

ABSTRAK

Latar Belakang. Persalinan merupakan keadaan fisiologis, rasa nyeri pada proses persalinan banyak menjadikan para wanita yang akan menjadi ibu memiliki pemikiran negatif yang memengaruhi alam bawah sadar. Proses persalinan adalah proses yang normal maka rasa tidak nyaman yang dirasakan bisa dilatih untuk dibiasakan. Metode *Hypnobirthing* adalah salah satu metode yang dapat dimanfaatkan untuk menekan rasa nyeri dan rasa cemas pada persalinan. **Tujuan.** Melakukan review pada beberapa hasil penelitian terbaru yang mengkaji pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri dan cemas pada persalinan. **Metode.** Penelitian ini merupakan penelitian dengan *literature review* dan menggunakan pendekatan JBI *Checklist*. Pencarian artikel jurnal dilakukan di 6 database (*ProQuest, Pubmed, Google Scholar, Garuda, dan Neliti*) yang diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun dari 2016-2021 dan jurnal teks lengkap serta dipublikasikan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Hasil. Hasil pencarian artikel jurnal ditemukan 770 jurnal, kemudian dilakukan penyeleksian sehingga tersisa 12 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil dari 9 jurnal menunjukkan adanya pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri pada persalinan, 3 jurnal adanya pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa cemas pada persalinan. **Kesimpulan.** Metode *hypnobirthing* memiliki pengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri dan rasa cemas pada persalinan. **Saran.** Berdasarkan *review* yang telah dipaparkan, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode *hypnosis* pada persalinan dengan fokus teknik lain yang dapat mengurangi rasa sakit dan rasa cemas pada persalinan.

Kata kunci: Nyeri persalinan, Cemas persalinan, *Hypnobirthing*

ABSTRACT

Background. Labor is a physiological state, pain during labor makes many women who will become mothers have negative thoughts that affect the subconscious. The process of childbirth is a normal process, so the discomfort you feel can be trained to get used to it. *Hypnobirthing* method is one of the method that can be used to suppress pain and anxiety in childbirth. **Objectives.** Conduct a review on several recent research results that examine the effect of the hypnobirthing method on reducing pain and anxiety in childbirth. **Methods.** This research is a literature review research using the JBI Checklist approach. The search for journal articles was carried out in 6 databases (ProQuest, Pubmed, Google Scholar, Garuda, and Neliti) published within 5 years from 2016-2021 and full-text journals and published in Indonesian and English. **Result.** The results of the search for journal articles found 770 journals, then the selection was carried out so that there were 12 journals that met the inclusion criteria. The results of 9 journals show the effect of the hypnobirthing method on reducing pain in labor, 3 journals of the effect of the hypnobirthing method on reducing anxiety in childbirth. **Conclusions.** The hypnobirthing method has an effect on reducing pain and anxiety in childbirth. **Sugesstion.** Based on the review that has been described, it is necessary to do further research on the hypnosis method in labor with a focus on other techniques that can reduce pain and anxiety in childbirth.

Keywords: Pain labor, anxiety, *Hypnobirthing*