

Self Healing Dan Manajemen Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Yuni Khoirul Waroh*, Setiawandari, Retno Suci Wulandari

Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana

*yunikhairulwaroh@unipasby.ac.id

Abstract

Childbirth is a very phenomenal event for prospective mothers, where there are very memorable events in their lives, especially related to pain management and anxiety in facing the labor process. Based on a preliminary study of 5 mothers giving birth, it was found that 4 mothers who were going to give birth could not withstand the pain, so the pain became stronger. Self Healing is a way to fight negativity by saying positive affirmation words to the mother so that the mother feels better and more comfortable. This study aims to determine the Effect of Self Healing on the Level of Labor Pain in the First Active Phase of Primigravida at TPMB Naning Widayanti, S.Keb. The type of research is Quasi Experiment with the One Group Pretest-Posttest Design approach. The study population was 37 people, with a sample size of 34 people according to the inclusion criteria. The sampling technique used Accidental Sampling. Before the intervention was given, a pretest was conducted to measure the level of pain using the Numerica Rating Scale, then self-healing intervention was given with positive sentences/affirmations when pain arose for 5 minutes until the opening was 8 cm, then the level of pain was measured again in the post-test. The results of the study obtained before being given Self Healing were that some of the severe pain levels were controlled (47.0%), while after being given Self Healing, some of the mild pain levels were (50%). The results of the Wilcoxon Test $p = 0.000$, so it was concluded that there was an effect of self-healing on the level of labor pain during the first active phase of primigravida. Suggestions for self-healing therapy can be applied in obstetric services so that it can be used as an alternative complementary obstetric treatment

Keywords: Self Healing, Labor Pain, Primigravida

Abstrak

Persalinan merupakan peristiwa yang sangat fenomenal bagi calon ibu, yang disitu ada peristiwa yang sangat berkesan dalam kehidupannya terutama terkait dengan manajemen nyeri dan cemas dalam menghadapi proses persalinan. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 5 ibu bersalin ditemukan 4 ibu yang akan bersalin tidak kuat menahan rasa nyeri, sehingga nyeri semakin kuat. Self Healing merupakan suatu cara untuk melawan suatu kenegatifan dengan menyebutkan kata-kata afirmasi positif kepada ibu agar ibu merasa lebih baik dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Self Healing Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Primigravida di TPMB Naning Widayanti, S.Keb. Jenis Penelitian adalah Quasi Eksperiment dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian sebesar 37 orang, dengan besar sampel sebesar 34 orang sesuai kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampling menggunakan Accidental Sampling. Sebelum di berikan intervensi, di lakukan pretest untuk mengukur tingkat nyeri menggunakan skala Numerica Rating Scale kemudian di berikan intervensi self-healing dengan kalimat/afirmasi positif ketika timbul nyeri diberikan selama 5 menit sampai pembukaan 8 cm, selanjutnya di ukur kembali tingkat nyeri post test. Hasil penelitian di dapatkan sebelum diberikan Self Healing sebagian adalah tingkat nyeri berat terkontrol (47,0%), sedangkan setelah diberikan Self Healing sebagian tingkat nyeri ringan sebesar (50%). Hasil Uji Wilcoxon $p=0,000$, sehingga disimpulkan ada pengaruh self healing terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif primigravida. Saran terapi self healing bisa diterapkan di pelayanan kebidanan sehingga dapat dijadikan alternatif pengobatan komplementer kebidanan

Kata kunci: Self Healing, Nyeri Persalinan, Primigravida

Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu dengan umur kehamilan 38 minggu sampai dengan 42 minggu. Persalinan merupakan perjalanan alamiah yang nantinya akan dihadapi oleh setiap ibu hamil

yang akan bersalin Persalinan memiliki empat kala yang harus dilalui oleh ibu. Kala tersebut yaitu, kala I yang merupakan proses pembukaan serviks dari 0 cm sampai 10 cm, kala II yaitu proses bayi lahir, kala III yaitu proses plasenta lahir dan kala IV yaitu proses dari plasenta lahir sampai waktu dua jam postpartum. Diantara empat kala tersebut, ibu akan merasakan sensasi his yang berbeda yaitu pada kala I. Semakin besar pembukaan pada kala I maka durasi his semakin lama dan his akan sering dirasakan oleh ibu ¹

