

HYPNOBIRTHING PADA PENATALAKSANAAN NYERI PERSALINAN: SCOPING REVIEW

Hikmatul Khoiriyah^{1,2}, Tri Susanti^{1,2}, Winarsih¹, Nurma Hidayati^{1,2},
Cesa Septiana Pratiwi¹

¹Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Akademi Kebidanan Wira Buana

hikmah.zulfika@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan dan persalinan merupakan keadaan fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan. Semakin bertambahnya usia kehamilan sering muncul rasa khawatir, cemas dan takut menjelang persalinan dan pada saat proses persalinan. Penanganan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dapat dengan metode *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan perpaduan antara proses kelahiran alami dengan terapi hipnosis untuk membangun rasa percaya diri, persepsi positif, menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan pada sebelum persalinan, selama persalinan dan sesudah persalinan.

Tujuan: Tujuan Scoping Review untuk memetakan bukti ilmiah berdasarkan artikel yang telah di publikasikan terkait Hypnobirthing Pada Penatalaksanaan Nyeri Persalinan.

Metode: Desain penelitian *scoping review* menggunakan *prisma-ScR checklist*, dengan *frame work PICO*, menggunakan *data base Ebsco, Pubmed, Scient direct, Proquest*. Seleksi artikel menggunakan *Prisma Flowchart* dan *critical appraisal* menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI)*.

Hasil: Hasil pencarian data base diperoleh 8 artikel dari 1179 yang relevan dengan tujuan penelitian. Artikel penelitian terdiri dari 2 artikel *Quasi Eksperimen*, 4 artikel *Randomized Control Trial (RCT)*, 1 penelitian *case control* dan 1 penelitian *cross sectional*. Penelitian tersebut berasal dari Negara Malaysia 1 artikel, Inggris 2 artikel, Australia 2 artikel dan Turki 3 artikel. Ditemukan 3 tema yaitu karakteristik ibu, interval pemberian pelatihan *hypnobirthing* dan pengaruh *hypnobirthing*.

Simpulan: *Hypnobirthing* membantu ibu menjadi berdaya dengan mengembangkan kesadaran akan kemampuan melahirkan secara alami dan dapat mengurangi rasa sakit saat melahirkan, mempersingkat waktu melahirkan dan memungkinkan ikatan yang lebih awal dengan bayi.

Kata Kunci: *Scoping Review; Hypnobirthing; Nyeri Persalinan*

Hypnobirthing In Labor Pain Management : Scoping Review

ABSTRACT

Background: *Pregnancy and childbirth are physiological conditions experienced by every woman. As the gestational age increases, there is often a sense of worry, anxiety, and fear leading up to labor and during the delivery process. Handling anxiety in pregnant women in the face of labor can be done with the hypnobirthing method. Hypnobirthing combines the natural birth process with hypnosis therapy to build confidence, increase positive perception, and reduce fear, anxiety, and tension before, during, and after childbirth.*

Objective: *The scoping review aims to map scientific evidence based on published articles related to hypnobirthing in the management of labor pain.*

Methods: *Research design scoping review using the prism-ScR checklist, with PICO framework, using databases Ebsco, Pubmed, Scient direct, and Proquest. The selection of the articles using Prism Flowchart and critical appraisal using Joanna Briggs Institute (JBI).*

Results: *The database search obtained eight articles from 1179 relevant to the research objectives. The research articles consist of 2 quasi-experimental articles, four Randomized Control Trial (RCT) articles, one case-control study, and one cross-sectional study. The research came from Malaysia (1 article), England (2 articles), Australia (2 articles), and Turkey (3 articles). Three themes were found: the mother's characteristics, the interval of giving hypnobirthing training, and the effect of hypnobirthing.*

Conclusion: *Hypnobirthing helps mothers become empowered by developing an awareness of the ability to give birth naturally and can reduce pain during childbirth, shorten delivery time, and enable an earlier bond with the baby.*

Keywords: *Scoping Review; Hypnobirthing; Labor Pain*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan kejadian fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan. Pada proses hamil dan bersalin perempuan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Semakin bertambahnya usia kehamilan banyak masalah psikologis yang dialami perempuan antara lain muncul rasa khawatir, cemas dan takut selama hamil, menjelang persalinan dan pada saat proses persalinan. Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat mengakibatkan tubuh memproduksi ketokolamin yang mengakibatkan penurunan kontraksi uterus sehingga his tidak adekuat, lama persalinan meningkat, ibu kelelahan serta tidak ada kemajuan persalinan. Hal tersebut akan memperburuk kondisi ibu dan meningkatkan persalinan dengan *secsio secaria* (SC).

SC merupakan salah satu alternative persalinan yang dilakukan berdasarkan indikasi medis dengan tujuan mempercepat proses persalinan untuk menyelamatkan ibu dan bayi. Menurut Riskesdas tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode SC pada usia 10-54 tahun di Indonesia mencapai 17,6% dari

