

PERBEDAAN INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL YANG DIBERI DAN TIDAK DIBERI TERAPI RELAKSASI HYPNOBIRTHING

Novi Wulan Sari

STIKes Fort De Kock Bukittinggi

noviwulansari27@gmail.com

ABSTRACT

Postpartum bleeding is one of the problems in post partum mothers. 7 out of 10 pregnant women who will do labor feel anxiety, this is because mother trauma because of pain during previous delivery. Treatment to overcome postpartum hemorrhage is by doing hypnobirthing relaxation therapy techniques that can stimulate the release of the hormone oxytocin causing uterine contractions so that the process of uterine involution, especially the decrease in fundal uterine height (TFU), can run normally. The purpose of this study was to investigate the difference in uterine involution given and not given hypnobirthing relaxation therapy in normal post partum mother. This research was conducted by using Quasi Experimental research type with Equivalent Time Sample Design design. This research was conducted at BPS Hj. YL Kecamatan Lubuk Alung Padang Pariaman with a sample of 18 people pregnant women. 6 mothers for treatment and 12 mothers were controlled. Data processing with univariate and bivariate data analysis using independent T-test. The results obtained for day 1 Pvalue (0.001) < a (0.05) then there is influence of hypnobirthing relaxation therapy on uterine involution on post partum mother, and on day 7 Pvalue (0,180) > a (0,05) hence absence the effect of hypnobirthing relaxation therapy on uterine involution on post partum mothers. It can be concluded that the effect of hypnobirthing relaxation therapy on uterine involution in normal postpartum mothers day 1 and no effect of hypnobirthing relaxation therapy on uterine involution in normal 7-day postpartum mother

Keywords: uterine involution, hypnobirthing

PENDAHULUAN

Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu *postpartum* yaitu proses *involusi uteri* dan kejadian *diastasis rectus abdominis* (pemisahan otot-otot perut). Gangguan proses *involusi uteri* yang tidak sempurna diantaranya adalah *subinvolusi uteri* yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah *hiperinvolusi uteri* (Ambarwati, 2008).

Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis, salah satunya adalah involusi uteri. Proses involusi uteri dapat dilihat dari penurunan tinggi fundus uteri, pengeluaran lochea dan adanya kontraksi uterus. Akan tetapi, fenomena dilapangan masih banyak ditemukan ibu nifas hari ketiga dengan TFU masih satu jari dibawah pusat. Hal ini mengindikasikan masih banyak ibu nifas yang mengalami keterlambatan penurunan TFU. Penyebab terhambatnya penurunan TFU dapat mengakibatkan subinvolusi sehingga meningkatkan

akan kematian ibu. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses penurunan TFU antara lain mobilisasi dini, gizi, menyusui dan psikologis.

Pelaksanaan metode *hypnobirthing* yaitu wanita akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. *Hypnobirthing* akan membantu ibu bersalin untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu dan lingkungannya. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh. Di Indonesia, metode ini mulai disebar - luaskan pada tahun 2003 oleh Lanny Kuswandi, yang mempelajari metode HypnoBirthing Marie Mongan di Australia. Ia adalah seorang bidan yang kemudian mendalami ilmu hipnoterapi spesifik pada bidang kehamilan.

Relaksasi *hypnobirthing* dapat dilakukan dengan berbagai teknik, salah satunya yaitu teknik pijat sentuhan ringan atau "endorphin massage" suatu teknik yang dikembangkan oleh constance palinsky dari michigan yang meneliti mengenai manajemen nyeri dan pengeluaran endorphen. Hormon endorphen berfungsi untuk menimbulkan sensasi rileks dan menyenangkan, dari hasil penelitian hormon endorphen mempunyai efek 200 kali lebih kuat dari morfin. Dengan metode relaksasi ini ibu akan rileks, mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif tentang persalinan sehingga proses persalinan berjalan mudah dan tanpa komplikasi hal ini juga memberikan dampak pada masa setelah bersalin. Dari survey awal dilakukan di BPS Hj.YL kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman tahun 2017 berdasarkan dari beberapa yang diajukan 7 dari 10 ibu hamil yang akan melakukan persalinan merasakan kecemasan, hal ini dikarenakan ibu trauma karena rasa sakit saat persalinan sebelumnya. Dimana rasa takut dan cemas akan berhubungan dengan psikis ibu yang akan berpengaruh kepada involusi uterus ibu pasca bersalin, involusi yang terganggu akan mengakibatkan subinvolusi yang menjadi salah satu penyebab perdarahan pada persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan involusi uteri pada ibu post normal yang diberi dan yang tidak diberi terapi relaksasi *hypnobirthing*. Hipotesis penelitian ini adalah Ada perbedaan involusi uteri pada ibu post normal yang diberi dan yang tidak diberi terapi relaksasi *hypnobirthing*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Equivalent Time Sample Design* . Pengambilan sampel untuk penelitian dengan cara teknik *Accidental Sampling* dengan menggunakan uji T- test independen dan analisis univariat dan bivariate dengan jumlah sample 1:2 yaitu 6 ibu bersalin diberikan perlakuan *hypnobirthing* dan 12 ibu bersalin dilakukan observasi. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2017. Lokasi penelitian ini adalah BPS HJ. YL Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Univariat

