KOMBINASI HYPNOBIRTHING DAN AROMA TERAPI LEMON BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN NYERI IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF PRIMIPARA DI PUSKESMAS CLUWAK

Ummi Athiyah[1)], Irfana Tri Wijayanti[2)], Ferry Rachmawatie[3)]
[1, 2, 3] Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: ummi.athiyah83@gmail.com

ABSTRAK

Ibu bersalin yang mengalami nyeri berkepanjangan berisiko terjadi partus lama atau kemajuan persalinan yang lambat sehingga dapat menyebabkan kematian ibu. Metode kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon merupakan salah satu teknik manajemen kebidanan komplementer yang dikembangkan untuk mengurangi rasa nyeri. Manfaat relaksasi hypnobirthing mampu menghadirkan rasa nyaman, rileks dan aman selama kehamilan hingga menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak. Jenis penelitian yang dilakukan adalah quasi eksperiment rancangan One Group Pretest and Post test desaign dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Kesimpulan penelitian ini yaitu 1). Sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara sebelum hypnobirthing dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%), 2). Sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara setelah hypnobirthing dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak tidak mengalami nyeri sebanyak 14 orang (46,7%) dan 3).Kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon berpengaruh terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak, dengan nilai p value 0,000 < 0,05.

Kata Kunci *: Hypnobirthing , Aroma Terapi, Ibu Bersalin*

ABSTRACT

Mothers who experience prolonged pain are at risk of prolonged labor or slow labor progress, which can lead to maternal death. The combination method of hypnobirthing and lemon aroma therapy is a complementary obstetric management technique developed to reduce pain. The benefits of hypnobirthing relaxation are able to provide a feeling of comfort, relaxation and safety during pregnancy until just before delivery. This study aims to analyze the effect of a combination of hypnobirthing and lemon aroma therapy on reducing pain in mothers during the first stage of labor in the active phase of primiparas at the Cluwak Community Health Center. The type of research carried out was a quasi-experimental One Group Pretest and Post test design with a sample size of 30 people. The conclusions of this research are 1). Most mothers in the first stage of labor in the primiparous active phase before hypnobirthing and lemon aroma therapy at the Cluwak Community Health Center experienced moderate pain, as many as 15 people (50.0%), 2). The majority of primiparous mothers in the first active phase of labor after hypnobirthing and lemon aroma therapy at the Cluwak Community Health Center did not experience pain, 14 people (46.7%) and 3). The combination of hypnobirthing and lemon aroma therapy had an effect on reducing the pain of mothers in labor during the first active phase. primiparas at the Cluwak Community Health Center, with a p value of 0.000 < 0.05.

Keywords*: Hypnobirthing, Lemon Aromatherapy, Maternity*

PENDAHULUAN

Proses persalinan diawali dengan kontraksi rahim yang menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada ibu yang akan bersalin. Sebagian besar perempuan akan mengalami nyeri selama persalinan (Rejeki, 2020). Selama proses persalinan terjadi banyak perubahan pada seorang ibu, perasaan takut, tegang, cemas campur aduk menjadi satu, meahirkan dan memunculkan rasa nyeri. Sebelum proses persalinan di mulai biasanya ibu sudah memiliki bayangan akan nyeri yang luar biasa saat persalinan. Rasa nyeri saat persalinan merupakan kodrat yang harus dilalui saat persalinan (Pratiwi, 2021).

Proses persalinan terbagi menjadi 4 tahap persalinan atau lebih umum dikenal dengan kala. Tahapan pertama adalah kala 1 yaitu kala pembukaan yaitu kala saat mulai terbukanya seviks sampai dengan pembukaan lengkap 10 cm (Pratiwi, 2021). Persalinan kala 1 dapat terjadi nyeri karena kontraksi uterus akibat kekurangan oksigen (hipoksia/ anoksia) dari otot otot rahim, peregangan serviks, penekanan pada ganglia syaraf plexus frakenhauser yang berdekatan dengan serviks dan vagina, penekanan pada tuba, ovarium dan peritoneum, peregangan pada ligamen penyangga uterus serta distensi otot otot dasar panggul serta perineum (Aprilia dan Brenda, 2014).