Di Indonesia angka persalinan sectio caesarea terbilang cukup tinggi. Hasil dari survei Gulardi dan Basalamah yang dikutip ², di Jakarta terdapat 17.665 kelahiran dari 64 rumah sakit. Dari kelahiran tersebut sebanyak 35,7-55,3% ibu bersalin dengan tindakan sectio caesarea. Salah satu alasan ibu bersalin mengambil keputusan tersebut karena kurangnya pengendalian terhadap rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu. Nyeri saat bersalin adalah pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan dilatasi dan penipisan serviks, kontraksi uterus, serta penurunan posisi janin selama proses persalinan. Respon secara fisiologis terhadap nyeri yaitu adanya peningkatan denyut nadi, pernafasan, tekanan darah, ketegangan otot, dan diameter pupil. Seseorang yang memberi pelayanan asuhan kepada ibu saat bersalin harus memperhatikan kenyamanan ibu dalam menjalani proses persalinannya, yaitu salah satunya dengan cara penanganan rasa nyeri saat menjelang dan berlangsungnya proses persalinan. Seringkali, penolong persalinan lupa untuk menerapkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dumilah, dkk., (2018), menyatakan bahwa disalah satu Rumah Sakit di daerah Medan, akibat dari kecemasan ibu terhadap rasa nyeri yang dialami saat proses persalinan pada kala I banyak yang mengambil keputusan untuk melakukan tindakan persalinan dengan sectio caesarea dibandingkan persalinan normal. WHO mempertimbangkan 5% sampai 15% tindakan sectio caesarea sebagai range maksimum untuk menyelamatkan nyawa dalam tindakan persalinan ²

Nyeri merupakan salah satu bagian yang selalu ada dalam proses persalinan, jika saat mengalami nyeri tidak mendapatkan penanggulangan yang tepat maka akan meningkatkan tingkat morbiditas saat bersalin karena adanya nyeri dan ketegangan emosional yang nantinya akan meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi panjang dan insensitas persalinan. ¹

Sebagian besar ibu belum siap untuk memiliki seorang anak, hanya karena takut menghadapi nyeri saat berlangsungnya proses persalinan. Adapun juga beberapa ibu yang pernah bersalin sebelumnya takut dan trauma terhadap persalinan. Ketakutan berlebih tersebut akan mempengaruhi psikologis ibu dalam menjalani proses bersalin yang tentunya menyebabkan beberapa dampak yang cukup berbahaya bagi ibu dan bayinya. ³

Usaha yang dapat dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri pada berlangsungnya proses persalinan yaitu ada yang secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi sebagian besar menggunakan obat-obatan yang sebenarnya jauh lebih efektif dibandingkan dengan metode non farmakologi. Namun, ada dampak negatif yang ditimbulkan dari upaya farmakologi

tersebut, yaitu berpotensi menimbulkan efek samping ibu dan janin serta biayanya lebih mahal. Sedangkan, jika menggunakan metode non farmakologi akan memberikan manfaat yaitu mempermudah, murah, dan tanpa efek samping ⁴

Manajemen nyeri secara farmakologi sebagian besar menggunakan obat-obatan yang sebenarnya jauh lebih efektif dibandingkan dengan metode non farmakologi. Namun, ada dampak negatif yang ditimbulkan dari upaya farmakologi tersebut, yaitu berpotensi menimbulkan efek samping kepada ibu, janin serta biayanya lebih mahal. Sedangkan jika menggunakan metode non farmakologi memberikan manfaat yaitu mempermudah, murah, dan tanpa efek samping ⁵

