

Manfaat *Hypnobirthing* Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan II

Durrotun Munafiah¹, Nur Laila², Tri Ismu Pujiyanto³, Sa'adah Mujahidah⁴, Mariza Mustika Dewi⁵

¹Prodi Profesi Bidan, Universitas Karya Husada Semarang, Semarang, Indonesia

^{2,4,5}Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang, Semarang, Indonesia

³Prodi Magister Keperawatan, Universitas Karya Husada Semarang, Semarang, Indonesia

ABSTRACT

The prolonged first and second stage of labor will cause various maternal and fetal complications. Methods for mothers to feel relaxed is the hypnobirthing relaxation method and using Lavender Aromatherapy. The aim of the study was to determine the effect of the combination of hypnobirthing and diffuse lavender aromatherapy on the duration of labor in the I and II stages. This type of research is quantitative, quasi-experimental design with posttest only control group design. The population of this study was all mothers giving birth in the Tenganan Health Center Work Area in August 2021 with a total of 20 respondents. The sample is set at 10 respondents per group. The sampling technique in this research is purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis using independent t-test and Mann Whitney. The duration of the first stage of labor in the group that gave the combination of hypnobirthing and diffuse lavender aromatherapy had an average length of the first stage of 289.5 minutes, the median of 290 minutes, the average length of the second stage of 29 minutes, and the median of 30 minutes. The control group had an average length of the first stage of 330 minutes, a median of 340 minutes, an average length of the second stage of 38.5 minutes, a median of 40 minutes. There is an effect of the combination of hypnobirthing and diffuse aromatherapy lavender on the duration of labor in the first and second stages ($0.001 < 0.05$ and $0.006 < 0.05$).

Keywords: combination of hypnobirthing; diffuse lavender aromatherapy; duration of labor; first stage and second stage of labor

ARTICLE INFO

Article history

Received : 14 June 2022
Revised : 30 June 2022
Accepted : 27 July 2022

DOI

DOI: 10.31983/micajo.v3i3.8681

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Durrotun Munafiah
Email : durrotunmunafiah313@gmail.com
Telp : 085866518283
Address : Jl. Kopol R. Soekanto
No 46 Semarang

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Persalinan pada kala I dan kala II dengan waktu yang lebih lama bisa beresiko menyebabkan infeksi, ruptur uteri, cedera otot dasar panggul, kehabisan tenaga serta dehidrasi pada ibu yang dapat menyebabkan kematian ibu. Komplikasi pada janin yaitu adanya kemungkinan kaput suksedaneum, moulase kepala janin, bila berlanjut dapat menyebabkan terjadinya gawat janin yang dapat menyebabkan kematian bayi. (Saifuddin, 2016)

Salah satu tujuan dari *Sustainable Development Goals* (SDG's) adalah meningkatkan kesehatan ibu. SDG's menekankan pada angka kematian ibu secara global yaitu kurang dari 70 kematian per 100.000 kelahiran hidup. (Rosiana & Sundari, 2021) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia Profil Kesehatan Tahun 2019 jumlah kematian ibu menurut provinsi tahun

2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 2015-2019 dari 111,16 menjadi 76,9 per 100.000 kelahiran hidup. Sebesar 64,18 persen kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas, sebesar 25,72 persen pada waktu hamil, dan sebesar 10,10 persen terjadi pada waktu persalinan. Data Kabupaten Semarang tahun 2019 terdapat 18 kasus kematian ibu (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Persalinan dapat berjalan secara alami, sehat, dan menyenangkan apabila didukung dengan ketenangan dan relaksasi, sehingga otot rahim berkontraksi dengan baik, ritmis serta adekuat. Ibu dengan keadaan rileks selama persalinan membuat kontraksi yang terjadi akan adekuat, efektif mendorong janin ke arah jalan lahir dengan membuka mulut rahim. Ibu yang stress dan tegang menghadapi proses persalinan menyebabkan otot-otot dalam punggung akan menjadi kaku sehingga proses lahirnya janin menjadi lebih lama (Aprillia, 2010).