a. Gambaran involusi uteri pada ibu post partum hari 1

Tabel 1
Rata- Rata Involusi Uteri (Diberikan Perlakuan Hypnobirthing Dan Tidak Diberi Perlakuan Hypnobirthing) Pada Ibu Post Partum hari 1

| | N | Mean | SD | Min | Max |
|--------------------------|----|------|-------|-----|-----|
| Involusi Uteri Kontrol | 12 | 1,25 | 0,452 | 1 | 2 |
| Involusi Uteri Perlakuan | 6 | 2,50 | 0,548 | 2 | 3 |
| Total | 18 | | | | |

Dari tabel 1 di dapatkan hasil pengukuran involusi uteri pada ibu post partum 1 hari pada kelompok control (tanpa diberi perlakuan hypnobirthing) diperoleh sebanyak 12 orang dengan rata-rata 1,25 dan SD sebesar 0,452. Nilai minimum diperoleh 1 dan maximum 2. Sedangkan hasil pengukuran involusi uteri pada ibu post partum 1 hari (kelompok perlakuan diberi terapi hypnobirthing) diperoleh 6 orang dengan rata-rata 2,50 dan SD sebesar 0,548. Nilai minimum 2 dan nilai maximum 3. Hypnobirthing merupakan metode relaksasi alamiah yang membuat ibu merasa tenang sehingga mengurangi rasa sakit saat kehamilan, persalinan dan post partum. Hypnobirthing akan mengajarkan teknik-teknik yang dibutuhkan untuk membantu ibu tetap tenang dan bahagia selama kehamilan, persalinan dan post partum. Ada empat teknik relaksasi hypnobirthing , yaitu relaksasi otot, relaksasi pernapasan, relaksasi dan afirmasi. Relaksasi hypnobirthing dengan nafas lambat akan membantu ibu post partum untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu dan lingkungannya. Kemudian otak menerima masukan baru yang menimbulkan reaksi positif pada tubuh, sehingga hormone oksitosin akan muncul serta uterus dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ikma Lucy Setiani di peroleh rata-rata involusi uteri yang diberikan terapi relaksasi lebih tinggi dibandingkan yang tidak diberikan yaitu 1,93 dengan SD sebesar 0,798.

Menurut asumsi peneliti terapi relaksasi hypnobirthing 2 kali lebih cepat membuat penurunan involusi uteri pada ibu post partum normal hal ini terlihat dari rata-rata yang didapatkan pada ibu kelompok yang diberikan perlakuan yang berjumlah 6 orang yaitu sebesar 2,50 sedangkan pada kelompok ibu yang tidak diberi perlakuan yang berjumlah 12 orang diperoleh rata-rata sebesar 1,25. Untuk itu kita sebagai seorang tenaga kesehatan mencoba untuk lebih dekat dengan seorang pasien salah satu caranya yaitu menggunakan teknik relaksasi hypnobirthing, yang memberikan teknik pernapasa, teknik relaksasi otot pada ibu saat menghadapi persalinan. Sehingga ibu terhindar dari fikiran negative atau ketakutan pada saat persalinan.

b. Gambaran involusi uteri pada ibu post partum hari 7

Tabel 2

Rata- Rata Involusi Uteri (Diberikan Perlakuan Hypnobirthing Dan Tidak Diberi Perlakuan Hypnobirthing) Pada Ibu Post Partum hari 7

| | N | Mean | SD | Min | Max |
|--------------------------|----|------|-------|-----|-----|
| Involusi Uteri Kontrol | 12 | 1,08 | 0,289 | 1 | 2 |
| Involusi Uteri Perlakuan | 6 | 1,50 | 0,548 | 1 | 2 |
| Total | 18 | | | | |

