

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara garis besar terdapat dua metode persalinan ibu hamil, yaitu persalinan secara pervaginam atau normal dan persalinan secara abdominal atau operasi *sectio caesarea*.¹ Persalinan dengan menggunakan metode pervaginam, terbagi dua, yaitu tanpa bantuan dan dengan bantuan, salah satunya dengan menggunakan induksi. Persalinan dengan menggunakan metode *sectio caesarea* dilaksanakan untuk mencegah komplikasi yang dapat terjadi saat ibu melahirkan dengan metode pervaginam atau dikenal dengan istilah dengan indikasi. Namun saat ini, fenomena melahirkan secara *sectio caesarea* tanpa indikasi merupakan kejadian yang terjadi karena berbagai faktor yang ada kaitannya dengan tingkat budaya dan sosial ekonomi masyarakat saat ini.²

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), menetapkan standar untuk tindakan operasi *sectio caesarea* dalam sebuah negara adalah 5-15% tiap tahunnya. Berdasarkan *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* oleh WHO pada tahun 2017 menunjukkan bahwa sebanyak 46,1% dari seluruh persalinan dilakukan melalui metode *sectio caesarea* di seluruh dunia.³ Di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 tercatat angka persalinan dengan metode *sectio caesarea* sebanyak 17,6%.^{4,5} Dimana hal ini melampaui standar yang telah ditetapkan WHO dan secara tidak langsung menyatakan bahwa lebih banyak ibu bersalin memilih menggunakan metode *sectio caesarea*.

Sejalan dengan tingginya prevalensi melahirkan dengan metode *sectio caesarea*, sekarang persalinan dengan metode ini tidak lagi hanya diperuntukkan kepada ibu dikarenakan ada indikasi medis, tetapi terdapat banyak alasan yang mempengaruhi persalinan *secara sectio* tanpa faktor medis seperti trauma terhadap nyeri persalinan pada kehamilan sebelumnya, operasi *sectio caesarea* bisa direncanakan dimana ibu bisa memilih jadwal persalinan, faktor sosial budaya yang menganggap bahwa operasi *sectio caesarea* lebih modern, dan dapat menghindari

nyeri serta cedera yang bisa terjadi pada persalinan pervaginam, serta karna kecemasan lainnya.^{6,7}

WHO melaporkan bahwa setidaknya terdapat 90% ibu hamil dan melahirkan mengalami rasa cemas yang berakhir dengan menyebabkan ibu merasakan nyeri, lelah, bahkan akan menimbulkan stress. Nyeri persalinan membuat kebanyakan ibu memilih cara tercepat seperti dengan menggunakan metode *sectio caesarea* untuk menghilangkan rasa nyeri selama proses persalinan.⁸ Nyeri persalinan ialah hal fisiologis yang memiliki sifat intermitten dan akan berhenti setelah persalinan selesai. Penerimaan rasa nyeri pada persalinan tiap ibu berbeda dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor fisik, psikologis, usia, dan paritas.⁹

Nyeri selama proses persalinan dapat disebabkan karena kecemasan yang dirasakan oleh ibu tidak dikeluarkan, kemudian menyebabkan ketegangan segmen bawah rahim dan serviks serta iskemia pada otot rahim sehingga sensasi juga intensitas nyeri yang dirasakan selama persalinan semakin kuat.¹⁰ Selain itu nyeri selama proses persalinan juga disebabkan oleh faktor psikologis kurang mendapat perhatian tenaga kesehatan karna dokter dan bidan hanya memiliki sedikit waktu untuk memikirkan kekhawatiran yang dialami oleh ibu yang akan melahirkan. Secara garis besar dokter dan bidan berpikiran bahwa tugasnya telah selesai setelah melahirkan seorang anak dengan selamat dan ibu tidak memiliki tanda tanda patologis padahal sebenarnya ibu mengalami ketidakstabilan emosi menjelang persalinan, sebagian besar ibu memilih untuk melakukan persalinan dengan metode abdominal atau operasi *sectio caesarea* tanpa indikasi yang jelas.^{8,11}

WHO melaporkan bahwa angka kematian ibu berada jauh diatas standar, dimana pada tahun 2020 juga tercatat bahwa hampir 95% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berpendapatan menengah dan rendah, dan sebenarnya sebagian besar kejadian tersebut dapat dicegah.¹² Berdasarkan Hasil Sistem Pencatatan Kematian Ibu Kementerian Kesehatan atau *Maternal Perinatal Death Notification* (MPDN), tercatat jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 ke 2023 mengalami peningkatan sebanyak 3%.¹³

Untuk itu WHO merekomendasikan beberapa metode non-farmakologi yang dapat mengurangi angka persalinan dengan menggunakan metode operatif apabila tidak diperlukan melalui intervensi pendidikan, dengan mengajak perempuan

secara aktif dalam melakukan perencanaan kelahiran seperti program relaksasi dan dukungan psikososial jika diinginkan bagi ibu yang takut dan cemas akan rasa nyeri selama proses persalinan.³