Nyeri persalinan adalah proses fisiologis, dimana ini terjadi karena adanya kontraksi akibat proses hormonal dalam persalinan seperti naiknya kadar oksitosin, naiknya kadar prostaglandin dan turunya kadar progresteron (Rejeki, 2020). Nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu bersalin berupa kelelahan, rasa takut, rasa kawatir, trauma pada persalinan yang lalu dan kekurangan cairan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi proses persalinan dan mempunyai efek yang kurang baik terhadap janin. Bertambahnya kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan semakin bertambah hebat. (Aprilia dan Brenda, 2014). Nyeri menyebabkan penderitaan dan stress. Katekolamin dilepaskan dari medula adrenal dan menyebabkan penurunan pengosongan lambung, mual, muntah dan peningkatan tekanan darah (Murray and Huelsmann, 2013).

Ibu bersalin yang mengalami nyeri dan ketakutan akan menimbulkan stress, stress menyebabkan meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan (Aprilia dan Brenda, 2014).

Ibu bersalin yang mengalami nyeri berkepanjangan berisiko terjadi partus lama atau kemajuan persalinan yang lambat sehingga dapat menyebabkan kematian ibu. Partus lama pada fase laten dianggap memanjang jika berlangsung lebih dari 20 jam atau lebih pada ibu nulipara dan selama 14 jam atau lebih pada ibu multipara. Persalinan aktif normal (pembukaan serviks 4-10 cm) harus berlangsung 5-8 jam pada ibu nulipara dan 5-6 jam pada ibu multipara (Murray and Huelsmann, 2013).

Bidan dalam menolong persalinan dituntut dan harus mampu mengurangi intensitas nyeri saat persalinan. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri yaitu dengan manajemen nyeri non farmakologi secara komplementer. Menurut Pratiwi (2020) teknik manajemen nyeri non farmakologi dapat mengurangi persepsi nyeri dan biasanya aman, prosesnya tidak menghambat proses persalinan, cara yang dilakukan mudah dan efektif dan lebih murah. Murray and Huelsmann (2013) manajemen nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah aromaterapi dan hypnoterapi.

Metode kombinasi *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon merupakan salah satu teknik manajemen kebidanan komplementer yang dikembangkan untuk mengurangi rasa nyeri, dan merupakan salah satu teknik autohipnosis (*selfhypnosis*) atau swasugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melewati masa kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar dan nyaman tanpa rasa sakit (Aprilia dan Richmond, 2014).

Metode *hypnobirthing* dikembangkan berdasarkan adanya keyakinan bahwa dengan persiapan melahirkan yang holistik atau menyeluruh (*bodi, mind* dan *spirit*) maka di saat persalinan ibu bersalin dan pendampingnya (suami) akan dapat pengalaman melahirkan yang aman, nyaman, tenang dan memuaskan jauh dari rasa takut yang menimbulkan ketegangan dan rasa sakit (Aprilia dan Richmond, 2014).

Manfaat relaksasi *hypnobirthing* mampu menghadirkan rasa nyaman, rileks dan aman selama kehamilan hingga menjelang persalinan. Mampu mengeiliminasi stres serta ketakutan dan kekawatiran menjelang kelahiran yang dapat

menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit saat bersalin. Membantu ibu bersalin untuk meningkatkan ketenangan diri saat proses persalinan, emosi dan jiwa yang tenang memungkinkan ibu bersalin untuk tidak berteriak, mengamuk atau menjerit saat menahan sakit akibat kontraksi (Aprilia dan Richmond, 2014).

