

PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN PERVAGINAM KALA SATU PRIMIPARA

Helsandi Onasis¹⁾, Ngesti W. Utami²⁾, Susmini³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : helsandirkz@yahoo.com

ABSTRAK

Hypnobirthing merupakan teknik melahirkan tanpa rasa sakit tanpa keterlibatan Obat-obatan melalui teknik relaksasi dengan melakukan *self hypnotis* dan proses kelahiran alami. *Hypnobirthing* mampu menyingkirkan rasa takut dan faktor stres lain serta membangun rasa percaya dalam proses persalinan sehingga akan menghasilkan persalinan yang aman, sehat, lancar, serta membanggakan bagi ibu dan bayinya. *Hypnobirthing* terdiri dari kata *Hypno* (dari *hypnotis*) dan *Birthing* yang berarti Melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Pervaginam Kala Satu Primipara. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen yang bersifat *one group pra post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Panti Waluya Malang pada bulan maret 2017 sejumlah 155 ibu hamil. Teknik sampling penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah analisis uji *wilcoxon* dengan derajat kemaknaan 0,05. Berdasarkan hasil penelitian pada ibu bersalin antara saat sebelum dan setelah intervensi teknik *Hypnobirthing*. Diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari alpha 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara antara pre test dengan post test dengan teknik *Hypnobirthing*

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, intensitas nyeri, persalinan pervaginam.

***EFFECT OF HYPNOBIRTHING TECHNIQUES INTEGRATED POWER
INTENSITY AT PERVAGINAM LABOR AT ONE OF PRIMIPARA***

ABSTRACT

Hypnobirthing is a painless birth technique without involvement Drugs through relaxation techniques by doing self hypnosis and natural birth process. Hypnobirthing is able to get rid of fear and other stress factors and build trust in labor so that it will produce safe, healthy, smooth, and proud birth for the mother and baby. Hypnobirthing consists of the word Hypno (from hypnotis) and Birthing which means Childbirth. This study aims to determine the Effect of Hypnobirthing Techniques Against Pain Intensity in Pervaginam Kala One Primipara Birth. This research uses quasi experimental design which is one group pre post test design. The population in this study were all pregnant women who came to check their pregnancy at Panti Waluya Hospital Malang in March 2017 a number of 155 pregnant women. Sampling technique of this research with purposive sampling technique. Data analysis used to prove hypothesis is wilcoxon test analysis with degree of significance 0.05. Based on the results of research on maternal mothers between the time before and after the Hybnobirthing technique intervention. Obtained significant value of 0.000 is smaller than alpha 0.05 so Ho is rejected and it can be concluded that there is a difference in pain intensity in vaginal delivery when one primipara between pre test and post test with Hypnobirthing

Keywords: *Hypnobirthing, pain intensity, vaginal delivery*

PENDAHULUAN

Hypnobirthing adalah teknik melahirkan tanpa rasa sakit tanpa keterlibatan Obat-obatan melalui teknik relaksasi dengan melakukan *self hypnotis* dan proses kelahiran alami. *Hypnobirthing* mampu menyingkirkan rasa takut dan faktor stres lain serta membangun rasa percaya dalam proses persalinan sehingga akan menghasilkan

persalinan yang aman, sehat, lancar, serta membanggakan bagi ibu dan bayinya. *Hypnobirthing* terdiri dari kata *Hypno* (dari hypnotis) dan *Birthing* yang berarti Melahirkan. Jika diterjemahkan secara langsung, *Hypnobirthing* berarti proses melahirkan dengan hypnotis. Namun, itu bukan berarti sang ibu jadi tidak sadarkan diri. Sebaliknya ia setengah sadar dan menikmati kelahiran si buah hati. Oleh sebab itu, *Hypnobirthing* lebih mengacu

pada hipnoterapi, yakni latihan penanaman sugesti pada alam bawah sadar oleh ibu, untuk mendukung alam bawah sadar yang mengendalikan tindakan sang ibu dalam menjalani proses persalinan (Mongan, 2008).

