

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWI KEBIDANAN TENTANG PERSALINAN DENGAN *HYPNOBIRTHING* DI AKADEMI KEBIDANAN MANNA

Description Of Midwife Students Of Knowledge About Labor With Hypnobirthing In Manna's Midwifery Academy South Bengkulu District

Eka Rati Astuti

Dosen Akademi Kebidanan Manna
ratiastuti10@gmail.com

Abstrak

Hypnobirthing merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal. Wanita yang memiliki pengalaman bersalin menggunakan metode *hypnobirthing* akan jauh lebih tenang dan nyaman serta rasa sakit akan berkurang sampai 70%. Berdasarkan survei awal terhadap 10 orang mahasiswa diketahui bahwa 3 orang (30%) tingkat pengetahuan mahasiswa tentang *hypnobirthing* berada dalam kategori baik, 5 orang (50%) dalam kategori cukup dan hanya 2 orang (20%) yang memiliki pengetahuan kurang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang persalinan dengan *hypnobirthing* di Akademi Kebidanan Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. Rancangan penelitian menggunakan metode *deskriptif*, lokasi penelitian diambil di Akademi Kebidanan Manna. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Akademi Kebidanan Manna Kabupaten Bengkulu Selatan yang berjumlah 103 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang persalinan dengan *hypnobirthing* sebanyak 67 mahasiswa (65,1%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 19 mahasiswa (18,4%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dan hanya 17 mahasiswa (16,5%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Simpulannya bahwa sebagian besar mahasiswa Akademi Kebidanan Manna memiliki pengetahuan tentang persalinan dengan *hypnobirthing* dalam kategori cukup.

Kata Kunci: Pengetahuan Mahasiswa, Persalinan, *Hypnobirthing*

Abstract

Hypnobirthing is a new paradigm in teaching natural childbirth with minimal pain. Women who have maternity experience using the hypnobirthing method will be much calmer and more comfortable and the pain will be reduced by 70%. Based on an initial survey of 10 female students it was found that 3 people (30%) the level of knowledge of students about hypnobirthing was in the good category, 5 people (50%) were in the sufficient category and only 2 people (20%) had less knowledge. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of midwifery students about childbirth with hypnobirthing at the Manna Midwifery Academy in South Bengkulu Regency. The study design uses descriptive methods, the location of the study was taken at the Manna Midwifery Academy. The population in this study were all female students at the Manna Midwifery Academy in South Bengkulu, totaling 103 people with a sampling technique using total sampling. The results showed that knowledge of midwifery students about childbirth with hypnobirthing was 67 female students (65.1%) had sufficient knowledge in the category, 19 female students (18.4%) had knowledge in both categories, and only 17 female students (16.5%) who have less knowledge in the category. The conclusion is that most of the Manna Midwifery Academy students have enough knowledge about childbirth with hypnobirthing in the category.

Keywords: Student Knowledge, Childbirth, Hypnobirthing

PENDAHULUAN

Persalinan dengan metode *hypnosis* dalam kehamilan dan persalinan disebut *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, ketegangan dan kepanikan sebelum, selama dan setelah persalinan (Maryunani A, 2010).

Perasaan takut ketika hendak melahirkan adalah hal yang wajar. Apalagi bagi mereka yang baru pertama kali melahirkan. Rasa cemas itulah yang justru memicu rasa sakit saat melahirkan. Rasa sakit muncul karena saat mau melahirkan, mereka merasa tegang dan takut, akibat telah mendengar berbagai cerita menakutkan seputar melahirkan. Perasaan ini selanjutnya membuat jalur lahir (*birth canal*) menjadi mengeras dan menyempit. Pada saat kontraksi alamiah mendorong kepala bayi untuk mulai melewati jalur lahir, terjadi resistensi yang kuat. Ini yang menyebabkan rasa sakit atau nyeri yang dialami seorang wanita (Syamrotul, 2013).

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70% sampai 80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu melahirkan tidak selalu merasa sakit dan akan merasakan nyaman. Saat ini 20% hingga 50% persalinan di rumah sakit swasta dilakukan dengan *sectio caesaria*, disebabkan para ibu yang hendak bersalin lebih memilih tindakan/operasi yang relatif tidak nyeri (Galih, 2013).

Disinilah *hypnobirthing* berperan besar, membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal. *Hypnobirthing* merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan

petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat. Dengan perasaan nyaman dan rasa sakit yang minimal, diharapkan ibu dapat konsentrasi mengejan demi kelancaran proses persalinannya (Syamrotul, 2013).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa wanita yang memiliki pengalaman bersalin menggunakan metode *hypnobirthing* akan jauh lebih tenang dan nyaman serta rasa sakit akan berkurang sampai 70 % (Manggarsari, 2010).

