Hypnobirthing* didapatkan mayoritas sebanyak 26 responden (86,7%) mengalami Nyeri ringan, sedangkan 4 responden (13,3%) mengalami Nyeri berat.

3.1.7 Rerata Perbedaan Efektivitas dalam menurunkan Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Tabel 7. Rerata Perbedaan Efektivitas dalam menurunkan Nyeri pada Pada Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Variabel	Mean	N	SD	P value
Pre Test	7,67	30	2,426	0,0012
Post Test	3,89	30	0,721	

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pada persalinan Kala I Fase aktif sebelum diberikan perlakuan *Hypnobirthing* adalah 7,67 dan sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* adalah 3,89, sehingga didapatkan *p value* sebesar 0,0012 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara hasil *Pretest* dan *Posttest*, menunjukkan ada efektivitas yang bermakna setelah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri pada persalinan kala I Fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

4. PEMBAHASAN

4.1 Efektifitas *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan pada persalinan kala i fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Berdasarkan Hasil Penelitian pada tabel 4 Uji statistik dengan Independent sample t-testn didapatkan bahwa hasil sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* *p value* (*sig 2 tailed*) =0,007 dan α 0,05 ($p < \alpha$) yang artinya ada efektifitas sesudah dilakukan *Hypnobirthing* dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb, hal ini sesuai dengan Penelitian Yuseva (2016) menjelaskan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin setelah dilakukan latihan relaksasi *hypnobirthing* 73,3% tidak ada gejala kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan dari *hypnobirthing* membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ, Pada kondisi ini otak dalam keadaan santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin yang bermanfaat mengelola suasana hati dan mencegah depresi dan hormon endorfin yang berguna untuk menghilangkan stres dan pereda sakit secara alami.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winda,2018) bahwa ada pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan, menjelaskan bahwa teknik *hypnobirthing* suatu metode khusus untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena mampu memicu hormon endorfin sebagai hormon penghilang rasa sakit tubuh yang alami.

4. 2 Efektifitas *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri pada persalinan kala i fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb.

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pada persalinan Kala I Fase aktif sebelum diberikan perlakuan *Hypnobirthing* adalah 7,67 dan sesudah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* adalah 3,89, sehingga didapatkan *p value* sebesar 0,0012 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara hasil *Pretest* dan *Posttest*, menunjukkan ada efektivitas

yang bermakna setelah diberikan perlakuan *Hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri pada persalinan kala I Fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb. Hal ini sesuai dengan Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Fitriall dkk (2023) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri kala 1 Persalinan di PMB Siti Sara S.Tr.keb di kabupaten Aceh Timur”. Yang menyatakan bahwa Mayoritas nyeri persalinan sebelum teknik relaksasi *hypnobirthing* berada dalam kategori nyeri sedang (57,2%) sedangkan setelah teknik *hypnobirthing* mayoritas nyeri persalinan dalam kategori nyeri ringan (68,6%). Analisis bivariat menemukan efek signifikan dari teknik relaksasi *hypnobirthing* pada pengurangan rasa nyeri selama persalinan (nilai p value = 0,0012).

5. KESIMPULAN

Adanya efektivitas sesudah dilakukan *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan pada persalinan kala i fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb Tahun 2025 (p value = 0,007). Adanya efektivitas sesudah dilakukan *hypnobirthing* dalam menurunkan nyeri pada persalinan kala i fase aktif di PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb Tahun 2025 (p value = 0,0012).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mendapatkan dana dari Universitas Bhakti Asih Tangerang. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih universitas Bhakti Asih Tangerang, PMB Siska Tiara, S.Tr.Keb, Seluruh Ibu Bersalin yang bersedia menjadi responden, serta memberikan kemudahan dalam melakukan penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar tanpa kendala sedikitpun.

PUSTAKA

- Abbasi, M., Ghazi, F. Harrison, A.B.,Sheikhvatan, M & Mohammadyari.)2022).“The Effect of Hypnosis on Pain Relief During Labor and Childbirth in Iranian Pregnant Women”. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis.Volume 57, Issue 2, 2022.
- Ali, M. D. (2005). *Hukum Islam: Pengantar Ilmu Hukum dan Tata Hukum Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Elita Vasra, (2021). “Hypnobirthing sebagai Mindbody And Interventions dalam menghadapi persalinan”. Bintang pustaka madani.
- Fitriall dkk (2023). “Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri kala 1 Persalinan di PMB Siti Sara S.Tr.keb di kabupaten Aceh Timur”.
- Idal widalningsih. (2021). “Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Persalinan Ibu Inpartu Kala 1 Fase Aktif Di PMB Bidan Eni Widalningsih”. Jurnal kebidanan.
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2023.
- Khoiriyah dkk, (2021). "Persalinan Nyaman dengan Teknik Rebozo" . Jurnal Kebidanan.
- Nurul dkk. (2023). “Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala 1 Persalinan Normal Pada Ibu Inpartu Di Rumah Sakit Faltimal Malkalle Tahun 2021”. Jurnal Ilmiah Hospitality 369 vol 12 no 1 Juni 2023.
- Rina dkk, (2025). “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primipara Kala 1 Fase Aktif. Jurnal Zona Kebidanan Tahun 2025. Vol. 15 Hal 1-10.
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi Penelitian. Medan: KBM Indonesia.



- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Rnd. Bandung: Alfabeta.
- Ummu, (2023). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- WHO. (2019). Maternal mortality key fact. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>
- Winda,Y., H. 2018. Pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat Kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Annur. Vol (3), No 2
- Yuseva,S., Era,N.,W., Nur, A., R. 2016. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. Jurnal Ilmiah Bidan. Vol (1). No.3.