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri saat persalinan dengan metode non farmakologi yaitu imajinasi, homeopati, terapi musik, akupuntur, aromaterapi, relaksasi, hipnoterapi, hidroterapi, massage counter pressure, pergerakan dan perubahan posisi, abdominal lifting, effleurage, umpan balik biologis, dan self-healing ⁴

Self Healing adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengelola emosi agar bisa terhindar dari hal-hal yang menjadi penyebab stress, cara yang bisa dilakukan untuk mengelola stress tersebut yaitu dengan mengalihkan permasalahan yang ada kepada sesuatu yang membuat hati menjadi lebih bahagia dan tenang ⁶.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Redho di Puskesmas Sitopeng Kecamatan Argasunya Kota Cirebon untuk mengetahui Hipnoteraphy Teknik Self Healing untuk menghadapi tingginya kasus kehamilan beresiko menyampaikan bahwa ibu hamil berisiko mengalami kecemasan berat sebanyak 58,3%. Kecemasan tersebut dikarenakan kekhawatiran menghadapi persalinan. ⁷

Beberapa ibu hamil yang sedang dalam proses bersalin tentu mengalami kecemasan dan lelah secara emosional karena tidak tenang dan rileks dalam menghadapi nyeri saat bersalin. *Self Healing* merupakan suatu cara untuk melawan suatu kenegatifan dengan menyebutkan kata-kata afirmasi positif kepada ibu agar ibu merasa lebih baik dan nyaman. *Self Healing* memiliki manfaat agar ibu hamil dapat memahami dirinya sendiri yang sedang menghadapi proses persalinan pada kala I agar menjadi lebih rileks dan tidak cemas saat merasakan rasa nyeri. Ketika ibu sudah menjalankan self healing dengan berhasil, maka ibu akan menjadi pribadi yang tegas dalam menjalani suatu proses dan lebih tenang dalam menghadapi suatu kondisi ⁸.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di TPMB Naning Widayanti, S.Keb melalui wawancara dan observasi terhadap lima orang ibu bersalin yang akan melalui proses persalinan. Hasil wawancara yang dilakukan pada lima ditemukan 4 ibu tidak kuat menahan nyeri saat menjalani proses bersalin pada kala I fase aktif, sehingga ibu merasakan nyeri semakin kuat dan cemas yang berlebihan. Penatalaksanaan nyeri selama ini di TPMB Naning Widayanti, S.Keb dilakukan dengan napas panjang dan dihembuskan melalui mulut saat timbul nyeri, akan tetapi ibu bersalin masih merasakan nyeri dan cemas, sehingga berimbas pada perasaan trauma dalam menjalani persalinan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan desain *pretest-posttest one group design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di TPMB Naning Widayanti yang dilaksanakan pada bulan Februari-April 2024 sebanyak 37 responden. Besar sampel dalam penelitian ini 34 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *acidental sampling* dengan kriteria inklusi : ibu bersalin kala I fase aktif pembukaan 4 sampai 8, primigravida, skor Poedji Rochyati ≤ 10 . Analisis data menggunakan uji *Wlcoxon Signed Rank Test*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan instrument kuesioner afirmasi positif dan *Numerica Rating Scale*.

Hasil

Berikut ini sebaran data karakteristik responden dalam penelitian penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Mean $\pm$ SD Median; Min- Mak	Frekuensi (F = 34)	Presentase (%)
Usia			
<20 tahun		0	0,00
20-35 tahun	26 $\pm$ 0,462	24	70,60
>35 tahun	24; 22-37	10	29,40
Pendidikan			
SD		0	0,00
SMP		0	0,00
SMA		17	50,00
Diploma/Sarjana		17	50,00
Pekerjaan			
Tidak Bekerja		9	26,50
Swasta		8	23,50
Wiraswasta		11	32,40
ASN		6	17,60
Usia Kehamilan			
37 minggu		21	61,80
39 minggu	37 $\pm$ 0,493	13	38,20
41 minggu	37; 37-39	0	0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 34 responden, data usia responden sebagian besar berusia antara 20-35 tahun sebesar 24 responden (70,6%), Nilai mean pada usia responden rata-rata 26 tahun dengan standar deviasi sebesar 0,462. Usia minimal responden 22 tahun dan maksimal usia 37 tahun. Data pendidikan responden sebagian besar yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi sebanyak 17 responden (50%). Data pekerjaan responden sebagian besar bekerja wiraswasta sebesar 11 . responden (32,4%). Data usia kehamilan sebagian responden usia kehamilan 37 minggu sebesar 21 responden (61,8%). Nilai