Menurut Manggarsari (2010), *hypnobirthing* memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar rasa sakit saat proses persalinan, menekan cemas, stres atau depresi saat proses persalinan, memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, nyaman, dan bahagia karena proses persalinan berjalan lancar, dan mengurangi komplikasi akibat proses persalinan. *Hypnobirthing* juga bermanfaat untuk memperkuat ikatan batin dan kedekatan emosi janin dengan sang ibu. Sehingga dalam melakukan relaksasi *hypnobirthing* selain sangat menguntungkan untuk calon ibu, juga sangat menguntungkan bagi janin, suami, dan dokter atau bidan (Manggarsari, 2010).

Hipnoterapi persalinan digunakan dalam keperawatan sebagai acuan intervensi terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu yang akan melahirkan. Berkaitan dengan hal tersebut *hypnosis* dapat dimanfaatkan dalam proses mengurangi rasa stress dan nyeri (Judha M, 2012).

Dalam sebuah penelitian di Inggris dalam Hitatami (2011) menunjukkan bahwa 55% dari 90 pasien melahirkan tidak membutuhkan obat untuk menghilangkan rasa sakit. Sedangkan pada kelompok-kelompok non-*hypnosis* lain, hanya 22%

dari 90 pasien tidak diperlukan pengobatan. Lain halnya dengan sebuah studi oleh Mehl (1994) dalam Martalisa (2013) menyatakan bahwa *hypnobirthing* memiliki tingkat keberhasilan 86% dalam mengubah presentasi sungsang, 69% lebih tinggi daripada menjalani perawatan kebidanan standar (Hitatami, 2011).

Hypnobirthing adalah upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran bawah sadar agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan menghadapi persalinan dengan tenang, alami, nyaman, dan lancar dengan upaya pemberdayaan pikiran bawah sadar dengan mengistirahatkan pikiran sadar (Syamrotul, 2013).

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 16 Maret 2019 terhadap 10 orang mahasiswi tingkat I dan II di Akademi Kebidanan Manna diketahui bahwa 3 orang (30%) tingkat pengetahuan mahasiswi tentang *hypnobirthing* berada dalam kategori baik, 5 orang (50%) dalam kategori cukup dan hanya 2 orang (20%) yang memiliki pengetahuan kurang.

Berdasarkan pada permasalahan-permasalahan di atas penulis tertarik untuk

meneliti lebih lanjut tentang gambaran tingkat pengetahuan mahasiswi kebidanan tentang persalinan dengan *hypnobirthing* untuk mengetahui keefektifannya bila diterapkan pada ibu bersalin, sehingga akan dapat dipelajari dan digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengantisipasi ketakutan, kecemasan dan rasa nyeri yang terjadi pada ibu yang mengalami persalinan.

BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian menggunakan metode *deskriptif* yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat atau mendeskripsikan tentang suatu keadaan (fenomena) secara obyektif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi di Akademi Kebidanan Manna Kabupaten Bengkulu Selatan yang berjumlah 103 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan sebanyak 10 pernyataan. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti dengan perhitungan persentase.

HASIL

Tabel 4.1 Jawaban Benar Item Pertanyaan Pada Kuesioner

No	Pertanyaan	F	%
1	Apakah yang dimaksud dengan <i>hypnobirthing</i> ?	93	90
2	Filosofi <i>hypnobirthing</i> didasarkan pada kepercayaan bahwa:	69	67
3	Apakah manfaat metode <i>hypnobirthing</i> bagi ibu?	57	55
4	Manfaat metode <i>hypnobirthing</i> bagi janin, kecuali:	74	72
5	Keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan metode <i>hypnobirthing</i> adalah:	90	87
6	Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan teknik <i>hypnobirthing</i> kecuali:	44	43
7	Langkah-langkah sebelum latihan <i>hypnobirthing</i> , kecuali:	41	40
8	Dalam <i>hypnobirthing</i> akan diterapkan teknik-teknik untuk membantu ibu tetap tenang selama kehamilan dan persalinan. Teknik tersebut antara lain:	85	83

9	Posisi relaksasi yang paling nyaman pada metode <i>hypnobirthing</i> .	22	21
10	Teknik pernafasan yang tujuannya untuk mendapatkan pernafasan ibu saat menghirup atau menghembuskannya menjadi sepanjang mungkin yang digunakan calon ibu dalam fase penipisan dan pembukaan, disebut:	52	50

Berdasarkan hasil dari jawaban responden pada tabel 4.1 diketahui bahwa 90% responden menjawab benar pengertian dari *hypnobirthing*; 87% responden menjawab benar pertanyaan tentang kondisi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan metode *hypnobirthing*; 83% responden

sudah mengerti teknik-teknik yang diterapkan dalam *hypnobirthing* agar ibu tetap tenang selama kehamilan dan persalinan; sedangkan hanya 21% dari seluruh responden yang mengerti posisi relaksasi yang paling nyaman pada metode *hypnobirthing*.