Hypnobirthing merupakan salah satu metode agar ibu merasa rileks dalam menjalani persalinan. Metode relaksasi hypnobirthing bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan. Hypnobirthing merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. Hypnobirthing merupakan metode relaksasi alamiah yang dipergunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu dalam proses persalinan (Minarni, 2010).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender terhadap lama persalinan kala I dan II.

Metode

Penelitian ini merupakan quasi eksperimental dengan menggunakan *posttest only control group design*. Penelitian ini terdiri dari 2 grup dimana 1 grup diberikan asuhan persalinan normal dengan hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender dan 1 grup lain diberikan asuhan persalinan normal dengan miring kiri. Lokasi Penelitian adalah Praktik Mandiri Bidan (PMB) yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Tenganan Kabupaten Semarang pada bulan Agustus 2021. Teknik Sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 20 responden yang terbagi menjadi dua kelompok. Analisis data dilakukan dengan uji *independent t-test* pada kala I dan *Mann Whitney* pada Kala II.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Analisis Pengaruh Kombinasi Hypnobirthing Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I

	Lama Persalinan	N	Mean	Median	SD	P-value
Kala I	Kombinasi Hypnobirthing dan Difuse Aromatherapy Lavender	10	289,5	290	21,91	0,001
	Miring ke Kiri	10	330	340	21,60	

Sumber: Data primer Pengaruh Kombinasi Hypnobirthing Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala (2021)

Tabel 1 menyatakan bahwa pada kelompok yang mendapatkan kombinasi hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender memiliki rata-rata lama kala I adalah 289,5 menit,

sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata lama kala I adalah 330 menit. Hasil analisis dengan uji *independent t-test* diperoleh nilai *p-value* 0,001 hal ini berarti ada pengaruh kombinasi hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender terhadap lama persalinan kala I dibandingkan dengan posisi miring kiri.

Tabel 2 Hasil Analisis Pengaruh Kombinasi Hypnobirthing Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala II

	Lama Persalinan	N	Mean	Median	SD	<i>p-value</i>
Kala II	Kombinasi Hypnobirthing dan Difuse Aromatherapy Lavender	10	29	30	6,58	0,006
	Miring ke Kiri	10	38,5	40	6,68	

Sumber: Data primer Pengaruh Kombinasi Hypnobirthing Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Dan II (2021)

Table 2 menunjukkan bahwa lama kala II kelompok kombinasi hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender memiliki median 30 dan kelompok kontrol memiliki median 40. Hasil analisis dengan uji *mann whitney* diperoleh nilai *p-value* 0,006 hal ini berarti ada pengaruh kombinasi *hypnobirthing* dan difuse aromatherapy lavender terhadap lama persalinan kala II dibandingkan dengan posisi miring kiri.

Metode relaksasi hipnobirthing memiliki tujuan utama mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan di Kala I dan II. Persalinan pada dasarnya merupakan proses yang alami dan normal, namun apabila terdapat kecemasan pada ibu maka akan menghambat persalinan dari kala I (Kuswandi, 2010). Hypnobirthing adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi rasa takut akan persalinan. Berdasarkan teknik relaksasi diri, latihan, dan visualisasi, wanita diajari cara merawat tubuh mereka, mendapatkan kembali kepercayaan pada kemampuan mereka untuk bekerja, dan melindungi diri dari depresi dan kecemasan. Ibu yang akan melahirkan dapat mencapai relaksasi yang mendalam tanpa kehilangan sentuhan dengan kenyataan. Hypnobirthing membantu tubuh menghasilkan endorfin, yang akan meningkatkan kualitas dan intensitas tidur sekaligus memenuhi kebutuhan analgesik sehingga dapat mempercepat waktu persalinan (Darma et al., 2020).