Pendapat Aprilia dan Richmond (2014) menyatakan bahwa metode relaksasi *hypnobirthing* dapat mempercepat kala 1 persalinan (lebih kurang 3 jam pada primipara dan 2 jam pada multipara), mengurangi risiko terjadinya komplikasi dan mempercepat penyembuhan pada post partum. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu oleh Wulan (2022) dengan judul Pengaruh hiypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala 1. Hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala 1.

Pemberian terapi lemon juga signifikan dalam penurunan nyeri persalinan. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu oleh Aini (2016) dengan judul Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Ibu Primipara di BPM Sri Sulami Kota Malang. Hasil penelitian diketahui bahwa pemberian aroma terapi lemon selama 5 menit signifikan dalam penurunan nyeri persalinan Kala I Ibu Primipara.

Persalinan di Puskemas Cluwak pada bulan Januari sampai dengan Oktober tahun 2023 sebanyak 350 persalinan, lahir di Puskesmas Cluwak 96 persalinan, di rumah sakit 51 normal dan 191 operasi secsio caesaria (riwayat SC 70 orang, serotinus 48, Ketuban pecah dini 35 orang, kala 1 lama sebanyak 30 orang, pre eklamsi 8 orang). Lahir di rumah bersalin 12 orang (Puskesmas Cluwak, 2023).

Penanganan nyeri persalinan di Puskesmas Cluwak, Pada ibu bersalin 10 orang 5 orang dilakukan hipnobirthing dan 5 orang dilakukan aromaterapi tetapi belum maksimal dilakukan dan 12 persalinan hanya melakukan nafas dalam.

Survei pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Cluwak pada bulan Agustus – Oktober 2023 terdapat 10 orang saat menghadapi proses persalinan dan diberikan relaksasi *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon sebanyak 5 orang sebagai kelompok intervensi menyatakan nyeri dapat berkurang, tidak tegang dan tidak terasa lebih nyaman dalam menghadapi proses persalinan, tekanan darah relatif stabil. Ibu bersalin sebanyak 5 orang sebagai kelompok kontrol tidak dilakukan relaksasi *hypnobirthing* nyeri tetap dirasakan, pasien tegang dan tidak nyaman dalam menghadapi proses persalinan, tekanan darah naik karena lelah, stress dan dehidrasi.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kombinasi Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara Di Puskesmas Cluwak".

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak. Adapun tujuan khususnya adalah mengidentifikasi nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak sebelum diberikan hypnobirthing dan aroma terapi lemon, mengidentifikasi penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak setelah diberikan kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon dan menganalisis kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon berpengaruh terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperiment rancangan One Group Pretest and Post test desaign (Notoatmodjo, 2014), prestest yaitu pengukuran nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak sebelum dilakukan kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon, sedangkan post test yaitu nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak sesudah dilakukan kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon. Variabel independen adalah hypnobirthing dan aroma terapi lemon, sedangkan variabel dependen adalah nyeri ibu bersalin nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 30 ibu bersalin normal dengan sampel sebanyak 30 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Sebelum pelaksanaan penelitian, dilaksanakan terlebih dahulu pembuatan *etical clearent* di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia (KEPK IIK STRADA INDONESIA) dengan nomor No:

001237/EC/KEPK/I/04/2024. Pada riset ini data diolah menggunakan cara *editing*, *coding*, *scoring* dan tabulasi data, untuk analisa bivariatnya menggunakan uji *Paired T-Test.*

HASIL

1. Analisa Univariat
   a. Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak Sebelum Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak Sebelum Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	5	16.7
Nyeri Ringan	8	26.7
Nyeri Sedang	15	50.0
Nyeri Berat	2	6.7
Nyeri Tidak Terbayangkan	0	0.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara sebelum hypnobirthing dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%), ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (26,7%), ibu yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang (16,7%), ibu yang mengalami nyeri berat sebanyak 2 orang (6,7%), sedangkan tidak ada (0,0%) ibu yang mengalami nyeri tidak terbayangkan.

   b. Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak Setelah Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak Setelah Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	14	46.7
Nyeri Ringan	13	43.3
Nyeri Sedang	3	10.0
Nyeri Berat	0	0.0
Nyeri Tidak Terbayangkan	0	0.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara setelah *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak tidak mengalami nyeri sebanyak 14 orang (46,7%), ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 orang (43,3%), ibu yang mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (10,0%), sedangkan tidak ada (0,0%) ibu yang mengalami nyeri berat dan nyeri tidak terbayangkan.