keseluruhan jumlah persalinan, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan standar WHO yang menetapkan rata-rata SC di sebuah negara adalah 10- 15% dari jumlah persalinan. Dampak persalinan SC adalah meningkatnya kejadian infeksi pasca SC, mobilisasi terbatas, bonding attachment terganggu, nutrisi bayi berkurang sebab tertundanya pemberian ASI sejak awal. Nyeri post SC berdampak pada menurunnya kualitas tidur, stres, ansietas, dan takut apabila dilakukan tindakan bedah kembali. Nyeri post SC juga mengganggu berlangsungnya laktasi sehingga akan berakibat berkurangnya nutrisi pada bayi, dan berkurangnya bonding attachment antara ibu dan bayi. Besarnya dampak persalinan SC bagi ibu dan bayi sehingga persalinan ini tidak dianjurkan apabila tanpa indikasi medis (Fitrianingrum, 2018).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dapat menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi salah satunya adalah metode *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* pada masa kehamilan dan persalinan merupakan perpaduan antara proses kelahiran alami dengan terapi hipnosis untuk membangun rasa percaya diri, persepsi positif, menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan pada sebelum persalinan, selama persalinan dan sesudah persalinan. *Hypnobirthing* yang digunakan salah satunya dengan metode self-hipnosis yaitu sugesti positif dalam menghadapi kehamilan dan persalinan secara alami, lancar, dan nyaman. Ketika ibu melahirkan terbebas dari rasa takut, maka otot tubuh dan otot rahim mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress (Sundariningsih et al., 2021).

Hypnobirthing merupakan salah satu bagian dalam pengobatan komplementer yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer dan merupakan mitra kementerian berdasarkan surat bernomor YT.01.02/IV.1/1979/2021. Saat ini praktik *hypnobirthing* banyak diminati masyarakat karena mampu memberikan solusi persalinan dalam bentuk persepsi positif dan kenyamanan. Asosiasi Hipnoterapi Klinis Indonesia (AHKI) menjelaskan saat ini sudah bergabung 250 hipnoterapi klinis dari seluruh Indonesia baik dari bidan, perawat, dokter dan tenaga medis lainnya.

Tujuan *Scoping Review* untuk memetakan bukti ilmiah berdasarkan artikel yang telah di publikasikan terkait *Hypnobirthing* Pada Penatalaksanaan Nyeri Persalinan.

METODE

Metode pada kajian literatur adalah *Scoping Review*. *Scoping Review* digunakan untuk memetakan literatur dan mengidentifikasi kesenjangan dalam area riset yang dilakukan dalam penelitian. Framework yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan *scoping review* menggunakan PRISMA-ScR checklist. PRISMA-ScR checklist adalah sebuah metode untuk meningkatkan *quality assurance* dari kelengkapan struktur dan proses *scoping review*. PRISMA-ScR dipilih oleh peneliti karena penyusunan dalam pembuatan *scoping review* terperinci.

Review ini meliputi beberapa langkah yaitu:

1. Identifikasi hasil pencarian artikel
2. Pemilihan artikel berdasarkan judul dan abstrak
3. Penilaian kelayakan artikel berdasarkan teks lengkap
4. *Critical appraisal*
5. Mengkombinasikan data, merangkum dan menyajikan hasil.

Identifikasi hasil pencarian arikel (Step 1)

Pada kajian literatur ini pencarian artikel menggunakan framework PICO (Population, Intervention, Comparison and Outcomes). Framework ini membantu mengidentifikasi aspek-aspek dari situasi dan populasi yang memiliki kondisi khusus dan hasil yang diinginkan terkait dengan intervensi. Adapun keterangan untuk *framework* PICO sebagai berikut:

Tabel 1 *Framework* PICO

Framework	Keterangan
Population	Pregnant women in labour
Intervension	Hypnobirthing
Comparation	Standard care
Outcome	Satisfaction in labour, satisfaction in pain relief, duration of labour, anxiety during labour.

Kriteria kelayakan arikel di spesifikasikan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang meliputi:

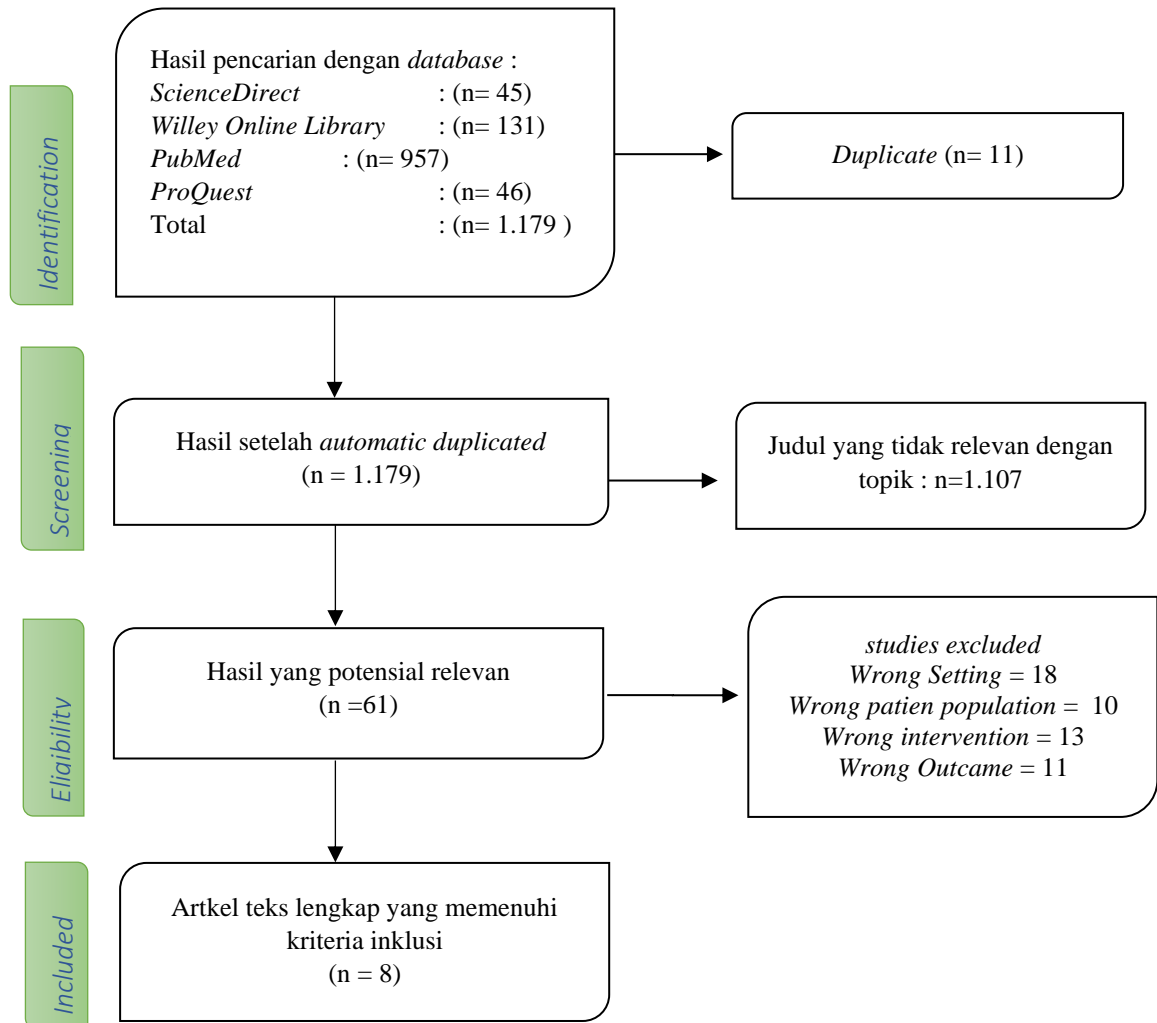
Tabel 2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Artikel original	1. <i>Review/comment article</i>
2. Artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris	2. Artikel opini
3. Artikel yang membahas tentang <i>Hypnobirthing</i> Pada Penatalaksanaan Nyeri Persalinan	3. Dokumen laporan/draf kebijakan/pedoman dari WHO/organisasi formal tertentu/laporan Tesis.
4. Jurnal terbitan tahun 10 tahun terakhir	
5. <i>Free full teks</i>	
6. <i>Open access</i>	

Pencarian artikel menggunakan *data base* *Ebsco*, *Pubmed*, *Scient direct*, *Proquest*. Review ini menggunakan kata kunci (*hypnobirthing*) AND (*Satisfaction in labour*) OR (*satisfaction in pain relief*) OR (*anxiety during labour*).

Pemilihan Artikel (Step 2 dan 3)

Pada langkah ini didapat artikel sebanyak 1179. Selanjutnya dilakukan seleksi menggunakan Rayyan untuk menyeleksi artikel berdasarkan judul dan abstrak. Tanda layak dan tidak layak diberikan penulis pada setiap artikel, sehingga didapatkan data setelah di skrining 61 artikel. Kemudian dilakukan seleksi artikel berdasarkan outcome artikel, populasi maupun studi penelitian dan didapatkan 8 artikel.



Gambar 1. Prisma Flowchart
Tabel 3. Data Charting

No.	Title/Author/Year /Grade	Country	Aim	Type of research	Data Colection	Particip ant/ Sample Size	Result
A1	<i>A Quasi-Experimental Study to Assess Hypnobirth – The case Of Eskisehir</i> (Bulez et al., 2020)	Turkey	Untuk mengetahui efektivitas hypnobirthing periode antenatal terhadap ketakutan persalinan dan manajemen nyeri persalinan selama persalinan.	<i>Quasi Experiment al</i>	Ibu hamil yang berkunjung ke poli klinik yang memenuhi kriteria penelitian. Alat pengumpulan data: formulir evaluasi periode prenatal, formulir informasi tentang hypnobirthing WDEQ-versi A, skala analog visual.	30 wanita hamil	Hasil dari penelitian ini: 1. 100% peserta menyampaikan bahwa pelatihan in berpengaruh postif terhadap rasa nyeri 2. 96,7% peserta mampu menerapkan self hipnosis. Peserta rata-rata memiliki tingkat kepuasan yang tinggi 3. 76,7% peserta pelatihan ini membantu relaksasi, memberikan kedamaian dan kepercayaan diri
A2	<i>The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain,duration, satisfaction and cost of labor.</i> (Uludağ & Mete, 2021)	Turkey	Untuk menguji pengaruh asuhan keperawatan yang diberikan berdasarkan filosofi Hypnobirthing selama persalinan terhadap ketakutan, nyeri, durasi, kepuasan dan biaya persalinan	<i>Randomize Control Trial (RCT)</i>	Penelitian dilakukan pada ibu hamil yang datang keruang bersalin dan bersedia dilakukan penelitian. Alat pengumpulan data formulir informasi, VAS.	60 wanitan uli para	Hasil penelitian ini menemukan bahwa asuhan keperawatan berdaasarkan filosofi Hypnobirthing menurunkan rasa takut, nyeri dan durasi persalinan dengan nilai $p > 0,05$
A3	<i>The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental</i>	Malaysi a	Untuk membandingkan perbedaan antara kelompok	<i>Quasi Experimen</i>	Pengumpulan data dilakukan pada ibu hamil yang	Kelompok eksperimen (n = 23)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis berguna untuk membantu ibu