Aromaterapi mempunyai manfaat yang baik dan positif dengan aroma segar dan harum yang bertujuan untuk merangsang reseptor sensoris yang dapat mempengaruhi organ lain dalam membentuk suatu emosi positif. Aroma yang ditangkap oleh reseptor penciuman memberikan respon kearah otak untuk mengontrol emosi dan memori. Rangsangan ini kemudian diteruskan kearah hipotalamus yang fungsi utamanya adalah pengatur system internal tubuh termasuk system seksualitas, suhu tubuh, serta reaksi stress seseorang (Jaelani, 2010).

Kombinasi metode relaksasi hipnobirthing dan difuse aroma terapi lavender dapat membuat relaksasi pada otot, pikiran, dan pernafasan sehingga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan merangsang hormone oksitosin yang bertugas untuk mempercepat proses persalinan. Sugesti yang baik pada relaksasi hipnobirthing dapat mengubah gelombang alfa dan theta sehingga mudah diterima oleh ibu. Afirmasi positif pada ibu menyebabkan ibu semakin yakin dan bahagia berguna untuk menurunkan ketegangan akibat tingginya hormone kortisol (Fletcher, 2014; Oladapo et al., 2018; Pasaribu et al., 2020; Sari et al., 2022).

Metode hypnobirthing dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu, yang berpengaruh pada kelancaran proses persalinan. Pada saat bersalin,

hormon stres, seperti adrenalin, berinteraksi dengan reseptor beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi dan memperlambat persalinan sehingga ibu bersalin membutuhkan kondisi yang rileks dan nyaman. Saat kondisi tenang dan relaks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami yaitu hormone endorphin yang kemudian akan merangsang hormon oksitosin untuk merangsang kontraksi uterus (Darma et al., 2020; Fletcher, 2014). Pemberian aromaterapi lavender yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu saat bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan pada ibu agar saat proses persalinan ibu mempunyai tenaga untuk mengedan (Pasaribu et al., 2020; Situmorang et al., 2019).

Simpulan

Ada pengaruh kombinasi hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender terhadap lama persalinan kala I dan kala II, sehingga hypnobirthing dan difuse aromatherapy lavender memiliki manfaat dalam persalinan.

Daftar Pustaka

- Aprillia, Y. (2010). *Hipnotetri, Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Media.
- Darma, I. Y., Abdillah, N., Idaman, M., & Morika, H. D. (2020). The effect of the implementation active birth technique using hypnobirthing accelerated the progress of the first stage of labor among intrapartum mother. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(12), 4745.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2019*.
- Fletcher, S. (2014). *Mindful Hypnobirthing: Hypnosis and Mindfulness Techniques for a Calm and Confident Birth*. Random House.
- Jaelani. (2010). *Aroma Terapi*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Kuswandi, L. (2010). *Keajaiban Hipno-birthing*. Pustaka Bunda.
- Minarni, H. (2010). *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) dalam Asuhan Kebidanan Persalinan*. Gosyen Publishing.
- Oladapo, O. T., Souza, J. P., Fawole, B., Mugerwa, K., Perdoná, G., Alves, D., Souza, H., Reis, R., Oliveira-Ciabati, L., & Maiorano, A. (2018). Progression of the first stage of spontaneous labour: a prospective cohort study in two sub-Saharan African countries. *PLoS Medicine*, 15(1), e1002492.
- Pasaribu, L. A., Sipasulta, G. C., & Noviasari, D. (2020). *PENGARUH RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I DAN II PADA PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT PANGLIMA SEBAYA TAHUN 2020*.
- Rosiana, H., & Sundari, A. (2021). Pengaruh Kader terhadap Praktik Kesehatan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid 19. In *Midwifery Care Journal* (Vol. 2, Issue 1).

- Saifuddin. (2016). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, A., Hati, S. S. C., & Rahman, R. T. A. (2022). Hypnobirthing and Prenatal Yoga on Pain and Labor Duration: Literature Review. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(03), 2.
- Situmorang, C., Losu, F. N., & pratiwi Pratiwi, D. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Percepatan Persalinan pada Ibu Primipara di RSUD Selebesolu Kota Sorong. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(1), 1–7.