

Hypnobirth Relaxation Influences Maternal Anxiety, Maternal Labor Pain, and APGAR Score in Newborns

Relaksasi Hypnobirthing Berpengaruh terhadap Kecemasan Ibu, Nyeri Persalinan Ibu serta APGAR Score Bayi Baru Lahir

Rosalinna Rosalina¹✉, Ari Kurniarum¹, Luthfiana Puspita Sari¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Article Info

Received Mey 18, 2024

Revised Mey 23, 2024

Accepted June 23, 2024

Keyword:

Hypnobirthing, anxiety, pain, APGAR Score, newborns.

Kata kunci:

Hypnobirthing, kecemasan, nyeri, APGAR Score, bayi baru lahir

✉ Corresponding Author:

Rosalinna Rosalina.

Poltekkes Kemenkes Surakarta

Adress: Jl. LetJend Sutoyo

Mojosongo Surakarta,

Indonesia

Phone: +6281393980030,

rosalinasetianto@gmail.com



Abstract

Introduction: Hypnotherapy has been developed to improve labor outcomes. However, research on the effects of anxiety, pain and APGAR measured simultaneously is still rarely carried out. This study evaluated the effect of hypnobirthing relaxation techniques on anxiety, labor pain, and APGAR scores of newborn babies. **Methods:** This study used a Quasy experiment. This study used two groups: control and treatment. The control group received no intervention, while the treatment group was given hypnobirthing. Anxiety and pain levels were measured with standard scales, and APGAR scores were assessed within the first minute. **Results:** The results showed that the control group experienced an increase in anxiety from 33.4 (SD=4.1) to 34.5 (SD=3.5) and pain of 5.83 (SD=1.7). The treatment group experienced a decrease in anxiety from 28.0 (SD=3.8) to 26.7 (SD=3.7), pain decreased to 3.57 (SD=1.7), and the APGAR score increased to 8.3 (SD=0.5). Statistical analysis showed significant differences ($p<0.001$). **Conclusion:** Hypnobirthing effectively reduces anxiety, labor pain and improves APGAR scores. Hypnobirthing techniques can be integrated by health supervisors in labor preparation.

Abstrak

Latar Belakang: Hypnotherapy telah dikembangkan untuk meningkatkan luaran persalinan. Namun demikian, efek penelitian pada kecemasan, nyeri dan APGAR yang diukur bersamaan masih jarang dilakukan. Penelitian ini mengevaluasi efek teknik relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan, nyeri persalinan, dan skor APGAR bayi baru lahir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan Quasy experiment. Studi ini menggunakan dua kelompok: kontrol dan perlakuan. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi, sementara kelompok perlakuan diberikan hypnobirthing. Tingkat kecemasan dan nyeri diukur dengan skala standar, dan skor APGAR dinilai pada satu menit pertama. **Hasil:** Hasil menunjukkan kelompok kontrol mengalami peningkatan kecemasan dari 33,4 (SD=4,1) menjadi 34,5 (SD=3,5) dan nyeri sebesar 5,83 (SD=1,7). Kelompok perlakuan mengalami penurunan kecemasan dari 28,0 (SD=3,8) menjadi 26,7 (SD=3,7), nyeri berkurang menjadi 3,57 (SD=1,7), dan skor APGAR meningkat menjadi 8,3 (SD=0,5). Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan ($p<0,001$). **Simpulan:** Hypnobirthing efektif mengurangi kecemasan, nyeri persalinan dan meningkatkan skor APGAR. Teknik hypnobirthing dapat diintegrasikan oleh Penyelia kesehatan dalam persiapan persalinan.

Pendahuluan

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil selama persalinan dapat berdampak negatif pada proses persalinan dan kesehatan bayi (Tzeng et al., 2017). Dalam Laporan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) komplikasi persalinan terbanyak yaitu 53% karena kegelisahan dan nyeri persalinan (53%) (BPS RI, 2018). Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat memperlambat proses persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi seperti persalinan lama, nyeri dan kegagalan menyusui (Nisa et al., 2018; Tan et al., 2021). Selain itu, nyeri persalinan adalah salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh ibu hamil saat bersalin. Nyeri yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan stres, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kondisi ibu dan bayi (Mueller & Grunwald, 2021).