<i>Study</i>	eksperimen dan control tentang hypnosis persalinan	datang RS dan pendidikan Kuala Lumpur dengan metode pelatihan dan evaluasi hasil.	kelompok kontrol (n = 22)	hamil selama persalinan dan masa nifas. peserta dalam kelompok eksperimen melaporkan tingkat nyeri yang lebih tinggi segera sebelum, selama, dan segera setelah melahirkan, penggunaan petidin selama persalinan secara signifikan lebih rendah daripada peserta kelompok kontrol. Tak satu pun dari peserta kelompok eksperimen memilih epidural, dan mereka memiliki jumlah persalinan pervaginam yang dibantu lebih banyak daripada peserta kelompok kontrol.			
(Beevi et al., 2017)							
A4	<i>Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth</i>	Turkey	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan hypnobirthing yang diberikan kepada ibu hamil ibu hamil selama periode antenatal pada ketakutan melahirkan.	<i>Case - control</i>	Data dievaluasi dengan menggunakan statistik deskriptif	51 ibu hamil	Dalam studi tersebut, skor skala pra-pelatihan dari kelompok kasus dan kontrol dibandingkan dengan tingkat rata-rata ketakutan akan kelahiran pada kelompok (t = 1,848, p = 0,073). Ada perbedaan yang signifikan antara skor skala pra dan pasca-hipnotis di kelas persiapan
	(Bülez, 2019)						

A5	<i>Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: a randomized controlled trial of effectiveness</i>	UK	Untuk menetapkan efek self-hypnosis kelompok antenatal untuk wanita nulipara pada penggunaan epidural intra-partum	RCT	Data yang dikumpulkan di semua fase berkontribusi pada analisis akhir. Tindak lanjut dilanjutkan sampai 6 minggu setelah lahir.	550 peserta	kelahiran ($t = -5.329, p < 0,001$). Sebelum pelatihan; 48% dari kelompok kasus. Lima puluh dua persen dari kelompok kontrol cukup mendapat informasi tentang masalah hypnobirthing. Wanita dalam kelompok intervensi memiliki tingkat ketakutan dan kecemasan aktual yang lebih rendah daripada yang diantisipasi antara awal dan 2 minggu setelah melahirkan (kecemasan: OR 0,72, 95% CI 1,16 hingga 0,28, $P=0,001$); takut (OR 0.62, 95% CI -1.08 sampai 0.16, $P=0.009$). Studi yang sama menemukan bahwa rata-rata lama persalinan dari dilatasi 5 cm hingga lahir (menit) secara signifikan lebih pendek untuk wanita dalam kelompok hipnosis (perbedaan rata-rata -165,20, 95% CI -223,53 hingga -106,87, satu studi, 60 wanita). Studi lain menemukan bahwa proporsi yang lebih kecil dari wanita
A6	<i>Hypnosis for pain management during labour and childbirth</i>		Untuk menguji efektivitas dan keamanan hipnosis untuk manajemen nyeri selama persalinan dan nifas.	RCT	Dua penilai secara independen mengekstrak data dan menilai kualitas percobaan.	1.213 wanita. Semua kecuali satu percobaan berada pada risiko bias sedang hingga tinggi.	

							dalam kelompok hipnosis tinggal di rumah sakit selama lebih dari dua hari setelah melahirkan dibandingkan dengan wanita dalam kelompok kontrol (RR 0,11, 95% CI 0,02-0,83, satu studi, 42 wanita).
A7	<i>Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour</i> (Finlayson, 2015)	UK	mengeksplorasi pandangan dan pengalaman sekelompok wanita yang menerima program pelatihan self-hypnosis antenatal untuk menghilangkan nyeri persalinan	RCT	menggunakan analisis jaringan tematik, teknik yang mengadopsi pendekatan yang kurang abstrak untuk analisis data kualitatif dan menyajikan temuan dengan cara yang metodis, transparan dan terorganisir.	678 peserta (pelatihan self-hypnosis; n = 343) atau kelompok perawat an biasa (n = 335).	Para wanita dalam penelitian ini umumnya menghargai pelatihan self-hypnosis antenatal dan merasa bermanfaat selama persalinan dan kelahiran. Keadaan relaksasi yang dialami oleh wanita yang menggunakan teknik ini perlu dikenali oleh penyedia jika intervensi akan diimplementasikan ke dalam layanan bersalin. Wanita yang menggunakan hypnobirthing lebih mungkin untuk berkonsultasi dengan ahli akupunktur atau naturopat, atau menghadiri kelas yoga/meditasi selama kehamilan (p < 0,001), dan lebih mungkin untuk melahirkan di
A8	<i>The characteristics of women who use hypnotherapy for intrapartum pain management: Preliminary insights from a nationally-representative sample of Australian women</i> (Steel et al., 2016)	Australia	Tujuan penelitian untuk menyajikan pemeriksaan awal karakteristik wanita yang memilih hipnosis intrapartum untuk manajemen nyeri.	Cross sectional	Peserta pada penelitian ini adalah wanita yang menjawab item kuesioner mengenai penggunaan hypnobirthing sebagai manajemen nyeri intrapartum	2445 wanita (31-36 tahun)	

pusat bersalin
atau di pusat
komunitas (yaitu
di rumah

Critical appraisal

Critical appraisal adalah proses penilaian artikel secara cermat, sistematis dan relevan. Penulis melakukan penilaian artikel menggunakan tools *The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appaisal Checklist* dengan memberikan score pada 0 = *NO*, 1 = *Not Applicable*, 2 = *Unclear*, 3 = *Yes*. Untuk menilai kualitas artikel pada tahap *critical appraisal* penulismenggunakan Grade A, B, dan C yang dikembangkan oleh (Lorenc *et al.*,2014).