Proses persalinan menurut mitos jaman dahulu dianggap sebagai proses yang menakutkan. Hal ini seringkali menimbulkan perasaan takut dan cemas yang dirasakan seiring dengan makin mendekatnya moment yang seharusnya menjadi saat yang paling membahagiakan dalam kehidupan ibu hamil dan keluarganya, yaitu persalinan. Sehingga para ibu sering merasa tidak nyaman pada proses persalinan mereka. Rasa takut dan emosi yang kuat dapat mengaburkan daya pikir ibu dan menyebabkan tubuh terganggu dan menyimpang dari alur alami, yaitu proses persalinan yang aman, nyaman dan dengan rasa sakit minimal. Hal tersebut harus ditangani sesegera mungkin dengan menggunakan teknik-teknik untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan yang salah satunya mengajarkan *Hypnobirthing* jauh hari sebelum masa persalinan datang (Adriana, 2008).

Persalinan *Hypnobirthing* seringkali berlangsung lebih singkat, lebih mulus dan lebih mudah serta dialami dalam relaksasi menenangkan yang memungkinkan tubuh sang ibu berfungsi sesuai keinginan alam. Kejadian campur tangan medis jauh lebih jarang karena orang tua lebih

memilih petugas kesehatan yang mendukung keinginan mereka untuk melahirkan secara alami. Sebagai hasil dari aura kedamaian yang diterapkan oleh pasangan suami istri tersebut, ditemukan bahwa banyak wanita yang melahirkan secara rileks mengalami kemajuan dari pembukaan 4 cm menjadi 9 sampai 10 cm hanya dalam waktu setengah jam sampai satu jam. Selain itu juga dijumpai para ibu yang sudah siap mengejan untuk mengeluarkan bayi mereka sebelum pembukaan "patokan" 10 cm. bahkan, karena suatu hal yang menyebabkan persalinan seorang ibu *Hypnobirthing* berlangsung lama dan lambat, ia tetap merasa nyaman, rileks, dan berenergi. Hal yang sama juga terjadi pada persalinan yang singkat (Mongan, 2008).

Pada wanita yang telah mempersiapkan dirinya untuk menghadapi persalinan dengan mempelajari dan menggunakan teknik *Hypnobirthing*, di Indonesia pada tahun 2010, 200 persalinan dari 300 persalinan telah berhasil tanpa rasa sakit dan semua keluarga sangat gembira atas proses kelahiran mereka. *Hypnobirthing* yang tersebar di 20 negara tahun 2007, 82% dari proses kelahiran telah berhasil dilalui tanpa penyulit dengan proses yang nyaman (Adriana, 2008).

Peneliti tertarik meneliti primigravida karena seorang ibu primigravida belum pernah merasakan nyeri persalinan dan merupakan pengalaman pertama. Fenomena yang

didapatkan peneliti ketika praktek di Ruang Poli Hamil/BKIA Rumah Sakit Panti Waluya Malang pada bulan juni 2016 ada 2 orang ibu yang datang memeriksakan kehamilannya yaitu 2 orang Ibu hamil primigravida. Ibu hamil primigravida mengatakan takut saat menghadapi proses persalinannya nanti karena mendengar isu dari masyarakat bahwa melahirkan itu sakit dan juga khawatir karena belum pernah merasakan bagaimana proses melahirkan itu sendiri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan september 2016 dengan wawancara pada dua orang ibu post partum yang terdiri dari satu orang ibu post partum primipara yang tidak menggunakan teknik *Hybnobirthing* dan satu orang ibu post partum primipara yang menggunakan teknik *Hybnobirthing* di Poli Hamil Rumah Sakit Panti Waluya Malang mengenai rasa nyeri yang dialami selama persalinan kala satu. Didapatkan data satu orang ibu post partum primipara yang tidak menggunakan teknik *Hybnobirthing* mengatakan persalinan yang dialami menurutnya sangat sakit karena merupakan pengalaman pertama dan hanya menggunakan teknik nafas dalam yang diajarkan oleh bidan pada saat persalinan berlangsung. Sedangkan Satu orang ibu post partum primipara mengatakan persalinan yang dialaminya berlangsung cukup nyaman dan rileks kerana ibu menggunakan teknik *Hybnobirthing* yang diapelajari dari buku

dan media sosial, ibu berlatih *Hybnobirthing* sejak trimester tiga kehamilan karena ibu ingin mengalami persalinan yang lebih baik dibandingkan persalinannya terdahulu.