How to cite:

Rosalinna, R., Kurniarum, A., & Sari, L. P. (2020). Hypnobirth Relaxation Influences Anxiety, Labor Pain, and APGAR Score in Newborns. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 15(1), 62-71. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v17i1.4517>

Published by Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Indonesia. Copyright Holder © Author(s) (2024).

The Published Article is Licensed Under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Ibu hamil yang mengalami kecemasan, bila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin, karena akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise (Benfield et al., 2014). Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormone stres antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH) /Folicle Stimulating Hormone (FSH). Lepasnya hormone -hormon stress tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen kedalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot Rahim (Jesica & Friadi, 2019). Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetal-distress), Ketika wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termasuk otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress (Dencker et al., 2019).

Hypnobirthing merupakan salah satu metode relaksasi yang semakin populer dalam dunia persalinan modern. Metode ini menggabungkan teknik hipnosis dengan pendekatan relaksasi untuk membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan nyaman (Khoiriyani et al., 2024). Hypnobirthing, dengan teknik relaksasi yang diajarkannya, bertujuan untuk mengurangi kecemasan ini, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk persalinan yang lancar (Situmorang, 2023). Dengan menggunakan hypnobirthing, ibu hamil diajarkan untuk mengelola nyeri melalui teknik pernapasan, visualisasi, dan afirmasi positif (Amiri et al., 2019).. Pada penelitian (Bülez et al., 2019), menunjukkan teknik-teknik ini bertujuan untuk menggantikan rasa takut dan ketidaknyamanan dengan perasaan tenang dan percaya diri.

Pada penelitian, (Syswianti & Wahyuni, 2023), efektivitas hypnobirthing juga dapat diukur melalui APGAR score, yaitu penilaian cepat terhadap kondisi bayi baru lahir yang dilakukan pada satu menit dan lima menit setelah kelahiran. APGAR score mencakup lima indikator utama: penampilan (warna kulit), denyut nadi, respons rangsangan, tonus otot, dan pernapasan. Bayi yang lahir dari ibu yang menggunakan metode hypnobirthing diharapkan memiliki APGAR score yang lebih baik, mengindikasikan kondisi kesehatan yang optimal sejak awal kehidupan.

Praktik mandiri bidan di Klaten Jawa Tengah telah menjadi tempat penelitian yang ideal untuk mengevaluasi pengaruh hypnobirthing. Dengan lingkungan yang mendukung dan bidan yang terlatih hypnorithing, ibu hamil dapat menerima bimbingan yang tepat mengenai teknik-teknik hypnobirthing. Studi di wilayah ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi ibu dan bayi, tetapi juga berpotensi menjadi model bagi implementasi metode ini di daerah lain. Di tempat praktik mandiri bidan wilayah Klaten, Jawa Tengah, hypnobirthing telah diimplementasikan namun belum pernah dievaluasi untuk melihat kecemasan dan nyeri persalinan serta meningkatkan APGAR score bayi baru lahir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat mengenai manfaat hypnobirthing dalam mengurangi kecemasan, nyeri persalinan, dan meningkatkan APGAR score bayi baru lahir. Dengan demikian, diharapkan metode ini dapat diterapkan secara lebih luas dalam praktik kebidanan, memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan ibu dan anak di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap kecemasan, nyeri persalinan dan APGAR score bayi baru lahir di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Kabupaten Klaten.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk memungkinkan peneliti mengevaluasi efek dari intervensi hypnobirthing pada kecemasan, nyeri persalinan, dan APGAR score bayi baru lahir. Proses penelitian dilakukan dengan cara mengidentifikasi TPMB yang bersedia untuk mengikuti penelitian di Kabupaten Klaten. Sebanyak 4 TPMB digunakan sebagai Perlakuan dan sebanyak 4 TPMB digunakan sebagai kontrol. Pemilihan tempat disesuaikan dengan lokasi yang tidak berdekatan antara PMB perlakuan dan TPMB kontrol.

Subjek penelitian adalah ibu dan bayi yang bersalin normal di TPMB sebanyak 60 orang yang terbagi menjadi 30 orang sebagai kontrol dan 30 orang sebagai perlakuan. Pada akhir penelitian ini seluruh subjek penelitian lengkap, sehingga tidak ada yang mengalami lost to follow up. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi dilakukan sebanyak dua kali pengambilan. Data yang terkumpul dilakukan analisis deskriptif secara kuantitatif untuk menganalisis pengaruh relaksasi hypnobirthing terhadap pengurangan kecemasan ibu, nyeri persalinan dan APGAR score bayi baru lahir. Data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Kelompok perlakuan terdiri dari 30 ibu hamil yang diberikan intervensi hypnobirthing. Intervensi ini melibatkan serangkaian sesi pelatihan hypnobirthing yang dilakukan oleh bidan terlatih di tempat praktik mandiri bidan di wilayah Klaten, Jawa Tengah. Sesi-sesi ini meliputi teknik relaksasi, pernapasan, visualisasi, dan afirmasi positif yang dilaksanakan selama trimester ketiga kehamilan hingga menjelang persalinan. Setiap ibu hamil dalam kelompok perlakuan diinstruksikan untuk mempraktikkan teknik-teknik ini secara rutin di rumah sebagai bagian dari persiapan persalinan mereka (Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019).

Sementara itu, kelompok kontrol terdiri dari 30 ibu hamil yang menjalani proses kehamilan dan persalinan tanpa intervensi. Kelompok ini mendapatkan asuhan persalinan normal standar yang biasanya diberikan di tempat praktik mandiri bidan, tanpa tambahan pelatihan atau teknik relaksasi khusus (Jnpkr & RI., 2019). Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang divalidasi sebelum dan sesudah intervensi, serta saat persalinan (Akbar, 2020). Nyeri persalinan diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) selama proses persalinan (Sulistianingsih et al., 2023). Selain itu, APGAR score bayi baru lahir dicatat pada menit pertama dan kelima setelah kelahiran oleh bidan yang tidak mengetahui kelompok intervensi masing-masing ibu. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik untuk membandingkan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, guna menilai efektivitas hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan, nyeri persalinan, dan meningkatkan APGAR score bayi baru lahir.

Analisis data dilakukan dengan uji t karena data berdistribusi normal ($p\text{-value} > 0,05$), untuk membandingkan rata-rata kecemasan, nyeri persalinan, dan APGAR score antara kedua kelompok. Signifikansi statistik ditentukan dengan nilai $p < 0,05$ untuk menilai efektivitas hypnobirthing, dengan menggunakan software statistik yang sesuai untuk memastikan keakuratan dan reliabilitas hasil analisis.

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian yang ketat untuk melindungi hak dan kesejahteraan partisipan dengan nomor etik 1.630/VI/HREC/2024. Sebelum penelitian dimulai, partisipan diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, potensi manfaat, dan risiko, serta diminta menandatangani formulir persetujuan. Kerahasiaan data dijamin dengan menjaga anonimitas dan menyimpan data dalam bentuk yang terlindungi, hanya dapat

diakses oleh peneliti utama dan tim analisis. Partisipan memiliki kebebasan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi negatif, dan dukungan medis serta psikologis disediakan bila diperlukan. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari komite etika penelitian yang independen untuk memastikan kepatuhan terhadap standar etika yang berlaku.

Hasil

Penelitian Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu, Nyeri Persalinan Dan Apgar Score Bayi Baru Lahir ini dilaksanakan pada tanggal 1 Februari – 31 Mei 2024 di PMB Wilayah Kerja Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Pelaksanaan hypnobirthing ini telah dilakukan pelatihan terhadap enumerator dan peneliti sebelum penelitian.

