

**TINJAUAN NARATIF EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PADA IBU BERSALIN**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

JOANA RAHMA PUTRI

NIM: 2110331023

Pembimbing:

1. Ulfa Farrah Lisa, S.ST., M. Keb
2. Dr. Rozi Sastra Purna M. Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

NARRATIVE REVIEW THE EFFECTIVENESS OF HYPNOBIRTHING IN REDUCING PAIN SCALE IN MOTHERS GIVING BIRTH

By

**Joana Rahma Putri, Ulfa Farrah Lisa, Rozi Sastra Purna, Hardisman,
Hindun Mila Hudzaifah, Zurayya Fadila**

Pain during labor can be caused by unmanaged anxiety, then causing tension in the lower uterine segment, cervix, and ischemia in the uterine muscles so that the sensation and intensity of pain felt during labor is getting stronger. Hypnobirthing is one of the actions that can be done to reduce pain during labor. This study aims to determine the effectiveness of hypnobirthing in reducing the scale of pain in mothers giving birth.

This type of research is a narrative literature review using PICO. Article searches are accessed through several databases, including Pubmed, Sciencedirect, Google Scholar, and Portal Garuda. then the articles are selected based on the inclusion and exclusion criteria and then analyzed. Based on 19 journal articles that have been analyzed, the implementation of the hypnobirthing method in mothers in labor has proven effective in reducing pain during the labor process.

The benefits of hypnobirthing that directly affect the mother are that it can make the mother feel comfortable and relaxed during the labor process, and reduce the production of catecholamine and adrenaline hormones but increase the endorphin hormone in the mother, proven to be successful in reducing the scale of pain in mothers giving birth. However, there are several factors that affect the effectiveness of hypnobirthing, such as when hypnobirthing is done, how consistently the mother does hypnobirthing and also how focused the mother is on doing deep relaxation as one of the stages of hypnobirthing itself. Further research should be conducted on the combination of the hypnobirthing method with other pain management to determine the effectiveness of this management in reducing pain during the labor process.

Keyword : labor pain, mother giving birth, hypnobirthing

ABSTRAK

TINJAUAN NARATIF EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA IBU BERSALIN

Oleh

**Joana Rahma Putri, Ulfa Farrah Lisa, Rozi Sastra Purna, Hardisman,
Hindun Mila Hudzaifah, Zurayya Fadila**

Nyeri pada proses persalinan dapat disebabkan oleh kecemasan yang tidak tertangani, kemudian memicu ketegangan serviks, segmen bawah rahim, dan iskemia pada otot rahim sehingga menyebabkan sensasi juga intensitas nyeri yang dirasakan selama persalinan semakin kuat. *Hypnobirthing* ialah salah satu tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri selama proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *hypnobirthing* dalam penurunan skala nyeri pada ibu bersalin.

Jenis penelitian ini adalah *narrative literature review* dengan menggunakan PICO. Penelusuran artikel diakses melalui beberapa *database*, diantaranya *Pubmed*, *Sciencedirect*, *Google Scholar*, dan Portal Garuda. kemudian artikel diseleksi berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi lalu dianalisis. Berdasarkan dari 19 artikel jurnal yang telah dianalisis, pelaksanaan metode *hypnobirthing* pada ibu bersalin terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama proses persalinan.

Adapun manfaat dari *hypnobirthing* yang secara langsung berdampak pada ibu adalah dapat membuat ibu merasa nyaman dan rileks selama proses persalinan, serta membuat produksi hormon *catecholamin* dan adrenalin menurun namun hormon *endorphin* pada ibu meningkat terbukti berhasil dalam penurunan skala nyeri pada ibu bersalin. Namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas *hypnobirthing*, seperti kapan *hypnobirthing* dilakukan seberapa konsisten ibu melakukan *hypnobirthing* dan juga seberapa fokus ibu melakukan relaksasi yang mendalam sebagai salah satu tahapan dari *hypnobirthing* itu sendiri. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggabungan metode *hypnobirthing* dengan manajemen nyeri lainnya untuk mengetahui efektivitas dari manajemen tersebut untuk mengurangi nyeri selama proses persalinan.

Kata kunci : nyeri persalinan, ibu bersalin, *hypnobirthing*