Ibu hamil yang menjelang proses persalinannya sangat membutuhkan dukungan. Dukungan bukan hanya dari keluarga maupun tenaga medis tapi juga berasal dari diri sendiri, hal itu diharapkan dapat membantu wanita inpartu dalam menciptakan proses persalinan yang aman, nyaman dan memuaskan bagi dirinya sendiri maupun bayinya. Karena saat melakukan *hypnobirthing* ibu dan bayi menjalin komunikasi bawah sadar, getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh bayi yang merupakan dasar perkembangan jiwa sehingga bayi tumbuh lebih sehat. Sebagai seorang ibu yang akan mengalami proses persalinan maka diperlukan pengetahuan tentang metode *Hypnobirthing*. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang dimana setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek maka individu akan menjadi tahu dan terbentuklah suatu perilaku yang akan menjadi suatu tindakan. Pengetahuan ibu dapat ditingkatkan dengan memberikan pelatihan bagi para ibu hamil tentang *Hypnobirthing*(Adriana, 2008)

Peran perawat sangat dibutuhkan terutama sebagai pendidik yaitu dalam bidang promotif dan preventif serta peran

perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan pada ibu hamil. Selain perawat, berdasarkan studi pendahuluan diatas keterlibatan suami dan keluarga sebagai orang yang paling dekat dengan ibu juga sangat penting sebagai orang yang mendampingi ibu dari awal sampai dengan proses menjelang persalinan. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh teknik *Hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *Hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara di rumah sakit Panti Waluya Sawahan Malang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen yang bersifat *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di Poli RS. Panti Waluya Malang pada bulan maret berjumlah 155 ibu hamil. Sampel penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 27 responden. Pada penelitian ini kriteria inklusi adalah Ibu hamil trimester III usia kehamilan

34-40 minggu, Ibu Primigravida, Bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan, Sanggup/bisa untuk melakukan *Hypnobirthing*, Setuju untuk melahirkan di RSPW. Sedangkan kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah tidak bersedia atau sudah pernah menjadi responden dalam penelitian ini, Ibu hamil multigravida, Tidak sanggup/tidak bisa melakukan *Hypnobirthing*, Ibu hamil yang bukan trimester tiga, Ibu yang mendadak indikasi untuk SC.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan kuesioner. Variabel independent dalam penelitian ini adalah teknik *Hypnobirthing*. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara.

Hasil penelitian dianalisis dengan software SPSS, dan output hasil analisis dapat dilihat pada lembar lampiran. Adapun penjelasan dari hasil pengujian dapat dibahas sebagai berikut.

1. Memeriksa syarat atau asumsi data yaitu data berdistribusi normal untuk data TDS, TDD, Nadi dan RR yang berskala numerik.
2. Melakukan uji t berpasangan (*paired sample t test*), untuk mengetahui perbedaan rata-rata untuk data yang berskala numerik dan berdistribusi normal antara saat sebelum dan setelah intervensi teknik *Hypnobirthing*.

- Melakukan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skala nyeri (berskala kategorik) pada ibu bersalin antara saat sebelum dan setelah intervensi teknik *Hypnobirthing*.

angka intensitas nyeri sebesar 8,22 dimana pada rate angka intensitas nyeri tersebut berdasarkan skala intensitas nyeri antara 7-9 tergolong nyeri berat, maka berarti para responden sebelum intervensi teknik *Hypnobirthing* rata-rata merasakan nyeri berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rata-rata TDS, TDD, Nadi, RR serta intensitas nyeri (pre test) pada ibu hamil trimester tiga yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Panti Waluya Malang

	Setelah intervensi teknik <i>Hypnobirthing</i> (Post test)			
	Mean	Std. Deviation	Min	Max
TDS	112,41	10,13	90	130
TDD	68,70	9,36	50	90
Nadi	81,44	7,16	68	90
RR	17,22	1,19	16	19
Skala nyeri	5,07	2,13	1	9

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh informasi bahwa kondisi para responden sebelum intervensi teknik *Hypnobirthing* rata-rata mempunyai tekanan darah sistolik 119,15 mmHg, dengan tekanan darah diastolic rata-rata 76,67 mmHg. Adapun nadi para responden rata-rata 83,93 dengan RR rata-rata sebesar 18,59 serta rata-rata