2. Analisis Bivariat
   Kombinasi Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon Berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak

Tabel 3
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri Sebelum diberikan perlakuan	.148	30	.093	.928	30	.044
Nyeri Setelah diberikan perlakuan	.265	30	.000	.812	30	.000

Berdasarkan tabel diatas hasil pengujian normalitas *Shapiro Wilk* untuk variabel nyeri sebelum *hypnobithing* dan aroma terapi lemon diperoleh nilai *asymptotic significance* 0,044 ≤ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, untuk variabel nyeri setelah *hypnobithing* dan aroma terapi lemon diperoleh nilai *asymptotic significance* 0,000 ≤ 0,05, disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan metode uji *Mann Whitney.*

Tabel 4
Hasil Uji *Mann Whitney*

	Skala Nyeri
Mann-Whitney U	204.500
Wilcoxon W	669.500
Z	-3.704
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4 hasil uji mann whitney diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima berarti kombinasi *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon berpengaruh terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak.

PEMBAHASAN

a. Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak Sebelum *Hypnobirthing* dan Aroma Terapi Lemon

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara sebelum hypnobirthing dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%).

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Pengertian lain dari persalinan spontan dengan tenaga ibu, persalinan buatan dengan bantuan, persalinan anjuran bila persalinan terjadi tidak dengan sendirinya tetapi melalui pacuan. Persalinan dikatakan normal bila tidak ada penyulit (Aprilia, 2022).

Proses persalinan diawali dengan kontraksi rahim yang menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada ibu yang akan bersalin. Sebagian besar perempuan akan mengalami nyeri selama persalinan (Rejeki, 2020). Selama proses persalinan terjadi banyak perubahan pada seorang ibu, perasaan takut, tegang, cemas campur aduk menjadi satu, meahirkan dan memunculkan rasa nyeri. Sebelum proses persalinan di mulai biasanya ibu sudah memiliki bayangan akan nyeri yang luar biasa saat persalinan. Rasa nyeri saat persalinan merupakan kodrat yang harus dilalui saat persalinan (Pratiwi, 2021).

Persalinan kala 1 dapat terjadi nyeri karena kontraksi uterus akibat kekurangan oksigen (hipoksia/ anoksia) dari otot otot rahim, peregangan serviks, penekanan pada ganglia syaraf plexus frakenhauser yang berdekatan dengan serviks dan vagina, penekanan pada tuba, ovarium dan peritoneum, peregangan pada ligamen penyangga uterus serta distensi otot otot dasar panggul serta perineum (Aprilia dan Brenda, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat nyeri ibu bersalin

kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak sebelum diberikan kombinasi *Hypnobirthing* dan Aroma Terapi Lemon adalah nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 dan sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif mengalami skala nyeri 6.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan, M., Arma, N., & Listiarini, U. D. (2022) tentang "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Intranatal Kala I", dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibu yang sebelum diberi hypnobirthing mengalami nyeri yang tidak tertahankan 9 orang, berat 6 orang.

b. Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak Setelah diberikan *Hypnobirthing* dan Aroma Terapi Lemon

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara setelah *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak tidak mengalami nyeri sebanyak 14 orang (46,7%).

Kala I persalinan dimulai dengan kontraksi uterus yang teratur dan diakhiri dengan dilatasi serviks lengkap. Dilatasi lengkap dapat berlangsung kurang dari satu jam pada sebagian kehamilan multipara. Pada kehamilan pertama, dilatasi serviks jarang terjadi dalam waktu kurang dari 24 jam. Rata-rata durasi total kala I persalinan pada primigravida berkisar dari 3,3 jam sampai 19,7 jam. Pada multigravida ialah 0,1 sampai 14,3 jam. Ibu akan dipertahankan kekuatan moral dan emosinya karena persalinan masih jauh sehingga ibu dapat mengumpulkan kekuatan (Pratiwi, 2021).