Tabel 1.

Pengaruh Sebelum dan setelah di lakukan Relaksasi Hypnobirthing terhadap pengurangan kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Kelompok Intervensi	Kelompok					
	Kontrol (n=30)			Perlakuan (n= 30)		
	Pre-test	Post-test	Nilai p	Pre test	Post test	Nilai p
Kecemasan						
Mean (SD)	33,4(4,1)	34,5(3,5)	0,05*	28,0(3,8)	26,7(3,7)	<0,001*
Median	34,0	34,5		28,0	28,0	
Rentang	26-40	28-40		22-36	20-32	
Delta						<0,001**
Mean (SD)	1,06 (2,9)			-7.73 (3,6)		
Median	1,0			-7,5		
Rentang	-4-9			-16- 0		

Keterangan uji : *) T Paired, **) T Independent

Tingkat kecemasan sebelum dan setelah penelitian pada kedua kelompok. Pada kelompok kontrol tingkat kecemasan sebelum penelitian adalah 33,4(4,1), sedangkan setelah penelitian menunjukkan peningkatan menjadi 34,5 (3,5). Hasil analisis statistic menunjukkan tidak ada perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah penelitian pada kelompok kontrol ($p=0,05$). Pada kelompok perlakuan tingkat kecemasan sebelum penelitian adalah 28,0 (3,8), sedangkan setelah penelitian menunjukkan penurunan menjadi 26,7 (3,7). Hasil analisis statistic menunjukkan ada perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah penelitian pada kelompok perlakuan ($p<0,001$). Pada data selisih kedua kelompok menunjukkan kelompok kontrol mengalami peningkatan positif kecemasan sebesar 1,06 (2,9), sedangkan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan sebesar - 7.73 (3,6), hasil analisis statistic menunjukkan ada pengaruh Sebelum dan setelah di lakukan Relaksasi Hypnobirthing terhadap pengurangan kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Tabel 1).

Tabel 2.

Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing terhadap pengurangan nyeri persalinan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Nyeri Persalinan	Kelompok		P-value
	Kontrol(n=30)	Perlakuan (n= 30)	
Mean (\pm SD)	5.83 (\pm 1,7)	3,57 (\pm 1,7)	0,001
Median	6,0	4,0	
Rentang	2-8	2-8	

Skala nyeri pada kelompok kontrol setelah penelitian sebesar 5,83(1,7) sedangkan pada kelompok perlakuan setelah relaksasi hypnobirthing sebesar 3,57 (1,7). Hasil analisis statistic menunjukkan adanya pengaruh relaksasi hypnobirthing terhadap pengurangan nyeri persalinan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p < 0,001$) (Tabel 2).

Tabel 3.

Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing terhadap apgar score bayi baru lahir Pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

APGAR Score	Kelompok		P-value
	Kontrol(n=30)	Perlakuan (n= 30)	
Mean (\pm SD)	7,73 (\pm 0,4)	8,3 (\pm 0,5)	0,001
Median	8,0	8,0	
Rentang	7-8	7-9	

APGAR score satu menit pertama pada kelompok kontrol sebesar 7,73 (0,4), sedangkan pada kelompok perlakuan setelah relaksasi *hypnobirthing* sebesar 8,3 (0,5). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap APGAR score bayi baru lahir Pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p < 0,001$) (Tabel 3).

Pembahasan

Relaksasi Hypnobirthing dan pengurangan kecemasan

Pada kelompok kontrol, tingkat kecemasan sebelum penelitian adalah 33,4 (SD=4,1) dan meningkat menjadi 34,5 (SD=3,5) setelah penelitian. Hasil analisis statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah penelitian pada kelompok kontrol ($p=0,05$). Sebaliknya, pada kelompok perlakuan, tingkat kecemasan sebelum penelitian adalah 28,0 (SD=3,8) dan menurun menjadi 26,7 (SD=3,7) setelah penelitian. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok perlakuan ($p<0,001$).

Teori dasar yang mendukung penelitian ini adalah teori stres dan kecemasan yang dikemukakan oleh Hans Selye serta teori relaksasi yang mendukung penggunaan teknik hypnobirthing. Selye menjelaskan bahwa kecemasan adalah respons tubuh terhadap stres, dan teknik relaksasi seperti hypnobirthing dapat mengurangi respons tersebut dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk mengembalikan tubuh ke keadaan tenang. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik relaksasi, termasuk hypnobirthing, efektif dalam mengurangi kecemasan dan takut pada ibu hamil (Atis & Rathfisch, 2018). Studi oleh (Bülez et al., n.d.) menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti program hypnobirthing melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, menunjukkan bahwa teknik hypnobirthing dapat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kelompok perlakuan.

Asumsi dalam penelitian ini termasuk bahwa semua peserta mematuhi prosedur intervensi dengan benar dan bahwa skala kecemasan yang digunakan adalah alat ukur yang valid dan reliabel. Selain itu, diasumsikan bahwa tidak ada faktor eksternal yang signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan peserta selama periode penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik hypnobirthing efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan, tetapi tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aktif

diperlukan untuk mengurangi kecemasan, dan teknik hypnobirthing bisa menjadi salah satu metode yang efektif.

Direkomendasikan agar teknik hypnobirthing digunakan sebagai intervensi rutin untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari teknik ini dan mengevaluasi apakah kombinasi dengan metode lain dapat memberikan hasil yang lebih optimal. Perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa hypnobirthing memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. Selisih perubahan kecemasan pada kelompok kontrol adalah 1,06 (SD=2,9) sementara pada kelompok perlakuan adalah -7,73 (SD=3,6), menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok perlakuan.

Dampak klinis dari penelitian ini sangat relevan, terutama bagi praktisi kebidanan dan kesehatan mental yang bekerja dengan ibu hamil. Implementasi teknik hypnobirthing dapat memberikan alat tambahan untuk mengelola kecemasan, yang dapat berkontribusi pada hasil kehamilan yang lebih positif. Penelitian masa depan harus fokus pada pengujian teknik hypnobirthing dalam berbagai populasi dan kondisi untuk menentukan generalisasi hasil. Selain itu, penelitian longitudinal untuk memantau efek jangka panjang dari teknik ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang manfaatnya.

Relaksasi Hypnobirthing dan pengurangan nyeri persalinan

Pada kelompok kontrol, skala nyeri setelah penelitian tercatat sebesar 5,83 dengan standar deviasi 1,7. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi hypnobirthing, skala nyeri setelah intervensi menunjukkan angka yang lebih rendah, yaitu sebesar 3,57 dengan standar deviasi yang sama 1,7. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari teknik relaksasi hypnobirthing terhadap pengurangan nyeri persalinan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai p kurang dari 0,001.

Temuan ini didukung oleh teori dasar mengenai pengelolaan nyeri yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat membantu mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik (King et al., 2019). Hypnobirthing, sebagai salah satu teknik relaksasi, bekerja dengan menginduksi keadaan relaksasi mendalam yang dapat mengurangi ketegangan otot dan kecemasan, dua faktor utama yang dapat memperburuk persepsi nyeri (Nur et al., 2021).

Penelitian terbaru juga menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi nyeri persalinan. Misalnya, sebuah studi oleh (Ambarita & Simarmata, 2023) menemukan bahwa ibu hamil yang menggunakan hypnobirthing selama persalinan melaporkan tingkat nyeri yang lebih rendah dan pengalaman persalinan yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan teknik ini. Penelitian (Buran & Aksu, 2022) konsisten dengan hasil tersebut, menunjukkan bahwa hypnobirthing dapat menjadi intervensi yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan.