Penilaian artikel dilakukan oleh 5 reviewer untuk mendiskusikan tema, mencari artikel dari database dan melakukan review artikel secara mandiri kemudian bersama-sama mendiskusikan penilaian hasil akhir artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Mengkombinasikan data, merangkum dan menyajikan hasil

Hasil *scoping review* tentang Hypnobirthing Pada Penatalaksanaan Nyeri Persalinan didapatkan 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel tersebut diberikan kode untuk memudahkan review dengan nomor A1-A8. Berikut rangkuman dari hasil *critical appraisal* 8 artikel ilmiah yang didapatkan.

Tabel 4. Karakteristik artikel berdasarkan jenis penelitian

No	Jenis Penelitian	Jumlah	Prosentase
1	<i>RCT</i>	4	50
2	<i>Quasi Eksperimen</i>	2	25
3	<i>Case Control</i>	1	12,5
4	<i>Cross Sectional</i>	1	12,5
	Jumlah	8	100

Sebagian besar penelitian pada artikel ilmiah yang didapatkan menggunakan design *RCT* sebanyak 4 artikel (50%) diikuti dengan penelitian *Quasi Eksperimen* sebanyak 2 artikel (25%), penelitian *Case Control* sebanyak 1 artikel (12,5%) dan penelitian *Cross sectional* 1 artikel (12,5%).

Tabel 5. Karakteristik artikel berdasarkan asal negara

No	Negara	Jumlah	Prosentase
1	Malaysia	1	12,5
2	Australia	2	25
3	Inggris	2	25
4	Turki	3	37,5
	Jumlah	8	100

Sebagian besar berasal dari Turki sebanyak 3 artikel (37,5%), diikuti artikel dari Australia 2 (25%) dan Inggris 2 artikel (25%) selanjutnya artikel dari Malaysia sebanyak 1 artikel (12,5%).

Tujuan secara keseluruhan dari 8 artikel ilmiah yang terseleksi adalah untuk menginvestigasi pengaruh *hypnobirthing* terhadap ibu hamil selama periode antenatal dalam menghadapi persalinan dan masa nifas. Hasil *critical appraisal* menggunakan JBI dan artikel (A1-A7) secara umum memiliki kualitas sangat baik (grade A), namun artikel (A8) memiliki kualitas baik (grade B). Artikel yang mendapatkan score paling tinggi pada artikel A1 dan A3 dengan metode *Quasi Eksperimen*, pada artikel ini dijelaskan kelompok kasus dan kontrol mendapatkan intervensi yang serupa, hasil ukur dan analisis dilakukan dengan tepat, metode penelitian tepat dan dijelaskan dengan baik sampel, teknik sampling, teknik pengumpulan data, analisa data dan artikel dengan nilai terendah didapatkan artikel A8 dengan metode *Cross sectional*, pada artikel tersebut tidak dijelaskan apakah faktor perancu dikendalikan, kriteria sampel dan cara pengumpulan data tidak dituliskan dengan jelas.

Berdasarkan sintesis yang dilakukan pada 8 artikel, didapatkan 3 tema besar yang menjawab tujuan dari *scoping review* ini. Adapun ketiga tema tersebut adalah: 1) Karakteristik ibu yang mendapatkan *hypnobirthing*, 2) Interval pemberian *hypnobirthing* dan 3) Pengaruh *hypnobirthing*.

Karakteristik ibu hamil yang mendapatkan *hypnobirthing* (n=6)

Pelatihan *hypnobirthing* yang diberikan pada ibu hamil mulai trimester kedua memberikan dampak positif bagi kemampuan ibu untuk menghadapi persalinan. Hal tersebut dikarenakan ibu mempunyai banyak waktu untuk mengikuti sesi pertemuan, mempelajari materi dan mempraktikkan *self hypnosis* sebelum proses kelahiran (A1). *Self hypnosis* akan membantu ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut dan sakit (A3). Pemberian pelatihan *hypnobirthing* diawal kehamilan akan membantu ibu mempersiapkan diri dalam beradaptasi selama proses antenatal, intranatal dan postnatal. Ibu akan mendapatkan informasi yang tepat mengenai perubahan fisiologis dan psikologis serta upaya penanganannya (A4).

Pelatihan *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester ketiga apabila dilakukan berkelanjutan sampai masa nifas akan memberikan rasa nyaman pada ibu sehingga ibu dapat beradaptasi dalam menghadapi kehamilan, persalinan dan masa nifas (A2). *Self hypnosis* yang diterapkan pada ibu hamil yang sudah mendapatkan dua kali sesi pelatihan *hypnosis* pada trimester ketiga dapat mengurangi penggunaan anestesi epidural (A5). Pelatihan *hypnosis* pada ibu dengan usia kehamilan > 32 minggu dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan (A7).

Hypnobirthing yang diajarkan pada ibu hamil diawal kehamilan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan hiperemesis gravidarum (Anik, 2021). Penelitian (Steel et al., 2015) menjelaskan *self hypnosis* yang diajarkan pada ibu hamil trimester pertama dapat membantu ibu primigravida melewati proses

kehamilan dan persalinan. Berdasarkan artikel yang didapatkan pemberian *hypnobirthing* dapat dilakukan pada trimester 1, 2 dan 3.

Interval pemberian *hypnobirthing* (n=5)

Hypnobirthing terapi dirancang untuk memberikan edukasi kepada ibu dengan beberapa kali sesi/pertemuan dan didampingi oleh bidan atau tenaga kesehatan yang terlatih. Pertemuan *hypnobirthing* 1 kali seminggu selama 6 minggu dengan durasi waktu 2.5 jam memberikan pengaruh positif dalam membantu mengurangi perasaan negatif, menurunkan tingkat stres dan membantu relaksasi pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan (A1).