Nyeri persalinan menyebabkan penderitaan dan sress. Katekolamin dilepaskan dari medulla adrenal dan penyebabkan penurunan serta pengosongan lambung, mual muntah dan peningkatan tekanan darah. Nyeri akut juga memicu korteks adrenal untuk melepaskan glukokortikoid. Akibat stress nyeri akut meningkatkan ketegangan otot, tekanan darah, denyut nadi dan frekuensi nafas. Nyeri persalinan yang tidak reda dapat meningkatkan respon terhadap nyeri berikutnya. Nyeri menyebabkan takikardia pada ibu terutama selama mengejan kala II persalinan, peningkatan konsumsi oksigen, produksi asam laktat, hiperventilasi dengan risiko alkalosis rerpirasi dan peningkatan ketegangan otot skeletal (Murray and Huelsmann, 2013).

Hypnobirthing merupakan kombinasi praktis terhadap diri sendiri/ autohypnosis atau self hypnosis dengan panduan dari hypnoterapis untuk mencapai relaksasi mendalam. Hypnobirthing dapat digunakan untuk menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan cara tenang, aman dan nyaman serta berpengaruh terhadap kesehatan jiwa (Pratiwi, 2021).

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohypnosis atau swasugesti dalam menghadapi kehamilan dan persalinan,persalinan yang berfungsi membantu para wanita hamil mampu melalui masa persalinannya dengan cara alamiah, lancar dan nyaman tanpa rasa sakit dan aman untuk bayi yang dikandungnya. Relaksasi hypnobirthing merupakan teknik lama yang dahulu sering diajarkan dan dilakukan oleh orang-orang tua kita. Sekarang, teknik ini dijelaskan dengan penjelasan ilmiah dan dilengkapi dengan berbagai riset atau penelitian, sehingga dapat dilakukan secara terprogram dan hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal (Aprilia dan Richmond, 2015).

Teknik relaksasi *hypnobirthing* sangatlah sederhana dan kunci untuk mencapai keberhasilan dari metode ini adalah praktik-baik di kelas antenatal maupun dirumah sehingga teknik-teknik dalam relaksasi hypnobirthing bisa menjadi kebiasaan bagi ibu untuk mencapai dan menciptakan kondisi relaksasi selama kehamilan dan menghadapi persalinan. Untuk mencapai keberhasilan yang lebih optimal, dalam mempraktikan metode ini, ibu hamil memerlukan seseorang yang mampu membimbingnya untuk selalu berlatih, disini perlunya peran pendamping. Pendamping disini adalah mitra atau patner anda, entah itu suami atau orang terdekat anda. Oleh karena itu sangat penting sekali untuk mengajak dan melibatkan suami atau patner anda saat memberikan pelatihan relaksasi hypnobirthing selama antenatal. Sehingga suami bisa menjadi motivator bahkan pembimbig bagi ibu untuk selalu berlatih teknik relaksasi hypnobirthing (Hermina, Conny Widya & Wijaya, Agus,. 2015).

Berdasarkan hasil penelitian nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktifi di Puskesmas Cluwak setelah diberikan terapi kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon mengalami intesitas nyeri yaitu sebagian besar ibu bersalin tidak mengalami nyeri persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk, (2021) tentang "Pengaruh kombinasi ROP dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Ibu Post Partum Secsio Caesarea", dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kombinasi ROP dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Ibu Post Partum Secsio Caesarea.