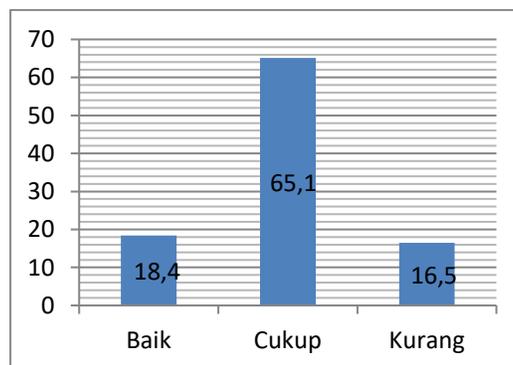
Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Kebidanan tentang Persalinan dengan *Hypnobirthing* di Akademi Kebidanan Manna Kabupaten Bengkulu Selatan

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	19	18,4
2	Cukup	67	65,1
3	Kurang	17	16,5
Jumlah		103	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa dari 103 orang mahasiswi sebagian besar memiliki pengetahuan cukup tentang persalinan dengan *hypnobirthing* yaitu sebanyak 67 mahasiswi (65,1%), sedangkan 19 mahasiswi (18,4%) memiliki

pengetahuan baik dan hanya 17 mahasiswi (16,5%) yang memiliki pengetahuan kurang. Untuk lebih jelasnya, persentase tingkat pengetahuan mahasiswi tentang *hypnobirthing* dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut.



Gambar 4.1 Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Kebidanan tentang Persalinan dengan *Hypnobirthing* di Akademi Kebidanan Manna Kabupaten Bengkulu Selatan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 103 orang mahasiswi menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswi kebidanan tentang persalinan dengan *hypnobirthing* sebanyak 67 mahasiswi (65,1%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 19 mahasiswi (18,4%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dan hanya 17 mahasiswi (16,5%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang *hypnobirthing* dalam kategori cukup lebih banyak daripada kategori lainnya. Mahasiswi dengan pengetahuan cukup, disebabkan mahasiswi hanya sebatas mengetahui apa itu *hypnobirthing*, namun mereka tidak mengerti lebih jauh apa manfaat *hypnobirthing* untuk psikologis ibu, teknik-teknik yang diterapkan dalam *hypnobirthing*, atau hal-hal apa saja yang perlu dilakukan sebelum menerapkan metode ini. Hal ini dikarenakan materi *hypnobirthing* hanya dipelajari secara umum dalam perkuliahan dan metode ini juga sangat jarang digunakan bidan dalam pertolongan persalinan, sehingga pengetahuan mahasiswi kurang lengkap dan hanya pada kategori cukup saja.

Responden yang berpengetahuan baik yang dalam hal ini berjumlah 19 mahasiswi disebabkan responden sudah memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang persalinan dengan *hypnobirthing*. Hal ini bisa dikarenakan akses yang mudah dalam memperoleh informasi tersebut baik yang berasal dari media cetak ataupun televisi. Selain itu responden tersebut secara umum sudah mendapatkan pendidikan tentang persalinan di dalam pembelajaran di akademik.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Notoatmodjo (2017) bahwa pengetahuan seseorang yang didapat dari proses belajar selain diperoleh dari hasil

penggunaan indra yang mempunyai nilai sendiri. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai media masa media elektronik, buku petunjuk kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya.

Responden yang sudah mengerti tentang persalinan dengan *hypnobirthing* dapat dilihat dari jawaban responden pada setiap item pertanyaan yang menunjukkan bahwa 90% responden telah mengerti bahwa *hypnobirthing* merupakan suatu teknik *hypnosis* dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan alami yang lancar dan nyaman (tanpa rasa sakit). Sebanyak 72% responden mengerti bahwa *hypnobirthing* dapat membuat pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon-hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta. Sebanyak 87% responden telah mengerti keadaan-keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan metode *hypnobirthing* dan sebanyak 83% responden telah mengetahui bahwa dalam pelaksanaan *hypnobirthing* terdapat 4 teknik dasar (Lampiran kuesioner no. 1, 4, 5 dan 8).

Metode hipnosis yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan. Dasar dari metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu management nyeri nonfarmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah hipnosis. Teknik hipnosis dapat membantu merilekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan (Romadhomah, 2012).