Tabel 2. Rata-rata TDS, TDD, Nadi, RR serta intensitas nyeri (Post test) Pada Ibu hamil trimester tiga yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Panti Waluya Malang

	Sebelum intervensi teknik <i>Hypnobirthing</i> (Pre test)			
	Mean	Std. Deviation	Min	Max
TDS	119,15	8,77	100	135
TDD	76,67	12,56	60	100
Nadi	83,93	6,83	70	93
RR	18,59	1,60	16	21
Skala nyeri	8,22	1,19	6	10

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh informasi bahwa kondisi para responden setelah intervensi teknik *Hypnobirthing* rata-rata mempunyai tekanan darah sistolik 112,41 mmHg, dengan tekanan darah diastolic rata-rata 68,70 mmHg. Adapun nadi para responden rata-rata 81,44 dengan RR rata-rata sebesar 17,22 serta rata-rata

angka intensitas nyeri sebesar 5,07 dimana pada rate angka intensitas nyeri tersebut berdasarkan skala intensitas nyeri antara 4-6 tergolong nyeri sedang, maka berarti para responden setelah intervensi teknik *Hypnobirthing* rata-rata merasakan nyeri sedang.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil perbandingan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara antara pre test dengan post test dengan teknik *Hypnobirthing*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari alpha 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara antara pre test dengan post test

dengan teknik *Hypnobirthing*, dimana ibu bersalin mengaku mengalami penurunan intensitas nyeri pada saat setelah intervensi teknik *Hypnobirthing* (post test) dibandingkan pada saat sebelum intervensi teknik *Hypnobirthing* (pre test). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi teknik *Hypnobirthing* dapat menurunkan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara di rumah sakit Panti Waluya Sawahan Malang.

Tabel 3 Hasil perbandingan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara di rumah sakit Panti Waluya Sawahan Malang pada saat sebelum dan setelah intervensi teknik *Hypnobirthing*

		Skala nyeri (Post Test)			Total	Uji Wilcoxon (p.value)
		ringan	Sedang	Berat		
Skala nyeri (pre test)	sedang	2 7,4%	0 0%	0 0%	2 7,4%	0,000
	berat	5 18,5%	11 40,7%	5 18,5%	21 77,8%	
	hebat	0 0%	1 3,7%	3 11,1%	4 14,8%	
Total		7 25,9%	12 44,4%	8 29,6%	27 100,0%	

Skala nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara sebelum dilakukan teknik Hypnobirthing di Rumah Sakit Panti Waluya Malang

Berdasarkan Tabel 3 skala nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara sebelum dilakukan teknik *Hypnobirthing* adalah 21 responden (77,8%) nyeri berat, 4 responden (14,8%) nyeri hebat dan 2 responden (7,4%) nyeri sedang. Skala nyeri yang tinggi dapat ditandai dengan peningkatan TTV dimana bisa dilihat pada Tabel 1 yang menunjukkan informasi bahwa kondisi para responden sebelum intervensi teknik *Hypnobirthing* rata-rata mempunyai tekanan darah sistolik 119,15 mmHg, dengan tekanan darah diastolic rata-rata 76,67 mmHg. Adapun nadi para responden rata-rata 83,93 dengan RR rata-rata sebesar 18,59 serta rata-rata angka intensitas nyeri sebesar 8,22. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melyana (2013) dengan judul pengaruh metode *Hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri kala 1 persalinan normal di BPS kota Samarang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok yang tidak diberi *Hypnobirthing* mengalami intensitas nyeri berat sebanyak 70% dan nyeri ringan sebanyak 30%.

Hal ini mungkin disebabkan karena responden belum menggunakan teknik *Hypnobirthing* sehingga responden merasa panik, takut atau stress saat

persalinan semakin menguat, maka otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran hormon *endorfin*. Semakin takut seseorang saat melahirkan semakin luar biasa pula rasa sakit yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Mongan (2013) yaitu Ketika dalam keadaan rileks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu yaitu hormon *endorfin*.