Penelitian senada dilakukan oleh Wulan, (2022) tentang "Pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala 1", dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada ibu intranatal kala 1 dengan nilai p value 0,001 < 0,05.

c. Kombinasi *Hypnobirthing* dan Aroma Terapi Lemon Berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara di Puskesmas Cluwak

Dari hasil uji statistik menggunakan uji mann whitney didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak, dengan nilai p value 0,000<0,05.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. Rasa nyeri ini apabila tidak diatasi dengan tepat, dapat meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama. Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi uterus, distensi segmen bawah uterus, penarikan ligament panggul, pembukaan serviks dan peregangan vagina serta dasar panggul. Nyeri alih persalinan dirasakan di dinding bawah abdomen, punggung bawah, Krista iliaka, bokong dan paha. Disfungsi uterus dapat terjadi karena nyeri yang tidak mereda (Murray and Huelsmann, 2013).

Tindakan untuk mengatasi nyeri dapat dibedakan dalam dua kelompok utama, yaitu tindakan pengobatan (farmakologis) dan tindakan non farmakologis (tanpa pengobatan) (Tamsuri, 2014). Penata laksanaan nyeri secara farmakologis meliputi penggunaan opioid (narkotik), non opioid/ NSAIDs (Non Steroid Anti- Inflamastion Drugs), dan adjuvan, serta ko-analgesik (Tamsuri, 2014). Metode non farmakologi yaitu metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting jika diberikan kontrol nyeri yang kuat dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat (Ilmiah, 2014).

Metode kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon merupakan salah satu teknik manajemen kebidanan komplementer yang dikembangkan untuk mengurangi rasa nyeri, dan merupakan salah satu teknik autohipnosis (selfhypnosis) atau swasugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melewati masa kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar dan nyaman tanpa rasa sakit (Aprilia dan Richmond, 2014).

Patofisiologi Hypnobirthing dalam pelaksanaan terdapat beberapa sesi dalam fisiologi proses persalinan. Langkah pertama adalah menjelaskan respon nyeri kepada ibu bersalin, kemudian memberikan penjelasan secara fisilogis dalam proses ini akan muncul "sindrom ketakutan- sindrom ketegangan –nyeri" yang berkembang. Ibu melahirkan kemudian diacarakan respon melalui teknik relaksasi khusus dan melalui pelepasan rasa takut. Melalui cara ini ibu bebas untuk terhubung dan untuk bekerja dengan tubuhnya saat dia mengalami persalinan. Ibu menerapkan self hypnosis selama proses melahirkan memungkinkan dia untuk mempertahankan proses relaksasi yang mendalam.

Ibu diajarkan teknik pernafasan spesifik sehingga membantu untuk bekerja dengan tubuhnya, kemudian ditambah dengan kemampuan secara rileks yang memungkinkan serviks untuk melebar relative cepat dan otot otot panggul

membuka sehingga bayi lahir dengan mudah. Dalam poses ini suami dianjurkan menjadi bagian dari pengalaman persalinan dengan membantunya dan mempertahankan relaksasi dan focus memberi dukungan pada ibu. Kontraksi uterus dalam proses persalinan didefinisikan sebagai "nyeri persalinan", dengan demikian menjamin bahwa ibu akan menafsirkansensasi apapun sebagai rasa sakit. Melalui self - hypnosis, seseorang akan belajar menafsirkan lonjakan rahim (kontraksi) sebagai nyeri, peregangan dan tekanan. Metode Hypnobirthing diajarkan oleh ahli hypnoterapi dan bidan professional yang terlatih dalam teknik hipnoanastesia. Tujuannya adalah untuk mengajarkan ibu dan ayah mengenai teknik bekerjasama untuk membawa pikiran dan tubuh menjadi harmonis yang sempurna sehingga menciptakan kelahiran yang damai dan aman (Pratiwi dkk, 2021).

Aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan dan melahirkan. Terapi non-farmakologis bersifat non-instruktif, non-infasif, sederhana, efektif. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara dukungan emosional, akun untur, pengaturan diet dan pemberian aromaterapi (Jannah dkk, 2021).