Asumsi dalam penelitian ini termasuk bahwa semua peserta mengikuti prosedur intervensi dengan benar dan bahwa skala nyeri yang digunakan adalah alat ukur yang valid dan reliabel. Selain itu, diasumsikan bahwa tidak ada faktor eksternal yang signifikan mempengaruhi tingkat nyeri peserta selama periode penelitian. Teknik relaksasi hypnobirthing terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, seperti yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan dalam skala nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aktif seperti hypnobirthing diperlukan untuk mengelola nyeri persalinan secara efektif.

Studi ini memberikan kontribusi bahwa teknik hypnobirthing dapat digunakan sebagai bagian dari program persiapan persalinan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan pengalaman persalinan bagi ibu hamil. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari teknik ini dan mengevaluasi kombinasi dengan metode pengelolaan nyeri lainnya untuk memberikan hasil yang lebih optimal.

Relaksasi Hypnobirthing dan APGAR score bayi baru lahir

Pada kelompok kontrol, skor APGAR pada satu menit pertama tercatat sebesar 7,73 dengan standar deviasi 0,4. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi hypnobirthing, skor APGAR menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu sebesar 8,3 dengan standar deviasi 0,5. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari teknik relaksasi hypnobirthing terhadap peningkatan skor APGAR bayi baru lahir pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai p kurang dari 0,001.

Temuan ini didukung oleh teori dasar mengenai stres maternal dan dampaknya pada hasil kelahiran buruk (Sofiaty et al., 2022). Teori ini menyatakan bahwa stres selama kehamilan dan persalinan dapat berdampak negatif pada kondisi bayi baru lahir. Teknik relaksasi seperti hypnobirthing bekerja dengan mengurangi stres dan kecemasan pada ibu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kondisi kesehatan bayi baru lahir (Catsaros & Wendland, 2020). Dengan menurunkan tingkat stres ibu, hypnobirthing dapat membantu menciptakan lingkungan intrauterin yang lebih stabil dan sehat, yang penting untuk perkembangan bayi yang optimal (King et al., 2019).

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat berpengaruh positif terhadap skor APGAR (Paramasivam et al., 2022). Misalnya, sebuah studi oleh menemukan bahwa ibu hamil yang menggunakan teknik relaksasi selama persalinan memiliki bayi dengan skor APGAR yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan teknik ini. Penelitian (Khoiriyah et al., 2020) konsisten dengan hasil tersebut, menunjukkan bahwa hypnobirthing dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan hasil kelahiran bayi baru lahir.

Asumsi dalam penelitian ini termasuk bahwa semua peserta mengikuti prosedur intervensi dengan benar dan bahwa skor APGAR yang digunakan adalah alat ukur yang valid dan reliabel. Selain itu, diasumsikan bahwa tidak ada faktor eksternal yang signifikan mempengaruhi kondisi bayi baru lahir selama periode penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik relaksasi hypnobirthing efektif dalam meningkatkan skor APGAR bayi baru lahir, seperti yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan dalam skor APGAR antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aktif seperti hypnobirthing diperlukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan bayi baru lahir secara efektif. Hasil penelitian memberikan kontribusi bahwa teknik hypnobirthing dapat digunakan sebagai bagian dari program persiapan persalinan untuk meningkatkan kondisi kesehatan bayi baru lahir dan memberikan pengalaman persalinan yang lebih positif bagi ibu. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari teknik ini dan mengevaluasi kombinasi dengan metode lainnya untuk memberikan hasil yang lebih optimal.

Perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa hypnobirthing memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan skor APGAR bayi baru lahir. Selisih skor APGAR yang cukup besar antara kedua kelompok menegaskan bahwa hypnobirthing dapat menjadi metode yang efektif dan dapat diimplementasikan dalam praktek klinis untuk meningkatkan hasil kelahiran. Dampak klinis dari penelitian ini sangat relevan, terutama bagi praktisi kebidanan dan

kesehatan yang bekerja dengan ibu hamil. Implementasi teknik hypnobirthing dapat memberikan alat tambahan untuk meningkatkan hasil kelahiran bayi baru lahir, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kondisi kesehatan yang lebih baik bagi bayi.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi hypnobirthing memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri persalinan, serta meningkatkan skor APGAR bayi baru lahir pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menggarisbawahi efektivitas hypnobirthing sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kondisi kesehatan ibu dan bayi selama dan setelah persalinan. Penyelia Kesehatan, seperti Bidan dan Perawat maternitas dapat menjadikan pilihan teknik relaksasi hypnobirthing dapat diintegrasikan dalam program persiapan persalinan rutin untuk mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan serta meningkatkan kesehatan bayi baru lahir. Pelatihan hypnobirthing dapat diberikan oleh tenaga kesehatan yang terlatih kepada ibu hamil sebagai bagian dari perawatan antenatal. Perlu penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi efek jangka panjang dari teknik hypnobirthing dan untuk menentukan kombinasi dengan metode lainnya yang dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam manajemen nyeri dan kecemasan selama persalinan serta peningkatan hasil kelahiran bayi.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kepada TPMB Klaten dan Poltekkes Surakarta yang mensponsori pelaksanaan penelitian.

Referensi

- Akbar, Y. F. (2020). *Perbandingan Derajat Kecemasan Kehamilan Aterm Primigravida Pada Remaja Dan Dewasa Muda Dengan Menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale*. Universitas Hasanuddin. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/3280/>
- Ambarita, S., & Simarmata, M. (2023). *The Effect of Hypnobirthing Techniques on The Delivery of Labor Process and The Level of Pain in Mother*. 6(1), 9–13. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1641>
- Amiri, P., Mirghafourvand, M., Esmaeilpour, K., Kamalifard, M., & Ivanbagha, R. (2019). The effect of distraction techniques on pain and stress during labor: A randomized controlled clinical trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2683-y>
- Atis, F. Y., & Rathfisch, G. (2018). The Effect Of Hypnobirthing Training Given In The Antenatal Period On Birth Pain And Fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.08.004>
- Azizmohammadi, S., & Azizmohammadi, S. (2019). Hypnotherapy in management of delivery pain: A review. *European Journal of Translational Myology*, 29(3), 210–217. <https://doi.org/10.4081/EJTM.2019.8365>
- Benfield, R. D., Newton, E. R., Tanner, C. J., & Heitkemper, M. M. (2014). Cortisol as a Biomarker of Stress in Term Human Labor: Physiological and Methodological Issues. *Biological Research for Nursing*, 16(1), 64–71. <https://doi.org/10.1177/1099800412471580>
- BPS RI. (2018). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia tahu 2017*. BPS RI
- Bülez, A., Soğukpınar, N., & Sayiner, F. D. (n.d.). A Quasi-Experimental Study to Assess Hypnobirthing