Pelatihan *hypnobirthing* 4 kali intervensi pada usia kehamilan 16, 20, 28 dan 36 mg dan memotivasi ibu untuk melakukan *self hypnosis* setiap hari di rumah mampu meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologi ibu sehingga mengurangi nyeri persalinan, ibu merasa nyaman dan kala II lebih cepat (A3). Ibu hamil yang mendapatkan intervensi hipnoterapi selama 1 jam/minggu selama 4 minggu dapat menurunkan persepsi ketakutan dalam menghadapi persalinan (A4). Pemberian intervensi *hypnobirthing* pada akhir kehamilan selama 2 kali sesi yaitu usia 32 dan 35 minggu tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap penggunaan anestesi epidural selama persalinan (A5). Pelatihan yang dilakukan 2 sesi pada uk 32 dan 35 mg selama 1,5 jam dapat mengurangi kecemasan dan rasa takut pada ibu (A7).

Hypnobirthing berfokus pada pengembangan diri seseorang dan kebebasan dari ketakutan mereka, didasarkan pada relaksasi yang mendalam dan digunakan untuk kenyamanan, kesehatan, kedamaian, dan ketenangan. Sebagian besar manfaat ini, bagaimanapun, tergantung pada seberapa awal kelas *hypnobirthing* dimulai, yang dapat menentukan seberapa baik ibu hamil dapat dilatih dalam *hypnobirthing* (Mongan, 2015).

Pada study ini artikel yang ditemukan menunjukkan interval dan durasi pelaksanaan pelatihan *hypnobirthing* yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan belum ada kesepakatan atau panduan yang beragam dalam pelaksanaannya. Faktor penentu keberhasilan *hypnoterapi* dipengaruhi oleh kualitas hubungan antara hipno terapis /petugas dan pasien yang meliputi tingkat kepercayaan dan rasa nyaman (Steel et al., 2015). *Hypnoterapi* yang dilakukan rutin pada kehamilan dapat menurunkan stress dan depresi pada awal kehamilan sampai periode menjelang persalinan. Tingkat penerimaan dan motivasi pasien dalam mengikuti kelas *hypnosis* mempengaruhi proses pembelajaran dan keberhasilan selain itu adanya pengalaman sugesti hipnosis sebelumnya atau latihan yang serupa karena level ketrampilan pasien juga mempengaruhi keberhasilan *hypnosis* (Yulianti et al., 2022).

Pengaruh *Hypnobirthing* (n=8)

1. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Ibu

a. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan dan Ketakutan

Hypnobirthing menurunkan rasa takut dan kecemasan dalam menghadapi persalinan (A2, A4, A5, A6, A7). Metode *hypnobirthing* ini disebut sebagai filosofi kelahiran internasional yang berfokus pada pengembangan diri seseorang dan kebebasan dari ketakutan mereka,

didasarkan pada relaksasi yang mendalam dan digunakan untuk kenyamanan, kesehatan, kedamaian, dan ketenangan (Cook & Loomis, 2012). *Hypnosis* dapat membantu wanita mengubah keyakinan mereka sebelumnya tentang persalinan, menghasilkan peningkatan rasa percaya diri, kecemasan yang lebih rendah, pengurangan otot ketegangan, dan akhirnya juga kesakitan.

Filosofi *Hypnobirthing* efektif dalam menurunkan skor rata-rata rasa takut. Ibu hamil dengan perawatan suportif selama persalinan mengurangi ketakutan (Bohren et al., 2017) (İsbir & Serçekuş, 2017). Penelitian lain melaporkan bahwa wanita yang melahirkan menggunakan *Hypnobirthing* merasa kurang takut dan lebih aman (Phillips-Moore, 2013). Adanya pengaruh audio *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin (Nur et al., 2021).

b. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Nyeri Persalinan

Hypnobirthing menurunkan nyeri persalinan pada ibu (A2, A3, A6, A8). *Hypnobirthing* dapat membantu manajemen diri dengan melakukan *self hypnosis* sehingga rasa sakit pada proses persalinan dapat teralihkan ke hal lain yang lebih menyenangkan (A1) dan juga membantu ibu terhindar dari emosi negatif sehingga mengurangi hormon stress dan mengurangi rasa sakit (A3). Ada hubungan antara *hypnobirthing* dengan penurunan tingkat nyeri saat persalinan. Manajemen nyeri dalam kursus perawatan persalinan normal dan sebagai metode alternatif untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan (Legiati, 2017).

Wanita menganggap nyeri persalinan sebagai hal yang normal, kontraksi persalinan adalah proses fisiologis yang normal, hal ini memungkinkan wanita untuk beradaptasi dengan proses kelahiran. Selain itu kata-kata positif selama proses persalinan menyebabkan wanita merasa emosi negatif dapat dihindari. Karena berpikir positif mengurangi hormon stress dan menyebabkan rasa sakit berkurang sehingga memungkinkan proses persalinan dapat dilalui secara positif (Mongan, 2012). Latihan pernapasan dan teknik relaksasi pada fase laten dan aktif mengurangi rasa sakit. Latihan pernapasan dan relaksasi digunakan untuk memastikan bahwa wanita yang berpartisipasi merasa rileks dan mengurangi rasa sakit (Smith et al., 2018).

c. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kenyamanan

Hypnobirthing mempengaruhi kenyamanan pada ibu (A1, A6, A7). Wanita yang berpartisipasi dalam penelitian ditemukan bahwa mereka mengalami tingkat kepuasan yang tinggi dan 91,4% dari mereka menyatakan bahwa mereka memiliki kehamilan yang diinginkan (A1). *Hypnobirthing* meningkatkan rasa nyaman pada ibu dengan posisi yang diinginkan dan suasana ruang sesuai keinginan ibu sehingga dapat mengalihkan rasa sakit selama proses persalinan (A2). *Self Hypnosis* memberikan pengalaman positif kepada ibu selama proses persalinan (A7). *Hypnobirthing* dapat meningkatkan kenyamanan dan kesiapan ibu dalam menghadapi proses kehamilan, persalinan sampai nifas (A8).