Dari tabel 2 di dapatkan hasil pengukuran involusi uteri pada ibu post partum 1 minggu pada kelompok control (tanpa diberi perlakuan hypnobirthing) diperoleh sebanyak 12 orang dengan rata-rata 1,08 dan SD sebesar 0,289. Nilai minimum diperoleh 1 dan maximum 2. Sedangkan hasil pengukuran involusi uteri pada ibu post partum 1 minggu (kelompok perlakuan diberi terapi hypnobirthing) diperoleh 6 orang dengan rata-rata 1,50 dan SD sebesar 0,548. Nilai minimum 1 dan nilai maximum 2.

2. Hasil Bivariat

Tabel 3

Perbedaan Involusi Uteri Pada Ibu Post Normal Hari 1 Yang Diberi Dan Yang Tidak Diberi Terapi Relaksasi Hypnobirthing

| Variabel | N | Mean | SD | SE | Pvalue |
|---------------------------|----|------|-------|-------|--------|
| Hari 1 kelompok kontrol | 12 | 1,25 | 0,452 | 0,131 | 0,001 |
| Hari 1 kelompok perlakuan | 6 | 2,50 | 0,250 | 0,244 | |

Dari tabel 3 pada hari 1 di dapatkan pada kelompok kontrol (tidak diberi terapi) rata-rata 1,25 dan SD sebesar 0,452 dan untuk kelompok yang diberikan perlakuan hypnobirthing didapatkan rata rata 2,50 dan SD sebesar 0,548. Hasil uji statistic kedua variabel didapatkan *P Value* (0,001) < α (0,05) maka H_0 di tolak dan H_a di terima, maka dapat disimpulkan bawah adanya perbedaan involusi uteri pada ibu post partum hari 1 yang diberikan terapi relaksasi hypnobirthing dan yang tidak diberi terapi relaksasi hypnobirthing. Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis, salah satunya adalah involusi uteri. Proses involusi uteri dapat dilihat dari penurunan tinggi fundus uteri, pengeluaran lochea dan adanya kontraksi uterus. Akan tetapi, fenomena dilapangan masih banyak ditemukan ibu nifas hari ketiga dengan TFU masih satu jari dibawah pusat. Hal ini mengindikasikan masih banyak ibu nifas yang mengalami keterlambatan penurunan TFU.

Stres psikologis memiliki efek fisik yang kuat pada persalinan. Hormon stres seperti adrenalin berinteraksi dengan reseptor beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi serta dapat memperlambat proses persalinan. Rangsangan psikis mengakibatkan oksitosin dihasilkan sebagai efek memperbaiki involusi uteri. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram (Aprinawati Sri Rejeki,2011). Kontraksi uterus merupakan mekanisme utama untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan. Atonia uteri terjadi karena kegagalan mekanisme ini. Salah satu penyebab tidak adanya kontraksi karena factor psikis dimana ibu bersalin merasakan kecemasan, Seiring dengan perkembangan ilmu kedokteran, di beberapa negara seperti Amerika Serikat telah dikembangkan metode non-farmakologis untuk menghadapi persalinan yaitu metode *hypnobirthing*.

Hasil penelitian ini sama halnya yang dengan penelitian yang dilakukan oleh aprinawati sri rejeki dkk tahun 2011 tentang pengaruh terapi involusi uteri pada ibu post partum normal, sebanyak 12 ibu bersalin diberi perlakuan hypnobirthing dan 12 ibu bersalin tanpa diberi perlakuan, hasil t-test independen diperoleh bahwa jika dilakukan hypnobirthing ada pengaruh terhadap involusi uteri dengan $t=7.091$ dan $p=0.000$ ($p < 0.05$). Menurut asumsi peneliti, pada umumnya tingkat kecemasan dan tingkat stress ibu yang akan melahirkan di BPS Hj. Yetti latif cukup tinggi dimana ibu banyak membayangkan persalinan normal itu sulit dan sakit dari pada persalinan dengan operasi sesar yang tidak merasakan sakit. Dan di tambah dengan program biaya operasi yang di tanggung BPJS sehingga para keluarga dan ibu tidak terlalu di bebaskan oleh biaya operasi. Tingkat kecemasan dan stress ibu ini juga di pengaruhi kurangnya pengetahuan ibu tentang kehamilan dan proses persalinan yang di dapatkan selama hamil. Dimana masih ditemukan ibu hamil yang tidak mengetahui tanda bahaya kehamilan, pengetahuan yang kurang ini dipengaruhi oleh usia ibu, jumlah kehamilan ibu dan riwayat tanda bahaya yang diderita ibu, yang mana semakin besar umur dan jumlah kehamilan, ibu semakin lebih mengetahui tanda bahaya kehamilan dan perubahan yang terjadi pada ibu. pada saat menghadapi persalinan ini para ibu diberikan terapi relaksasi hypnobirthing pada ibu untuk mengsuggesti atau membawa ibu untuk memikirkan hal-hal pposirif yang tidak membuat ibu akan cemas.