mean pada usia kehamilan adalah 37 minggu dengan standar deviasi sebesar 0.492, usia kehamilan responden minimal 37 minggu dan maksimal 39 minggu

Tabel 2 Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida sebelum dan sesudah diberikan *Self Healing*

Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	Pemberian <i>Self Healing</i>			<i>p-value</i>
	Mean±SD	N=34	%	
	Median; Min-Mak			
<i>Pre Test</i>				
Tidak Nyeri	7,91±1,694	0	0,00	0,002*
Nyeri Ringan	8,00; 5-10	0	0,00	
Nyeri Sedang		9	26,50	
Nyeri Berat Terkontrol		16	47,00	
Nyeri Berat Tidak Terkontrol		9	26,50	
<i>Post-Test</i>				
Tidak Nyeri	1,44±1,541	14	41,20	0,000*
Nyeri Ringan	1,00; 0-5	17	50,00	
Nyeri Sedang		3	8,80	
Nyeri Berat Terkontrol		0	0,00	
Nyeri Berat Tidak Terkontrol		0	0,00	

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri kala 1 Fase Aktif sebelum diberikan *Self Healing* sebagian besar pada kategori nyeri berat terkontrol sebesar 16 orang (47%), sedangkan setelah diberikan *Self Healing* sebagian besar pada kategori nyeri ringan sebesar 17 orang (50%). Rata-rata penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan self healing menunjukkan penurunan rerata mean tingkat nyeri sebelum 7,91 menjadi 1,44.

Hasil uji Normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai $p=0,002$, sedangkan setelah diberikan *Self Healing* hasil uji Normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai $p=0,000$ hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p=0,000(<0,05)$ yang berarti ada pengaruh *self healing* terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif primigravida.

Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Terapi *Self Healing* Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida

Berdasarkan Tabel diatas didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif primigravida sebelum diberikan *Self Healing* nyeri berat terkontrol sebanyak 16 orang (47%), dengan nilai rerata mean yaitu 7,91, dan sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 24 responden (70,6%).

Hal ini sesuai dengan Maryuni (2020) yang menyatakan bahwa usia wanita yang terlalu muda dan terlalu tua dapat mengeluhkan tingkat nyeri

persalinan yang berbeda dan meningkatnya usia maka toleransi nyeri semakin meningkat pula. dan usia berhubungan secara tidak langsung dengan nyeri persalinan karena mempengaruhi emosi seseorang dan berpengaruh pada harapan selama perawatan persalinan.⁹

Hasil penelitian Sab'ngatun dan Wuryandari (2019) menyatakan bahwa durasi kala 1 ditentukan oleh paritas sebanyak 51 % dan 49% faktor lainnya.³

Persepsi nyeri persalinan kala I sangat mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin, yang dimana untuk menurunkan dan menghilangkan dibutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan perawatan.¹⁰

Sejalan dengan penelitian Cahyani(2024) yang menemukan bahwa tingkat pendidikan responden sebagian besar, yaitu 49 (90,7%), adalah SMA. Tingkat pendidikan mempengaruhi persepsi seseorang dalam merasakan nyeri pada proses modulasi. Proses ini yang menyebabkan persepsi nyeri menjadi subyektif dan ditentukan oleh arti suatu input nyeri. Pengetahuan tentang pengelolaan nyeri dapat diperoleh dari pengalaman klien sendiri atau dari sumber lain, sehingga tingkat pendidikan bukan merupakan variabel yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri.¹

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi skala nyeri pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di wilayah kerja TPMB Naning Widayanti, S. Keb yaitu usia dimana skala nyeri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia ibu hamil, selain itu pendidikan mempengaruhi persepsi nyeri karena individu berpendidikan tinggi cenderung lebih rasional dan mampu menyerap informasi tentang pengelolaan nyeri lebih baik, meskipun pendidikan bukan variabel utama yang mempengaruhi persepsi nyeri.