Dari beberapa penelitian mengungkap bahwa semua wanita yang mendapatkan *hypnobirthing* merekomendasikan *hypnobirthing* kepada orang-orang di sekitar mereka karena “Membantu Relaksasi,” “Memberikan Kedamaian,” “Kepercayaan Diri,” “Mengurangi Rasa Sakit,” dan “Membantu Mereka Beradaptasi dengan Lingkungan” (Atis & Rathfisch, 2018). Dalam penelitian (Phillips-Moore, 2013) pada 145 pasangan yang dilakukan (75,6% primipara, 24,4% multipara) untuk menyelidiki efektivitas *hypnobirthing* di Australia, ditemukan bahwa wanita merasa dirinya lebih aman dan damai serta mereka lebih fokus pada kelahiran. Wanita yang mengikuti *hypnobirthing* mengatakan memiliki tingkat kenyamanan yang baik.

d. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Durasi Persalinan

Asuhan kebidanan dengan *Hypnobirthing* efektif dan memperpendek durasi persalinan (A1, A2, A3, A6). *Hypnobirthing* yang diberikan pada ibu dapat menurunkan rasa takut akan proses persalinan selain itu ibu mengetahui posisi yang paling nyaman, sehingga menyebabkan durasi persalinan lebih pendek (A2). Hal tersebut memberikan dampak positif bagi ibu bersalin yaitu memperpendek durasi persalinan kala I dan kala II (A3, A6).

Durasi persalinan berpengaruh dalam menurunkan biaya. Persalinan yang membutuhkan waktu lebih lama, biayanya juga meningkat, tergantung pada peningkatan jumlah cairan infus, set infus, dan perangkat lain yang digunakan. Asuhan berdasarkan Filosofi *Hypnobirthing* yang diberikan pada kelompok intervensi memperpendek durasi persalinan dan mengurangi biaya persalinan. *Hypnobirthing* berpengaruh terhadap lama kala II pada ibu primigravida (Syswianti et al., 2020)

Asuhan suportif *hypnobirthing* yang diberikan selama persalinan mempersingkat proses persalinan, mengurangi penggunaan analgesia, anestesi dan oksitosin eksternal, dan menurunkan tingkat intervensi persalinan pervaginam dan persalinan SC (AWHONN, 2011) (Hodnett et al., 2013).

2. Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Luaran Persalinan (Bayi)

Hypnobirthing berpengaruh terhadap bayi baru lahir (A1, A3) neonatus dari wanita dalam kelompok eksperimen memiliki *Apgar score* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita dalam kelompok kontrol pada menit ke-1 dan ke-5 kelahiran (A1). Ibu yang mendapatkan pelatihan *hypnosis* akan melahirkan bayi dengan rata-rata *Apgar Score* 8,13 pada menit pertama dan 8,90 pada menit ke-5. Terkait kesiapan ibu menerima bayi 43,3% ibu sudah bersedia menyusui di menit ke 20 setelah melahirkan (A1). Penelitian (Landolt & Milling, 2011) mengungkap manfaat *hypnosis* dengan meningkatkan *Apgar score*. Dan beberapa penelitian mengungkap bahwa wanita yang diberi dukungan konstan selama kelahiran memiliki kemungkinan lebih rendah untuk memiliki bayi dengan *Apgar score* rendah pada menit ke-5 (Hodnett et al., 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Study Scoping review didapatkan 8 artikel kemudian dilakukan *critical appraisal* menggunakan JBI dengan hasil 7 artikel yang include (A1-A7) dengan kategori A dan 1 artikel (A8) dengan kategori B. Dari hasil pembahasan didapatkan 3 tema yaitu karakteristik ibu, interval pemberian pelatihan *hypnobirthing* dan pengaruh *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* membantu ibu menjadi berdaya dengan mengembangkan kesadaran akan kemampuan melahirkan secara alami dan dapat mengurangi rasa sakit saat melahirkan, mempersingkat waktu melahirkan dan memungkinkan ikatan yang lebih baik dan lebih awal dengan bayi.

Saran dan Rekomendasi

Penelitian lebih lanjut diharapkan tidak hanya berfokus pada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan dan kecemasan, namun ada penelitian selanjutnya yang membahas pengaruh *hypnobirthing* terhadap bayi misalnya *bounding* ataupun IMD.

Acknowledgement

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada semua penulis artikel yang ditemukan. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Prodi S2 Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi kami dalam proses penyusunan *scoping review* ini.

Kelebihan

Review ini dilakukan penilaian menggunakan checklist Prisma ScR untuk menilai kualitas review dan dilakukan oleh 5 orang peneliti untuk meminimalkan bias dengan pembagian tugas HK menentukan tema, merumuskan kata kunci, menuliskan draf artikel, CSP merumuskan tujuan, frame work Pico, penilaian kualitas artikel. TS, W dan NH mencari artikel, memilah artikel include, membuat data charting. HK, TS, W, NH dan CSP menyusun pembahasan berdasarkan artikel terkait.