Penelitian terdahulu oleh Dewi (2019) minyak aromaterapi lemon mempunyai ka1ndunga limeone dimana komponen utama dalam senyawa jeruk ini dapat menghambat laju kerja prostaglandin dan dapat mengontrol siklogienase I dan II yang berdampak pada berkurangnya nyeri. Limeone dalam lemon (cytrus) dapat disimpulkan mampu mengontrol prostaglandin dan mampu ngurangi rasa nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 ibu bersalin kala I fase aktif di Puskesmas Cluwak setelah diberikan sebelum diberikan *Hypnobirthing* dan Aroma Terapi Lemon dan setelah diberikan *Hypnobirthing* dan Aroma Terapi Lemon mengalami penurunan nyeri persalinan dari nyeri sedang menjadi tidak mengalami nyeri persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, I. T., & Altika, S. (2020) tentang "Efektivitas Penggunaan Aplikasi Kontraksi Nyaman Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I", dengan hasil Uji paired T test menunjukkan hasil p value = 0,000 < 0,05 yang artinya adanya keefektifan aplikasi kontraksi nyaman terhadap nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Nilai rata-rata sebelum Intervensi sebesar 5,93 ± 1,70 dan sesudah penggunaan aplikasi rata-rata nyeri turun menjadi 1,45 ± 1,45.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil Pengaruh Kombinasi Hypnobirthing dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Primipara Di Puskesmas Cluwak dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara sebelum *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%)
2. Sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif primipara setelah *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon di Puskesmas Cluwak tidak mengalami nyeri sebanyak 14 orang (46,7%)
3. Kombinasi *hypnobirthing* dan aroma terapi lemon berpengaruh terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primipara di Puskesmas Cluwak, dengan nilai p value 0,000 < 0,05

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan ibu bersalin terutama dalam masalah penatalaksanaan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin, serta bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan pada ibu hamil dan ibu bersalin tentang cara penurunan nyeri persalinan kala I dengan cara kombinasi hypnobirthing dan aroma terapi lemon.

DAFTAR PUSTAKA

Asri Dwi H, Clervo Cristine P. 2012. Asuhan Persalinan Normal Plus contoh Askeb dan Patologi *Persalinan.* Penerbit Nuha Medika : Yogjakarta

Aprilia Yesie dan Richmond Brenda.2015. *Gentle Brith Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia : Jakarta

Ilmiah Widia Sofa.2014.*Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal*. Nuha Medika : Yogyakarta

Kementerian Kesehatan RI, 2017. Kematian Ibu dan Bayi di Indonesia. Kemenkes RI : Jakarta

Murray, Michelle L and Huelsmann Gayle M. 2013. *Persalinan dan* Melahirkan. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta

Sukarni, Icesmi dan Margareth ZH. 2013. *Kehamilan Persalinan dan Nifas dilengkapi* dengan *Patologi*. Nuha Medika : Yogyakarta

Sutanto, Vita, Andina dan Fitriana Yuni. 2017. *Asuhan pada Kehamilan*. PT. Pustaka Baru : Yogyakarta

Tamsuri.2008. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Bandung

Zakiyah, Ana.2015.*Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan* Berbasis *Bukti.* Penerbit Salemba Medika : Yogyakarta

Walyani, Elisabeth Siwi dan Purwoastuti Th. Endang. 2016. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Bary Lahir. Penerbit PT Pustaka Baru : Yogyakarta.

Notoadmojo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi. Jakarta. Rineka Cipta.

Dahlan Sofiyudin M.2011.*Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan* Deskriptif*, Bivariat dan Multivariat dilengkapi dengan Menggunakan SPSS*. Penerbit Salemba Medika : Jakarta.

Tamsuri Anas 2007. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Hermina, Conny Widya dan Wijaya, Agus. 2015. *Hypnobirthing The Conny Method Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Nyaman, Tenang, Bahagia dan Penuh Percaya Diri.* Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama :Jakarta.

Wijayanti, I. T., & Altika, S. (2020). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Kontraksi Nyaman Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I.
https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/66147/37874