- Educational Intervention on Labor Pain and Fear of Childbirth—The Case of Eskisehir/Turkey. *Int J Childbirth*. <https://doi.org/10.1891/IJCBIRTH-D-19-00008>
- Bülez, A., Turfan, E. Ç., & Soğukpınar, N. (2019). Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth. *The European Research Journal*, 5(2), 350–354. <https://doi.org/10.18621/eurj.371102>
- Buran, G., & Aksu, H. (2022). Effect of Hypnobirthing Training on Fear, Pain, Satisfaction Related to Birth, and Birth Outcomes: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Nursing Research*, 31(5), 918–930. <https://doi.org/10.1177/10547738211073394>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84, 102666. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Dencker, A., Nilsson, C., Begley, C., Jangsten, E., Mollberg, M., Patel, H., Wigert, H., Hessman, E., Sjöblom, H., & Sparud-Lundin, C. (2019). Causes and outcomes in studies of fear of childbirth: A systematic review. *Women and Birth*, 32(2), 99–111. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.004>
- Jesica, F., & Friadi, A. (2019). Hubungan Kadar Kortisol Dan Prostaglandin Maternal Dengan Persalinan Preterm Dan Aterm. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.540>
- JNPKR, & RI., K. (2019). *Asuhan persalinan Normal*. JNPKR.
- Khoiriyah, E. S., Nasifah, I., & Pranoto, H. H. (2020). *The Hypnobirthing Effect On The Incidence Of Asphyxia In Pringapus Sub-District Of Semarang 2017*. 9(01), 2234–2237. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/89285834/The-Hypnobirthing-Efect-On-The-Incedence-Of-Asphyxia-In-Pringapus-Sub-district-Of-Semarang-2017-libre.pdf?1659685268=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DThe_Hypnobirthing_Efect_On_The_Incedence.pdf&Expires
- Khoiriyani, K., Harahap, S. W., Rezeki, S., & Lubis, A. U. N. (2024). The Effect of Hypnobirthing on Maternal Anxiety Levels and Length of Labor in Independent Practicing Midwives in the Panyabungan Area, Mandailing Natal Regency. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(2), 471–478. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i2.745>
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning. <https://cmc.marmot.org/Record/.b59372461>
- Mueller, S. M., & Grunwald, M. (2021). Effects, side effects and contraindications of relaxation massage during pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16). <https://doi.org/10.3390/jcm10163485>
- Nisa, S. M. K., Murti, B., & Qadrijati, I. (2018). Psychosocial Factors Associated with Anxiety and Delivery Pain. *Journal of Maternal and Child Health*, 03(01), 44–58. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.01.05>
- Nur, D., Katili, O., Umar, S., & Nteya, S. D. (2021). *Literature Review : The Effect of Audio Hypnobirthing on Anxiety Levels in First Childbirth Mothers*. 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.55885/jchp.v1i2.102>
- Paramasivam, T., Mariappan, U., & Chan, C. M. (2022). *Mixed-Method Pilot Study : Effectiveness of HypnoBirthing in Labour Outcomes*. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/73862667/9783110680041-001-libre.pdf?1635585919=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMixed_Method_Pilot_Study_Effectiveness_o.pdf&Expires=1721853569&Signature=ZTXqCkrBumIzdo97ThmxOHBv06ZmD7YwrWsWY1c1UQNo73Y1Dzu90Fuyk8bSbgEXLwr

mqKPGNVJygZsvAY-P-

- Situmorang, K. (2023). the Effect of Hypnobirthing on the Anxiety Level of Pregnant Women in Trimester Iii i. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 66–74. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.55>
- Sofiati, F., Widayati, E., Lestari, R., & Abdillah, S. (2022). Characteristics Associated With Anxiety in Primigravida Mothers Facing Labor in Cianjur District. *KnE Medicine*, 2022, 89–98. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i2.11071>
- Sulistianingsih, A., Fitria, F., Septiasari, Y., Ari Madiyanti, D., Anggraeni, S., & Cahyaning Sasih, I. (2023). Effect of husband education in childbirth support on women’s self-efficacy and labor outcomes: a quasi-experimental study. *Nursing and Midwifery Studies*, 12(4), 197–205. <https://doi.org/10.48307/nms.2023.414828.1259>
- Syswianti, D., & Wahyuni, T. (2023). Hypnobirthing And Rebozo Affect The Duration Of Labor In II And Apgar Scores. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(1), 46–52. <https://doi.org/10.33024/jkm.v9i1.7378>
- Tan, H. Sen, Agarthesh, T., Tan, C. W., Sultana, R., Chen, H. Y., Chua, T. E., & Sng, B. L. (2021). Perceived stress during labor and its association with depressive symptomatology , anxiety , and pain catastrophizing American Society of Anesthesiologists. *Scientific Reports*, 11(17005), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96620-0>
- Tzeng, Y. L., Yang, Y. L., Kuo, P. C., Lin, Y. C., & Chen, S. L. (2017). Pain, anxiety, and fatigue during labor: A prospective, repeated measures study. *Journal of Nursing Research*, 25(1), 59–67. <https://doi.org/10.1097/jnr.000000000000165>