2. Tingkat Nyeri Persalinan Setelah Diberikan Terapi *Self Healing* Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Primigravida

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat nyeri persalinan setelah diberikan terapi *self healing* pada persalinan kala I fase aktif primigravida kategori nyeri ringan sebanyak 17 responden (50%).

Berbagai prosedur untuk penatalaksanaan nyeri diterapkan pada saat ini oleh wanita yang menunggu persalinan dan melahirkan. Itu termasuk prosedur farmakologi yang diterapkan sebagai prosedur analgesia fisik atau/ dan epidural, seperti terapi air dingin. Unsur-unsur hipnosis utama dapat secara luas dicirikan sebagai melibatkan berkurangnya kesadaran motif eksternal, kemampuan otak untuk memfokuskan perhatiannya pada target dan juga reaktivitas terhadap sugesti. Saran-saran ini termasuk penerapan kata-kata dan suara untuk mengekspresikan diri Anda dan transmisi informasi nonlinguistik untuk mencapai tujuan perbaikan khusus. Dalam konteks penyampaian, sugesti akan berkonsentrasi pada peningkatan rasa aman, kenyamanan dan relaksasi, selain sensasi analgesia seperti mati rasa. Ada dua prosedur utama untuk memberikan intervensi hipnosis untuk persalinan auto hipnosis dan/atau hipnoterapi yang dilakukan oleh seorang praktisi. Auto hypnosis dapat dialami oleh wanita, secara

pribadi atau dalam kelompok, dan dapat diperkuat dengan rekaman audio untuk diterapkan di rumah. Keuntungan utama mengajar wanita auto-hypnosis sebelum melahirkan terdiri dari peningkatan rasa kontrol diri untuk mengelola ketidaknyamanan dan kecemasan, dan pendekatan partisipasi aktif wanita. Di sisi lain, pemberian hipnoterapi ditentukan lebih sedikit memakan waktu dibandingkan dengan pelatihan antenatal dan juga lebih kuat dalam memprediksi hasil positif ¹¹.

Self-Healing merupakan suatu cara untuk melawan suatu kenegatifan dengan menyebutkan kata-kata afirmasi positif kepada ibu agar ibu merasa lebih baik dan nyaman. *Self-Healing* memiliki tujuan agar ibu hamil dapat memahami dirinya sendiri yang sedang menghadapi proses persalinan pada kala I agar menjadi lebih rileks dan tidak cemas saat merasakan rasa nyeri. Ketika ibu sudah menjalankan *Self-Healing* dengan berhasil, maka ibu akan menjadi pribadi yang tegas dalam menjalani suatu proses dan lebih tenang dalam menghadapi suatu kondisi ¹².

Self healing pada ibu bersalin kala I fase aktif sangat dipengaruhi pendidikan yang dimana dibutuhkan dalam memahami dan mengantisipasi nyeri persalinan. Dimana *Self-Healing* sendiri membantu ibu merasa lebih rileks dan nyaman, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kontrol diri selama persalinan.

3. Pengaruh *Self Healing* Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Primigravida

Berdasarkan uji analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* tingkat rasa nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida menunjukkan nilai $p=0,000<0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh *selfhealing* terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif primigravida.

Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke30 kehamilan yang disebut kontraksi *Braxton hicks* akibat perubahan-perubahan dari hormon estrogen dan progesteron tetapi sifatnya tidak teratur, tidak nyeri dan kekuatan kontraksinya sebesar 5 mmHg, dan kekuatan kontraksi *Braxton hicks* ini akan menjadi kekuatan his dalam persalinan dan sifatnya teratur. Kadang kala tampak keluarnya cairan ketuban yang biasanya pecah menjelang pembukaan lengkap, tetapi dapat juga keluar sebelum proses persalinan. Dengan pecahnya ketuban diharapkan persalinan dapat berlangsung dalam waktu 24 jam ¹².

Hasil penelitian ini sesuai dengan studi ilmiah oleh Redho, dkk., (2019), tentang pengaruh *Self-Healing* terhadap penurunan skala intensitas nyeri post OP. Ada 39 responden yang berpartisipasi pada metode penelitian quasi eksperimen dengan desain *pretest* dan *posttest*. Hasilnya rata-rata skala nyeri sebelum intervensi 43,46 dengan standar deviasi 13,103 dengan skor terendah 20 dan tertinggi 70, sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah intervensi rata-rata 26,74

dengan standar deviasi 11,311, skor terendah 9 dan tertinggi 60. Perbedaan hasil skala nyeri setelah mendapatkan intervensi *Self-Healing* terjadi penurunan skala nyeri pada responden yang mendapatkan *Self-Healing* secara bermakna sebesar 16,564. Terbukti ada pengaruh *Self-Healing* terhadap penurunan skala intensitas nyeri post OP. Hal ini sejalan dengan penelitian Elsa (2022) dengan konsep teknik *Self-Healing* yaitu melibatkan sentuhan yang dijelaskan dalam istilah "*hands in motion*" yang bermanfaat untuk menghilangkan kemacetan atau kerapatan dari medan energi. Selain itu, istilah "tangan diam" yang bermanfaat untuk membangun kembali energi arus dan keseimbangan serta fokus pada diri penderita.¹³

Hasil penelitian Rahmanti (2021) salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri post operasi yaitu *Self-Healing*. *Self-Healing* merupakan salah satu metode non farmakologi yang tepat untuk diberikan pada pasien yang mengalami nyeri karena dapat membantu penyembuhan dengan kekuatan batin dan bantuan dari diri sendiri untuk segera pulih dari rasa sakit tanpa bantuan alat ataupun orang lain. *Self-Healing* adalah proses pemulihan dari gangguan psikologi, trauma, dan lainnya yang disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri yang terjadi di masa lalu. Namun pengertian lengkap menurut ilmu psikologi adalah sebuah proses yang membantu menyembuhkan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk beranjak dari penderitaan tanpa bantuan dari orang lain dan media apapun.¹⁴

Hasil penelitian Christyanto (2021) *Self-Healing* dapat mengurangi nyeri dengan pengeluaran endorphine dan enkealin, endorphine berperan sebagai substansi atau neurotransmitter seperti morfin yang dihasilkan tubuh secara alami, sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Meningkatnya B endorfin terbukti sangat berhubungan dengan penurunan sensasi nyeri. *Self-Healing* dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan konsumsi oksigen, pernafasan, dan meningkatkan produksi serotonin yang menimbulkan perasaan tenang dan sejahtera sehingga dapat mengurangi nyeri.¹⁵

Penelitian Redho (2021) tentang pengaruh *Self-Healing* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post op sebelumnya pernah dilakukan pada tahun 2019 dan data yang didapatkan adalah rata-rata nyeri pada pasien sesudah operasi sebelum di berikan terapi *Self-Healing* adalah 43,46 dan setelah dilakukan terapi *Self-Healing* rata-rata nyeri pada pasien post operasi turun menjadi 26,90. Terapi *Self-Healing* sebaiknya dilakukan sehari dua kali selama 15-20 menit¹³

Self-healing dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif melalui sentuhan yang berfungsi untuk melemaskan otot-otot yang tegang selama persalinan. Selain itu, sentuhan ini juga merangsang tubuh untuk menghasilkan endorfin, yaitu zat alami yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit. Dengan meningkatnya produksi endorfin, rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin dapat berkurang secara signifikan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh *self healing* terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 Fase Aktif dengan nilai $p=0,000$, sehingga *Self Healing* bisa dijadikan alternatif untuk penatalaksanaan nyeri berbasis komplementer yang dapat dimulai edukasi pada kelas ibu hamil trimester III serta meminimalisasi penggunaan therapy farmakologi.