Skala nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara setelah dilakukan teknik Hypnobirthing di Rumah Sakit Panti Waluya Malang

Berdasarkan Tabel 3 skala nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara setelah dilakukan teknik *Hypnobirthing* adalah 12 responden (44,4%) nyeri sedang, 8 responden (29,6%) nyeri berat dan 7 responden (25,9%) nyeri ringan. Skala nyeri yang menurun dibandingkan dengan saat pre test dapat ditandai dengan penurunan TTV dimana bisa dilihat pada tabel 2 diperoleh informasi bahwa kondisi para responden setelah intervensi teknik *Hypnobirthing* rata-rata mempunyai tekanan darah sistolik 112,41 mmHg, dengan tekanan darah diastolic rata-rata 68,70 mmHg. Adapun nadi para responden rata-rata 81,44 dengan RR rata-rata sebesar 17,22 serta rata-rata angka intensitas nyeri sebesar 5,07.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mar'fiah (2014) tentang perbedaan intensitas nyeri pada responden yang dilakukan *Hypnobirthing* pada ibu bersalin primipara pada persalinan normal. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa, dari 30 responden yang diberi *Hypnobirthing*, responden yang menunjukkan nyeri berat adalah 40%, nyeri sedang 53,3%, dan nyeri ringan 3,3 %. Hal ini dapat dilihat pada grafik 4.1 terdapat 55,6% responden berusia 20-25 tahun (masa dewasa awal) kemungkinan disebabkan karena responden berada dalam masa dewasa awal. Responden yang mengalami tingkat nyeri sedang bisa disebabkan karena responden dalam masa dewasa awal. Seseorang yang sudah dewasa dan dianggap cukup umur akan mempunyai wawasan yang lebih banyak dan mampu berpikir secara rasional, sehingga akan menjadikan proses penyerapan informasi dan mengaplikasikan teknik *Hypnobirthing* lebih mudah, cepat dan tepat. Selain itu pada usia ini orang sudah matang dalam berfikir dibandingkan dengan seseorang yang usianya lebih muda. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hunlock (2013) yaitu semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan berkerja.

Pengaruh teknik *Hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara di Rumah Sakit Panti Waluya Malang

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil perbandingan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara antara pre test dengan post test dengan teknik *Hypnobirthing*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari alpha 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara antara pre test dengan post test dengan teknik *Hypnobirthing*, dimana ibu bersalin mengaku mengalami penurunan intensitas nyeri pada saat setelah intervensi teknik *Hypnobirthing* (post test) dibandingkan pada saat sebelum intervensi teknik *Hypnobirthing* (pre test). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi teknik *Hypnobirthing* dapat menurunkan intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara di rumah sakit Panti Waluya Sawahan Malang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indira Astuti (2013) dengan judul pengaruh *Hypnobirthing* terhadap tingkat nyeri ibu bersalin normal di BPS kota Semarang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar responden pada kelompok yang tidak diberi *Hypnobirthing* mengalami nyeri berat

sebanyak 66,7% yang diikuti nyeri sedang sebanyak 26,7%, dan nyeri sangat berat 6,7%. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai p tingkat nyeri adalah 0,001 yang artinya terdapat pengaruh *Hypnobirthing* yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Mongan (2008) bahwa *Hypnobirthing* mampu menyingkirkan rasa takut dan faktor stres lain serta membangun rasa percaya dalam proses persalinan sehingga akan menghasilkan persalinan yang aman, sehat, lancar, serta rasa sakit yang minimal. Peran perawat sangat dibutuhkan terutama sebagai pendidik yaitu dalam bidang promotif dan preventif serta peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan pada ibu hamil. Keterlibatan suami dan keluarga sebagai orang yang paling dekat dengan ibu juga sangat penting sebagai orang yang mendampingi ibu dari awal sampai dengan proses menjelang persalinan.

KESIMPULAN

- 1) Skala nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara sebelum dilakukan teknik *Hypnobirthing* di Rumah Sakit Panti Waluya Malang didapatkan sebagian besar dalam kategori nyeri berat.
- 2) Skala nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara setelah dilakukan teknik *Hypnobirthing* di Rumah Sakit Panti Waluya Malang didapatkan sebagian besar dalam kategori nyeri sedang.
- 3) Ada pengaruh teknik *Hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada persalinan pervaginam kala satu primipara di Rumah Sakit Panti Waluya Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D. 2008. *Hypnosis for beginners*. Buku elektronik. Inggris: Murphy, J.2000.
- Mongan, D. 2008. *Hypnobirthing: The Mongan Method. Edisi ke-3*. Health Communications deerfield beach. Florida.