Hasil penelitian Marfu'ah tahun 2010 tentang perbedaan intensitas nyeri pada 30 ibu primipara menunjukkan ibu yang dilakukan *hypnoterapy* dalam persalinan normal mengalami nyeri berat 40%, nyeri sedang 53,3%, nyeri ringan 6,7% sedangkan yang tidak diberi *hypnoterapy* mengalami

nyeri berat 66,7%, nyeri sedang 30%, nyeri ringan 3,3%.

Hasil penelitian masih ditemukan responden yang mempunyai pengetahuan kurang tentang *hypnobirthing*. Hal ini ditunjukkan oleh responden yang tidak tahu hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan teknik *hypnobirthing* sebanyak 57%. Sementara itu, sebanyak 60% responden tidak tahu tentang langkah-langkah yang perlu dilakukan sebelum latihan *hypnobirthing*. Sebanyak 79% tidak tahu posisi relaksasi yang paling nyaman dilakukan pada metode *hypnobirthing* (Lampiran kuesioner no. 6,7 dan 9).

Pengetahuan responden yang kurang tentang *hypnobirthing* juga disebabkan hipnosis merupakan terapi yang baru diterapkan kepada ibu hamil, sehingga sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan informasi tentang *hypnobirthing*. Terapi *hypnobirthing* hanya diberikan pada ibu hamil trimester III dan yang sudah mengikuti senam hamil. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Romadhomah (2012) bahwa *hypnobirthing* merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami tubuh). Teknik ini memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan (Romadhomah 2012).

Sebuah penelitian dengan metode analitik yang juga mendukung hasil penelitian ini dilakukan Galih (2013), dengan judul "Pengaruh *hypnotherapy* terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala I di RB Kharisma Husada Kartasura", menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *hypnotherapy* terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala I. Hasil pengujian juga menunjukkan

bahwa skor nyeri sebelum perlakuan sebesar 2,56 sedangkan pada sudah pemberian *hypnotherapy* turun menjadi 1,39 (Galih, 2013).

Menurut peneliti, ibu yang mempunyai pengetahuan kurang tentang *hypnobirthing* menyebabkan ibu tidak mengerti tentang manfaat dan tujuan *hypnobirthing*. Hal ini dapat menyebabkan munculnya persepsi yang negatif terhadap *hypnobirthing*. Rendahnya pengetahuan ibu tentang metode hipnosis pada ibu hamil dan bersalin berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam melakukan metode hipnosis pada kehamilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang persalinan dengan *hypnobirthing*, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang persalinan dengan *hypnobirthing* sebagian besar dengan kategori cukup sebanyak 67 mahasiswa (65,1%). Hal ini disebabkan mahasiswa hanya sebatas mengetahui apa itu *hypnobirthing*, namun mereka tidak mengerti lebih jauh tentang manfaat, teknik, dan hal-hal yang perlu dilakukan sebelum menerapkan metode *hypnobirthing*. Materi *hypnobirthing* hanya dipelajari secara umum dalam perkuliahan dan metode ini juga sangat jarang digunakan bidan dalam pertolongan persalinan, sehingga pengetahuan mahasiswa kurang lengkap dan hanya pada kategori cukup saja.

SARAN

Diharapkan dengan kerjasama dari semua pihak metode *hypnobirthing* tidak hanya didengar tetapi dapat dinikmati oleh semua ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan dan mengasuh anaknya karena metode ini adalah salah satu metode untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan yang sangat bermanfaat untuk ketenangan ibu dan bayi sesuai dengan filosofi kebidanan

DAFTAR PUSTAKA

- Galih. (2013). *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Intranatal Kala I di RB Kharisma Husada Kartasura*. Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol (1): 215-223
- Hitatami. (2011). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Hypnobirthing*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Komunitas Akademi Kebidanan Ar Rahmah – Bandung. ISSN 2356-5454. No. 01: 27-33
- Judha M. (2012). *Teori Pengukuran dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Manggarsari. (2010). *Stres Pada Saat Akan Melahirkan Antara Ibu yang Melakukan Hypnobirthing dan Yang Tidak Melakukan Hypnobirthing*. Online:
http://www.eprints.unika.ac.id/3104/1/05.40.0101_Margaretha_Dwi_M.pdf
- Martalisa 2013. *Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar*. Jurnal Psikologi Udayana. Vol(1): 116-128
- Maryunani A. (2010). *Nyeri dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya*. Trans Info Media, Jakarta.
- Notoatmodjo. (2017). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Prilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Romadhomah. (2012). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Hypnobirthing Dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Terapi Hypnobirthing di BPM. Ny. Mul Agus di Grobogan*. Jurnal
- Syamrotul. (2013). *Hypnobirthing*. Cakrawala Galuh. Vol. II. No. 4: 55-60
- Unimus Universitas Muhammadiyah Semarang. Vol(1): 1-7