Untuk meningkatkan efektivitas intervensi ini, edukasi mengenai self healing sebaiknya mulai diberikan sejak kehamilan trimester III, khususnya melalui kegiatan kelas ibu hamil. Pemberian informasi dan pelatihan teknik self healing secara dini akan memberikan waktu yang cukup bagi ibu untuk memahami, mempraktikkan, dan membangun kesiapan mental menghadapi persalinan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada pengalaman persalinan yang lebih positif dan minim intervensi medis.

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mengajarkan *self healing* pada ibu hamil trimester III sebagai alternatif untuk mengatasi kecemasan ketidaknyamanan dalam proses persalinan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam asuhan kebidanan komplementer terutama pada persalinan. Pada peneliti berikutnya agar bisa mengevaluasi efektivitas panjang dan jenis afirmasi positif terhadap kenyamanan ibu bersalin, dan untuk tempat penelitian bisa diperluas scopenya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan TPMB Naning Widayanti, S.Keb

Daftar Pustaka

1. Cahyani NPDS, Dewi KAP, Darmayanti PAR. PENGARUH SELF-HEALING PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI TPMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS DENPASAR BARAT. J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati. 2024;9(2).
2. Ayuningtyas D, Oktarina R, Misnaniarti M, Dwi Sutrisnawati NN. Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis. Media Kesehat Masy Indones. 2018;14(1).
3. Sab'ngatun S, Wuryandari T. Pengaruh Karakteristik Ibu terhadap Lama Persalinan Kala I dengan Metode Gentle Birth. J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan. 2019;5.
4. Bloom N, Reenen J Van. Manajemen Nyeri Persalinan Non Farmakologis. NBER Working Papers. 2021.
5. Mayasari CD. Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. J Wawasan Kesehat. 2016;1(1).
6. Bachtiar MA, Faletahan AF. Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi.

- J An-Nafs Kaji Penelit Psikol. 2021;6(1).
7. Madden K, Middleton P, Cyna AM, Matthewson M, Jones L. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. Vol. 2016, Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016.
 8. Suryani E, Yulaikah S. Efektifitas Penerapan Lingkungan Persalinan Dengan Terapi Komplementer (Aromaterapy, Terapi Musik Dan Terapi Relaksasi) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. J Kebidanan dan Kesehat Tradis. 2016;1(1).
 9. Maryuni M. Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. J Heal Sci Physiother. 2020;2(1).
 10. Wijayanti YT, Sumiyati S, Prasetyowati P. Kecemasan, Usia, Paritas dan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. J Kesehat Metro Sai Wawai. 2019;12(2).
 11. Azizmohammadi S, Azizmohammadi S. Hypnotherapy in management of delivery pain: A review. Eur J Transl Myol. 2019;29(3):210–7.
 12. Ningrum NM. Self Healing Therapy in Lowering Anxiety During Pregnancy in The Era of Covid-19 Pandemic. EMBRIO. 2021;13(2).
 13. Redho A, Sofiani Y, Warongan AW. Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. J Telenursing. 2019;1(1).
 14. Rahmanti A, Ambar S. PENERAPAN SELF HEALING TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PASIEN POST OPERASI DI RSUD UNGARAN. J Kesehat Med Udayana. 2021;7(02).
 15. Christyanto AY, Rahman IK, Hafidhuddin D. METODE SELF HEALING DALAM KITAB MINHAJUL ‘ABIDIN IMAM AL GHAZALI. Ristekdik J Bimbing dan Konseling. 2021;6(2).