Keterbatasan

Keterbatasan pada *scoping review* ini adalah penelitian ini tidak melakukan analisis statistik terkait pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan,

Pendanaan

Penelitian ini merupakan penelitian mandiri dan tidak mendapatkan pendanaan dari pihak manapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, S. F. (2021). Hypnobirthing Efforts To Reduce Anxiety Primigravida Pregnant Mothers In Annur Primary Clinic, Karanganyar District. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 48(2), 39–62. www.ine.es
- 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*, 33, 77–84. <https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2018.08.004>
- AWHONN. (2011). Nursing Support of Laboring Women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 40(5), 665–666. <https://doi.org/10.1111/J.1552-6909.2011.01288.X>
- Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2017). The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 60(2), 172–191. <https://doi.org/10.1080/00029157.2017.1280659>
- Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K., & Cuthbert, A. (2017). Continuous support for women during childbirth. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(7). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003766.PUB6>
- Bülez, A. (2019). *Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth.*
- Bulez, A., Sogukpınar, N., & Sayiner, F. D. (2020). A Quasi-Experimental Study to Assess Hypnobirthing Educational Intervention on Labor Pain and Fear of Childbirth—The Case of Eskisehir/Turkey. *International Journal of Childbirth*, 10(3), 167–178. <https://doi.org/10.1891/IJCBIRTH-D-19-00008>
- Cook, K., & Loomis, C. (2012). The Impact of Choice and Control on Women's Childbirth Experiences. *The Journal of Perinatal Education*, 21(3), 158. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.21.3.158>
- Downe, S., Finlayson, K., Melvin, C., Spiby, H., Ali, S., Diggle, P., Gyte, G., Hinder, S., Miller, V., Slade, P., Trepel, D., Weeks, A., Whorwell, P., & Williamson, M. (2015). Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: A randomised controlled trial of clinical effectiveness. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 122(9), 1226–1234. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13433>
- Finlayson, K. (2015). *Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour | Enhanced Reader.*
- Fitrianingrum, E. D. D. (2018). Hipnosis 5 jari berpengaruh pada penurunan nyeri post sectio caesarea. *Kieraha Medica Journal*, 1(1), 1–12.
- Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2013). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(7). https://doi.org/10.1002/14651858.CD003766.PUB5/MEDIA/CDSR/CD003766/REL0005/CD003766/IMAGE_N/NCD003766-CMP-005-08.PNG
- İsbir, G. G., & Serçekeş, P. (2017). The Effects of Intrapartum Supportive Care on Fear of Delivery and Labor Outcomes: A Single-Blind Randomized

- Controlled Trial. *The Journal of Nursing Research : JNR*, 25(2), 112–119. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000129>
- Landolt, A. S., & Milling, L. S. (2011). The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain: A comprehensive methodological review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2011.06.002>
- Legiati. (2017). Hypnobirthing Effect on the Level of Pain in Labor. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 185–190. <https://doi.org/10.15294/kemas.v13i2.6732>
- Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2012). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.PUB2/INFORMATION/EN>
- Mongan. (2015). *HypnoBirthing, Fourth Edition: The Natural Approach to Safer, Easier, More ...* - Marie Mongan - Google Buku.
- Mongan, M. F. (2012). *Hypnobirthing : the Mongan method : a natural approach to a safe, easier, more comfortable birthing*. 302.
- Nur, D., Katili, O., Umar, S., & Dwiyantri Nteya, S. (2021). Literature Review: The Effect of Audio Hypnobirthing on Anxiety Levels in First Childbirth Mothers. *Journal of Community Health Provision*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.55885/JCHP.V1I2.102>
- Phillips-Moore, J. (2013). Birthing outcomes from an Australian HypnoBirthing programme. <Http://Dx.Doi.Org/10.12968/Bjom.2012.20.8.558>, 20(8), 558–564. <https://doi.org/10.12968/BJOM.2012.20.8.558>
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.PUB2>
- Steel, A., Adams, J., Sibbritt, D., Broom, A., Gallois, C., & Frawley, J. (2015). Managing the pain of labour: Factors associated with the use of labour pain management for pregnant Australian women. *Health Expectations*, 18(5), 1633–1644. <https://doi.org/10.1111/hex.12155>
- Steel, A., Frawley, J., Sibbritt, D., Broom, A., & Adams, J. (2016). The characteristics of women who use hypnotherapy for intrapartum pain management: Preliminary insights from a nationally-representative sample of Australian women. *Complementary Therapies in Medicine*, 25, 67–70. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2016.01.006>
- Sundariningsih, Raksanagara, A. S., & Suardi, A. (2021). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 26–32.
- Syswianti, D., Wahyuni, T., Mardiana, D., Karsa, S., & Garut, H. (2020). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin Primigravida. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 504–509. <https://doi.org/10.33024/JKM.V6I4.2937>
- Uludağ, E., & Mete, S. (2021). The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of

labor: a single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost. *Health Care for Women International*, 42(4–6), 678–690. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1835916>

Vargens, O. M. C., Silva, A. C. V., & Progianti, J. M. (2013). Non-invasive nursing technologies for pain relief during childbirth--the Brazilian nurse midwives' view. *Midwifery*, 29(11). <https://doi.org/10.1016/J.MIDW.2012.11.011>

WHO. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience WHO recommendations*.

Yulianti, I., Ariyanti, R., Tarakan, U. B., & Tarakan, U. B. (2022). *The Special Needs of Women ' s Psychological Problems during Unwanted Pregnancy with Hypnotherapy*. 9(1), 23–27. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.92>