Pemberian terapi relaksasi hypnobirthing berpengaruh kepada ibu post partum normal hari 1 di BPS Hj. Yetti Latif dikarenakan ibu sudah dapat menenangkan fikiran disaat merasa cemas dan ini sangat membantuk untuk cepatnya terjadi involusi uteri atau pengembalian uterus kebentuk semula

Tabel .4
Perbedaan Involusi Uteri Pada Ibu Post Normal Hari 7 Yang Diberi Dan Yang Tidak Diberi Terapi Relaksasi Hypnobirthing

| Variabel | N | Mean | SD | SE | P value |
|---------------------------|----|------|-------|-------|---------|
| Hari 1 kelompok kontrol | 12 | 1,08 | 0,289 | 0,083 | 0,180 |
| Hari 1 kelompok perlakuan | 6 | 1,50 | 0,548 | 0,224 | |

Dari tabel 4 pada hari ke 7 (1 minggu), pada kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan) diperoleh rata-rata 1,08 dan SD sebesar 0,289 dan pada kelompok yang diberi perlakuan didapatkan rata-rata 1,50 dan SD 0,548. Hasil uji statistik kedua variabel didapatkan *P Value* (0,180) > α (0,05) maka H_0 di terima dan H_a di tolak, maka dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan involusi uteri pada ibu post partum hari 7 yang diberikan terapi relaksasi hypnobirthing dan yang tidak diberi terapi relaksasi hypnobirthing.

Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu *postpartum* yaitu proses *involusiuteri* dan kejadian *diastasis rectus abdominis* (pemisahan otot-otot perut). Gangguan proses *involusiuteri* yang tidak sempurna diantaranya adalah *subinvolusiuteri* yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah *hiperinvolusiuteri* (Ambarwati, 2008). Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis, salah satunya adalah involusi uteri. Proses involusi uteri dapat dilihat dari penurunan tinggi fundus uteri, pengeluaran lochea dan adanya kontraksi uterus. Akan tetapi, fenomena dilapangan masih banyak ditemukan ibu nifas hari ketiga dengan TFU masih satu jari dibawah pusat. Hal ini mengindikasikan masih banyak ibu nifas yang mengalami keterlambatan penurunan TFU. Penyebab terhambatnya penurunan TFU dapat mengakibatkan subinvolusi sehingga meningkatkan akan kematian ibu. beberapa faktor yang mempengaruhi proses penurunan TFU antara lain mobilisasi dini, gizi, menyusui dan psikologis.

Menurut asumsi peneliti penyebab yang mengakibatkan tidak adanya pengaruh terapi hypnobirthing pada ibu post partum hari ke 7 adalah kurangnya ibu atau keluarga untuk melatih diri dengan terapi yang sudah diajarkan dirumahnya sendiri, dan adapun beberapa faktor pendukung lainnya pada ibu yaitu kurangnya mobilisasi dini, kurangnya asupan gizi pada ibu selama menjalani masa nifas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh terapi relaksasi hypnobirthing terhadap involusi uterus pada ibu post partum normal disimpulkan bahwa : Dari 18 orang, hasil Involusi uteri hari 1 pada kelompok kontrol yang berjumlah 12 orang diperoleh rata-rata 1,25 dan SD sebesar 0,452. Sedangkan untuk kelompok yang diberikan perlakuan terapi hypnobirthing berjumlah 6 orang di peroleh rata-rata 2,50 dan SD sebesar 0,548. Dari 18 orang, hasil involusi hari ke 1 pada kelompok kontrol yang berjumlah 12