Terapi non-farmakologi sebagai salah satu metode pengobatan komplementer yang bisa dijadikan alternatif dalam mengurangi nyeri selama proses persalinan dan dapat dilakukan oleh bidan sesuai dengan keahlian dan kompetensinya.¹⁴ Metode non-farmakologi lebih disarankan daripada metode farmakologi karena dapat menimbulkan efek samping pada ibu, seperti sakit kepala dan mual. Salah satu terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan oleh ibu dengan pendampingan bidan adalah *hypnobirthing*.¹⁵

Hypnobirthing yang merupakan bagian intervensi non-farmakologi diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang merupakan mitra kemenkes berdasarkan nomor surat YT.01.02/IV.I/1979/2021. Asosiasi Hipnoterapi Klinis Indonesia (AHKI) menyatakan bahwa setidaknya saat ini sudah bergabung kurang lebih 250 praktisi hipnoterapi klinis di Indonesia, yang anggotanya mulai dari bidan, perawat, dokter, hingga tenaga kesehatan lainnya.¹⁶

Pelaksanaan *Hypnobirthing* selama masa kehamilan dan persalinan sebagai gabungan dari proses melahirkan secara alami dengan teknik *autohypnosis* atau *self-hypnosis* dapat menciptakan persepsi positif ke alam bawah sadar ibu selama masa kehamilan hingga persalinan.¹⁷ *Self-hypnosis* sebagai salah satu metode *hypnobirthing* yang sering digunakan dengan membangun sugesti positif seperti menjalani proses persalinan secara alami yang aman dan nyaman bagi ibu serta keluarga. Ketika ibu yang akan menjalani proses persalinan sudah tidak merasa takut dan cemas, maka otot tubuh dan segmen bawah rahim ibu akan berelaksasi dengan baik dan akan membuat proses persalinan yang dijalani terbebas dari rasa nyeri.¹⁸

Adapun teknik dasar yang digunakan dalam *hypnobirthing* terbagi atas beberapa bagian diantaranya teknik pernafasan, visualisasi, penggunaan afirmasi positif, dukungan emosional, meditasi dan *mindfulness*, serta relaksasi mendalam yang berguna dalam memperoleh keadaan rileks bagi ibu, sehingga dapat memaksimalkan kenyamanan serta ketenangan selama ibu berada pada proses

persalinan.¹⁹ Sesudah memasuki keadaan rileks yang dalam, ibu hamil akan bisa mengurangi rekaman negatif yang terdapat di alam bawah sadarnya dan akan menggantikannya dengan rekaman perasaan positif.

Hypnobirthing bisa menolong ibu mencapai keadaan tenang dan rileks yang akan membuat gelombang otak dapat menciptakan pemikiran baru yang kemudian membuat reaksi positif dalam tubuh. Pemikiran baru atau sugesti positif tersebut akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, dimana saat ada stimulus yang positif atau dikategorikan sebagai hal-hal yang disukai, maka memori yang terpendam akan datang lagi, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kecemasan selama proses persalinan.²⁰

Hypnobirthing menghantarkan kekuatan psikologis yang dapat memberikan dampak positif bagi ibu, dimana keadaan mental yang positif akan membuat persalinan menjadi lebih lancar. Metode *hypnobirthing* percaya bahwa setiap perempuan dapat melahirkan secara natural, tenang, dan nyaman tanpa merasakan sakit yang berarti selama persalinan, sehingga metode ini sangat efektif untuk menekan angka ketakutan ibu yang berujung pada nyeri persalinan melalui pengontrolan emosi yang dilakukan melalui beberapa teknik.²¹ Metode *hypnobirthing* memiliki banyak manfaat, diantaranya dapat meningkatkan kejadian persalinan pervaginam, mengurangi risiko operasi, mengurangi kebutuhan akan obat-obat pereda nyeri selama proses persalinan, mempercepat durasi persalinan, dapat mempercepat pemulihan ibu postpartum, serta yang paling penting tidak membuat ibu trauma akan kehamilan dan proses persalinan berikutnya.²²

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian berupa “Bagaimanakah perbedaan efektivitas *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin yang menggunakan metode *hypnobirthing* dengan yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing* dari hasil analisis literatur *review*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas *hypnobirthing* pada ibu bersalin yang menggunakan dengan yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing*

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian tinjauan naratif ini adalah :

1. Mengetahui tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum dan setelah dilakukan metode *hypnobirthing*
2. Mengetahui Efektivitas *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Tinjauan naratif ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai efektivitas dari *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin serta menambah pengalaman dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Tinjauan naratif ini dapat memberikan informasi kepada civitas akademika sebagai upaya sebagai upaya dalam pengembangan kegiatan pembelajaran terkait efektivitas *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Tinjauan naratif ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan masukan dan acuan bagi tenaga kesehatan terutama bidan dalam melakukan pelayanan kebidanan non-farmakologi *hypnobirthing* pada ibu guna meminimalkan nyeri selama proses persalinan.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Tinjauan naratif ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan antusiasme masyarakat mengenai asuhan kebidanan non - farmakologi *hypnobirthing* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin