

Bunga Rampai

PENDEKATAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEBIDANAN

Dewi Mayang Sari • Sherly Angelina • Upus Piatun Khodijah
Dewi Hanifah • Sulikah • Christina Roos Etty • Novita Sari

Editor: Nur Maziyah Hurin'in



BUNGA RAMPALI

PENDEKATAN HIPNOTERAPI

PADA ASUHAN KEBIDANAN

Penulis :

Bd. Dewi Mayang Sari, S.Si.T., M.Kes., M.Keb.
Sherly Angelina, S.Si.T., M.Keb., Ch,Cht.
Upus Piatun Khodijah, S.ST., M.Kes.
Dewi Hanifah, M.Keb.
Sulikah, SST., M.Kes.
Christina Roos Etty, SST., M.Kes.
Novita Sari, S.Tr.Keb., M.Keb.

Editor :

Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr.Keb., M.Kes.



BUNGA RAMPAI

PENDEKATAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEBIDANAN

Penulis:

Bd. Dewi Mayang Sari, S.Si.T., M.Kes., M.Keb.
Sherly Angelina, S.Si.T., M.Keb., Ch.Cht.
Upus Piatun Khodijah, SST., M.Kes.
Dewi Hanifah, M.Keb.
Sulikah, SST., M.Kes.
Christina Roos Etty, SST., M.Kes.
Novita Sari, S.Tr.Keb., M.Keb.

Editor:

Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr.Keb., M.Kes.

Desain Sampul: Qo'is Ali Humam

Tata Letak: Yang Yang Dwi Asmoro

ISBN: 978-623-8549-98-6

Cetakan Pertama: September, 2024

Hak Cipta 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2024

by Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

website: www.nuansafajarcemerlang.com

instagram: @bimbel.optimal

PENERBIT:

PT Nuansa Fajar Cemerlang
Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F
Jl. S. Parman Kav 22-24, Palmerah
Jakarta Barat, 11480
Anggota IKAPI (624/DKI/2022)

PRAKATA

Sepanjang siklus hidup perempuan merupakan rangkaian peristiwa yang mengubah kehidupan seorang perempuan menjadi ibu dengan peran baru di setiap tahapan yang secara signifikan seringkali disertai dengan berbagai tantangan dan permasalahan fisik dan emosional. Sistematika buku ini mengacu pada konsep dan pembahasan terkait penerapan komplementer hipnoterapi dalam asuhan kebidanan. Buku "Bunga Rampai Pendekatan Hipnoterapi Pada Asuhan Kebidanan" ini terdiri atas 7 bab yang dijelaskan secara rinci antara lain mengenai konsep dasar hipnoterapi, penerapan hipnoterapi pada kehamilan fisiologis, kehamilan patologis, persalinan, nifas dan menyusui atau *hypnobreastfeeding* serta dilengkapi dengan penerapan *hypnoparenting*. Buku ini ditulis bertujuan memberi kontribusi positif dalam ilmu pengetahuan khususnya pemahaman terkait dengan pendekatan hipnoterapi pada asuhan kebidanan, Nuansa berbeda dari setiap pembahasan yang ada di buku ini terdiri dari konsep yang tertuang detail dilengkapi langkah penerapan hipnoterapi dalam setiap asuhan kebidanan yang mudah dipahami.

Terimakasih kepada semua penulis yang mempunyai kealian di dalam penerapan komplementer pendekatan hipnoterapi pada asuhan kebidanan yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini, serta semua pihak yang mendukung dalam proses penyusunan dan penerbitan buku ini, secara khusus kepada Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang sebagai inisiator *Book Chapter* ini. Harapan kami dengan hadirnya Buku Pendekatan Hipnoterapi Pada Asuhan Kebidanan menambah informasi dan bahan kepustakaan dalam melakukan promosi kesehatan dan pelayanan komplementer hipnoterapi pada suhan kebidanan.

Buku ini bukan hanya ditujukan untuk menambah pengetahuan bagi pembaca khususnya praktisi profesi bidan dan mahasiswa kebidanan tapi sebagai pengalaman bagi para pembacanya. Bahkan tidak hanya itu, lebih jauh lagi agar buku ini membuat pembaca mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari juga dalam memberikan pelayanan komplementer kebidanan. Buku ini disusun untuk memenuhi kebutuhan pendekatan layanan komplementer dalam kebidanan. Penyajian penerapan pada masing-masing asuhan kebidanan disusun secara runut mulai pendekatan hipnoterapi dalam asuhan kebidanan kehamilan sampai pendampingan hipnoterapi dalam pengasuhan. Pembahasan dimulai dari

pendahuluan, isi sampai simpulan disertai referensi penerapan hipnoterapi pada asuhan kebidanan berdasarkan *evidence based*.

Hypnosis yang artinya suatu kondisi nirsadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hal-hal yang berkaitan dengan relaksasi hipnoterapi pada asuhan kebidanan yang dapat dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang itulah yang diulas dalam buku sini.

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 KONSEP DASAR HIPNOTERAPI	1
Bd. Dewi Mayangsari, S.Si.T., M.Kes, M.Keb.	
A. Pendahuluan.....	1
B. Pembahasan	2
1. History Of <i>Hypnotherapy</i>	2
2. Jenis Hypnosis	3
3. Benefit <i>Hypnotherapy</i>	4
4. Struktur Pikiran Manusia	6
5. Tahapan <i>Hypnotherapy</i>	9
C. Simpulan	15
D. Referensi.....	17
BAB 2 PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEHAMILAN NORMAL	19
.....	19
Sherly Angellina, S.SiT., M.Keb., Ch.Cht.	
A. Pendahuluan.....	19
B. Pembahasan	20
1. Pengertian Hipnoterapi	20
2. Hipnoterapi Dalam Kehamilan.....	21
3. Cara Kerja Hipnoterapi Dalam Kehamilan.....	22
4. Manfaat Hipnoterapi Dalam Kehamilan.....	22
5. Dampak Hipnoterapi Pada Kehamilan.....	23
6. Jenis-Jenis Hipnoterapi Dalam Kehamilan	23
7. Langkah-Langkah Hipnoterapi Dalam Kehamilan	24
C. Simpulan	25

D. Referensi..... 26

BAB 3 PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEHAMILAN PATOLOGI 27

Upus Piatun Khodijah, SST., M.Kes.

A.	Pendahuluan	27
B.	Pembahasan.....	28
	1. Pengertian Kehamilan Patologi	28
	2. Pengertian Hipnoterapi	28
	3. Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil.....	29
	4. Hipnoterapi Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil	29
	5. <i>Script Hiperemesis Gravidarum</i>	30
	6. Preeklampsia	30
	7. Diabetes Gestasional.....	32
	8. Berat Janin Kurang	33
	9. Anemia.....	33
	10. <i>Plasenta Previa</i>	34
	11. Sungsang	35
	12. Berat Janin Kurang	36
	13. Lilitan Tali Pusat.....	37
	14. <i>Oligohidramnion</i> (Air Ketuban Kurang)	38
	15. Kehamilan Tidak Diinginkan.....	39
C.	Simpulan	40
D.	Referensi.....	41

BAB 4 PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN PERSALINAN PATOLOGI

Dewi Hanifah, M.Keb.

A. Pendahuluan	45
B. Pembahasan	46

1. Teori Dan Prinsip Hipnoterapi	46
2. Penerapan Hipnoterapi Dalam Persalinan Patologi	47
C. Simpulan	55
D. Referensi.....	55

BAB 5 PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN NIFAS57

Sulikah, SST., M.Keb.

A. Pendahuluan	57
B. Pembahasan.....	58
1. Pengertian Hipnoterapi.....	58
2. Proses Hipnoterapi	58
3. Manfaat Hipnoterapi Pada Ibu Nifas	58
4. Teknik Hipnoterapi yang Digunakan Pada Ibu Nifas.....	59
5. Implementasi Hipnoterapi Pada Program Kesehatan Ibu	60
6. Peran Keluarga Terhadap Hipnoterapi Pada Masa Nifas	60
C. Simpulan	62
D. Referensi.....	63

BAB 6 HYPNOBREASTFEEDING.....65

Christina Roos Etty, SST., M.Kes.

A. Pendahuluan.....	65
B. Pembahasan.....	67
1. Konsep Dasar <i>Hypnobreastfeeding</i>	67
2. Sejarah <i>Hypnobreastfeeding</i>	89
3. <i>Hypnobreastfeeding</i> Memperlancar Asi.....	90
4. Penegasan <i>Hypnobreastfeeding</i>	95
5. Manfaat <i>Hypnobreastfeeding</i> Bagi Ibu dan Bayi.....	98
C. Simpulan	101
D. Referensi.....	102

BAB 7 HYPNOPARENTING..... 105**Novita Sari, S.Tr.Keb., M.Keb.**

A. Pendahuluan.....	105
B. Pembahasan.....	106
1. Definisi <i>Hypn parenting</i>	106
2. Tahapan <i>Hypn parenting</i>	106
3. Manfaat <i>Hypn parenting</i>	110
4. Prinsip <i>Hypn parenting</i>	112
5. Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan <i>Hypn parenting</i>	113
C. Simpulan	114
D. Referensi.....	114

PROFIL PENULIS..... 121

BAB 1

KONSEP DASAR HIPNOTERAPI

Bd. Dewi Mayangsari, S.Si.T., M.Kes, M.Keb.

A. Pendahuluan

Hipnoterapi, yang juga kadang-kadang disebut sugesti hipnosis, adalah teknik pengobatan yang dengan menggunakan hipnosis terbimbing untuk membantu klien mencapai keadaan fokus, konsentrasi, penurunan kesadaran perifer, dan peningkatan sugestibilitas yang mirip dengan trance. Situasi seperti terserap sepenuhnya dalam buku, film, musik, atau bahkan pikiran atau berkonsentrasi pada diri sendiri. Seseorang sangat responsif terhadap suatu konsep atau gambar, tetapi tidak ada yang "mengontrol" mereka. Sebaliknya, salah satu Hipnoterapis klinis yang terlatih dapat membantu klien yang mengalami kondisi ini untuk menjadi lebih rileks dan mengalihkan fokus mereka pada pencarian dan pemanfaatan sumber daya dalam diri mereka sendiri, yang dapat membantu mereka mengubah tingkah laku yang diinginkan atau mengatasi masalah fisik seperti rasa sakit dengan lebih baik. Pada akhirnya, Klien menemukan cara untuk mengatasi keadaan kesadaran mereka sendiri dengan melakukan hal-hal ini termasuk, memperoleh kontrol yang lebih besar atas respons fisik dan psikologisnya (American Society of Clinical Hypnosis, 2022).

Menurut American Society of Clinical Hypnosis, 2022 Association of American *Psychological Association* and *American Medical Association* dan *National Institutes of Health* (NIH) , Hipnototerapi telah diakui sebagai prosedur legal oleh sejak tahun 1958, menyarankannya sebagai pengobatan nyeri kronis sejak tahun 1995,. Hipnoterapi, juga dikenal sebagai hipnosis, adalah bentuk pengobatan yang tidak biasa atau "terapi komplementer dan alternatif". Ini menggunakan teknik relaksasi yang diinstruksikan, konsentrasi yang kuat dan fokus untuk mencapai tingkat kesadaran yang tinggi yang terkadang disebut sebagai trance. Ketika perhatian orang tersebut sangat terkonsentrasi, berada dalam situasi ini sehingga apa pun yang terjadi di sekitar individu untuk sementara diabaikan atau terhalang. Dalam situasi

alami ini, seseorang dengan terapis, dapat fokus pada pemikiran atau pekerjaan khusus (Smitha Bhandari, 2021).

Hipnoterapi adalah jenis terapi tambahan, dan biasanya digunakan bersama dengan jenis perawatan medis atau psikologis lainnya, seperti terapi menggunakan bahasa konvensional. Namun, hipnoterapi dapat memiliki banyak manfaat sebagai bagian dari pengobatan untuk kecemasan, stres, serangan panik, gangguan stres pascatrauma, fobia, dan gangguan lain yang terkait dengan stres. Penyalahgunaan zat meliputi penggunaan tembakau, disfungsi seksual, dan perilaku kompulsif yang tidak diinginkan, depresi, dan kebiasaan buruk. Hipnoterapi mungkin bermanfaat untuk membantu meningkatkan kualitas tidur atau menangani masalah belajar, masalah tantangan dalam komunikasi dan hubungan (American Society of Clinical Hypnosis, 2022).

Hipnoterapi dapat membantu mengatasi dan mengendalikan rasa sakit, masalah medis seperti masalah pencernaan, masalah kulit, gejala penyakit autoimun, dan efek samping pencernaan akibat kemoterapi atau kehamilan. Studi menunjukkan bahwa waktu pemulihan dan kecemasan pasien bedah dan korban luka bakar dapat dikurangi, dan pengobatan penyakit melalui hipnoterapi. Dokter gigi juga dapat menggunakan hipnoterapi untuk membantu pasien mengatasi ketakutan mereka sebelum atau selama prosedur gigi bergemeretak dan masalah mulut lainnya (American Society of Clinical Hypnosis, 2022).

B. Pembahasan

1. History Of *Hypnotherapy*

Fenomena Hypnosis pada masa lalu sangat terkait dengan budaya Trance yang ada di banyak wilayah budaya, seperti Mesir, India, Yunani, Roma, dan tentu saja terutama di banyak negara timur. Budaya Trance terkait dengan upacara keagamaan dan ritual penyembuhan, jadi jelas sangat lekat dengan nuansa yang misterius dan magis.

Untuk pertama kalinya, pengetahuan tentang Trance modern oleh dokter Austria **Franz Anton Mesmer** (1734–1815), dengan teori "magnetisme hewan"nya dan mengembangkan metode untuk menghasilkan kondisi Trance yang juga dikenal sebagai magnetisme atau mesmerisme.

James Braid (1796–1860) adalah seorang dokter Skotlandia yang bekerja di Manchester. mencoba meneliti teori Mesmer tentang "*Animal Magnetism*", dan akhirnya menemukan bahwa Trance murni tanpa hubungan dengan teori magnetisme hewan. merupakan tanggapan terhadap suatu kekuatan sugesti. Dengan demikian, James Braid pada tahun 1842 menerbitkan buku "*Neurypnology or The Rationale of Nervous Sleep*". Dalam kaitannya dengan *Animal Magnetism*" James Braid memperkirakan bahwa Trance karena ia dikaitkan dengan keadaan "*Nervous Sleep*", ia mengutip nama Dewa Tidur dalam fenomena ini dengan nama *Hypnosis* dari mitologi Yunani (hipnosis). Mulai saat ini, pengetahuan tentang fenomena Trance kontemporer, yang dikenal sebagai kata hipnosis. James Braid menemukan beberapa ciri khas hypnotism pada tahun 1847. (segala sesuatu yang berhubungan dengan hipnosis), termasuk: *catalepsy*, *anaesthesia*, dan *amnesia*, yang ternyata dapat terjadi tanpa proses "tidur" Memahami setelah munculnya kejadian ini, James Braid berniat untuk mengubah istilah "hypnosis", yang sebelumnya telah dikenalkan kepada umum, tetapi itu terlambat karena istilah ini sudah kepala sangat disukai di seluruh Eropa. Karena telah menciptakan istilah "hipnosis", Walaupun tidak tepat, James Braid dianggap sebagai " ayah modern hypnosis atau "*The Father of Modern Hypnosis*".

Pada saat ini, format hypnosis, khususnya hypnotherapy, telah berubah dan pendekatan yang sangat berbeda dari versi awalnya. Tidak Salah satu orang yang dianggap sebagai pendiri hypnotherapy kontemporer adalah Dr. Millington Hyland Erickson (1901–1980), seorang psikiater Amerika Serikat yang ahli dalam bidang hypnosis medis dan terapi keluarga. Amerika Serikat didirikan oleh Milton Erickson. Sociedad para hipnosis clínica. Selain itu, Milton Erickson memiliki pengaruh yang signifikan terhadap informasi tambahan seperti brief therapy, strategic family therapy, dan family *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), *System Therapy*, dan *Solution-Focused Brief Therapy* (IBO, 2015), (Hypnotherapy IBO, 2015) .

2. Jenis Hypnosis

Dona (2019) menyatakan bahwa hypnosis memiliki berbagai jenis:

- a. Hypnosis yang dipandu (*Guided hypnosis*).

Jenis hipnosis ini menggunakan alat-alat seperti rekaman instruksi dan musik untuk membuat orang terhipnotis. Situs web dan aplikasi seluler secara teratur mempraktikkan jenis hipnosis ini.

b. Psikoterapi:

Psikoterapi menggunakan hipnosis dan psikolog yang disertifikasi untuk menangani masalah seperti depresi, kecemasan, dan gangguan PTSD dan masalah makan.

c. Hypnosis diri sendiri (*Self-hypnosis*):

Ketika seseorang memasuki keadaan hipnosis sendiri, itu disebut self-hypnosis seorang diri. Ini biasanya digunakan sebagai alat bantu untuk mengatasi rasa sakit atau mengatasi stres

3. Benefit Hypnotherapy

Dalam beberapa situasi, orang mungkin mencari hipnosis sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit mereka. Sakit jangka panjang atau untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan akibat prosedur medis seperti prosedur operasi atau persalinan. Ini adalah beberapa contoh penggunaan hipnosis yang telah dibuktikan melalui penelitian:

- a. Mengurangi gejala sindrom iritasi usus besar (IBS)
- b. Kendalikan rasa sakit selama operasi gigi
- c. Mengurangi atau menghilangkan kondisi kulit seperti kutil dan psoriasis
- d. Manajemen gejala ADHD tertentu
- e. Pengobatan nyeri kronis seperti RA (rheumatoid arthritis)
- f. Mengurangi rasa sakit saat melahirkan
- g. Mencegah gejala demensia
- h. Mengurangi mual dan muntah pada pasien kemoterapi kanker

Selain itu, hipnoterapi telah digunakan untuk membantu orang mengubah perilaku, seperti menghindari mengompol, menurunkan berat badan, atau merokok (Suryanto, 2016). Ketika seseorang menderita fobia, hipnoterapi kadang-kadang disertakan dalam pengobatan, dan jenis kecemasan tambahan (Jensen et al., 2015). Selain itu, hipnoterapi digunakan untuk Aplikasi seperti manajemen nyeri, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan lainnya Menurut Sawni dan Breuner (2017) (Sawni & Breuner, 2017). Pengalaman hipnosis dapat sangat berbeda dari satu orang ke orang lain. Beberapa orang yang terhipnotis mengatakan

mereka merasakan perasaan terlepas atau sangat santai saat dalam keadaan hipnosis, sementara yang lain bahkan mengalami bahwa tindakan mereka tampaknya terjadi tanpa kesadaran mereka. Individu lain mungkin tetap sepenuhnya sadar dan dapat berbicara saat berada di(Anggil, 2019).

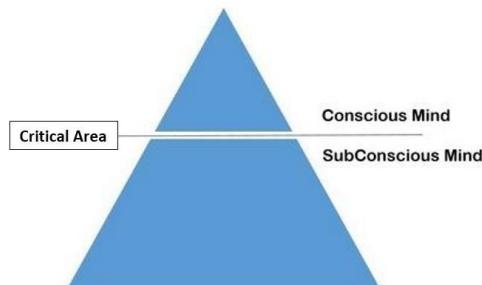
Peneliti Ernest Hilgard melakukan eksperimen yang menunjukkan bagaimana hipnosis dapat digunakan untuk mengubah perspektif secara signifikan. Setelah memberikan instruksi kepada individu yang dihipnotis untuk mencegah peserta merasakan sakit di lengan mereka, kemudian lengan peserta diletakkan di air es. Meskipun orang yang tidak terhipnotis harus melepaskan lengan mereka. Karena rasa sakit, mereka keluar dari air setelah beberapa detik. Orang yang terhipnotis dapat meninggalkan lengan di air es selama beberapa menit tanpa rasa menjengkelkan (Feilin, 2019). Hipnoterapi dapat membuat Anda merasa lebih santai dan lebih tenang. fokus sehingga memungkinkan klien untuk lebih menerima kekhawatiran dan masalah yang telah mengalaminya sendiri (Williamson A., 2019).

Penelitian ini diterbitkan dalam edisi Mei 2021 dari *Journal of Affective Disorders*. menemukan bahwa CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan hipnoterapi sama efektifnya untuk menyembuhkan depresi tingkat ringan hingga sedang. Menurut temuan, di mana hipnoterapi mengurangi keparahan gejala 38,5%, CBT mengakibatkan penurunan sebesar 44,6% (Lush et al., 2018). Studi menunjukkan bahwa nyeri kronis, gejala demensia, mual, dan muntah yang disebabkan oleh kemoterapi, nyeri selama persalinan, prosedur gigi, atau operasi, penyakit kulit seperti psoriasis dan kutil, gejala sindrom iritasi usus besar, ADHD atau gangguan pemuatan perhatian (Jensen et al., 2015). Hasil dari penelitian Menurut Tut Wuri Prihatin et al., ada efek pemberian kombinasi Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender berdampak pada jumlah ASI yang dihasilkan oleh ibu pascapartum ($p=0,001$). Penyembuhan yang menggabungkan hipnobreastfeeding dan aromaterapi lavender sebagai asuhan kebidanan holistik pada masa nifas yang efektif untuk meningkatkan menghasilkan ASI (Mayangsari D, 2022). Hasil penelitian oleh Dewi Mayangsari dan Tut Wuri P. lalu diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh bidan, menurut Dewi

Mayangsari et al., pasien yang menerima hypnobreastfeeding setelah dilakukan. merasa nyaman, bahagia, dan menghasilkan ASI lebih banyak (Dewi Mayangsari et al., 2022).

4. Struktur Pikiran Manusia

Ada dua bagian utama kesadaran manusia yang saling berkontribusi untuk menghasilkan pemikiran dan tindakan manusia, yaitu *Consius Mind* (Pikiran Sadar) dan *Sub Consius Mind* (Pikiran Bawah Sadar) (IBO, 2015);



(Boag, 2020)

Gambar 1.1

Struktur Pikiran Manusia

a. *Conscious Mind (Pikiran Sadar)*

suatu area yang memiliki karakteristik kritis, analitis, logis, dan sering dikaitkan dengan area di otak kiri. Tidak banyak yang dibuat oleh *Mind Conscious*, hanya beberapa buku sekitar 10–12% (IBO, 2015), *Consius Mind* melakukan empat hal utama: mengenali informasi yang masuk dari panca indera, membandingkannya dengan ingatan sebelumnya, mengevaluasi, mengidentifikasi reaksi tertentu terhadap informasi (Jensen et al., 2015).

b. *Subconscious Mind (Pikiran Bawah Sadar)*

Pikiran Bawah Sadar

Area yang menyerupai bank data manusia yang mengandung berbagai pengalaman, pengetahuan dasar, kepercayaan fundamental, kebiasaan, perasaan, emosi, kepribadian, intuisi, kreatif dan tetap ingat (IBO, 2015)(IBO, 2015). *Subconscious Mind* seperti penyimpanan komputer yang kosong untuk pertama kali, dan kemudian secara bertahap mulai diisi dengan berbagai program, atau software, dari temasuk software yang mungkin buruk dan berpotensi merusak (seperti virus) (Wong MF, 2011).

Pada dasarnya, ada dua cara berbeda di mana data masuk, pertama, *Subconscious Mind* datang dari pengalaman langsung kedua adalah pengalaman induktif (informasi yang diperoleh dari pengalaman kita sendiri), dan yang pertama adalah pengalaman kita sendiri (faktor eksternal atau eksternal). Informasi yang paling penting mungkin menjadi "cetakan yang salah" atau "program yang salah" dari pengalaman induktif, yang mencakup kemungkinan informasi yang salah, yang program yang salah", dan tentu saja sangat tidak menguntungkan. Fenomena "imprint" banyak terjadi di kisaran usia anak-anak (kurang dari 8 tahun) (IBO, 2015); (Hypnotherapy IBO, 2015).

Subconscious Mind memberikan kontribusi yang signifikan, sekitar 88%-90%, menurut beberapa buku. Pemodelan kesadaran ini mirip dengan gunung es di lautan, di mana bagian yang terlihat di permukaan hanyalah puncak yang kecil, sedangkan bagian terbesar benar-benar terbenam dan tidak dapat dilihat. Terletak di bagian gunung es yang tidak terlihat inilah banyak kekuatan besar yang bisa positif atau negatif (Tan, 2018).

Jika dibandingkan, pengaruh subconscious mind terhadap diri kita sembilan kali lipat. dengan pikiran sadar. Itu sebabnya banyak orang menghadapi kesulitan untuk berubah, meskipun secara sadar bahwa mereka sangat menginginkan perubahan. Jika terjadi konflik antara pikiran pikiran sadar (sadar) dan pikiran bawah sadar (bawah sadar), maka pikiran bawah sadar pemenangnya adalah pikiran (Kuswandi L., 2013).

Bagaimana jika dalam pikiran subconscious seseorang ternyata ada banyak hal-hal yang tidak mendukung? Apakah dapat dihilangkan? semua informasi yang sudah ada "terlanjur" tetap ada di SubConscious Mind dan tidak dapat dihilangkan atau dihapus dibuang. Melakukan proses "pemaknaan" adalah salah satu tujuan hypnotherapy. "ulang" atau merefleksikan seluruh program negatif yang telah dan mungkin mengganggu kehidupan seseorang (IBO, 2015).

c. ***Critical Area***

Subconscious Mind dilindungi oleh suatu filter atau filter. Area yang sangat penting Sesuai dengan karakteristik Filter, jika dibuka lebar, akan mengakibatkan jika Filter tertutup rapat, informasi akan masuk dengan mudah ke Subconscious Mind, maka informasi tidak akan masuk, dan jika Filter terbuka sebagian, informasi akan masuk sedikit informasi yang mungkin masuk ke Subconscious Mind. Informasi disini adalah setiap hal yang masuk melalui panca indera, yang dikenal sebagai informasi (Wong MF, 2011); (Williamson A., 2019); (Mekori-Domachevsky & Ben-Horin, 2021). :

- 1) Visual
- 2) Auditory
- 3) Kinestik (K)
- 4) Gustatory (G)
- 5) Olfactory (O).

Banyak hal mempengaruhi bagian penting ini, seperti:

- 1) Konsekuensi pikiran (analisis, logika)
- 2) Etik, sistem nilai, kepercayaan
- 3) Situasi, keadaan
- 4) Fokus, minat, perhatian, dan perasaan

Sebagai contoh, jika seseorang berbicara dengan seseorang yang dihormatinya dan jika subjek diskusi adalah sesuatu yang dia sukai, orang itu secara otomatis terlibat akan cenderung meningkatkan lebar Area Kritisnya. Sebaliknya, jika Anda berbicara dengan seseorang yang tidak disukai, orang yang bersangkutan akan cenderung menutup pertemuan *Critical Areas*nya, meskipun informasi yang diberikan relatif logis dan akurat. Selain itu, data akan dianggap dengan cara yang berbeda (*Open Multiple Critical Areas*) ketika disampaikan dalam kondisi yang berbeda dari yang lain (IBO, 2015).

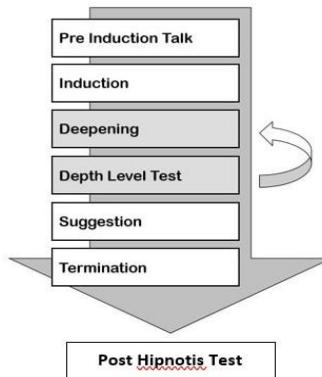
Bagaimana Hypnotherapy Berfungsi?

Metode hipnoterapi bukanlah obat ajaib yang dapat secara langsung digunakan "merubah pikiran" seseorang, meskipun Sugesti diberikan dalam kondisi Trance yang dalam (Somnia). Konsep yang "tidak sesuai" dengan sistem nilai yang ada di diri klien, tidak akan bertahan lama. Salah satu hal yang menyebabkan seseorang masalah

mental, adalah akibat dari cara berpikir yang tidak memberdayakan. karena itu hypnotherapy yang efektif biasanya memerlukan pembelajaran di bidang kesadaran normal (*Mind Conscious*), bersama dengan terapi yang digunakan sebagai ciri khas dari teknik hipnoterapi dalam kondisi trance, atau formal hypnosis. (Hypnotherapy IBO, 2015); (Kuswandi L., 2013)

Dari penjelasan di atas, dua rangkaian proses saling terintegrasi dalam enam proses hypnotherapy, termasuk intervensi pikiran sadar dan subkonseptual Intervensi (Hypnotherapy Formal). Konsekuensi *Mind Intervention* pada dasarnya adalah mengajarkan klien untuk melakukan proses Reframe, yang berarti memahami kembali masalah. Metode ini dapat dilakukan di antara sesi atau sejak tahap *Pre-Induction Talk*. Hypnotherapy Formal ada banyak cara untuk melakukan reframe, termasuk Menurut (IBO, 2015) :

- a. Dengan memberi klien pengetahuan baru (Pengetahuan Baru)
- b. Perubahan pola pikir klien, atau pergeseran paradigma (Mengubah Paradigma)
- c. Memandu klien untuk membedakan antara persepsi dan fakta (Menjelaskan masalah).
- d. Memotivasi klien untuk menghadapi kenyataan hidup sebagaimana mestinya, tanpa mempertimbangkan masalah klien tengah.



Gambar 1.2

Post Hipnotis Test

5. Tahapan Hypnotherapy

- a. Preparation

Sebelum melakukan hypnotherapy, Anda harus mempersiapkan diri, seperti:

- 1) Persediaan lokasi: suasana yang tenang dan nyaman, cahaya redup, dll.
 - 2) Persiapan klien dan terapis: menciptakan batas yang kuat antara keduanya, lakukan test sugestibilitas.
- b. Probabilitas

Adalah tingkat respons subjek terhadap suatu saran sederhana, atau tingkat motivasi. Subjek yang sangat sederhana dan dapat dijawab dengan cepat sederhana juga disebut "memiliki sugestivitas yang baik atau tinggi", dibandingkan dengan Subyek "Memiliki sugestivitas yang buruk atau rendah" adalah istilah lain untuk hal yang sangat sulit untuk direspon.

Studi akademik tentang ujian pernah dilakukan di Standford University (AS). sugesti, yang menghasilkan *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale* (SHSS). Test sugestivitas yang diselenggarakan oleh Standford University ini terdiri dari tiga grup tes yang disebut Form A, B, dan C. Setiap formulir mengandung dua belas jenis tes yang memiliki tingkat kesulitan yang naik dan turun. Walaupun SHSS adalah suatu penelitian akademik yang kompleks, tetapi sebenarnya dapat disederhanakan, bahwa Test yang dimaksud dapat menunjukkan bahwa pada suatu komunitas, khususnya Jika jumlah individu lebih dari 100, kecenderungan statistik yang menarik karena membagi berbagai jenis saran dari anggota komunitas yang dimaksud, tepatnya (1-3):

- 1) Tipe sugestivitas yang baik adalah 10%.
- 2) Tipe sugestivitas buruk adalah 10%
- 3) Jenis sugestivitas moderat adalah 80%.

Jenis sugestivitas yang dimaksudkan dalam statistik sebelumnya adalah merupakan "Sugestivitas Alamiah" adalah sugestivitas yang tetap "original" dari seseorang karena latarbelakangnya (keyakinan, nilai-nilai) dasar, pendidikan, lingkungan, budaya, dan sebagainya).

- c. Implementasi

Ada beberapa langkah yang harus dilakukan sebelum melakukan hipnoterapi, yaitu : (IBO, 2015); (Wong MF, 2011); (Kuswandi L., 2011)

1) Percakapan Sebelum Penerimaan

Proses yang dilakukan sebelum langkah pengarahan. Pada dasarnya, dalam proses ini subyek dikenali oleh hypnotist, diuji

sugestibilitas, dan menerapkan pelatihan hipnotis. Dalam hal hipnoterapi, maka selama proses, hypnotherapist mempelajari secara menyeluruh masalah klien. Pada tahap ini, terapis melakukan pemeriksaan menyeluruh terhadap klien. Contohnya:

- a) Namanya
- b) Panggilan telepon
- c) Apa yang diinginkan
- d) Warna apa yang paling Anda suka?
- e) Lokasi yang paling nyaman, dan sebagainya

2) *Induction*

Metode untuk membawa subjek ke dalam keadaan hipnotis. Banyak metode meskipun induction dibuat untuk orang, pembelajaran "Hypnotherapy Basic" dapat disederhanakan menjadi dua metode induction utama, yaitu **Instant Induction** (shock cepat) bagi Subyek dengan sugestivitas tinggi, dan diluaskan untuk Subyek dengan tingkat sugestivitas yang rendah dan moderat. Tes sugestibilitas dapat digunakan untuk menentukan tahap induction telah dilakukan sebelumnya.

3) *Deepening*

Metode untuk memperkuat keadaan trance subjek. Terdapat sejumlah besar Script untuk meningkatkan, tetapi mudah dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu

- a) Hitungan (*Simple Deepening*), yang berarti memperdalam dengan memisahkan sisi Konsekuensi pikiran subjek.
- b) Tempat kenyamanan, yang mencakup meningkatkan dengan mengarahkan subjek ke suatu tempat yang cocok baginya.
- c) Aktivitas, yang mencakup meningkatkan pengetahuan dengan membimbing subjek untuk melakukan aktivitas tertentu (naik lift, menuruni tangga, dsb.).

4) *Test tingkat kedalaman*

Suatu metode untuk mengevaluasi kedalaman subjek Ini dapat dicapai dengan berbagai cara, seperti:

- a) Dengan mengkonfirmasi subjek secara langsung (misalnya dengan teknik respons kognitif motorik)
- b) Melalui pengamatan tanda-tanda di fisik subjek (Signal Trance)

c) Dengan melakukan perbandingan tanda kedalaman dengan skala kedalaman trance (skala untuk kedalaman Trance).

Pada tahap ini, tes kedalaman tidur klien dapat dilakukan dengan menjatuhkan tangan klien, apakah ada atau tidak tahanan.

5) Suggestion

Merupakan bagian penting dari proses hipnosis, memberikan kata-kata sugesti sesuai dengan kebutuhan. Ada dua jenis saran: saran yang menghasilkan efek pengobatan (*hypnotherapy*), dan saran yang tidak efektif terapi (hipnotis tahap). Dalam hal hipnoterapi, saran yang bertentangan dengan prinsip utama dan sistem kepercayaan pelanggan tidak akan dapat bertahan lebih lama.

6) Terminasi

Metode untuk mengembalikan subjek ke keadaan normal harus dilaksanakan secara bertahap dan konsisten. Inti yang digunakan naik atau lebih tinggi compared to deepening. Lakukan hitungan panjang dari 1 hingga 10, menggunakan kalimat positif.

7) Test Setelah Hipnotis

Tahap ini sangat penting bagi seorang terapis, yaitu dengan menanyakan perasaan klien setelah sesi hipnoterapi, apakah rasanya enak, nyaman, dan sebagainya.

Yang Harus Diketahui Seorang Hipnoterapis

Cari seorang hipnoterapis yang diakui oleh *American Society of Clinical Hypnotherapy. Hypnosis Society* (ASCH), juga dikenal sebagai *Society for Clinical and Experimental Hypnosis*. Agar menjadi seorang hipnoterapis harus memiliki gelar sebagai anggota salah satu organisasi ini. Dokter, kedokteran gigi, atau psikologi, atau gelar master dalam bidang kebidanan, pekerjaan sosial, psikologi, atau terapi perkawinan dan keluarga selain sejumlah jam instruksi yang telah disetujui dalam bidang hipnoterapi. Dalam beberapa situasi, praktik perawatan kesehatan alternatif dengan gelar doktor, seperti pengobatan tradisional Tiongkok juga dapat disetujui. Di samping mencari sesuai dengan syarat, Anda juga harus mencari hipnoterapis yang membuat Anda merasa

nyaman dalam hubungan terapeutik dan percaya diri (American Society of Clinical Hypnosis, 2022).

Hypnotherapy in Nursing Care (Kuswandi L., 2013); (Kuswandi L., 2011):

a. Hamil

Menurut beberapa penelitian, hypnotherapy dapat digunakan selama Hamil memiliki banyak keuntungan, termasuk :

- 1) Mengurangi gejala seperti mual, muntah, dan pusing selama trimester pertama.
- 2) Mengurangi trauma fisik dan mental bagi ibu dan janin.
- 3) Mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan
- 4) Membantu janin menemukan posisi terbaiknya, terlepas dari kondisi tali yang terikat pusat, bahkan dapat kembali ke posisi normal janin yang sungsaang.
- 5) Untuk memastikan ibu hamil tetap tenang dan damai selama proses hamilnya. Ibu akan merasa tenang dan begitu juga janin.

b. Proses persalinan

Hypnotherapy memiliki banyak manfaat untuk persalinan, di antaranya adalah:

Sebelum persalinan

- 1) Pelajari teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan dan ketakutan menjelang proses persalinan yang dapat menyebabkan rasa sakit dan ketegangan selama persalinan.
- 2) Mampu mengendalikan rasa sakit yang ditimbulkan oleh kontraksi rahim.
- 3) Meningkatkan jumlah endorphin yang diproduksi tubuh sehingga bahkan mengurangi rasa sakit selama kontraksi.

Saat persalinan dilakukan

- 1) Memfasilitasi persalinan kala I dan kala II.
- 2) Menurunkan risiko komplikasi persalinan.
- 3) Tubuh ibu tetap dalam keseimbangan hormonal dalam suasana hati yang tenang dan rileks.
- 4) Menjaga supply oksigen bayi selama persalinan berlanjut.

c. Post Partum

Hypnotherapy bermanfaat pada masa nifas, termasuk adalah

- 1) Meningkatkan ikatan batin bayi dengan orang tuanya.

- 2) Untuk mempercepat pemulihan selama post partum.
 - 3) Mencegah depresi postpartum.
 - 4) Mempercepat produksi susu ASI.
- d. Bayi Baru Lahir
- Hypnotherapy memiliki manfaat untuk pertumbuhan anak, antara lain : (Annif Munjidah & Ns, 2018); (Astuti et al., 2019); (Silawati & Yanti, 2015)
- 1) Pencegahan : mencegah anak menderita penyakit psikosomatis (penyakit yang disebabkan oleh masalah psikologis)
 - 2) Perawatan : menjaga ketahanan mental anak
 - 3) Rekonstruksi : adalah pemulihan mental setelah trauma.

C. Simpulan

Hipnoterapi adalah metode perawatan untuk mengatasi masalah psikologis dengan cara memberikan sugesti melalui alam bawah sadar. Hipnoterapi bisa digunakan untuk mengendalikan rasa sakit, mengubah perilaku, hingga mengatasi gejala gangguan mental. Komponen fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual semuanya termasuk dalam pendekatan Kebidanan holistik, yang merupakan gagasan yang menjadi dasar praktik Kebidanan. Memberikan perawatan kesehatan yang lebih memperhatikan keseluruhan eksistensi manusia, yang meliputi komponen fisik, mental, sosial, dan spiritual dari kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lain, merupakan inti dari pelayanan kebidanan holistik. Hipnoterapi adalah subbidang psikologi yang menyelidiki cara-cara di mana sugesti dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi juga dikatakan sebagai jenis terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan teknik hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah yang konstruktif kepada pikiran bawah sadar untuk tujuan mengobati gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang menjadi lebih baik.

Pada zaman dahulu, hipnotis sering dikaitkan dengan kekuatan supranatural, ritual keagamaan, kepercayaan, dan hal-hal semacamnya. Terlepas dari kenyataan bahwa nama "hipnosis" belum ada pada masa itu, sejumlah besar "orang pintar" di Mesir Kuno dan Yunani menggunakan teknik hipnosis untuk mengobati individu yang mengalami masalah emosional dan psikologis, serta untuk memberikan alternatif bagi penerapan anestesi. Sejarah hipnosis modern dapat ditelusuri kembali ke abad ke-18, ketika seorang pendeta bernama Gassner adalah orang pertama yang menggunakan teknik ini. Setelah Gassner, sejumlah praktisi medis dan psikolog mulai melakukan penelitian tentang hipnosis. Orang-orang ini termasuk Franz Anton Mesmer, Marquis de Puysegur, John Elliotson, James Braid, Jean Martin Charcot, Sigmund Freud, Milton Erickson, Dave Elman, dan Omond McGill, dan masih banyak lagi.

Hipnoterapis dan klien salam-salam memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa prosedur dan fase hipnosis dilakukan seefektif mungkin. Jika prosedur dan fase hipnoterapi dilakukan dengan sukses, hasil yang diinginkan dari hipnoterapi dapat tercapai. Di sisi lain, ada kemungkinan

bahwa penggunaan hipnosis dan hipnoterapi dapat bermanfaat dalam berbagai profesi, termasuk kedokteran, psikiatri, psikologi, kebidanan, guru atau pendidik, penegak hukum, dan banyak bidang lainnya.

D. Referensi

- American Society of Clinical Hypnosis. (2022). *No Title*. American Psychological Association. <https://www.mountsinai.org/health-library/treatment/hypnotherapy>. Society for Clinical & Experimental Hypnosis
- Anggil. (2019). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Penerbit Kanisius.
- Annif Munjidah, S. S. T., & Ns, N. H. S. K. (2018). Optimalisasi Pola Asuh Anak Dengan Hypnoparenting Di Wonokromo Surabaya. *Community Development Journal*, 2(1).
- Astuti, F. P., Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2019). Penerapan Hypnoparenting Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(2), 15–23.
- Boag, S. (2020). Conscious, preconscious, and unconscious. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 858–864). Springer, Springer Nature.
- Dewi Mayangsari, R. S., Hadijono, E. V. Y., Sa'adah Mujahidah, N. S., & Fitria Hikmatul Ulya, R. (2022). Edukasi Bidan Untuk Kenyamanan Ibu POSTPARTUM Berbasis Terapi Holistic Care Hypnobreastfeeding. *Jurnal Kespera*, 1(2), 56–60.
- Feilin. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Kebidanan*. Salemba Medika.
- Hypnotherapy IBO. (2015). *Advanced Hypnotherapy* (Indonesian Board Of Hypnotherapy (ed.)).
- IBO, H. (2015). *Basic Hypnotherapy* (Indonesian Board Of Hypnotherapy (ed.)).
- Jensen, M. P., Adachi, T., Tomé-Pires, C., Lee, J., Osman, Z. J., & Miró, J. (2015). Mechanisms of hypnosis: toward the development of a biopsychosocial model. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 34–75.
- Kuswandi L. (2011). *Keajaiban Hypno-Birthing Panduan Praktis Melahirkan Alami, Lancar & Tanpa Rasa Sakit*. Pustaka Bunda.
- Kuswandi L. (2013). *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Pustaka Bunda.
- Lush, P., Moga, G., McLatchie, N., & Dienes, Z. (2018). The Sussex-Waterloo Scale of Hypnotizability (SWASH): measuring capacity for altering conscious experience. *Neuroscience of Consciousness*, 2018(1), niy006.
- Mayangsari D, T. W. P. (2022). PENGARUH KOMBINASI

HYPNOBREASTFEEDING DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PRODUKSI ASI. *JOURNAL OF BIOMEDICAL SCIENCES AND HEALTH*, 7(1), 24–30.

Mekori-Domachevsky, E., & Ben-Horin, S. (2021). Body, soul, and hypnotherapy. In *Journal of Crohn's and Colitis* (Vol. 15, Issue 7, pp. 1083–1084). Oxford University Press UK.

Sawni, A., & Breuner, C. C. (2017). Clinical hypnosis, an effective mind–body modality for adolescents with behavioral and physical complaints. *Children*, 4(4), 19.

Silawati, S., & Yanti, A. (2015). Pemanfaatan Hypnoparenting dalam Menanamkan Karakter Anak di Lembaga Konseling dan Konsultasi Pekanbaru. *Jurnal Dakwah Risalah*, 26(2), 77–85.

Smitha Bhandari, M. (2021). *No Title*. <https://www.webmd.com/webmd-editorial-contributors>

Suryanto. (2016). *Kebidanan Gerontik dan Geriatrik*. EGC.

Tan, P. B. (2018). Evaluating the “Unconscious in Dream” between Sigmund Freud and the Buddhist Tipitaka. *The Journal of International Association of Buddhist Universities (JIABU)*, 11(2), 325–340.

Williamson Al. (2019). What is hypnosis and how might it work? Palliative Care: Research and Treatment. *SAGE Publications Sage UK: London, England*; Vol. 12, 1178224219826581.

Wong MF, R. E. (2011). *hipnopunktur Kombinasi Hipnosis & Akupunktur*. Penebar Plus;

BAB 2

PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEHAMILAN NORMAL

Sherly Angellina, S.SiT., M.Keb., Ch.Cht.

A. Pendahuluan

Hipnoterapi adalah metode integratif antara pikiran dan tubuh yang memiliki potensi terapeutik dalam berbagai aplikasi perawatan kesehatan, termasuk kehamilan, persalinan dan kelahiran. Hipnosis dapat meningkatkan kondisi pikiran dan meningkatkan kerentanan terhadap sugesti pasien. Hipnosis dapat dilakukan oleh tenaga medis yang telah terlatih atau oleh pasien itu sendiri.

Hipnoterapi lebih menekankan pada seni mengontrol pikiran dan merupakan fenomena psikologi yang alami. Setiap manusia berpotensi untuk terhipnotis, namun ada juga yang menolak dengan mengabaikan arahan dari penghipnotis.

Dalam dunia kebidanan Hipnosis diperkenalkan pada abad ke-XIX, dalam hal ini didefinisikan sebagai bagian dari alam bawah sadar dengan meningkatkan sugestibilitasnya. Dimana seseorang menunjukkan relaksasi baik secara fisik maupun mental dengan meningkatkan konsentrasi, mengubah persepsi serta dapat mengontrol respon fisiologis yang tidak dapat dikendalikan (Babbar, 2021). DI Indonesia metode ini disebarluaskan oleh Lanny Kuswandy pada tahun 2003 yang mempelajari metode *hipnobirthing Marie Mongan* di Australia, yang merupakan seorang bidan yang mendalami ilmu hipnoterapi spesifiknya pada ilmu kehamilan (Mardiana, 2023).

Hipnoterapi paling sering dipraktikkan oleh wanita hamil sebagai persiapan untuk menghadapi proses persalinan, karena hipnoterapi merupakan cara untuk mempengaruhi kesadaran seseorang sehingga alam bawah sadar (*subconscious*) sementara waktu seperti *feeling, memory* dan emosinya lebih dominan dibandingkan dengan pikiran sadar (*conscious*

thought) Melakukan hipnoterapi saat hamil tentunya tidak membahayakan bagi ibu hamil maupun janinnya (David Rabinerson, 2015).

B. Pembahasan

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnosis berasal dari kata Hypnos yang berarti tidur, tetapi hipnosis itu sendiri bukanlah tidur. Secara singkatnya, hipnosis adalah fenomena seperti tidur, di mana alam bawah sadar menguasai lebih banyak peran, dan peran kesadaran menurun. Pada kondisi ini seseorang menjadi sangat mudah sekali dipengaruhi karena alam bawah sadar, yang seharusnya menjadi filter logika, tidak lagi memainkan peran alam bawah sadar. Hipnosis, suatu induksi kondisi pikiran dan tubuh yang rileks secara alami (Babbar,*et.al.*, 2021).

Hipnosis adalah penerapan sugesti langsung maupun tidak, untuk menginduksi keadaan sugestibilitas, di mana ada jalan pintas ke kapabilitas kritis pikiran, serta menciptakan pikiran selektif terhadap sugesti yang diberikan (Mardiana, 2023) Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk perubahan perilaku melalui sugesti dan tanpa alat. Terapi ini melibatkan teori-teori psikologis ke dalam terapi. Hipnoterapi adalah konsep yang dinamis dan berorientasi pada klien (David Rabinerson, 2015)

Dapat disimpulkan Hipnoterapi adalah sebuah teknik terapi dengan cara pasien dipandu untuk melakukan relaksasi, kemudian setelah kondisi relaksasi yang dalam ini tercapai, kondisi pintu gerbang pikiran bawah sadar seseorang secara alamiah akan terbuka lebar, sehingga orang yang bersangkutan cenderung lebih mudah mengadopsi sugesti-sugesti penyembuhan yang diberikan. Hipnoterapi pada dasarnya adalah salah satu bagian dari Human mind control system, yaitu keahlian untuk mengendalikan pikiran manusia untuk mengontrol pikiran bawah sadar sehingga dapat mengontrol aliran gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alfa otak manusia baik dengan cara self hypnosis maupun mengaplikasikan pada klien, baik itu pasien untuk praktisi medis maupun non medis.

2. Hipnoterapi Dalam Kehamilan

Ibu hamil sangat sensitif terhadap masalah. Masalah ini dapat dipengaruhi oleh perubahan psikologis. Perubahan ini berupa perasaan cemas, khawatir, takut, tertekan, dan bingung. Perubahan fisik pada ibu hamil juga dapat mengganggu kondisi fisik dan mentalnya sehingga emosinya tidak stabil. Ia lebih sering mengalami gejolak batin, rentan mengalami kondisi kejiwaan seperti depresi, gangguan kecemasan dan psikosis. Sering kali kondisi ini tidak terdiagnosis karena dianggap sebagai perubahan yang berkaitan dengan kehamilan pada temperamen atau fisiologi ibu.

Ketika seorang ibu hamil mengalami hal-hal di atas, kemungkinan rasa takut dan kurang percaya diri akan mengalir ke dalam darah yang akan dilalui oleh janin, sehingga pada perkembangannya, anak pun akan mengalami ketakutan yang sama dengan ibunya. Kondisi depresi, gelisah dan kecemasan antenatal merupakan prediktor tekanan mental di masa depan yang berdampak negatif pada anak.

Hipnoterapi salah satu teknik yang efektif digunakan dalam membantu mengatasi terjadinya perubahan-perubahan yang terjadi selama masa kehamilan. Pada hipnoterapi akan membuat individu menjadi rileks, keadaan ini mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosi, terutama pada bagian hipotalamus.

Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Hal ini sangat memungkinkan karena hipnoterapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang sikap individu terhadap penyakit yang dialaminya. Keberadaan pikiran bawah sadar tidak hanya berkaitan dengan perilaku dan mentalitas, bahkan bisa mengubah metabolisme dan mempercepat penyembuhan (Madden et al., 2016).

Keunggulan hipnoterapi semasa hamil adalah meningkatkan ketenangan diri yang beneficial bagi kesehatan tubuh ibu dan janin serta mengatasi rasa cemas, khawatir, emosi, takut dan pusing. Hal ini tidak mutlak berpengaruh pada setiap individu yang sedang hamil, namun pengaruh kondisi ibu hamil saat itu dan keluhan yang dirasakan dapat diaplikasikan dengan hipnoterapi (Hindun et al., 2022).

3. Cara Kerja Hipnoterapi Dalam Kehamilan

Hipnoterapi dalam kehamilan dapat mempermudahkan proses persalinan. Jika ibu hamil merasakan ketakutan selama proses persalinan, tubuhnya akan memproduksi hormon stres yang memicu tubuh untuk melakukan perlawanan. Kondisi ini menyebabkan otot-otot menegang dan mempengaruhi proses persalinan. Dengan melatih pikiran bawah sadar selama kehamilan diharapkan persalinan yang aman dan lancar dan dapat menghindari respon *resistance* (Beebe, 2014).

Pikiran bawah sadar mengontrol banyak fungsi tubuh, dan juga merupakan dasar dari apa yang kita percaya, apabila pikiran bawah sadar menjadi lebih positif, maka dapat merespon sugesti hipnotis dengan efektif sehingga tubuh melepaskan hormon endorfin dan serotonin menjelang persalinan sehingga merasakan perasaan nyaman "*feeling good*"(Babbar,, 2021). Dengan adanya hormon ini, otot-otot dan sistem saraf ibu akan lebih rileks. Sensasi nyeri saat persalinan akan berkurang atau bahkan melahirkan tanpa rasa sakit sedikitpun.

4. Manfaat Hipnoterapi Dalam Kehamilan

Hipnoterapi terbukti bermanfaat untuk mengubah fungsi rasa sakit menjadi kenyamanan, pengalaman traumatis, penyembuhan gangguan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan serta dapat mengubah pikiran, perilaku, kebiasaan seseorang. Menurut (Mayangsari Nindya., 2023)ada beberapa manfaat hipnoterapi dalam kehamilan diantaranya :

- a. Meringankan rasa sakit sedemikian rupa sehingga terkadang tidak terasa seperti proses persalinan pada umumnya.
- b. Mempermudah proses persalinan dan mengurangi kemungkinan komplikasi kehamilan akibat stres dan depresi.
- c. Selama persalinan akan lebih mudah dan relatif lebih cepat
- d. Meminimalisir kemungkinan episiotomy
- e. Ibu akan memiliki ikatan emosional yang lebih kuat dengan janinnya.
- f. Ibu akan merasa tenang dan nyaman selama proses persalinan
- g. Ibu akan lebih mampu untuk mengendalikan emosi dan perasaannya
- h. Kelahiran bayi tidak akan kekurangan oksigen dan lebih sehat

- i. meminimalisasi dan bahkan meniadakan rasa takut akan ketegangan dan kepanikan selama proses persalinan dan masa setelahnya (agar tidak menimbulkan trauma).
- j. Meminimalisir dan bahkan menghilangkan kebutuhan untuk menggunakan anestesi dan obat penghilang rasa sakit selama persalinan.
- k. memperpendek masa penyembuhan pascakelahiran

5. Dampak Hipnoterapi Pada Kehamilan

Hipnoterapi selama kehamilan aman dan tidak akan membahayakan ibu atau bayi. Hipnoterapi pada ibu hamil memberikan kesempatan untuk merasakan proses persalinan yang nyaman dan mengajarkan ibu bahwa ibu dapat mempercayai tubuh dan pikiran saat proses persalinan. Dalam beberapa studi menunjukkan bahwa ibu yang menggunakan hipnoterapi selama persalinan merasakan nyeri yang lebih ringan. Oleh karena itu, hipnoterapi untuk ibu hamil dapat menjadi pilihan yang baik untuk ibu yang perlu menghilangkan rasa sakit selama persalinan selain dengan obat-obatan.

6. Jenis-Jenis Hipnoterapi Dalam Kehamilan

Ada beberapa metode hipnoterapi saat hamil diantaranya :

a. *Hypnobirthing*

Hypnobirthing adalah salah satu teknik self-hypnosis, sebuah upaya alami untuk menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. *Hypnobirthing* berfokus pada postur tubuh, latihan pernapasan, afirmasi, dan visualisasi untuk membuat ibu berada dalam kondisi relaksasi yang intens. Terapi *hypnobirthing* pada ibu hamil mampu memasuki kondisi relaksasi dan kestabilan emosi. Suasana hati yang tenang, nyaman, stabil, dan positif. Ibu hamil dapat menetralisir pikiran negatif di alam bawah sadar dengan mengganti pikiran positif selama proses kehamilan dan persalinan. Anxiety dapat menyebabkan penurunan hormon endorfin yang diproduksi secara alami di dalam tubuh.

Peningkatan produksi endorfin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang dalam tubuh, yang dapat dilakukan

melalui hipnosis. Latihan relaksasi akan membalikkan efek stres pada sistem saraf pusat parasimpatis. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga disregulasi hormon tubuh berkurang. Sistem saraf parasimpatis memiliki fungsi yang berlawanan dengan sistem saraf simpatik, yaitu memperlambat kerja sistem saraf simpatik. Saraf simpatik, akan memperlambat kerja organ-organ dalam tubuh, maka akan terjadi penurunan denyut jantung, irama pernapasan, tekanan darah, laju metabolisme, ketegangan otot dan menekan pelepasan hormon stres dengan menjadikan tubuh sehat dan akan mengalami proses penyembuhan lebih cepat (Wright & Geraghty, 2017).

b. *Hypnobabies*

Hypnobabies berfokus untuk membuat para ibu masuk ke dalam kondisi hipnosis yang dalam, yang disebut hipnosis *somnambulistic hypnosis*. setelah mengalami hal tersebut, ibu tidak mengingatnya kembali. Sugesti hipnosis yang diberikan dalam kondisi ini otomatis menjadi keyakinan karena subjek tidak mengingatnya. Keadaan ini dapat menciptakan persalinan yang paling nyaman (Willima S. Kroger dalam Wright & Geraghty, 2017).

7. Langkah-Langkah Hipnoterapi Dalam Kehamilan

Menurut (Palmer dalam Mardiana, 2023) tahapan hipnoterapi adalah pra induksi, tes sugestibilitas, induksi, dipening, hipnoterapi, dan terminasi :

a. Preinduksi

Merupakan tahapan persiapan, dimana pasien bertemu dengan hipnoterapis (tahap awal) di sesi ini pasien akan dijelaskan mengenai proses dan manfaat dari hipnoterapi.

b. Tes sugestibilitas

Merupakan tahapan untuk menguji tingkat sugestibilitas pasien, dimana menetukan sugestibilitas pasien termasuk dalam sugetibilitas fisik atau emosi.

c. Induksi

Merupakan tahapan pasien dalam kondisi trace hipnosis dimana pasien mengalami kondisi kesadaran pada bagian kritis pikiran

sadar tidak aktif sehingga pasien akan sangat resentif pada sugesti yang diberikan oleh hipnoterapist.

d. Deepening

Tahapan ini lebih memperdalam hipnosis, bisa menggunakan beberapa teknik elevator klien akan terbawa dalam kondisi hipnosis.

e. Hypnoterapeutik

Pada tahap ini hipnoterapist akan memberikan terapi sesuai dengan kebutuhan atau permasalahan klien.

C. Simpulan

Hipnoterapi pada hakikatnya adalah salah satu bagian dari *Human mind control system*, yaitu berupa keahlian mengontrol pikiran manusia untuk mengendalikan pikiran bawah sadar sehingga dapat mempengaruhi aliran gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alfa otak manusia baik dengan cara *self hypnosis* maupun mengaplikasikan pada ibu hamil. Pada saat kehamilan, ibu dapat melakukan hypnobriting dan hipno babies. Salah satu keuntungan dari hipnoterapi selama kehamilan adalah meningkatkan ketenangan diri yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh ibu dan janin serta mengatasi rasa cemas, khawatir, emosi, takut dan pusing.

D. Referensi

- Babbar, Shilpa MD, MS, FACOG*; Oyarzabal, A. J. B. (2021). The Application of Hypnosis in Obstetrics. *Clinical Obstetri and Gynecology*, 64(3). <https://doi.org/DOI: 10.1097/GRF.0000000000000635>
- Beebe, K. R. (2014). Hypnotherapy for labor and birth. *Nursing for Women's Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1111/1751-486X.12093>
- David Rabinerson, Effi Yeoshua, R. G.-B.-Z. (2015). HYPNOSIS IN OBSTETRICS AND GYNECOLOGY. *National Library of Medicine*.
- Hindun, S., Novita, N., & . S. (2022). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.pub3>
- Mardiana, A. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. CV Sarnu Untung.
- Mayangsari Nindya., S. N. (2023). *Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan dan Kehamilan*. Pena Persada Kerta Utama.
- Wright, C., & Geraghty, S. (2017). Mind over Matter: Inside hypnobirthing. *Sleep and Hypnosis*, 19(3), 54–60. <https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2016.18.0120>

BAB 3

PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEHAMILAN PATOLOGI

Upus Piatun Khodijah, SST., M.Kes.

A. Pendahuluan

Hipnoterapi telah menjadi suatu metode terapi yang semakin populer dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk kehamilan patologis. Kehamilan patologis dapat menyebabkan komplikasi yang serius, seperti hiperemesis gravidarum, preeklampsia, dan diabetes gestasional. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi gejala-gejala ini. Penelitian yang dilakukan oleh Fuchs (2012) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat secara signifikan mengurangi emesis pada wanita hamil trimester pertama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala emesis (Fuchs, 2012).

Hipnoterapi juga efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan kehamilan patologis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Noor Ridho Fauzi (2019) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan (Muhammad Noor Ridho Fauzi, 2019). Dalam konteks ini, hipnoterapi dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi gejala-gejala kehamilan patologis. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi dalam mengatasi berbagai jenis kehamilan patologis.

B. Pembahasan

1. Pengertian Kehamilan Patologi

Kehamilan patologis adalah kehamilan yang bermasalah dan disertai dengan penyulit-penyulit, seperti hamil dengan anemia, hiperemesis gravidarum, preeklamsia, hamil kembar, dan lain-lain. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan komplikasi atau penyulit yang menyertai ibu saat hamil, dengan risiko tinggi yang ditemukan pada kehamilan muda, pertengahan, dan tua, serta setelah persalinan. Risiko tinggi pada kehamilan dapat ditemukan saat kehamilan muda, waktu hamil pertengahan dan kehamilan tua, saat in partu, bahkan setelah persalinan (Sukarni & Wahyu, 2013).

Kehamilan patologis tidak terjadi secara mendadak karena kehamilan dan efeknya terhadap organ tubuh. Penyulit yang menyertai kehamilan patologis dapat berupa perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklamsi dan eklamsi), serta komplikasi lainnya yang disebabkan oleh penyakit malaria atau terkait dengan kondisi kronis seperti penyakit jantung (WHO, 2017).

Persalinan patologis adalah persalinan yang tidak berjalan normal dan memerlukan penanganan khusus. Persalinan patologis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kondisi ibu hamil, kondisi janin, atau kondisi persalinan itu sendiri. Beberapa jenis persalinan patologis yaitu persalinan prematur, persalinan dengan posisi janin abnormal, persalinan dengan kelainan pada plasenta, persalinan dengan kelainan pada rahim atau jalan lahir (Pramana, 2019).

2. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar. Dengan menggunakan teknik relaksasi, hipnoterapi dapat membantu pasien mengalami kondisi hypnotic, di mana pikiran bawah sadar lebih terbuka untuk menerima sugesti penyembuhan. Hipnoterapi digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti fobia, gangguan kecemasan, dan kecanduan, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan (Sahidah, 2005; Pramono, 2012).

Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan lainnya, seperti insomnia, serangan panik, obesitas, dan

kecanduan merokok. Selain itu, hipnoterapi juga efektif dalam mengurangi nyeri dan membantu proses persalinan dengan teknik hypnobirthing (Aprillia, 2010; Kravits, 2015).

Hipnoterapi menggunakan komunikasi sebagai kekuatan utamanya. Pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi dan kemudian diberi sugesti yang dapat membantu mengubah perilaku dan persepsi pasien. Metode ini telah berkembang dari penggunaan hipnosis sebagai kondisi tidur hingga menjadi relaksasi yang lebih dalam dan efektif (Erickson, 1950; Lasmini, 2020).

Hipnoterapi adalah metode terapeutik yang menggunakan hipnosis untuk membantu individu mencapai keadaan relaksasi yang dalam. Dalam keadaan ini, pikiran menjadi lebih terbuka untuk sugesti positif yang dapat membantu dalam mengatasi berbagai masalah fisik dan emosional. Hipnoterapi telah digunakan dalam berbagai bidang medis, termasuk obstetri, untuk membantu mengurangi kecemasan, nyeri, dan gejala lain yang berhubungan dengan kehamilan patologis (Santoso, 2019; Wijaya, 2020).

3. Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Hipnoterapi telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Studi yang dilakukan oleh Marbun, Pardede, dan Perkasa (2019) menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat mengurangi kecemasan ibu hamil dengan signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan.

4. Hipnoterapi Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil

Hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Aprillia (2019) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi mual dan muntah.

Hiperemesis gravidarum adalah kondisi yang ditandai dengan mual dan muntah yang berlebihan selama kehamilan, yang dapat menyebabkan dehidrasi dan penurunan berat badan. Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengurangi gejala ini dengan membantu ibu hamil

mencapai keadaan relaksasi yang dalam dan mengurangi respon mual melalui sugesti positif (Sari, 2019).

Hipnoterapi telah digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi hiperemesis gravidarum, yaitu kondisi mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Fuchs (2012) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi derajat emesis pada ibu hamil dengan signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi mual dan muntah (Aprillia, 2010).

5. *Script Hiperemesis Gravidarum*

"Silakan duduk atau berbaring dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam."

"Bayangkan tubuh Anda dipenuhi dengan cahaya yang hangat dan menenangkan. Cahaya ini mengalir dari kepala Anda hingga ke ujung kaki, menghilangkan semua ketegangan dan kecemasan"

"Sekarang, bayangkan setiap kali Anda merasa mual, cahaya hangat ini membantu menenangkan perut Anda dan mengurangi rasa mual. Anda merasakan perut Anda menjadi lebih nyaman dan tenang. Setiap hari, Anda merasa lebih baik dan lebih kuat. Anda mampu mengatasi rasa mual dengan tenang dan percaya diri"

6. Preeklampsia

Preeklampsia adalah kondisi tekanan darah tinggi pada ibu hamil yang dapat berubah menjadi eklampsia, yaitu kejang-kejang yang berbahaya. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan preeklampsia. Penelitian yang dilakukan oleh Christiani dan Andayani (2019) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat hiperaktif pada anak autis, yang juga dapat

berdampak positif pada ibu hamil dengan preeklampsia. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi tekanan darah dan mengoptimalkan kesehatan ibu hamil (Paliakov, 1989).

Preeklampsia adalah kondisi serius yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan kerusakan organ lainnya. Hipnoterapi dapat membantu mengelola stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi tekanan darah, serta membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan terkendali (Kusuma, 2021).

Script Preeklampsia

"Duduk atau berbaringlah dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam"

"Bayangkan diri Anda berada di tepi pantai yang tenang, mendengar suara ombak yang lembut dan merasakan angin sepoi-sepoi yang menenangkan. Rasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda dari kepala hingga kaki"

"Setiap kali Anda merasa cemas atau stres, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan membiarkan diri Anda merasa tenang dan terkendali. Anda tahu bahwa tubuh Anda kuat dan mampu menghadapi setiap tantangan dengan tenang dan percaya diri"

Script Preeklampsia

"Silakan duduk atau berbaring dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam... Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai... Rasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda dari ujung kaki hingga kepala... Setiap napas yang Anda ambil membawa rasa relaksasi yang lebih dalam... Bayangkan bahwa setiap kali Anda mengeluarkan napas, Anda melepaskan semua ketegangan dan kecemasan yang Anda rasakan..."

"Sekarang, bayangkan diri Anda berada di tempat yang indah, mungkin di tepi pantai yang tenang atau di taman yang sejuk... Dengarkan

suara alam di sekitar Anda, rasakan angin lembut yang meniup wajah Anda... Dalam tempat ini, Anda merasa sangat aman dan damai... Setiap napas yang Anda ambil, Anda merasa semakin rileks dan tenang..."

"Bayangkan sekarang bahwa tubuh Anda dipenuhi dengan cahaya hangat yang menenangkan... Cahaya ini mulai dari kepala Anda dan perlahan-lahan mengalir ke seluruh tubuh Anda... Saat cahaya ini mengalir, Anda merasakan semua ketegangan di tubuh Anda menghilang... Cahaya ini membawa rasa damai dan tenang yang mendalam..."

"Anda tahu bahwa tubuh Anda kuat dan mampu menghadapi setiap tantangan yang mungkin muncul... Anda merasa percaya diri dan tenang... Anda tahu bahwa setiap langkah yang Anda ambil adalah langkah menuju kesehatan dan kesejahteraan Anda dan bayi Anda..."

"Inginlah bahwa setiap kali Anda merasa cemas atau stres, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan membiarkan cahaya hangat ini menenangkan Anda... Anda memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi kehamilan ini dengan tenang dan percaya diri..."

7. Diabetes Gestasional

Diabetes gestasional adalah kondisi diabetes yang terjadi selama kehamilan. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan diabetes gestasional. Penelitian yang dilakukan oleh Kravits (2015) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala diabetes gestasional. Selain itu, hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (Hammond, 2010).

Diabetes gestasional adalah kondisi di mana kadar gula darah menjadi tinggi selama kehamilan. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk mengelola keinginan makan yang tidak sehat dan meningkatkan motivasi untuk mengikuti rencana diet dan latihan yang dianjurkan (Putri, 2020).

Script Diabetes Gestasional

"Silakan duduk atau berbaring dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam"

"Bayangkan diri Anda menikmati makanan sehat yang lezat dan menyehatkan. Rasakan setiap gigitan memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh Anda. Anda merasa puas dan tidak lagi tergoda oleh makanan yang tidak sehat"

"Setiap kali Anda merasa ingin makan makanan yang tidak sehat, Anda dapat mengingat betapa baiknya tubuh Anda merasa dengan pilihan makanan yang sehat. Anda merasa termotivasi untuk menjaga kesehatan Anda dan bayi Anda dengan pilihan yang sehat dan bijak"

8. Berat Janin Kurang

Berat janin yang kurang dapat menyebabkan kekhawatiran terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan janin. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, serta membantu fokus pada kebiasaan makan yang sehat (Ningsih, 2019).

9. Anemia

Hipnoterapi telah digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Yuliastri (2020) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan status kesehatan pasien dengan anemia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala anemia (Ririn Yuliastri, 2020).

Anemia selama kehamilan dapat menyebabkan kelelahan dan komplikasi lainnya. Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan

perasaan energi dan kesejahteraan umum, serta membantu ibu hamil lebih terfokus pada pola makan yang sehat dan suplementasi yang diperlukan (Wulandari, 2019).

Script Anemia

"Duduk atau berbaringlah dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam"

"Bayangkan diri Anda dipenuhi dengan energi dan vitalitas. Rasakan tubuh Anda dipenuhi dengan cahaya yang hangat dan energik, mengalir dari kepala hingga kaki. Cahaya ini membawa kekuatan dan semangat baru ke seluruh tubuh Anda."

"Setiap kali Anda merasa lelah, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan merasakan energi yang mengalir ke seluruh tubuh Anda. Anda merasa bertenaga dan bersemangat untuk menjalani hari dengan penuh energi"

10. Plasenta Previa

Hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan plasenta previa. Penelitian yang dilakukan oleh Sakiyan (2015) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan dirasakan oleh semua responden setelah dilakukan pada masing-masing pasien. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala plasenta previa (Sakiyan, 2015).

Plasenta previa adalah kondisi di mana plasenta menutupi sebagian atau seluruh serviks. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk tetap tenang dan mengurangi kecemasan terkait dengan potensi komplikasi dan prosedur medis yang mungkin diperlukan (Yulianti, 2021).

Script Plasenta Previa

"Silakan duduk atau berbaring dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam"

"Bayangkan diri Anda merasa sangat aman dan tenang. Anda tahu bahwa tubuh Anda kuat dan mampu menghadapi setiap tantangan. Anda merasa percaya diri dan siap untuk menghadapi proses persalinan dengan tenang dan terkendali"

"Setiap kali Anda merasa cemas atau khawatir, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan merasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda. Anda memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi kehamilan ini dengan tenang dan percaya diri"

11. Sungsang

Hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan sungsang. Penelitian yang dilakukan oleh Morden (2019) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan dosis kemoterapi ajuvan dengan memperpendek interval antar perawatan siklus kemoterapi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala sungsang (Morden, 2019).

Letak sungsang adalah posisi di mana janin berada dengan bokong atau kaki di bawah. Hipnoterapi dapat digunakan untuk mencoba membalikkan posisi janin dengan menggunakan teknik visualisasi dan sugesti positif yang bertujuan untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan mendukung perubahan posisi janin (Ramadhani, 2020).

Script Letak Sungsang

"Duduk atau berbaringlah dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat

yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam”

“Bayangkan diri Anda dan bayi Anda dalam keadaan yang sangat tenang dan damai. Bayangkan bayi Anda perlahan-lahan berputar ke posisi yang benar. Anda merasa nyaman dan mendukung perubahan posisi ini dengan perasaan yang tenang dan positif”

“Setiap kali Anda merasa cemas tentang posisi bayi Anda, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan membayangkan bayi Anda berputar ke posisi yang benar. Anda merasa tenang dan yakin bahwa semuanya akan berjalan dengan baik”

12. Berat Janin Kurang

Hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan berat janin kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman dan Riyanto (2013) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan dirasakan oleh semua responden setelah dilakukan pada masing-masing pasien. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala berat janin kurang (Budiman dan Riyanto, 2013).

Script Berat Janin Kurang

“Silakan duduk atau berbaring dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam.”

“Bayangkan diri Anda memberikan semua nutrisi yang diperlukan oleh bayi Anda. Rasakan bagaimana setiap makanan sehat yang Anda konsumsi memberikan kekuatan dan pertumbuhan kepada bayi

Anda. Anda merasa tenang dan yakin bahwa bayi Anda tumbuh dengan baik dan sehat."

"Setiap kali Anda merasa cemas tentang pertumbuhan bayi Anda, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan merasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda. Anda tahu bahwa Anda memberikan yang terbaik untuk kesehatan bayi Anda."

13. Lilitan Tali Pusat

Lilitan tali pusat dapat menyebabkan kekhawatiran terkait dengan suplai oksigen ke janin. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk tetap tenang dan mengurangi stres, yang dapat membantu meningkatkan aliran darah ke janin (Sukma, 2021).

Hipnoterapi telah digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi lilitan tali pusat. Penelitian yang dilakukan oleh Nengah Duwik Soniawati (2020) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dengan bayi lilitan tali pusat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala lilitan tali pusat (Nengah Duwik Soniawati, 2020).

Script Lilitan Tali Pusat

"Duduk atau berbaringlah dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam"

"Bayangkan diri Anda dan bayi Anda dalam keadaan yang sangat tenang dan aman. Rasakan bahwa tali pusat bayi Anda mengalirkan oksigen dan nutrisi dengan lancar. Anda merasa tenang dan percaya bahwa semuanya akan berjalan dengan baik."

"Setiap kali Anda merasa cemas tentang lilitan tali pusat, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan

merasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda. Anda tahu bahwa tubuh Anda dan bayi Anda kuat dan mampu menghadapi segala tantangan."

14. *Oligohidramnion (Air Ketuban Kurang)*

Oligohidramnion adalah kondisi di mana jumlah air ketuban berkurang. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi stres dan kecemasan yang mungkin mempengaruhi produksi cairan amnion, serta membantu ibu hamil merasa lebih tenang (Fitriani, 2020).

Hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan air ketuban kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Erina (2018) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan dirasakan oleh semua responden setelah dilakukan pada masing-masing pasien. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala air ketuban kurang (Erina, 2018).

Script Oligohidramnion (Air Ketuban Kurang)

"Silakan duduk atau berbaring dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam."

"Bayangkan tubuh Anda menghasilkan cairan amnion yang cukup untuk bayi Anda. Rasakan bagaimana setiap tetes cairan amnion memberikan kenyamanan dan perlindungan bagi bayi Anda. Anda merasa tenang dan yakin bahwa semuanya akan berjalan dengan baik."

"Setiap kali Anda merasa cemas tentang jumlah air ketuban, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan merasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda. Anda tahu bahwa

tubuh Anda mampu menghasilkan cairan yang diperlukan untuk bayi Anda."

15. Kehamilan Tidak Diinginkan

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menyebabkan stres emosional yang signifikan. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi perasaan negatif dan menerima kehamilan dengan lebih tenang dan positif, serta membantu dalam perencanaan dan pengambilan keputusan yang lebih baik (Aulia, 2021).

Hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan kehamilan tidak diinginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Yuliastri (2020) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan dirasakan oleh semua responden setelah dilakukan pada masing-masing pasien. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan. Selain itu, hipnoterapi juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang perilaku ibu hamil, sehingga mengurangi gejala kehamilan tidak diinginkan (Ririn Yuliastri, 2020).

Script Kehamilan Tidak Diinginkan

"Duduk atau berbaringlah dengan nyaman, pejamkan mata Anda, dan ambil napas dalam-dalam. Bayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat tenang dan damai. Setiap napas yang Anda ambil membawa Anda lebih dalam ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam."

"Bayangkan diri Anda menerima kehamilan ini dengan tenang dan positif. Rasakan bagaimana setiap napas membawa penerimaan dan kedamaian ke dalam hati Anda. Anda tahu bahwa Anda mampu menghadapi kehamilan ini dengan kekuatan dan keberanian."

"Setiap kali Anda merasa cemas atau khawatir, Anda dapat kembali ke tempat ini, mengambil napas dalam-dalam, dan merasakan ketenangan menyelimuti tubuh Anda. Anda memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi kehamilan ini dengan tenang dan percaya diri."

C. Simpulan

Hipnoterapi telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, mual, dan tekanan darah tinggi pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Noor Ridho Fauzi (2019) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan (Muhammad Noor Ridho Fauzi, 2019).

Hipnoterapi dapat mengurangi derajat emesis pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Fuchs (2012) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi emesis pada wanita hamil trimester pertama dengan signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan (Fuchs, 2012).

Hipnoterapi juga efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan kehamilan tidak diinginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Yuliastri (2020) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan risiko terjadinya masalah psikologi pada ibu hamil yang tidak diinginkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnoterapi, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang dari kategori moderat menjadi kategori ringan (Ririn Yuliastri, 2020).

D. Referensi

- Aprillia, A. (2010). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. [2] <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/278/1/28.%20pengaruh-hipnoterapi-terhadap-mual-muntah-pada-ibu-hamil-trimester-i-di-wilayah-kerja-puskesmas-mangkubumi-kota-tasikmalaya-tahun-2019.pdf>
- Aprillia, A. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Malang. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/278/1/28.%20pengaruh-hipnoterapi-terhadap-mual-muntah-pada-ibu-hamil-trimester-i-di-wilayah-kerja-puskesmas-mangkubumi-kota-tasikmalaya-tahun-2019.pdf>
- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (2005). How people learn: Brain, mind, experience and school Retrieved from <https://www.nap.edu/catalog/9853/how-people-learn-brain-mind-experience-and-school-expanded-edition>
- Christiani, N., & Andayani, A. (2019). Perbedaan Kadar Hormion Chorionic Gonadotrophine (Hcg) Pada Ibu Hamil Trimester I Yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Sebelum Dan Setelah Dilakukan Hipnotherapy Di Rumah Sakit Umum Ungaran Kabupaten Semarang. Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 2(2). <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.286> [1] <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/477/268/1440>
- Erickson, M. H. (1950-an). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. https://www.researchgate.net/publication/367442835_Hipnoterapi_dalam_Praktik_Dokter_Menurut_Undang-Undang_Kesehatan_dan_Undang-Undang_Praktik_Kedokteran_dan_Tinjauannya_Menurut_Islam
- Erina, E. (2018). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny "h" Umur 24. Repository Universitas Widya Kartika.
- Fuchs, F. (2012). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya.
- Hammond, H. (2010). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun

2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. <https://www.alodokter.com/seerti-apa-bentuk-pengobatan-hipnoterapi>
- Kravits, K. (2015). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/apa-itu-hipnoterapi/>
- Lasmini, A. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. <https://www.alodokter.com/seerti-apa-bentuk-pengobatan-hipnoterapi>
- Manuaba, I. A. C. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Marbun, A., Pardede, J. A., dan Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Journal Widyakarya. <https://journal.widyakarya.ac.id/index.php/diagnosa-widyakarya/article/view/1257>
- Muhammad Noor Ridho Fauzi. (2019). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Puskesmas Randublatung Kabupaten Blora. Eprints Walisongo. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/12262/1/SCRIPTSI_1504046060_MUHAMMAD_NOOR_RIDHO_FAUZI.pdf
- Nengah Duwik Soniawati, N. (2020). Script Hipnoterapi Ibu Hamil dengan Bayi Lilitan Tali Pusat. Repository Universitas Airlangga. <https://id.scribd.com/document/478078947/ASUHAN-KEPERAWATAN-LILITAN-TALI-PUSAT-KELOMPOK-6-GENAP>
- Paliakov, P. (1989). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. [2] <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/278/1/28.%20pengaruh-hipnoterapi-terhadap-mual-muntah-pada-ibu-hamil-trimester-i-di-wilayah-kerja-puskesmas-mangkubumi-kota-tasikmalaya-tahun-2019.pdf>
- Pramana, I. (2019). LAPORAN MINI PROJECT KORELASI USIA DENGAN PERSALINAN. Puskesmas Ambaldua Kebumen. https://puskesmasambaldua.kebumenkab.go.id/index.php/web/view_file/239
- Pramono, P. (2012). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. <https://lms->

- paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=%2F78316%2Fmod_resourc e%2Fcontent%2F1%2F6_7251_NSA742_102018_docx.pdf
- Ririn Yuliastri, R. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Status Kesehatan Pasien dengan Acute Limpoblastic Leukemia yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Melati 2 RSUD Dr. Moewardi. Eprints UKH.
- Sahidah, S. (2005). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. Repository Politeknik Kesehatan STIKes Tasikmalaya. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/278/1/28.%20pengaruh-hipnoterapi-terhadap-mual-muntah-pada-ibu-hamil-trimester-i-di-wilayah-kerja-puskesmas-mangkubumi-kota-tasikmalaya-tahun-2019.pdf>
- Sukarni, S., & Wahyu, W. (2013). Patologi pada Kehamilan : Manajemen & Asuhan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Jakarta.https://lisa.poltekkesjakarta3.ac.id/perpustakaan/index.php?id=3732&p=show_detail
- World Health Organization (WHO). (2017). Maternal Mortality. World Health Organization.

BAB 4

PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN PERSALINAN PATOLOGI

Dewi Hanifah, M.Keb.

A. Pendahuluan

Persalinan patologi mencakup berbagai kondisi persalinan yang kompleks dan berisiko tinggi, termasuk preeklamsia, eklampsia, distosia (persalinan macet), dan perdarahan hebat. Kondisi-kondisi ini memerlukan penanganan medis yang intensif untuk memastikan keselamatan ibu dan bayi. Sering kali, intervensi medis seperti operasi cesar, penggunaan obat-obatan, dan monitoring ketat diperlukan. Namun, intervensi ini bisa menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan yang signifikan pada ibu.

Hipnoterapi telah dikenal sebagai salah satu metode komplementer yang efektif dalam mengurangi kecemasan, mengelola rasa sakit, dan meningkatkan pengalaman persalinan(Catsaros & Wendland, 2023). Hipnoterapi adalah teknik yang menggunakan hipnosis untuk membantu individu mencapai kondisi relaksasi yang dalam dan perubahan persepsi terhadap rasa sakit. Dalam konteks persalinan, hipnoterapi dapat membantu mengurangi ketakutan dan kecemasan, mempercepat proses persalinan, dan meningkatkan kenyamanan ibu.(Mordeniz, 2020)

Hipnoterapi dapat berkontribusi dalam mengurangi kebutuhan akan intervensi medis selama persalinan. Ibu yang menggunakan hipnoterapi selama persalinan lebih mungkin untuk memiliki pengalaman persalinan yang lebih positif dan memerlukan lebih sedikit analgesik dibandingkan dengan yang tidak menggunakan hipnoterapi. Selain itu, hipnoterapi telah terbukti mengurangi durasi persalinan dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap proses persalinan.(Monzo Cuquerella, 2021; Vahdat et al., 2022)

Penggunaan hipnoterapi di Indonesia dalam asuhan persalinan masih relatif baru dan memerlukan lebih banyak penelitian serta pelatihan bagi tenaga kesehatan. Mengingat tingginya angka komplikasi persalinan, seperti

pendarahan postpartum, preeklamsia, dan eklampsia, integrasi hipnoterapi ke dalam praktik kebidanan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas asuhan persalinan. Penerapan hipnoterapi dapat memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Pengembangan dan penerapan hipnoterapi dalam asuhan persalinan patologi dapat menjadi salah satu inovasi yang signifikan. Dengan demikian, bab ini akan membahas penerapan hipnoterapi dalam asuhan persalinan patologi, meliputi dasar-dasar hipnoterapi, manfaatnya dalam persalinan, serta penerapan hipnoterapi dalam beberapa kasus patologi.

B. Pembahasan

1. Teori dan Prinsip Hipnoterapi

Hipnosis dan hipnotisme berasal dari istilah neuro-hipnotisme (tidur saraf), yang diciptakan oleh ahli bedah Skotlandia, James Braid(Pintar & Lynn, 2008). Hipnosis merupakan keadaan pikiran tertentu, pikiran bawah sadar berada dalam keadaan yang mudah menerima sugesti, sementara pikiran sadar teralihkan atau dibimbing untuk menjadi dorman (tidak aktif), sedangkan hipnoterapi adalah hipnosis yang digunakan untuk tujuan pengobatan atau terapi, membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis atau fisik. Prinsip dasar hipnoterapi dalam praktik klinis adalah sebagai berikut:(Linden et al., 2024)

- a. ***Hypnotic Induction:*** Proses ini melibatkan metode untuk membantu individu memasuki keadaan hipnosis, yang dikenal sebagai "trance". Induksi ini bisa dilakukan dengan berbagai teknik, termasuk sugesti verbal, visualisasi, dan teknik relaksasi. Tujuan dari induksi adalah untuk membawa klien ke dalam keadaan yang lebih reseptif terhadap sugesti terapeutik.
- b. ***Discovering the Root Cause:*** Hipnoterapi sering digunakan untuk mengidentifikasi dan menangani akar masalah psikologis yang mendasari. Teknik seperti *age regression* (regresi usia) dan *parts therapy* (terapi bagian) sering digunakan untuk membantu klien mengakses dan mengatasi peristiwa masa lalu yang mempengaruhi kondisi mereka saat ini. Ini melibatkan eksplorasi mendalam terhadap ingatan dan pengalaman emosional yang mungkin telah lama terlupakan atau ditekan.

- c. ***Forgiveness/Release.*** Setelah menemukan akar masalah, hipnoterapi dapat membantu klien dalam proses pelepasan emosi negatif yang terkait dengan peristiwa tersebut. Teknik pengampunan dan visualisasi sering digunakan untuk membantu klien melepaskan rasa sakit dan memaafkan diri sendiri atau orang lain yang terlibat. Tujuannya adalah untuk menetralkan efek emosional dari peristiwa tersebut dan memungkinkan klien untuk melanjutkan hidup tanpa beban emosional yang berat.
- d. ***Relearning.*** Tahap ini melibatkan pengajaran kembali atau pembelajaran ulang bagi klien untuk melihat pengalaman mereka dari perspektif yang lebih positif dan bermanfaat. Ini sering dilakukan melalui sugesti terapeutik yang membantu klien mengembangkan pandangan baru tentang diri mereka dan pengalaman mereka, yang lebih mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.
- e. ***Post-Hypnotic Suggestion.*** Setelah klien keluar dari keadaan hipnosis, sugesti pasca-hipnosis diberikan untuk memperkuat perubahan positif yang diinginkan. Sugesti ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku dan pola pikir yang dihasilkan selama sesi hipnoterapi bertahan dalam jangka panjang dan dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari klien. Pentingnya pendekatan biopsikososial dalam hipnoterapi, yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosial dari kesehatan mental.

2. Penerapan Hipnoterapi Dalam Persalinan Patologi

Persalinan patologi adalah persalinan yang tidak berlangsung secara normal dan memerlukan intervensi medis untuk mencegah atau mengatasi komplikasi yang bisa membahayakan ibu dan bayi. Persalinan patologi bisa terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhi proses persalinan. Hipnoterapi dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer untuk manajemen persalinan patologis, tetapi hal yang penting untuk diketahui bahwa hipnoterapi digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti intervensi medis yang diperlukan. Pada kondisi patologis tetap dilakukan penanganan sesuai dengan prosedur klinis yang telah ada.

Berikut adalah beberapa jenis persalinan patologi:

a. Preeklampsia

1) Definisi

Preeklampsia adalah salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal serta janin, terutama di negara berkembang, dengan prevalensi 2-8% dari kehamilan di seluruh dunia. Di negara berkembang, tingkat kematian ibu akibat preeklampsia mencapai 15%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara maju yang hanya berkisar antara 0-1,8%. Preeklampsia didefinisikan sebagai suatu kondisi hipertensi yang terjadi setelah 20 minggu kehamilan, disertai dengan proteinuria dan/atau tanda-tanda kerusakan organ lain. Preeklampsia dapat menyebabkan komplikasi serius baik bagi ibu maupun janin, termasuk pertumbuhan janin yang terhambat, solusio plasenta, dan eklampsia, yang ditandai dengan kejang tanpa penyebab lain.(Bloom et al., 2014)

2) Patofisiologi

Patofisiologi terjadinya preeklampsia begitu kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor genetik, imunologi, dan lingkungan. Patofisiologi preeklampsia adalah sebagai berikut:

- a) Abnormalitas Invasif Trofoblas; pada awal kehamilan trofoblas seharusnya menginvasi arteri spiralis maternal untuk meningkatkan aliran darah ke plasenta. Pada preeklampsia, invasi ini tidak memadai, menyebabkan aliran darah yang berkurang dan hipoksia plasenta.
- b) Iskemia Plasenta; Gangguan invasi trofoblast menyebabkan iskemia (kekurangan aliran darah) pada plasenta. Plasenta yang mengalami iskemia menghasilkan sejumlah besar faktor pro-inflamasi dan anti-angiogenik, yang dilepaskan ke dalam sirkulasi ibu. Faktor-faktor ini menghambat faktor pro-angiogenik seperti VEGF (vascular endothelial growth factor) dan PIGF (placental growth factor), yang penting untuk kesehatan endotel vaskular.
- c) Disfungsi Endotel; pelepasan faktor pro-inflamasi dan anti-angiogenik dari plasenta yang iskemik menyebabkan disfungsi endotel pada pembuluh darah ibu. Disfungsi

- endotel ini mengarah pada vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah), peningkatan permeabilitas vaskular, dan aktivasi sistem koagulasi. Akibatnya, terjadi hipertensi dan proteinuria
- d) Aktivasi Sistem Imun; sistem imun juga berperan dalam patofisiologi preeklampsia. Respon imun yang abnormal terhadap trofoblast dan plasenta dapat memicu peradangan sistemik yang berkontribusi pada disfungsi endotel dan manifestasi klinis preeklampsia
 - e) Stres Oksidatif
Peningkatan stres oksidatif di plasenta dan sirkulasi ibu juga merupakan faktor penting dalam patofisiologi preeklampsia. Stres oksidatif merusak sel endotel dan memperparah disfungsi endotel
 - f) Faktor Genetik dan Lingkungan
Faktor genetik dan lingkungan juga mempengaruhi risiko preeklampsia. Riwayat keluarga, obesitas, dan kondisi medis lain seperti diabetes dan hipertensi kronis meningkatkan risiko terjadinya preeklampsia.

3) Hipnoterapi dalam Mengatasi Preeklampsia

Hipnoterapi dapat mengatasi preeklampsia melalui beberapa mekanisme dan proses yang sistematis. Hipnoterapi dapat mengurangi stress yang dirasakan ibu. Ibu dengan preeklampsia cenderung mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita sehat. Stress dapat menyebabkan disfungsi sistem saraf otonom, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, serta peningkatan sekresi katekolamin, yang mengakibatkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Gangguan hipotalamus pada pasien dengan stress dapat meningkatkan rangsangan poros hipofisis-adrenal dan mengeluarkan sejumlah besar, menyebabkan gangguan metabolisme, serta retensi air dan natrium.(Lin & Chen, 2022) Stress dapat mempengaruhi tekanan darah dan memperburuk preeklampsia.

Saat hipnoterapi dilakukan maka perhatian dan pikiran akan terfokus, pikiran kritis sementara ditangguhkan dan individu

cenderung menerima pernyataan dan saran dari hipnoterapis. Individu dibimbing untuk fokus pada pikiran tertentu yang dapat menenangkan. Perubahan fisiologis setelah dilakukan hipnoterapi yaitu:

- a) Terjadi stimulasi saraf parasimpatis.

Hipnoterapi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi menenangkan tubuh. Hal ini menyebabkan relaksasi otot polos dan meningkatkan diameter pembuluh darah, yang meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah.

- b) Penurunan Aktivitas Simpatik

Respons "*fight or flight*" adalah reaksi fisiologis otomatis tubuh terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam. Reaksi ini dipicu oleh sistem saraf simpatik dan dirancang untuk mempersiapkan tubuh untuk menghadapi ancaman dengan cara melawan (*fight*) atau melarikan diri (*flight*). Melalui hipnoterapi, teknik relaksasi dan sugesti positif digunakan untuk membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi aktivasi berlebihan dari respons "*fight or flight*," sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah.

- c) Produksi Endorfin

Hipnosis meningkatkan produksi endorfin alami yang menciptakan perasaan nyaman dan rileks.

- d) Pengaruh pada sistem kekebalan tubuh

Hipnoterapi menginduksi gelombang otak alpha, yang menunjukkan keadaan relaksasi dan kesadaran yang tinggi. Hipnoterapi memungkinkan akses ke pikiran bawah sadar yang mengendalikan banyak fungsi involunter tubuh seperti detak jantung dan pernapasan. Sugesti positif yang diberikan selama hipnosis dapat memperkuat tujuan terapeutik dan membantu mengelola kondisi fisik.

b. Persalinan Prematur

1) Definisi

Persalinan prematur adalah persalinan yang terjadi sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu. Pada kondisi ini, bayi lahir lebih awal dari perkiraan waktu kelahiran yang seharusnya, yang umumnya adalah 40 minggu. Persalinan prematur merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang signifikan karena dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan bagi bayi, termasuk kesulitan bernapas, infeksi, dan masalah perkembangan jangka panjang. (Cunningham et al., 2005)

2) Penyebab

Penyebab persalinan prematur diantaranya:

- a) Infeksi: Infeksi pada ibu, seperti infeksi saluran kemih atau infeksi pada rahim, dapat memicu kontraksi dan persalinan prematur.
- b) Masalah Plasenta: Kondisi seperti solusio plasenta (plasenta terlepas dari dinding rahim sebelum persalinan) atau plasenta previa (plasenta menutupi leher rahim) dapat menyebabkan persalinan prematur.
- c) Kondisi Medis Ibu: Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, atau gangguan autoimun dapat meningkatkan risiko persalinan prematur.
- d) Kehamilan ganda berisiko lebih tinggi untuk mengalami persalinan prematur.
- e) Kondisi Serviks: Ketidakmampuan serviks untuk menahan kehamilan, yang dikenal sebagai inkompotensi serviks, dapat menyebabkan persalinan prematur.
- f) Riwayat Persalinan Prematur: Wanita yang pernah melahirkan prematur lebih mungkin untuk melahirkan prematur lagi.

3) Hipnoterapi dalam Penanganan Persalinan Prematur

Dalam kasus persalinan prematur hipnoterapi dapat digunakan untuk mencapai persalinan pada waktu yang tepat, hipnoterapi kemungkinan dapat menunda persalinan dengan mengurangi ketegangan psikosomatik yang berkembang, sehingga kontraksi berkurang secara signifikan dan persalinan ditunda sampai janin siap untuk lahir.(Logan, 1963; Reinhard et al., 2009)

Hipnoterapi dapat menjadi teknik yang efektif dalam mengurangi ketegangan psikosomatik, mengendalikan kontraksi uterus, dan membantu menunda persalinan prematur. Namun, hipnoterapi harus digunakan sebagai tambahan untuk intervensi medis yang sesuai dan bukan sebagai pengganti.

4) Teknik Relaksasi-Hipnotis (Omer, 1987)

Penanganan persalinan prematur dengan hipnoterapi dapat dilakukan melalui teknik relaksasi-hipnotis sebagai berikut:

a) Induksi Relaksasi:

Proses ini melibatkan memandu pasien ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi stres dan ketegangan yang dapat memicu kontraksi rahim.

b) Sugesti untuk Relaksasi Rahim:

Dalam keadaan hipnotis, pasien diberikan sugesti positif yang berfokus pada relaksasi rahim. Tujuannya adalah untuk mengurangi kontraksi rahim yang bisa menyebabkan persalinan prematur.

c) Progresi Waktu:

Teknik ini dirancang untuk meningkatkan motivasi pasien agar tetap melanjutkan kehamilan. Ini mungkin melibatkan visualisasi atau bayangan masa depan di mana kehamilan berlanjut hingga cukup bulan.

d) Prosedur Pertanyaan Jari (*Finger-Questioning Procedure*):

Metode ini dirancang untuk menciptakan rasa optimisme dan komitmen terhadap tujuan terapeutik. Prosedur ini melibatkan respon fisik, seperti gerakan jari, untuk menjawab pertanyaan atau menerima sugesti.

e) Anekdot dengan Sugesti Tidak Langsung:

Teknik ini menggunakan cerita atau anekdot yang mengandung sugesti tidak langsung. Cerita-cerita ini bertujuan untuk menanamkan keyakinan dan harapan dalam pikiran pasien agar persalinan dapat berlangsung saat usia kehamilan cukup bulan.

c. Persalinan Macet (Distosia)

1) Definisi

Persalinan macet, juga dikenal sebagai distosia, adalah suatu kondisi di mana persalinan tidak mengalami kemajuan. Definisi ini mencakup beberapa faktor yang dapat menyebabkan persalinan macet, yaitu kekuatan kontraksi uterus (*power*), ukuran atau posisi janin (*passenger*), atau bentuk dan ukuran panggul ibu (*passage*).

Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap persalinan macet:

a) **Power (Kekuatan)**

Kontraksi Uterus yang Tidak Adekuat: Kontraksi yang terlalu lemah, tidak teratur, atau tidak cukup sering dapat menghambat kemajuan persalinan. Ini sering disebut sebagai "disfungsi tenaga" atau "kegagalan tenaga." Inersia Uterus: Uterus yang tidak mampu berkontraksi dengan cukup kuat untuk mendorong bayi melalui jalan lahir.

b) **Passenger (Penumpang)**

Makrosomia Janin: Bayi yang terlalu besar untuk melewati jalan lahir ibu. Malpresentasi dan Malposisi: Posisi bayi yang tidak optimal, seperti posisi sungsang (breech), posisi melintang (transverse lie), atau posisi posterior (bayi menghadap ke depan ibu, bukan ke punggung ibu), dapat menyebabkan persalinan macet. Distosia Bahu: Kesulitan dalam melahirkan bahu bayi setelah kepala keluar, yang dapat menyebabkan persalinan macet.

c) **Passage (Jalan Lahir)**

Panggul Sempit atau Abnormal: Ukuran atau bentuk panggul ibu yang tidak memungkinkan bayi untuk melewati dengan mudah. Obstruksi Jalan Lahir: Adanya massa atau struktur abnormal dalam jalan lahir, seperti fibroid atau tumor, yang dapat menghalangi kemajuan bayi.

2) Diagnostik dan Penanganan

Diagnosis dilakukan melalui pemeriksaan fisik dan penilaian kemajuan persalinan, termasuk evaluasi dilatasi serviks, posisi dan penurunan janin, serta kekuatan kontraksi uterus.

Manajemen penatalaksanaan tergantung pada penyebab terjadinya persalinan macet. Misalnya untuk meningkatkan kekuatan kontraksi dengan pemberian oktitosin melalui induksi persalinan.

3) Penerapan Hipnoterapi dalam Persalinan Macet

Penerapan hipnoterapi dalam persalinan dapat memberikan pengalaman persalinan yang nyaman, minimal rasa nyeri dan intervensi medis.(Catsaros & Wendland, 2023; Wang et al., 2024)

Dalam pengelolaan persalinan macet tetap harus melakukan prosedur klinis sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur). Hipnoterapi dapat dijadikan sebagai asuhan komplementer untuk membantu ibu memfokuskan perhatian pada kontraksi yang efektif dan efisien. Melalui visualisasi dan sugesti, ibu dapat lebih selaras dengan kontraksi uterinya, yang membantu menghindari persalinan macet. Hipnoterapi juga akan memperkuat keyakinan ibu bahwa mereka mampu melahirkan dengan normal dan alami. Peningkatan kepercayaan diri ini dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan yang bisa mempengaruhi kemajuan persalinan. (Catsaros & Wendland, 2020) Hipnoterapi mampu mengubah cara otak memproses sinyal nyeri, sehingga ibu merasa lebih nyaman dan nyeri berkurang. Ini mengurangi kebutuhan akan intervensi medis seperti epidural atau obat penghilang rasa sakit lainnya.(Tiran, 2018)

C. Simpulan

Bab ini telah membahas penerapan hipnoterapi sebagai intervensi yang efektif dalam asuhan persalinan patologi. Hipnoterapi memiliki potensi besar dalam membantu ibu yang mengalami komplikasi persalinan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Hipnoterapi bukan hanya menawarkan pendekatan non-farmakologis untuk mengelola nyeri dan kecemasan selama persalinan, tetapi juga dapat meningkatkan rasa kontrol dan kesejahteraan emosional ibu. Ini adalah aspek yang sangat penting mengingat dampak psikologis dari persalinan patologi yang sering kali sangat signifikan. Implementasi hipnoterapi dalam praktik klinis memang memerlukan pelatihan khusus dan kolaborasi antar profesional kesehatan, termasuk dokter, bidan, dan terapis yang terlatih. Namun, manfaat jangka panjang bagi ibu dan bayi, serta potensi untuk mengurangi intervensi medis yang invasif, menjadikan hipnoterapi sebagai asuhan komplementer yang penting dalam asuhan persalinan. Dengan terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan hipnoterapi, bidan diharapkan memberikan asuhan secara holistik dan mendukung peningkatan status kesehatan ibu dan mengurangi terjadinya komplikasi persalinan.

D. Referensi

- Bloom, S. L., Corton, M. M., Spong, C. Y., Dashe, J. S., & Leveno, K. J. (2014). *Williams Obstetrics* 24/E. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=XPe4kgEACAAJ>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84, 102666.
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2023). Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101713. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101713>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Gilstrap III, L. C., & Wenstrom, K. D. (2005). *Williams Obstetrics* (F. G. Cunningham, Ed.; 22nd ed.).
- Linden, J. H., De Benedittis, G., Sugarman, L. I., & Varga, K. (2024). *The Routledge International Handbook of Clinical Hypnosis*. Taylor & Francis.

- Logan, W. G. (1963). Delay of Premature Labor by the Use of Hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 5(3), 209–211. <https://doi.org/10.1080/00029157.1963.10402295>
- Monzo Cuquerella, B. (2021). *Systematic review on the efficacy of hypnosis for pain during labor.*
- Mordeniz, C. (2020). *Hypnotherapy and Hypnosis*. BoD–Books on Demand.
- Omer, H. (1987). A Hypnotic Relaxation Technique for the Treatment of Premature Labor. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 29(3), 206–213. <https://doi.org/10.1080/00029157.1987.10734353>
- Pintar, J., & Lynn, S. J. (2008). *A brief history of hypnosis*. New York, NY: Wiley-Blackwell.
- Reinhard, J., Huesken-Janßen, H., Hatzmann, H., & Schiermeier, S. (2009). Preterm labour and clinical hypnosis. *Contemporary Hypnosis*, 26(4), 187–193.
- Tiran, D. (2018). *Complementary therapies in maternity care: an evidence-based approach*. Singing Dragon.
- Vahdat, S., Fathi, M., Feyzi, Z., Shakeri, M. T., & Tafazoli, M. (2022). The effect of hypnosis on perceived stress in women with preeclampsia. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 111.
- Wang, R., Lu, J., & Chow, K. M. (2024). Effectiveness of mind-body interventions in labour pain management during normal delivery: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 104858.

BAB 5

PENERAPAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN NIFAS

Sulikah, SST., M.Keb.

A. Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode yang sangat krusial dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami banyak perubahan fisik dan emosional, serta proses penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu. Proses pemulihan fisik pascapersalinan sering kali diiringi dengan tantangan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan ibu. Oleh karena itu, diperlukan berbagai intervensi yang efektif untuk mendukung ibu dalam menghadapi masa nifas.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu ibu nifas adalah hipnoterapi. Hipnoterapi adalah sebuah pendekatan terapeutik yang menggunakan teknik hipnosis untuk membantu individu mencapai kondisi relaksasi mendalam dan meningkatkan kesadaran diri. Dalam konteks ibu nifas, hipnoterapi dapat berperan dalam mengurangi stres, mengelola rasa sakit, serta mempercepat proses pemulihan fisik dan emosional. Teknik ini telah menunjukkan efektivitas dalam berbagai penelitian dan semakin populer sebagai pilihan intervensi non-farmakologis.

Keberhasilan hipnoterapi tidak hanya ditentukan oleh sesi terapi itu sendiri. Dukungan keluarga juga memainkan peran yang sangat penting dalam memaksimalkan manfaat hipnoterapi bagi ibu nifas. Keluarga dapat memberikan dukungan emosional, menciptakan lingkungan yang kondusif, serta memastikan konsistensi dan kelangsungan terapi. Selain itu, keluarga juga dapat berperan dalam memantau perkembangan ibu, menyediakan informasi tambahan, dan bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan perawatan yang holistic.

B. Pembahasan

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan terapi yang menggunakan hipnosis sebagai alat untuk mencapai kondisi relaksasi yang dalam dan fokus pikiran yang meningkat. Dalam kondisi ini, individu menjadi lebih reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh terapis. Sugesti ini dapat digunakan untuk merubah pola pikir dan perilaku yang negatif, serta membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik (Vicent & Herrero Vicent, 2021).

2. Proses Hipnoterapi

Proses hipnoterapi dimulai dengan induksi, yaitu teknik yang digunakan oleh terapis untuk membawa individu ke dalam keadaan hipnosis. Teknik induksi ini bisa berupa relaksasi progresif, visualisasi, atau penggunaan kata-kata sugestif tertentu. Setelah individu berada dalam keadaan hipnosis, terapis akan memberikan sugesti positif yang dirancang untuk membantu mengatasi masalah spesifik yang dialami oleh individu tersebut (Setiaji, 2021).

3. Manfaat Hipnoterapi Pada Ibu Nifas

- a. **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Ibu nifas sering mengalami perubahan hormon yang dapat mempengaruhi suasana hati dan menyebabkan stres serta kecemasan. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi stres dengan membawa ibu ke dalam keadaan relaksasi yang dalam, sehingga mereka dapat melepaskan ketegangan dan merasa lebih tenang.
- b. **Mengelola Rasa Sakit:** Setelah melahirkan, ibu seringkali mengalami rasa sakit dan ketidaknyamanan. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi persepsi rasa sakit dengan mengarahkan fokus ibu pada sensasi yang lebih nyaman dan memberikan sugesti untuk mengurangi intensitas rasa sakit.
- c. **Mempercepat Pemulihan Fisik:** Hipnoterapi dapat membantu mempercepat pemulihan fisik dengan mendorong relaksasi yang dalam, memungkinkan tubuh untuk beristirahat dan menyembuhkan diri dengan lebih efisien. Teknik visualisasi juga dapat digunakan untuk membayangkan proses penyembuhan tubuh.

- d. **Mendukung Penyesuaian Emosional:** Menjadi ibu adalah peran baru yang memerlukan penyesuaian emosional yang signifikan. Hipnoterapi dapat membantu ibu nifas merasa lebih percaya diri, positif, dan siap menghadapi tantangan yang datang dengan peran baru ini.
- e. **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Banyak ibu nifas mengalami masalah tidur karena jadwal menyusui yang tidak teratur dan perubahan pola tidur bayi. Hipnoterapi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengajarkan teknik relaksasi yang mendalam dan memberikan sugesti untuk tidur yang nyenyak dan pulih (Fitria et al., 2022).

4. Teknik Hipnoterapi yang Digunakan Pada Ibu Nifas

- a. **Relaksasi Progresif:** Teknik ini melibatkan ketegangan dan pelepasan kelompok otot secara bertahap untuk mencapai relaksasi fisik yang mendalam. Ini bisa sangat membantu bagi ibu nifas yang mengalami ketegangan otot akibat proses persalinan.
- b. **Visualisasi Positif:** Terapis memandu ibu nifas untuk membayangkan situasi yang tenang dan menyenangkan, seperti berjalan di pantai atau duduk di taman yang indah. Visualisasi ini membantu meredakan kecemasan dan memberikan rasa damai.
- c. **Sugesti Positif:** Terapis memberikan sugesti verbal yang dirancang untuk memperkuat pola pikir positif dan mengurangi persepsi negatif. Misalnya, "Setiap napas yang Anda ambil membawa kedamaian dan ketenangan ke tubuh Anda."
- d. **Anchoring:** Teknik ini melibatkan penggunaan tanda atau gerakan fisik tertentu yang dikaitkan dengan keadaan relaksasi atau perasaan positif. Misalnya, menekan ibu jari dan jari telunjuk bersama-sama dapat menjadi "jangkar" untuk perasaan tenang.
- e. **Self-Hypnosis:** Terapis mengajarkan ibu nifas untuk melakukan hipnosis mandiri sehingga mereka dapat menggunakan teknik ini kapan saja diperlukan. Ini memberi ibu alat yang dapat mereka gunakan untuk mengelola stres dan kecemasan secara mandiri (Utari et al., 2021).

5. Implementasi Hipnoterapi Pada Program Kesehatan Ibu

Guna memaksimalkan manfaat hipnoterapi, implementasi dalam program kesehatan ibu nifas dapat mencakup:

- a. **Pelatihan Terapis:** Meningkatkan jumlah terapis terlatih yang memiliki keahlian dalam hipnoterapi untuk ibu nifas.
- b. **Sesi Terapi yang Terstruktur:** Mengembangkan program terapi yang terstruktur yang mencakup sesi hipnoterapi reguler selama periode nifas.
- c. **Edukasi dan Kesadaran:** Mengedukasi ibu nifas dan keluarga mereka tentang manfaat hipnoterapi dan bagaimana itu dapat membantu dalam pemulihan pascapersalinan.
- d. **Integrasi dengan Perawatan Kesehatan Lainnya:** Mengintegrasikan hipnoterapi dengan bentuk perawatan kesehatan lainnya seperti konseling, dukungan laktasi, dan pemeriksaan medis rutin (Seitz et al., 2023).

6. Peran Keluarga Terhadap Hipnoterapi Pada Masa Nifas

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung ibu nifas yang menjalani hipnoterapi. Dukungan keluarga dapat mempercepat proses pemulihan dan memberikan lingkungan yang kondusif bagi ibu untuk mendapatkan manfaat maksimal dari hipnoterapi.

Berikut adalah beberapa peran keluarga dalam mendukung hipnoterapi pada masa nifas:

a. Memberikan Dukungan Emosional

Keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang berkelanjutan kepada ibu nifas. Hal ini mencakup :

- 1) **Kehadiran Emosional:** Mendampingi ibu selama sesi hipnoterapi dan memberikan dukungan moral.
- 2) **Mendengarkan:** Menjadi pendengar yang baik ketika ibu ingin berbicara tentang pengalaman dan perasaannya selama masa nifas.
- 3) **Menyemangati:** Memberikan kata-kata penyemangat dan meyakinkan ibu tentang efektivitas hipnoterapi.

b. Menciptakan Lingkungan yang Tenang

Keluarga dapat membantu menciptakan lingkungan yang tenang dan bebas stres di rumah, yang mendukung keberhasilan hipnoterapi. Beberapa cara untuk menciptakan lingkungan yang kondusif meliputi :

- 1) **Mengurangi Kebisingan:** Mengurangi gangguan suara dan memastikan suasana rumah yang tenang.
- 2) **Menyediakan Ruang Khusus:** Menyediakan ruang khusus bagi ibu untuk melakukan sesi hipnoterapi atau latihan self-hypnosis.
- 3) **Membantu dengan Pekerjaan Rumah:** Mengambil alih beberapa tanggung jawab rumah tangga sehingga ibu dapat fokus pada pemulihannya.

c. Mendukung Proses Terapi

Keluarga dapat terlibat langsung dalam proses hipnoterapi dengan :

- 1) **Menghadiri Sesi Hipnoterapi:** Jika diizinkan oleh terapis, anggota keluarga bisa hadir dalam sesi hipnoterapi untuk memahami prosesnya dan cara mendukung ibu.
- 2) **Belajar Teknik Self-Hypnosis:** Anggota keluarga dapat belajar teknik self-hypnosis yang diajarkan kepada ibu sehingga mereka bisa membantu ibu mempraktikkannya di rumah.

d. Mengamati Perkembangan

Keluarga memainkan peran penting dalam mengamati perkembangan ibu nifas selama dan setelah sesi hipnoterapi. Mereka dapat:

- 1) **Memantau Kemajuan:** Melihat perubahan positif pada ibu, seperti penurunan stres atau peningkatan kualitas tidur.
- 2) **Menyampaikan Kekhawatiran:** Jika ada kekhawatiran atau efek samping yang diamati, keluarga dapat segera mengkomunikasikannya kepada terapis atau tenaga kesehatan.

e. Mendorong Konsistensi

Hipnoterapi sering kali membutuhkan beberapa sesi untuk memberikan hasil yang optimal. Keluarga dapat membantu memastikan konsistensi dalam menjalani terapi dengan :

- 1) **Mengingatkan Jadwal:** Mengingatkan ibu tentang jadwal sesi hipnoterapi dan latihan self-hypnosis.

- 2) **Mendorong Kesinambungan:** Mendorong ibu untuk terus melanjutkan terapi meskipun hasilnya mungkin tidak segera terlihat.

f. Menyediakan Informasi

Keluarga dapat membantu dengan mencari informasi tambahan tentang hipnoterapi dan berbagi pengetahuan tersebut dengan ibu. Mereka dapat :

- 1) **Membaca Buku dan Artikel:** Membaca literatur tentang hipnoterapi dan manfaatnya bagi ibu nifas.
- 2) **Menghubungi Profesional:** Menghubungi terapis atau tenaga kesehatan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut dan klarifikasi mengenai terapi yang dijalani ibu.

g. Menjadi Bagian dari Tim Perawatan

Keluarga harus dianggap sebagai bagian dari tim perawatan yang mendukung ibu nifas. Ini berarti :

- 1) **Kerjasama dengan Terapis:** Bekerja sama dengan terapis dan bidan untuk memastikan bahwa ibu mendapatkan perawatan yang holistik dan terkoordinasi.
- 2) **Mengikuti Saran Profesional:** Mengikuti rekomendasi dari terapis mengenai cara mendukung ibu di rumah (Young et al., 2021).

C. Simpulan

Hipnoterapi menawarkan berbagai manfaat bagi ibu nifas, termasuk mengurangi stres dan kecemasan, mengelola rasa sakit, mempercepat pemulihan fisik, dan mendukung penyesuaian emosional. Dengan pendekatan yang tepat dan implementasi yang terstruktur, hipnoterapi dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam mendukung kesejahteraan ibu nifas dan mempercepat proses pemulihan.

D. Referensi

- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacyst, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene, 17*
- Seitz, F., Pourasghar, M., & Ganji, J. (2023). The effect of Hypnotherapy-based interventions on improving women's experience of pregnancy, childbirth and postpartum: A narrative review. *European Psychiatry, 66(S1)*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2017>
- Setiaji, D. (2021). MODEL KOMPOSISI MUSIK TERAPI RELAKSASI UNTUK IBU HAMIL BERBASIS IDIOM MUSIKAL KARAWITAN. *Acintya: Jurnal Penelitian Seni Budaya, 13(1)*. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i1.3818>
- Utari, M. D., Rahmana, F. R., & Desriva, N. (2021). the Effectiveness of Hypnotherapy and Back Exercise on the Smooth of Breast Milk Production in Postpartum Women. *Al Insyirah International Scientific Conference on Health, 5*
- Vicent, R., & Herrero Vicent, C. (2021). Evaluation of the impact of caesarean delivery versus vaginal delivery in women with postpartum depression: a review. In *Clinica e Investigacion en Ginecologia y Obstetricia* (Vol. 48, Issue 4). <https://doi.org/10.1016/j.gine.2021.100684>
- Young, C. L., Mohebbi, M., Staudacher, H., Berk, M., Jacka, F. N., & O'Neil, A. (2021). Assessing the feasibility of an m-Health intervention for changing diet quality and mood in individuals with depression: the My Food & Mood program. *International Review of Psychiatry, 33(3)*. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1854193>

BAB 6

HYPNOBREASTFEEDING

Christina Roos Etty, SST., M.Kes.

A. Pendahuluan

Menyusui merupakan ujung tombak dari pembentukan generasi emas. Menyusui adalah proses memberikan susu ibu kepada bayi yang baru lahir hingga berumur 2 tahun atau minimal 6 bulan secara langsung dari payudara ibu ke mulut bayi. Dikatakan ujung tombak pembentukan generasi emas karena dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan atau *Golden Period* mulai dari masa dalam kandungan hingga anak berumur 2 tahun terjadi pembentukan kecerdasan pada otak anak. Proses pembentukan kecerdasan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satu faktor pentingnya adalah Air Susu Ibu (ASI) (Harmoniati, 2019).

ASI merupakan faktor penting dalam membentuk kecerdasan anak karena ASI mengandung Protein, Taurin, DHA (Docosahexaenoic Acid), AA (Arachidonic Acid), Imunoglobulin, Vitamin dan Mineral, serta Karnitin yang semuanya ini dibutuhkan untuk kecerdasan anak. Menyusui juga memiliki banyak dampak positif bukan hanya kepada bayi tetapi juga kepada ibu seperti, mencegah perdarahan, membangun hubungan keintiman (*Binding Attachment*) dengan bayi, mengembalikan ukuran rahim, menjadi KB alami serta manfaat yang paling menguntungkan adalah lebih ekonomis karena ASI diproduksi oleh payudara ibu tanpa harus mengeluarkan banyak biaya seperti memberikan susu dari produk olahan yang dibeli (Heryanni, 2023).

Begini banyak dampak positif yang diberikan ketika menyusui bayi, lalu kenapa persentase pemberian ASI masih rendah? Data yang tercatat oleh United Nations Children's Fund (UNICEF) hingga tahun 2015 persentase keberhasilan menyusui di dunia hanya sekitar 40% di tahun 2021 bayi di bawah umur 6 bulan yang mendapatkan ASI sekitar 44%. Di Indonesia menyusui masih menjadi dilema yang kerap sekali di programkan oleh institusi maupun pemerintah, berkaitan langsung dengan terjadinya stunting maka pemerintah Indonesia sangat serius menyikapi hal ini (UNICEF, 2021).

Menurut Sembiring (2022) Ketidakberhasilan program menyusui sampai anak umur 2 tahun atau minimal 6 bulan dipengaruhi oleh banyak faktor, ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain usia ibu, kondisi fisik payudara ibu, status gizi ibu, dan tingkat pendidikan. Sementara faktor eksternal adalah pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, tenaga kesehatan dan dukungan dari orang-orang terdekat. Diantara faktor-faktor tersebut, ada faktor pendukung lain yang sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui yaitu "kecemasan". Kecemasan adalah perasaan emosional seseorang yang timbul akibat merasa tidak yakin, tidak nyaman, tidak aman hingga tidak percaya akan sesuatu hal biasanya hal-hal yang negatif.

Kecemasan dapat menggagalkan proses menyusui karena kecemasan pada ibu menyusui mempengaruhi produksi dan kualitas ASI ibu. Semakin cemas ibu maka ASI akan diproduksi sedikit bahkan dapat terhenti. Banyak sekali hal-hal yang menyebabkan ibu menyusui menjadi cemas, salah satu contohnya adalah tidak percaya diri akan kapasitas ASI yang ibu punya hingga khawatir ASI tidak cukup untuk kebutuhan si bayi. Tanpa ibu sadari kecemasan tersebut menyebabkan mekanisme refleks frustasi. Stres memicu pelepasan hormon epinefrin yang menyebabkan fungsi kerja hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI menurun (*let down reflex*) sehingga terjadinya vasokonstriksi dari pembulu darah alveoli menghambat konsentrasi pengeluaran ASI (Keperawatan et al., 2024).

Kecemasan pada ibu menyusui merupakan hal yang tidak boleh disepuhkan. Data yang diperoleh, tingkat kecemasan pada ibu menyusui cukup tinggi di dunia dengan persentase sebesar 17%-22% diawal postpartum dan 15%-33% diakhir postpartum. Sementara di Indonesia data dari Kemenkes RI tahun 2019 prevalensi kecemasan hingga terjadi depresi pada ibu menyusui sekitar 19,8% (Saraswati et al., 2023).

Kecemasan yang berkepanjangan pada ibu menyusui dapat berdampak buruk yaitu terjadi pembengkakan pada payudara, berwarna kemerahan, terasa sakit saat disentuh, bahkan ibu menjadi demam. Ciri-ciri tersebut merupakan gejala dari terjadinya bendungan ASI dan apabila sudah terjadi bendungan ASI namun tidak segera diatasi maka dapat berlanjut ke mastitis hingga yang paling berbahaya sampai ke abses payudara (adanya nanah dipayudara). Tentu saja hal tersebut tidaklah diinginkan oleh semua ibu yang menyusui. Mungkin penyebab kecemasan pada ibu menyusui sulit untuk

dihilangkan, namun ibu dapat meredakan kecemasan tersebut dengan melakukan hypnobreastfeeding (Ariandini et al., 2023).

Hypnobreastfeeding merupakan suatu teknik menghipnosis diri dengan menggunakan energi bawah sadar, memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif disaat ibu berada dalam keadaan rileks yang paling dalam dan memusatkan semua pikiran hanya pada satu tujuan yaitu untuk memperbanyak produksi ASI. *Hypnobreastfeeding* telah teruji dan banyak dibuktikan kemampuannya dalam memperlancar produksi ASI, ibu menyusui yang melakukan *hypnobreastfeeding* mengaku memiliki ASI yang lebih banyak dapat dilihat dari kondisi payudara yang mudah cepat penuh setelah menyusui anaknya, frekuensi anak buang air kecil semakin sering dan yang paling signifikan adalah adanya pertambahan berat badan anak 200-300 gram setiap minggunya yang tidak terjadi pada ibu menyusui yang tidak melakukan hypnobreastfeeding (Maharani, 2022).

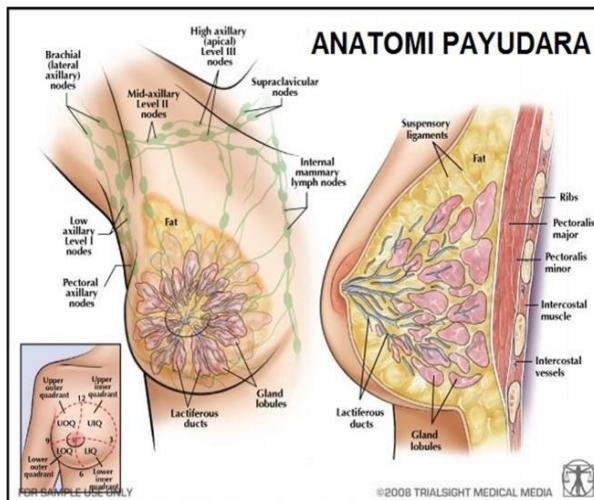
B. Pembahasan

1. Konsep Dasar *Hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding adalah terapi yang digunakan untuk melancarkan produksi ASI dengan membuat ibu berada pada rileks yang paling dalam, metode ini tidak menggunakan obat-obatan hanya dengan teknik relaksasi nafas dalam dan afirmasi kalimat-kalimat positif (Meirna Eka Fitriasnani et al., 2023). Sebelum mengetahui lebih dalam tentang hypnobreastfeeding, kita perlu mengetahui beberapa hal yang erat kaitannya dengan hypnobreastfeeding, yaitu anatomi dan fisiologi payudara, hambatan-hambatan menyusui hingga sejarah hypnobreastfeeding.

a. Anatomi Payudara

Wanita memiliki dua buah payudara yang terletak pada dada di sebelah kiri dan kanan diatas tulang rusuk (sternum). Bentuk pada umumnya bulat/lonjong kedepan yang ukuran dan besarnya berbeda pada setiap wanita. Payudara pada wanita memiliki keistimewaan dibanding payudara pria yaitu memiliki kelenjar susu yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Berikut anatomi payudara menurut Putra (2015)



Gambar 6.1 Anatomi payudara (Putra, 2015)

Pada wanita menyusui payudara berfungsi memproduksi ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Produksi ASI normal berbeda-beda setiap harinya dipengaruhi dari makan atau minum yang ibu konsumsi, hisapan bayi, frekuensi menyusui hingga faktor dari luar seperti gangguan kecemasan. Pada keadaan normal ASI diproduksi di hari pertama sekitar 5-7 ml/sesi, di minggu pertama sekitar 300-400 ml/hari, minggu kedua hingga ketiga sekitar 600-900 ml/hari, minggu keempat mencapai 750-1200 ml/per hari. Kemudian pada minggu berikutnya ASI akan diproduksi menyesuaikan dengan kebutuhan bayi namun tetap dipengaruhi faktor internal maupun eksternal dengan keadaan normal mencapai 750-1200 ml/hari (IDAI, 2013).

Produksi ASI dihasilkan oleh bagian payudara yaitu lobulus dimana jumlahnya 15-20 lobus yang mengandung kelenjar susu yang berperan dalam mengalirkan ASI ke dalam saluran susu (duktus Laktiferi) menuju putting susu. Berbeda dengan makhluk mamalia lainnya yang mempunyai lebih dari 1 pasang kelenjar susu yang aktif yaitu sekitar 5 pasang lebih.

Secara fisiologi maupun morfologi, payudara terbentuk dari 2 bagian. Payudara bagian dalam dan payudara bagian luar. Payudara bagian dalam terdiri dari otot, jaringan lemak, saluran penyalur ASI dan kelenjar mamae. Sedangkan payudara bagian luar terdiri dari putting dan aerola mamae. Secara fisiologi maupun morfologi, payudara terbentuk dari 2 bagian. Payudara bagian dalam dan

payudara bagian luar. Payudara bagian dalam terdiri dari otot, jaringan lemak, saluran penyalur ASI dan kelenjar mamae. Sedangkan payudara bagian luar terdiri dari putting dan aerola mamae.

1) Payudara bagian dalam

Payudara bagian dalam berperan krusial dalam menyusui, dengan struktur yang dirancang khusus untuk memproduksi dan mengalirkan susu kepada bayi. Memahami anatomi dan fungsi dari payudara bagian dalam dapat membantu dalam mengenali kesehatan payudara dan potensi masalah yang mungkin muncul. Berikut ini bagian dalam penyusun payudara; (Sugiharto, 2022)

a) Otot

Pengertian otot adalah jaringan pada tubuh manusia yang dapat berkontraksi (mengerut) dan relaksasi (mengendur). Pada payudara otot berfungsi sebagai tempat perlekatan, berikut beberapa otot yang terdapat di payudara;

- Otot pektoralis mayor adalah otot lebar seperti kipas yang berasal dari sternum lateral dan klavikula dan menyisipkan di kepala humerus. Otot menerima sebagian besar darahnya dari cabang-cabang arteri mamaria interna dan arteri torakoakromial. Payudara terletak di atas otot pektoralis dan bagian paling atas otot rektus abdominis di antara tulang rusuk kedua dan keenam. Payudara ditambatkan ke pektoralis mayor oleh ligamen suspensorium Cooper, yang melintasi seluruh jaringan payudara dari dermis kulit sampai ke fasia pektoralis. Ligamen Cooper tidak kencang dan membantu payudara mempertahankan mobilitas alaminya. Seiring bertambahnya usia, terjadi hilangnya ketegangan pada ligamen, yang menyebabkan ptosis payudara. Otot pektoralis sering digunakan dalam operasi plastik rekonstruktif karena dapat memberikan cakupan otot yang baik untuk implan payudara.
- Serratus anterior adalah otot berbentuk kipas lainnya yang membentang di sepanjang dinding lateral dinding dada. Serratus anterior dipersarafi oleh cabang-cabang arteri toraks toraks dan arteri toraks lateral. Otot ini

dipersarafi oleh saraf toraks panjang. Jika saraf toraks panjang rusak selama diseksi aksila, hal itu dapat menyebabkan skapula menjadi terbelah.

- Otot rektus abdominis membatasi batas bawah payudara. Otot ini dipersarafi oleh pembuluh darah epigastrik inferior dan superior. Pada wanita yang menjalani operasi kanker payudara, flap otot rektus abdominis (TRAM) yang didasarkan pada flap epigastrik superior terkadang digunakan.
- Otot oblik eksternal adalah otot berbentuk kipas yang ditemukan pada aspek anterolateral dinding toraks. Otot ini memiliki suplai darah segmental yang berasal dari pembuluh darah interkostal inferior. Otot ini berbatasan dengan dinding inferolateral payudara.
- Pada wanita muda, letak puting susu ditemukan tepat di atas lipatan inframammary setinggi tulang rusuk keempat dan tepat di samping garis midclavicular

b) Jaringan Lemak

Sebagian besar payudara terdiri dari jaringan kelenjar (penghasil susu) dan jaringan lemak. Penopang payudara terdiri dari jaringan lemak yang turut membantu menopang payudara. Semakin banyak jaringan lemak pada payudara, semakin besar ukuran payudara seseorang. Rasio lemak versus kelenjar bervariasi tergantung pada usia, pascamenopause, pascapersalinan, atau status kehamilan. Pada awal menopause, penurunan kadar estrogen mengakibatkan penurunan jaringan kelenjar dan peningkatan jaringan lemak.

c) Saluran Penyalur ASI dan Kelenjar Mamae

- Duktus laktiferus

Payudara ada terdiri atas 16-20 lobus yang saling dipisahkan oleh jaringan 7 fibrosa. Tiap lobus berisi duktuk latiferus yang berlanjut ke sinus laktiferus atau bisa disebut resevoar (penampung), duktus laktiferus ini

berfungsi sebagai saluran keluar ASI dari pabriknya yaitu aveolus.

- Aveoli

Alveoli adalah gerombolan yang ada disekitar duktus laktiferus yang menyerupai buah anggur, aveoli tersusun atas sel yang menyekresi susu yang disebut aichini yang juga mengekstrak nutrien yang diperlukan bagi produksi susu dalam aveolus. Aveoli ini juga dibungkus oleh miopitel, yang dapat berkontraksi jika dipengaruhi oleh oksitosin yang memeras ASI keluar dari aveolus menuju duktus laktiferus.

- Darah, syaraf dan limfe

Darah disuplai ke payudara oleh arteri mamaria dan artie interkostalis superior. Aliran vena dibawa oleh vena mamaria dan vena aksilaris. Payudara sangat banyak mengandung saluran limfe yang menuju kelenjar mediastinalis. Sistem limfatis kedua payudara saling berhubungan satu sama lain. Persyarafan payudara hanya sedikit karena payudara hanya sedikit karena payudara sebagian besar dikendalikan oleh hormon. Akan tetapi, kulit payudara dipersyarafi oleh cabang saraf torakalis, sedangkan puting dan aerola dipersyarafi oleh sistem saraf hormon.

2) Payudara bagian luar

Fungsi utama dari payudara bagian luar adalah untuk menyediakan akses bagi bayi untuk menyusui, serta berperan dalam estetika dan kesehatan kulit payudara. Areola dan puting juga memiliki banyak ujung saraf, yang membuatnya sensitif terhadap rangsangan. Dengan memahami anatomi payudara bagian luar, individu dapat lebih menyadari perubahan yang mungkin terjadi dan pentingnya menjaga kesehatan payudara. Berikut ini bagian luar dari payudara; (Putra, 2015)

a) Kalang Payudara (*areola mammae*)

Letaknya mengelilingi puting susu dan berwarna kegelapan yang disebabkan oleh penipisan dan penimbunan

pigmen pada kulitnya. Perubahan warna ini tergantung dari corak kulit dan adanya kehamilan. Pada wanita yang corak kulitnya kuning langsat akan berwarna jingga kemerahan, bila kulitnya kehitaman, maka warnanya lebih gelap. Selama kehamilan, warna akan menjadi lebih gelap dan akan menetap untuk selanjutnya. Jadi, tidak kembali lagi seperti warna semula.

Pada daerah ini, terdapat kelenjar keringat, kelenjar lemak dari montgomery yang membentuk tubercle dan akan membesar selama kehamilan. Kelenjar lemak ini akan menghasilkan suatu bahan dan dapat melicinkan kalang payudara selama menyusui. Di kalang payudara, terdapat duktus laktiferus yang merupakan tempat penampungan air susu.

b) Puting Susu

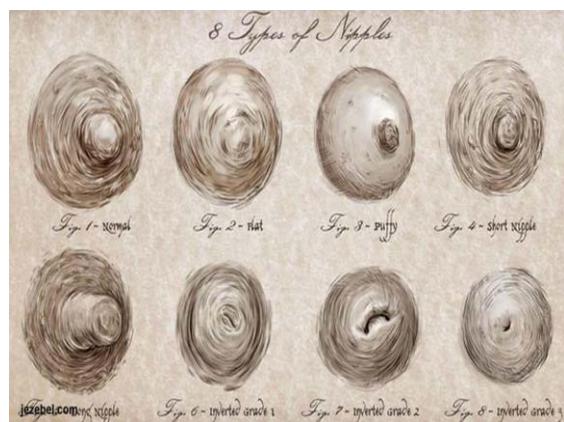
Putting susu terletak setinggi interkosta IV, tetapi berhubung adanya variasi dan ukuran payudara, maka letaknya bervariasi. Pada tempt ini, terdapat lubang-lubang kecil yang merupakan muara dari duktus laktiferus, ujung-ujung serat saraf, pembuluh darah, pembuluh getah bening, dan serat-serat tot polos yang tersusun secara sirkuler, sehingga bila ada kontraksi, duktus laktiferus akan padat dan menyebabkan puting susu ereksi. Sedangkan, serat-serat otot yang longitudinal akan menarik kembali puting susu tersebut.

Putting susu payudara memiliki ukuran dan bentuk berbeda-beda pada setiap perempuan. Tetapi, perbedaan tersebut tidak mempengaruhi fungsi utama putting susu.

Secara morfologis (bentukluar), sebuah artikel menyebutkan bahwa ada beberapa bentuk puting susu yang berbeda satu sama lain. Berikut berbagai bentuk tersebut:

- Bologna. Putting besar yang berada di tengah areola yang melebar hampir ke seluruh bagian payudara.
- Silver dollars. Putting sangat melesak ke dalam, rata dengan areola, hingga seolah-olah payudaranya tatah puting.

- Pepperoni ('Ronis). Puting dengan bentuk tidak biasa dan seperti mengkerut, serta batas puting yang juga terlihat aneh.
- Blind pigs. Puting panjang menjuntai ke bawah dengan arah yang tidak jelas.
- Bubble gum. Puting ini terlihat seperti habis dikunyah.
- Smurf houses. Jika areola dan puting terlihat menyembul seperti jamur.
- Dimples. Puting yang justru cekung ke dalam.
- Pencil erasers. Puting dengan ujung silindris sempurna. Bentuk penghapus pensil ini ada dua variasi. Pertama, Tart 'N Tinys, yaitu salah satu variasi bentuk pencil eraser hanya lebih kecil dan manis. Kedua, Lincoln Logs (alias hot dogs), yaitu variasi lain pencil eraser, tetapi lebih panjang sering mencapai panjang 1,5 cm.
- Candy buttons. Puting tidak begitu menonjol.
- Ghosts. Ketika Anda tidak yakin di mana areola dan payudara karena putingnya hilang.
- Crunchberries.



Gambar 6.2 tipe puting susu

b. Fisiologi Payudara

Menurut Putra (2015), payudara mengalami tiga perubahan yang dipengaruhi oleh hormon. Perubahan pertama ialah mulai dari masa hidup anak melalui masa pubertas, perubahan kedua masa kehamilan dan perubahan ketiga masa menyusui. Penjelasan mengenai ketiga perubahan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Tidak Hamil

Sejak pubertas, pengaruh estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium dan hormon hipofisis menyebabkan duktus berkembang dan timbulnya asinus. Sekitar hari kedelapan menstruasi, payudara menjadi lebih besar dan pada beberapa hari sebelum menstruasi berikutnya terjadi pembesaran maksimal. Terkadang, timbul benjolan yang nyeri dan tidak rata. Selama beberapa hari menjelang menstruasi, payudara menjadi tegang dan nyeri, begitu menstruasi mulai, semuanya berkurang.

2) Perempuan Hamil

Menurut Roischa (2008), payudara membentuk struktur dan kelenjar internal yang penting dalam menghasilkan susu selama kehamilan. Pada masa ini, terjadi peningkatan prolaktin (hormon hipofisis anterior) karena rangsangan dari peningkatan kadar estrogen. Peningkatan kadar estrogen ini menyebabkan terjadinya duktus (saluran). Sedangkan, peningkatan progesteron merangsang pembentukan lobulus alveolus. Selain itu, terdapat *human chorionic somatomammotropin* (suatu hormon peptida yang dikeluarkan oleh plasenta) yang ikut berperan dalam perkembangan kelenjar mammae (payudara) untuk menghasilkan susu.

Air susu dihasilkan secara penuh oleh kelenjar mammae pada pertengahan kehamilan. Namun, belum terjadi sekresi susu sampai persalinan. Konsentrasi estrogen dan progesteron yang tinggi ada pada tahap akhir masa kehamilan, yang bertugas mencegah laktasi dengan menghambat efek stimulatorik prolaktin pada sekresi susu. Prolaktin adalah simulan utama bagi sekresi susu. Jadi, meskipun steroid-steroid plasenta yang berkadar tinggi memicu perkembangan penghasil susu di payudara, steroid tersebut juga menghambat kerja kelenjar-kelenjar sampai bayi lahir.

3) Perempuan Menyusui

Terdapat dua hormon utama yang berperan dalam proses laktasi yaitu pertama hormon prolaktin, hormon prolaktin dikeluarkan oleh lobus anterior kelenjar hipofisis yang merangsang produksi ASI dan yang kedua hormon oksitosin

yang dikeluarkan oleh lobus posterior hipofisis guna mengendalikan ejeksi ASI.

Pada seorang ibu yang menyusui dikenai 2 refleks yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu. Pertama, refleks prolaktin. Pada akhir kehamilan, hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, namun jumlah kolostrum terbatas karena aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang kadarnya tinggi. Setelah partus, berhubung lepasnya plasenta dan kurang berfungsinya korpus luteum, maka estrogen dan progesterone berkurang, ditambah dengan adanya isapan bayi yang merangsang puting susu dan kalang payudara akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik.

Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis, hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin. Faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofisis anterior, sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu.

Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak. Pada saat tersebut, tidak akan ada peningkatan prolaktin, walaupun ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung.

Pada ibu yang melahirkan anak tetapi tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3. Pada ibu menyusui, prolaktin terhambat jika ibu dalam keadaan stres atau pengaruh psikis, anestesi, operasi, dan tidak adanya rangsangan puting susu karena tidak dilakukan IMD.

Kedua, reflek let down. Bersama dengan pembentukan prolaktin oleh hipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi ada yang dilanjutkan ke hipofisis posterior (neurohipofise) yang kemudian mengeluarkan oksitosin target organ oksitosin ini selain payudara adalah uterus sehingga ketika

bayi menyusu maka rahim akan berkontraksi bahkan beberapa ibu mengeluh nyeri karena adanya kontraksi tersebut. Adanya kontraksi akan membantu percepatan involusi sehingga bidan menganjurkan ibu untuk lebih sering menyusukan atau yang disebut dengan *on demand*. Efek oksitosin pada mamae yaitu mengakibatkan kontraksi dari sel akan memeras air susu dari alveoli dan masuk ke sistem duktus, selanjutnya akan ke mulut bayi sewaktu bayi melakukan hisapan.

Selain itu, peningkatan *Let Down Refleks* menjaga hubungan bayi dan ibu terutama saat bayi disusukan yaitu dengan menatap bayi, mendengar suara, mencium bayi, mengelus kepala bayi, dan menikmati saat menyusui sebagai anugrah yang diberikan oleh Tuhan. Sebaliknya let down refleks akan terhambat jika ibu dalam kondisi stress, seperti keadaan bingung atau pikiran kacau, takut, dan cemas.

c. Hambatan-Hambatan Menyusui

Menyusui merupakan proses memberikan ASI dari payudara ibu langsung kepada bayi melalui mulut bayi. Beberapa ibu dapat sukses menyusui sampai anak berusia 2 tahun, namun tidak bagi sebagian ibu. Meskipun secara sekilas menyusui tampak seperti hal yang mudah dilakukan oleh semua ibu, ternyata terdapat beberapa hambatan yang menghambat proses kelancaran menyusui. Hambatan-hambatan ini dibagi menjadi hambatan internal dan eksternal.

1) Hambatan Internal

Hambatan internal merupakan hambatan yang datang dari ibu sendiri. Mengumpulkan dari fakta yang ada dimasyarakat, hambatan internal dalam menyusui adalah sebagai berikut;

a) Kondisi Payudara Ibu

Payudara ibu diibaratkan seperti "pabrik" penghasil susu, artinya hal yang paling penting dalam proses menyusui adalah kondisi payudara ibu. Kejadian di masyarakat beberapa ibu mengeluhkan tidak dapat menyusui anaknya atau merasa ASI tidak lancar karena adanya benjolan atau gangguan seperti bendungan payudara,

mastitis hingga abses payudara. Penjelasannya adaah sebagai berikut :

- Benjolan Payudara

Benjolan payudara adalah jaringan abnormal yang tumbuh di dalam payudara. Benjolan ini tidak bersifat kanker dan tidak berisiko memicu gangguan kesehatan pada pengidapnya. Benjolan payudara umumnya tidak berbahaya, meskipun sebagian kecil benjolan payudara dapat bersifat ganas atau kanker. Ibu dengan benjolan payudara dapat tetap menyusui, tetapi kondisi benjolan tersebut harus dipertimbangkan (Anugerah, T 2023).

- Bendungan ASI

Adalah kondisi dimana payudara terasa tegang, memerah dan panas. Bendungan ASI biasanya terjadi pada ibu yang menyusui tidak *on demand* atau hisapan bayi yang kurang akif, akibatnya terjadi penyumbatan pada saluran payudara yang membendung ASI untuk keluar (Fajriani, 2021).

- Mastitis

Adalah lanjutan dari bendungan ASI yang tidak segera ditangai, biasanya pada ibu mastitis ditandai dengan kenaikan suhu tubuh $>37^{\circ}\text{C}$ (Fajriani, 2021).

- Abses Payudara

Dampak buruk akibat membiarkan bendungan ASI dan mastitis terus-menerus adalah terjadinya abses payudara, abses payudara adalah munculnya benjolan dipermukaan payudara yang berisikan nanah akibat adanya infeksi (Fajriani, 2021).

MASTALCIA	MASTITIS	ABSES MAMMÆ
Bendungan payudara akibat eksansi dan penampungan ASI berlebih.	Infeksi pada kelenjar mammaria	
Demam (-), eritema (-), bengkak dan keras	Demam (+), eritema (+), fluktuasi (-)	Demam (+), eritema (+), fluktuasi (+)
Kompres hangat	Kompres dingin Antipiretik Antibiotik	Insisi dan drainase Antipiretik Antibiotik
Lanjutkan pemberian ASI pada kedua payudara	Lanjutkan pemberian ASI pada payudara yang tidak nyeri	Tunda pemberian ASI

Gambar 6.3 Hambatan menyusui (Medicom, 2024)

Selain gangguan-gangguan diatas ternyata kondisi putting payudara ibu yang tenggelam dapat menghambat proses menyusui. Pada ibu yang baru pertama sekali hamil atau yang dinamakan primigravida, bidan akan melakukan pemeriksaan terhadap kondisi payudara dengan tujuan untuk mengetahui apakah ibu bisa atau tidak menyusui bayinya nanti. Biasanya yang bidan periksa adalah kondisi payudara dengan melakukan sedikit penekanan untuk melihat apakah terdapat benjolan di payudara ibu, kemudian bidan melihat kondisi putting susu ibu untuk mengetahui apakah putting susu ibu menonjol atau dalam keadaan masuk ke dalam.

Jika dari hasil pemeriksaan ditemukan putting susu ibu tenggelam maka bidan akan mengajarkan teknik **Hoffman**yaitu dengan meletakkan kedua ibu jari di kedua sisi areola, menekan sedikit ke dalam sambil menarik ibu jari menjauh dari satu sama lain. Ulangi gerakan ini setidaknya empat kali lalu ulangi dengan ibu jari di bagian atas dan bawah areola (Amalia, 2017).

b) Pengetahuan Ibu

Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang, pengetahuan ibu akan menyusui biasanya didapat dari tenaga kesehatan, media online, keluarga hingga pengalaman saat menyusui anak sebelumnya. Pengetahuan ibu sangat menentukan akan keberhasilan menyusui. Terkhusus pada ibu dengan kehamilan anak pertama maka informasi terhadap menyusui sangat penting ibu dapatkan. Informasi tersebut seperti apakah manfaat menyusui?, apa itu ASI eksklusif?, bagaimana cara memberikan ASI yang benar kepada bayi?, bagaimana supaya produksi ASI lancar? Ummur anak berapakah yang tepat untuk menyapih anak?. Semua pertanyaan diatas dapat dicari informasinya dari sumber mana saja, pada umumnya juga bidan akan memberikan semua informasi tersebut saat ibu datang melakukan kunjungan prenatal. Namun dianjurkan untuk ibu sharing kembali bersama bidan ketika mendapatkan informasi seputar menyusui dari keluarga/kerabat dan media online seperti *Facebook, Instagram dan Youtube* (Autoridad Nacional del Servicio Civil, 2021).

c) Perawatan payudara

Hal yang satu ini kerap kali diabaikan bagi ibu-ibu hamil dan juga menyusui, alasan kebanyakan perawatan payudara sering diabaikan yaitu karena ibu tidak mendapat informasi mengenai perawatan payudara dan ibu tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan perawatan payudara. Padahal perawatan payudara yang rutin dilakukan dengan benar terbukti mampu meningkatkan produksi ASI.

Menurut Fajriani, (2021) Perawatan payudara seminimalnya dilakukan mulai sejak masa kehamilan, bidan akan memberikan edukasi tentang perawatan payudara ketika ibu melakukan pemeriksaan prenatal. Pada masa kehamilan ibu seharusnya melakukan

perawatan payudara agar dapat melancarkan atau mensuskesan pemberian ASI secara eksklusif sesuai dengan kebutuhan bayi dari semua unsur gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga mempunyai imun dan daya tahan tubuh yang tinggi sehingga terhindar dari penyakit infeksi seperti diare, ISPA, dan infeksi lainnya yang merupakan penyebab kematian bayi. Informasi perawatan payudara ini harus didapatkan oleh ibu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan dalam memberikan ASI.

Perawatan payudara pada masa kehamilan akan berkesinambungan pada masa intra natal dan post natal. Pada masa kehamilan jika payudara secara anatomi sudah baik atau masalah masalah yang berkaitan dengan putting susu sudah bisa teratasi pada masa intra natal juga putting susu dapat diransang mengeluarkan oksitosin untuk meningkatkan kontraksi. Setelah bayi lahir bayi segera di IMD untuk melakukan isapan awal sehingga dapat mensusseskan pemberian ASI awal dan memaksimalkan pengeluaran kolostrum dimana kolostrum ini merupakan susu yang mengandung imunoglobulin dan antioksidan yang dapat menghindari bayi dari resiko infeksi bakteri, virus dan jamur.

Adapun perawatan yang dilakukan selama kehamilan antara lain ; (Arlenti et al., 2022)

i. Menggunakan bra yang nyaman

Pada masa pasca salin ibu dianjurkan menggunakan bra khusus yaitu bra yang menopang payudara dan dapat mendukung ibu secara estetika untuk menyusui dimana saja tanpa mengeluarkan seluruh payudara. Bra ini hanya mengeluarkan bagian putting dan aerola saat bayi menyusui. Tidak dianjurkan menggunakan bra yang mempunyai kawat, ibu hamil sebaiknya sudah mempersiapkan bra ini lebih kurang 3 buah dengan ukuran lebih besar dari pada ukuran bra sebelumnya.

ii. Mengoleskan pelembap pada payudara

Kulit payudara yang meregang dan stretch mark dapat muncul karena payudara yang membesar. Perubahan pada payudara ini kadang-kadang dapat menyebabkan gatal. Untuk mengatur kelembapan payudara supaya tidak kering ibu hamil boleh menggunakan krim khusus dan sebaiknya telah dikonsultasikan dengan bidan.

iii. Mengompres payudara

Pada masa pasca salin salah satu keluhan yang sering dijumpain adanya bendungan ASI kondisi ini pada umumnya bayi tidak menyusukan secara on demand atau bayi malas minum karena telah diberikan susu formula, air putih, madu dan lain-lain. Untuk mengatasi keluhan tersebut dilakukan pengompresan payudara dengan air hangat kemudian diperah menggunakan tangan atau pumping kemudian diberikan kepada bayi dengan sendok selanjutnya dianjurkan untuk menyusui sesering mungkin.

iv. Membersihkan Putting dan Memijat payudara

Membersihkan putting susu dan melakukan pemijatan pada payudara adalah hal utama dari perawatan payudara. Kedua hal ini sama-sama bertujuan untuk memperlancar proses menyusui dan produksi ASI. Berikut tata cara membersihkan putting dan melakukan pemijatan payudara yang benar : (Aprilia Nurtika Sari, 2022)

- Cuci bersih terlebih dahulu tangan dengan sabun dan air mengalir kemudian keringkan.
- Bersihkan putting susu dengan olesi minyak atau baby oil agar puting menjadi lunak Pada ibu yang memiliki puting susu yang tertarik ke dalam lakukan perawatan khusus yaitu menarik dan memutar puting dengan jari yang dilapisi dengan waslab.



Gambar 6.4

- Kompres payudara dengan washlab yang sudah dibasahi dengan air hangat selama 2-3 menit kanan dan kiri.



Gambar 6.5

- Oleskan sedikit minyak pada telapak tangan (baby oil/zaitun) dan gosok perlahan sampai merata ke seluruh telapak tangan.



Gambar 6.6

- Lakukan masase pada payudara sebagai berikut;
 - a. Letakkan kedua telapak tangan diantara payudara, lakukan pengurutan dengan melingkari payudara dari atas ke bawah sebanyak 8 kali, dan balas dari bawah ke atas sebanyak 8 kali.



Gambar 6.7

- b. Sokong salah satu payudara dengan tangan kiri kemudian kepala tangan kanan, ruas-ruas jari tangan kanan melakukan pengurutan perlahan keseluruhan sisi pada payudara menuju pangkal lakukan 8 kali begitu juga pada sisi lawan lakukan 8 kali.



Gambar 6.8

- c. Sama seperti gerakan di atas hanya saja yang melakukan pengurutan bukan tangan di kepala melainkan ibu jari.



Gambar 6.9

- Setelah selesai melakukan pengurutan lakukan kompres pada payudara menggunakan waslab yang dibasahi dengan air dingin selama 2-3 menit kanan dan kiri.



Gambar 6.10

2) Hambatan Eksternal

Faktor eksternal hambatan menyusui merupakan faktor yang berasal dari luar ibu, diantaranya;

a) Tenaga Medis

Tenaga medis merupakan hal yang ikut berperan dalam suksesnya laktasi. Sebagai orang yang dipercaya oleh ibu, suami dan keluarga, sepatutnya tenaga medis memberikan asuhan yang sesuai dengan kebutuhan ibu. Bidan sebagai tenaga medis atau bahkan yang sering disebut sebagai sahabat perempuan kebanyakan dipercaya oleh ibu hamil dalam memberikan asuhan mulai dari hamil, bersalin, nifas hingga pemilihan alat kontasepsi.

Bidan wajib mempersiapkan ibu dalam menyusui sejak masa kehamilan, terutama bagi ibu hamil primigravida (kehamilan pertama kali) peran bidan dalam mempersiapkan ibu menyusui lebih ekstra. Pada ibu hamil primigravida tidak memiliki pengalaman dalam menyusui bayi juga sebagian besar masih belum memiliki persiapan dalam menyusui bahkan tidak jarang ada ibu yang berkeinginan untuk memberikan susu formula kepada bayinya setelah lahir, karena ibu tersebut menganggap bahwa susu formula memiliki kandungan gizi yang lebih baik dibandingkan ASI, menyusui dapat menambah berat badan ibu, menyusui dapat membuat bentuk payudara berubah menjadi kendur dan masih banyak lagi pemikiran-pemikiran keliru yang beredar diantara ibu hamil primipara. Untuk itu edukasi tentang menyusui sangat dibutuhkan untuk ibu hamil primigravida.

Setelah ibu hamil mendapatkan informasi yang benar seputar ASI dan menyusui maka selanjutnya yang menjadi tugas bidan adalah mengajarkan ibu untuk melakukan perawatan payudara, perawatan payudara ini berkelanjutan sampai ibu nanti menyusui. Perawatan payudara sangat penting diajarkan pada ibu hamil karena sudah terbukti mampu mensukseskan ASI eksklusif, memperlancar produksi ASI dan mencegah ketidaknyamanan ibu selama menyusui seperti putting susu lecet, payudara bengkak kemerahan hingga membuat ibu demam. (Wibowo, 2016)

Perlu ditegaskan kepada seluruh tenaga medis terutama bidan bahwa satu-satunya makanan yang paling baik sampai bayi berumur 6 bulan adalah ASI, setelah 6 bulan pemberian ASI boleh didampingi dengan makanan atau minuman tambahan hingga anak berumur 2 tahun. Untuk itu tenaga kesehatan harus mengupayakan pemberian ASI minimal sampai bayi berumur 6 bulan. Hal ini diperjelas oleh PP No. 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif. Sangat disayangkan sekali jika tenaga medis langsung memberikan susu formula tanpa mengutamakan pemberian ASI terlebih dahulu (Oktavira, 2023).

b. Dukungan Keluarga

Menurut Antika (2021) proses melahirkan bukanlah akhir dari perjuangan ibu terhadap akannya. Setelah bersalin ibu harus mengurus dan merawat anaknya, namun tugas dan tanggung jawab ini bukan hanya diberikan pada ibu tetapi juga kepada suami dan keluarga terdekat. Proses menyusui dimulai ketika bayi baru lahir melalui IMD (Inisiasi Menyusu Dini) sampai anak berusia 2 tahun (yang direkomendasikan oleh Kemenkes RI dan WHO).

Dukungan sangat dibutuhkan ibu dari suami dan keluarga tercinta untuk membuat ibu mampu pulih dari kondisi pasca bersalin dan juga merawat anaknya

(Boediarsih et al., 2021). Dalam beberapa kasus, ibu merasa bahwa suami dan keluarga terdekat tidak menyayangi dan mencintai dirinya ketika semua perhatian dari suami, keluarga terdekat, teman-teman hanya fokus terhadap kehadiran bayi tanpa memperdulikan perjuangan ibu yang hampir atau bahkan sudah menitiikan air mata menahan sakit saat mengeluarkan bayinya. Ditambah lagi ibu kewalahan ketika ibu harus mengurus bayi, rumah, suami, anak tanpa adanya bantuan dari orang-orang terdekat. Hal-hal ini akan mengganggu psikologi ibu, ibu akan menjadi sensitif, mudah marah, mudah sedih atau bahkan bisa membenci bayinya karena merasa kehadiran bayi tersebut yang membuat ibu merasa tidak dicintai yang sering dinamakan dengan *baby blues*.

Gangguan psikologi akibat tidak mendapat dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami dan keluarga akan berdampak buruk bagi ibu dan bayi. Ibu semakin lama pulih dari proses bersalin karena kesedihan akan menghambat proses involusi uteri (proses rahim kembali ke ukuran semua). Pada bayi, proses menyusui akan terganggu karena hormon oksitosin dan prolaktin yang merupakan hormon utama dalam proses menyusui terhambat pengeluarannya karena ibu dalam kondisi sedih. Untuk itu dukungan dari orang-orang sekitar sangat ibu butuhkan.

Suami sebagai pasangan ibu dapat memberikan dukungan sebagai bentuk kasih sayang kepada ibu seperti, membantu ibu dalam merawat bayi, membantu ibu dalam mengerjakan pekerjaan rumah, sering memberikan pujian kepada ibu (misalnya "kamu adalah istri yang hebat, aku bangga pada mu"), melakukan pijatan pada daerah tubuh ibu yang ibu rasa pegal (sperti punggung akibat menyusui). Dukungan yang dilakukan suami seperti inilah yang akan membuat ibu

bahagia dan menikmati proses laktasinya (Boediarsih et al., 2021).

b) Budaya

Indonesia adalah negara yang terdiri dari masyarakat dengan berbagai kebudayaan, salah satunya adalah kepercayaan seputar ASI dan menyusui. UNICEF, yang merupakan singkatan dari *United Nations Children's Fund*, adalah sebuah badan yang bertanggung jawab untuk memberikan bantuan kemanusiaan dan pembangunan kepada anak-anak di seluruh dunia telah merangkum beberapa mitos dan fakta terkait ASI dan menyusui (UNICEF, 2021).

- Mitos: Menyusui adalah hal yang mudah.
 - Fakta: Setelah kelahiran, bayi memiliki refleks alamiah untuk mencari payudara ibu. Namun, banyak ibu memerlukan bantuan tentang posisi dan pelekatan bayi agar mereka dapat menyusu dengan nyaman dan tetap melekat dengan benar. Menyusui dapat menyitah waktu 30-60 menit tergantung dari kuantitas ASI dan kemampuan isapan bayi, tidak jarang banyak ibu yang kelelahan setelah menyusui banyinya. jadi ibu perlu mendapatkan ruang dan dukungan yang memadai baik di rumah maupun di tempat kerja.
- Mitos: Rasa sakit pada puting saat menyusui adalah normal; nyeri seperti puting lecet memang tidak bisa dihindari.
 - Fakta: Pada hari-hari pertama setelah melahirkan, banyak ibu merasa tidak nyaman. Namun, dengan bantuan dalam posisi dan pelekatan menyusui, puting lecet dapat dihindari. Jika ibu menghadapi masalah dengan menyusui, seperti puting lecet, mendapatkan bantuan dari konselor menyusui atau tenaga kesehatan yang mahir dalam laktasi.
- Mitos: Sebelum menyusui, puting harus dibersihkan.

- Fakta: Sebenarnya, tidak perlu membersihkan puting sebelum menyusui. Bayi sudah sangat mengenal suara dan bau ibunya ketika lahir. Bayi juga mengetahui bau puting dan memiliki "bakteri baik" yang membantu pertumbuhan kekebalan tubuh bayi hingga seumur hidup.
- Mitos: Untuk membiarkan ibu beristirahat, bayi setelah lahir harus dipisahkan dari ibunya
 - Fakta: Dokter, perawat, dan bidan sering mendorong Inisiasi Menyusu Dini melalui kontak kulit-ke-kulit ibu-bayi segera setelah kelahiran. Bayi akan lebih mudah menemukan dan melekat pada payudara ibu jika mereka lebih dekat dengan ibu mereka dengan kulit saling menempel. Proses menyusui dapat lebih lancar jika dapat dilakukan dalam satu jam setelah kelahiran dan sering dilakukan setelahnya. Pasangan atau anggota keluarga lain dapat membantu ibu yang menghadapi kesulitan melakukannya sendiri.
- Mitos: Hanya makanan yang tidak memiliki banyak bumbu yang boleh dikonsumsi oleh ibu menyusui.
 - Fakta: Sama seperti orang lain, ibu menyusui membutuhkan menu makanan yang sehat dan seimbang. Variasi dan porsi makan ibu menyusui tersedia di dalam buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).
- Mitos: Rasa ASI dapat berubah menjadi amis ketika memakan ikan.
 - Fakta: kandungan gizi yang ada pada ikan sangat dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan terutama dalam kecerdasan otak anak. Mengonsumsi ikan tidak akan mengubah rasa maupun aroma pada susu.
- Mitos: Saat sedang sakit, ibu tidak boleh menyusui
 - Fakta: Pada umumnya, terlepas dari jenis penyakitnya, ibu yang sedang sakit masih dapat

menyusui bayinya. Ibu harus memastikan bahwa dia mendapatkan perawatan yang tepat, istirahat yang cukup, dan jumlah makanan dan minuman yang cukup. Dalam banyak kasus, ASI membawa antibodi yang diproduksi ibu untuk melawan penyakit ke bayi, yang memungkinkan bayi untuk membangun kekebalan tubuhnya sendiri.

- Mitos: Obat tidak boleh dikonsumsi oleh ibu menyusui.
 - Fakta: dalam hal ini ibu harus berkonsultasi dengan dokter mengenai pemilihan obat yang aman atau tidak bagi ibu menyusui, namun tidak semua obat tidak dapat dikonsumsi oleh ibu menyusui.
- Mitos: ASI yang pertama kali keluar harus dibuang karena merupakan ASI basi dan tidak sehat untuk bayi.
 - Fakta: Kolostrum merupakan ASI pertama bayi, mengandung antibodi dan komponen pelindung lainnya

2. Sejarah *Hypnobreastfeeding*

Menurut Hindun et al., (2022) Hypnobreastfeeding adalah metode menghipnosis diri yang memanfaatkan relaksasi nafas dalam dan afirmasi kata-kata positif untuk mengalirkan energi positif ke seluruh tubuh, khususnya payudara. "Hipnosis" atau "hipnoterapi" berasal dari bahasa Yunani, yang berarti "tidur", tetapi tidak benar-benar tidur, yang merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam alam bawah sadar seseorang. Dalam kondisi hipnosis, seseorang tetap dapat mendengar dan merespons informasi dari luar, bahkan ketika tubuhnya beristirahat, seperti orang yang sedang tidur.

Hipnosis adalah teknik untuk mengakses alam bawah sadar seseorang untuk menawarkan saran tertentu yang akan membantu mereka fokus dan rileks sehingga mereka dapat mengendalikan perasaan negatif. Hipnosis mengubah aktivitas otak yang berkaitan dengan kewaspadaan atau perhatian, meningkatkan fokus dan kemampuan untuk menerima sugesti. Hipnosis adalah keadaan yang memungkinkan

seseorang masuk ke dalam kondisi bawah sadar (bawah sadar atau tidak sadar), yang mudah disugesti (Maharani, 2022a).

Perkembangan hipnosis dalam bidang kesehatan dimulai pada tahun 1890 oleh Dr. Grantley Dick Read, yang mengembangkan dan menerapkan hipnosis ke dalam bidang kebidanan melalui program yang disebut "bersalin tanpa takut". Marie F. Mongan kemudian menggunakan temuan ini untuk memulai program Hypno-birthing pertama, dan saat ini Lanny Kuswandi, seorang perawat dan bidan di Indonesia, mulai mengembangkan dan memperkenalkan ilmu hipnotstetri. Teknik ini, yang merupakan keuntungan dari PMB dan sangat disukai oleh ibu hamil, telah dikembangkan dan diterapkan oleh beberapa bidan di PMB sejak ante natal care (ANC).

Beberapa ilmuwan berpendapat bahwa hypnotherapy menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Sementara menurut Profesor John Gruzelier, seorang pakar psikologi di Caring Cross Medical School, London, guna menginduksi otak dilakukan dengan memprovokasi otak kiri untuk non-aktif dan memberikan kesempatan kepada otak kanan untuk mengambil kontrol atas otak secara keseluruhan (Sembiring, 2022).

Beberapa cabang hipnoterapi termasuk hypnobirthing (melahirkan tanpa rasa takut dan meminimalkan rasa sakit), hypnobreastfeeding (bagaimana hipnosis dapat membantu melancarkan ASI), hypnoslimming (menurunkan berat badan dengan menanamkan program ke bawah sadar supaya dapat mengontrol nafsu makannya), hypnobeauty (hipnosis membantu menghaluskan kulit atau memperbesar payudara), dan hypnosex (hipnosis membantu keharmonisan suami istri).

3. *Hypnobreastfeeding* Memperlancar Asi

Hypnobreastfeeding terdiri dari dua kata yaitu hypno = hipnosis yang artinya adalah suatu kondisi dimana seseorang berada dalam keadaan rileks dan tenang sehingga mampu menghayati pikiran dan menerima sugesti tertentu untuk perubahan psikologis, fisik maupun spiritual. Breastfeeding artinya menyusui dimana saat proses menyusui berlangsung merekam pikiran alam bawah sadar secara alamia yang pada

umumnya menyenangkan dan membuat ibu nyaman. Terlaksananya Hypnobreastfeeding dipengaruhi oleh kesiapan ibu yang dimulai sejak awal menikah menjadi seorang ibu dengan kesiapan ini ibu biasanya lebih rileks, tenang dan siap untuk menyusui secara fisik dan psikis. Selain itu kondisi rileks dapat di dukung dengan ruangan/suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah aroma therapy dengan didampingi oleh terapis (Maharani, 2022).

Sugesti yang dilakukan berkaitan dengan pemahaman, kesiapan dalam menyusui, ibu harus menyadari bahwa menyusui sudah menjadi tanggung jawab dan tugas mulia yang diakui oleh berbagai kepercayaan dan agama seperti agama Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu, Budha menganjurkan dan mendukung pemberian ASI eksklusif sampai usia 2 tahun.

a. Mekanisme Hipnoterapi Pada Kelancaran *Breastfeeding*

Hipnoterapi *Breastfeeding* pada dasarnya memiliki cara kerja yang sama dengan hipnosis/hipnoterapi pada umumnya. Mekanisme hipnoterapi brestfeeding di dalam tubuh hingga dapat melancarkan produksi ASI yaitu dengan memanfaatkan gelombang otak Alpha. Gelombang otak Alpha adalah gelombang otak yang memiliki kecepatan sekitar 8-12 Hz terjadi ketika tubuh merasa rileks dan pikiran mulai memasuki alam bawah sadar namun masih dapat mendengar yang ada disekitarnya (Sugiarso, 2013).

Gelombang Alpha digunakan sebagai gelombang yang tepat untuk dilakukan hipnoterapi *breastfeeding* karena pikiran bawah sadar memiliki fungsi untuk merekam, menyimpan, dan sebagai memori jangka panjang terhadap emosi, kepribadian, kepercayaan, sikap tertentu seperti penilaian, kehormatan dan kemampuan diri. Sehingga ketika ibu diafirmasi dengan kata-kata positif maka otak akan merekam kata dan kalimat tersebut meletakkan ke dalam alam bawah sadar, tubuh juga akan memberikan respon positif. Dalam proses hipnoterapi *breastfeeding*. Ketika rileks, ibu diafirmasi untuk percaya bahwa ibu dapat menghasilkan ASI yang melimpah maka tubuh akan merespon dengan kelancaran produksi ASI dibantu dengan hormon oksitosin dan prolaktin (Sugiarso, 2013).

b. Keuntungan dan Manfaat *Hypnobreastfeeding*

Tujuan dilakukan hipnobreastfeeding ini adalah bagaimana ibu dipersiapkan untuk mencapai kondisi rileks untuk melancarkan pengeluaran ASI yang dipengaruhi oleh hormon endorphin. Saat dilakukan hipnosis ketika ibu dalam kondisi rileks yang paling dalam akan terjadi perubahan peningkatan hormon oksitosin dimana hormon ini mempengaruhi relaksasi saluran susu sehingga meningkatkan prolaktin dan produksi ASI. Hormon oksitosin juga yang sering dikenal dengan hormon kasih sayang atau hormon cinta dapat mengurangi kecemasan ibu dan mempengaruhi produksi ASI. Ketika air susu cukup dapat meningkatkan kepercayaan, memotivasi ibu untuk memenuhi kebutuhan bayinya dan merasakan berhasil menjadi seorang ibu yang baik. Selain itu manfaat langsung pada bayi meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak rentan menderita penyakit infeksi dan diare sedangkan pada ibu mencegah terjadinya kanker payudara dan osteoporosis di kemudian hari (Maharani, 2022).

Hypnobreastfeeding juga mempunyai manfaat dimana saat ibu relaks pengeluaran hormon endorphin yang mempengaruhi aliran darah, persyarafan dan sistem tubuh lainnya berfungsi lebih baik. Relaksasi saat hipno menyebabkan sikap positif ibu sehingga ibu merasa tenang, nyaman. Endorphin yang terdapat pada ASI mempengaruhi bayi menjadi lebih tenang dan nyaman. Selain itu, akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak sampai dengan usia 2 tahun. (Retno Wulandari, 2021)

c. Persiapan Pra *Hypnobreastfeeding*

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan Hypno-breastfeeding adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses, ibu yang akan dilakukan hipno-breastfeeding hal yang pertama kali yang harus dimiliki adalah adanya niat dan tanggung jawab secara fisik, psikis dan spiritual tentang pemberian ASI, sehingga tidak merasa terbebani ketika ingin memberikan ASI. Dengan siapnya ibu memberikan ASI mengurangi masalah masalah yang sering menghambat ibu dalam menyusukan bayinya. Seperti ibu tidak bisa

istirahat, nyeri dan bengkak pada payudara. Kondisi ibu yang siap memudahkan untuk dilakukan sugesti sehingga hipno-breastfeeding berhasil secara maksimal. Sugesti positif dengan afirmasi misalnya "ASI saya cukup untuk bayi saya" atau "Saya merasa senang saat menyusui". Kalimat sugesti juga dapat diberikan suami seperti mengatakan "ibu kuat, ibu hebat, Asi lancar, Asi Cukup". "kamu adalah seorang bunda yang hebat dan ASI mu sangat baik untuk bayi kita", "kamu sangat berharga, ASI menyehatkan bayi kita, kamu kuat dan mampu, ASI mu cukup dan berkualitas." (Boediarsih et al., 2021)

d. Tatalaksana *Hypnobreastfeeding*

Hipnoterapi Breastfeeding seharusnya sudah mulai diperkenalkan kepada ibu sejak hamil trimester ketiga, walaupun pelaksanaan rutinnya adalah ketika ibu menyusui. Hal bertujuan untuk untuk melatih ibu dalam melakukan relaksasi nafas dan memudahkan afirmasi positif diterima ibu karena ibu sudah mendapat pengetahuan tentang pentingnya ASI dan manfaat hipnobreastfeeding. Hipnobreastfeeding telah terbukti memberikan efek positif dalam kelancaran produksi ASI jika dilakukan dengan efektif yaitu 5 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit. Jika pada kondisi tertentu seperti ibu sedang memiliki beban pikiran, stress atau masalah lain maka intensitas pelaksanaan hypnobreastfeeding dapat dilakukan lebih sering sampai ibu merasa benar-benar rileks dan produksi ASI lancar. (Fauzi, 2019)

Terdapat beberapa persiapan sebelum melakukan hipnoterapi breastfeeding agar pelaksannya menjadi efektif dan memberikan hasil maksimal, yaitu; (Yuniati et al., 2021)

1) Persiapan Ruangan

Persiapkan ibu dalam ruangan yang tenang, suhu ruangan sejuk dan hindari suara yang berisik, gunakan lampu yang redup, sediakan aroma therapy, nyalakan musik khusus untuk relaksasi, siapkan matras jika ibu memilih posisi berbaring namun jika ibu dalam posisi duduk sediakan bantal yang lembut. (Hindun et al., 2022)

2) Persiapan Pasien

Ibu dianjurkan untuk menggunakan pakaian yang longgar, handphone dalam keadaan silent, ibu dipersilahkan mengambil posisi berbaring atau posisi duduk.

3) Teknik Relaksasi Hipnoterapi

Teknik hypnobreastfeeding sama dengan teknik hypnobirthing karena juga melibatkan pikiran bawah sadar dengan cara mengistirahatkan alam sadar melalui teknik ; (Sugiarso, 2013)

- a) Pre Induksi, tahap ini adalah tahap awal sebelum dilakukan hipnoterapi. Biasanya tahap ini digunakan saat ibu melakukan hipnoterapi dengan bimbingan bidan atau orang terdekat, pada tahap ini dilakukan perkenalan, pendekatan, dan membangun rasa percaya, kembali diingatkan mengapa produksi ASI harus lancar serta manfaatnya.
- b) Induksi, jika ibu melakukan hipnoterapi dengan menghipnosis diri sendiri maka langsung saja ke tahap induksi. Tahapan ini melibatkan proses pemberian sugesti untuk memusatkan pikiran dan menjadi lebih relaks. Biasanya sugesti yang diberikan hanya sebatas untuk ibu mampu fokus, memusatkan pikiran dan lebih rileks untuk memulai hipno-breastfeeding.
- c) Deepening, tahap ini dilakukan untuk memperdalam hipnosis. Ibu melakukan relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki. Caranya dengan relaksasi nafas panjang, menyalurkan energi positif keseluruhan bagian tubuh.
- d) Suggestion, tahapan ini melibatkan proses memberikan sugesti pada pasien untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Pada hipnoterapi breastfeeding pada tahap ini dilakukan penekanan pada tujuan yaitu untuk memperlancar produksi ASI dengan cara afirmasi

kalimat-kalimat positif berulang-ulang dan hindari kata jangan, akan, tidak, dan seterusnya.

- e) Termination, tahap ini dilakukan untuk mengakhiri sesi hipnoterapi. Biasanya untuk mengakhiri pelaksanaan hipno-brastfeeding ucapan kalimat harapan seperti "hari ini dan seterusnya ASI saya cukup" selanjutnya hitung mundur dari 10-1 kemudian buka mata sambil menarik dan menghembuskan nafas perlahan dengan tersenyum.

4. Penegasan *Hypnobreastfeeding*

a. Pengkajian Masalah

Sebelum dilakukan hypnobreastfeeding harus mengkaji bagaimana kesiapan ibu untuk melaksanakan persiapan, pelaksanaan baik secara fisik maupun psikis dan dukungan. Adapun kesiapan secara fisik yaitu; pemeriksaan terhadap kondisi kedua payudara meliputi bentuk payudara (simetris atau tidak), keadaan putting susu (tenggelam atau menonjol atau datar), bentuk ukuran, hiperpigmentasi aerola, adanya luka. Pada pemeriksaan palpasi atau raba adanya massa dan benjolan.

Pada pengkajian secara psikis bagaimana kesiapan ibu dalam memberikan ASI meliputi :

- 1) Pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI pada bayi, manfaat bagi bayi dan ibu serta teknik pemberian ASI, serta kondisi psikologis ibu yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu bagaimana ibu menghypno diri sendiri dan menyakinkan bahwa ibu mampu memberikan ASI yang cukup sesuai dengan kebutuhan bayi.
- 2) Dukungan suami/keluaga

Peran dari orang sekitar terutama suami sangat berperan besar terhadap suksesnya *hypnobreastfeeding* selama masa pasca persalinan (nifas) yang memerlukan waktu sekitar 6 minggu atau 40 hari. Dukungan keluarga membuat ibu percaya diri merasa di perhatikan sehingga ibu dalam kondisi rileks, kondisi ini mempengaruhi pengeluaran oksitosin yang berperan dalam pengeluaran produksi ASI. Adapun dukungan yang diberikan

suami adalah mendampingi ibu saat menyusui, membantu, memposisikan bayi, menopang badan ibu, melakukan pemijatan ringan serta memberikan minum/makanan ringan serta memberikan pujian ibu mampu menjadi ibu yang hebat bagi bayi dan keluarga.

b. Perencanaan

Adapun perencanaan yang dilakukan sesuai dengan hasil pengkajian. Pada ibu yang tidak memiliki masalah dalam pengkajian fisik dan psikis tetap dilakukan perencanaan untuk persiapan pemberian breastfeeding yaitu perawatan payudara sehari-hari antara lain; penggunaan bra, membersihkan putting susu, kompres, pemijatan ringan, dan penggunaan pelembab pada area putting susu dan aerola mamae. pemenuhan nutrisi sesuai dengan kebutuhan. Secara psikis ibu dipersiapkan sejak masa kehamilan, persalinan dan pada masa nifas agar ibu siap menjadi seorang ibu dan mempersiapkan psikologis untuk menyusukan bayinya. Adapun kesiapan psikis yang dilakukan antara lain keterlibatan suami dalam mempersipakan ibu untuk memberikan ASI yaitu mengingatkan ibu untuk mengikuti bimbingan dalam memberikan ASI, berdiskusi dengan ibu yang telah lebih dahulu menyusui, menyakinkan ibu mampu menyusui bayinya, mengatasi keraguan ibu dengan memberikan informasi yang positif tentang pelaksanaan hypnobreastfeeding.

c. Pelaksanaan

Hypnobreastfeeding dilakukan dengan persiapan sejak masa kehamilan yaitu dengan melakukan perawatan payudara, pemenuhan nutrisi yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, memberikan dukungan fisik dan psikis dari suami dan keluarga serta menyakinkan ibu mampu melaksanakan pemberian ASI secara maksimal selama menyusui.

Pada masa persalinan setelah bayi lahir dilakukan IMD untuk merangsang pengeluaran kolostrum, ASI secara maksimal, selain pencegahan hipotermi pada bayi. IMD merupakan kunci sukses dalam pemberian ASI selanjutnya. Saat dilakukan IMD ikatan kasih

sayang antara ibu dan bayi dapat terlaksana dengan baik dan merupakan kebanggan ibu setelah selesai masa persalinan yang mungkin dapat melelahkan ibu.

Pada masa pasca bersalin untuk mewujudkan pelaksanaan hypnobreastfeeding selain kebutuhan fisik, psikis perlu memperhatikan pemberian ASI dengan prinsip on demand yaitu tanpa penjadwalan. Ketika bayi haus harus segera di susukan, makin sering disusukan maka pengeluaran ASI akan lebih maksimal, karena dengan hisapan akan merangsang pengeluaran oksitosin secara maksimal dan mempengaruhi produksi ASI. Pemberian ASI ini dilaksanakan minimal 6 bulan tanpa memberikan makanan apapun. Dukungan psikologis pada masa pasca bersalin tetap diberikan walaupun ibu sudah dapat melakukan aktifitas sehari-hari di dalam rumah bahkan di luar rumah.

d. Evaluasi

Setiap tahap dalam persiapan, pelaksanaan tetap harus melihat dan mengkaji apa yang menjadi kendala dalam memberikan hypnobreastfeeding ini, dengan demikian dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dan merencakannya. Jika permasalahan secara fisik ibu dapat diberikan teknik atau cara mengatasi seperti merawat putting, melakukan massase, pengompresan, pengaturan posisi untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan pendamping saat melakukan breastfeeding. Jika dalam evaluasi ibu mempunyai hambatan psikologis yang pada umumnya berkaitan dengan perubahan hormon perlu adanya dukungan yang maksimal dari; bidan, dukungan suami/keluarga, karena kondisi ibu juga tidak stabil cenderung mengalami stres. Pendampingan dari suami/keluarga sangat dibutuhkan agar ibu dalam kondisi rileks sehingga pelaksanaan hypnobreastfeeding terlaksana dengan baik.

5. Manfaat Hypnobreastfeeding Bagi Ibu dan Bayi

Berikut ini manfaat hipnobreastfeeding pada ibu dan bayi menurut Hadi (2021)

1) Bagi Ibu

a) Involusi

Involusi merupakan kembalinya fungsi organ reproduksi pada kondisi sebelum hamil dimana waktu yang dibutuhkan adalah 40 hari atau 6 minggu. Involusi uteri ini dipengaruhi oleh asuhan yang diberikan pada ibu selama masa pasca salin. Nutrisi merupakan point yang penting karena kecukupan nutrisi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral merupakan faktor penting dalam memulihkan kondisi kesehatan ibu secara umum terutama penyembuhan luka jalan lahir baik eksternal maupun internal. Involusi jalan lahir juga dipengaruhi oleh kebersihan jalan lahir (Vulva Hygiene). Kebersihan jalan lahir meliputi cebok dengan menggunakan air bersih dan mengalir, arah cebok dari depan ke arah anus, harus dalam kondisi kering dengan melap setelah BAK atau BAB, penggunaan pakaian dalam yang bersih dan menyerap seperti bahan dari katun atau handuk lembut.

Involusi juga dipengaruhi oleh breastfeeding dimana makin ibu siap menyusui dengan frekuensi yang lebih sering (on demand) makin maksimal pengeluaran oksitosin dalam darah sehingga mempengaruhi involusi rahim ini terlihat dari penurunan tinggi fundus uteri sehingga pada hari ke-14 rahim sudah masuk ke dalam rongga panggul. Selain itu, lochea sudah berubah dari merah (rubra) menjadi putih kekuningan (alba). (Masruroh et al., 2022)

b) Bounding/Naluri ibu

Bounding adalah ikatan kasih sayang yang terjadi antara ibu dan bayi yang dimulai sejak masa kehamilan dimana ibu sudah memulai hubungan dengan melakukan komunikasi setiap harinya dengan mengucapkan kata-kata yang diinginkan agar bayi bertumbuh dengan baik dan sehat. Boundind ini dilakukan juga oleh suami, sehingga terjadi ikatan antara ayah dan bayi dalam kandungan.

Selama masa persalinan bonding ini dilakukan ketika bayi lahir segera disusukan, disentuh, mengungkapkan kata-kata selamat datang dan pujian karena sudah lahir dan menjadi anggota keluarga baru bagi ibu dan ayah.

Bonding ini juga merupakan langkah awal dalam mensukseskan pemberian ASI karena dengan menyusukan pertama kali merupakan langkah awal dalam merangsang aktifnya kelenjar susu. Selain itu pada saat bonding dapat mencegah hipotermi.

c) Penyakit/tumor dan insulin

Pada saat menyusui akan terjadi peningkatan oksitosin yang merangsang saluran susu untuk memproduksi ASI. Oksitosin yang tinggi di dalam darah pada masa pasca salin mempengaruhi pengeluaran hormon estrogen, salain itu mempengaruhi kada gonadotropin dan estradiol plasma yang mempengaruhi resiko terjadinya kanker payudara dan ovarium.

Hipnoterapi breastfeeding pada ibu yang mengalami stres pasca salin dapat mempengaruhi pengeluaran insulin sehingga kadar gula darah stabil dan pada kasus DM dimana insulin berperan dalam pengaturan gula darah sehingga menstabilkan kadar gula darah dengan mempengaruhi pengeluaran insulin.

d) Kontrasepsi Alami

Memberikan ASI eksklusif dapat dijadikan sebagai kontrasepsi alami, saat menyusui hormon oksitosin mengalami peningkatan untuk memproduksi ASI sedangkan hormon ini menekan produksi estrogen dan progesteron dimana hormon ini berperan dalam merangsang ovarium dalam memproduksi estrogen sehingga merangsang terjadinya ovulasi yaitu pematangan sel telur sehingga dapat dibuahi oleh sperma. Selain itu, estrogen ini dapat mempersiapkan dinding rahim (endometrium) menjadi subur dan siap menerima buah kehamilan menempel dan berkembang pada dinding rahim yang disebut dengan nidasi.

2) Bagi Bayi

a) Berat Badan

Hipnoterapi breastfeeding terbukti mampu meningkatkan produksi ASI, hal ini terlihat dari penambahan berat badan bayi yang signifikan. Ibu yang rutin melakukan hipnoterapi breastfeeding akan mempengaruhi pertambahan berat badan setiap hari, minggu maupun berbulan. Penambahan berat badan bayi pada ibu yang melakukan hipnoterapi breastfeeding sekitar 500-800 gr/bulan.

b) BAK/BAB

Bayi yang cukup mendapatkan ASI akan berpengaruh terhadap frekuensi dan jumlah buang air kecil setiap harinya yaitu sekitar lebih dari 6-10 kali dalam sehari dan warna urine kuning pucat dan bau khas (amonia). Perubahan frekuensi BAK dan perubahan warna dipengaruhi oleh asupan gizi pada ASI.

c) Tidur

Tidur pada bayi baru lahir lebih lama yaitu sekitar 18-19 jam/hari dimana setiap 1-3 jam tidur bayi terbangun untuk menyusui dan berinteraksi dengan orang sektarnya. Bayi yang mendapatkan breastfeeding tidak mempengaruhi metabolisme kadar gula dan lemak dalam ASI rendah, sedangkan lemak pada ASI dapat membantu kebutuhan metabolisme. Protein yang terdapat dalam ASI memiliki asam amino, melatoni dan dopamin yang berperan untuk membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf. Sebaliknya dalam kekurangan asam amino essensial mempengaruhi gangguan tidur.

d) Stunting/kecerdasan

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang. Pencegahan stunting dimulai sejak dalam kandungan yaitu asupan gizi yang seimbang terutama protein dan mineral untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat di dalam kandungam.

Gizi selama kehamilan akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI sewaktu dalam melakukan brestfeeding untuk mendapatkan kebutuhan gizi yang seimbang serta kecerdasan

untuk pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang sedangkan untuk mencegah infeksi selain gizi dibutuhkan imunisasi dasar lanjutan.

C. Simpulan

Hipnoterapi *Breastfeeding* pada dasarnya memiliki cara kerja yang sama dengan hipnosis/hipnoterapi pada umumnya. Mekanisme hipnoterapi brestfeeding di dalam tubuh hingga dapat melancarkan produksi ASI yaitu dengan memanfaatkan gelombang otak Alpha. Gelombang otak Alpha adalah gelombang otak yang memiliki kecepatan sekitar 8-12 Hz terjadi ketika tubuh merasa rileks dan pikiran mulai memasuki alam bawah sadar namun masih dapat mendengar yang ada disekitarnya. Dalam proses hipnoterapi *breastfeeding*. Ketika rileks, ibu diafirmasi untuk percaya bahwa ibu dapat menghasilkan ASI yang melimpah maka tubuh akan merespon dengan kelancaran produksi ASI dibantu dengan hormon oksitosin dan prolaktin

Keberhasilan pelaksanaan hypnobreastfeeding pasca bersalin selain kebutuhan fisik, psikis perlu memperhatikan pemberian ASI dengan prinsip on demand yaitu tanpa penjadwalan. Ketika bayi haus harus segera di susukan, makin sering disusukan maka pengeluaran ASI akan lebih maksimal, karena dengan hisapan akan merangsang pengeluaran oksitosin secara maksimal dan mempengaruhi produksi ASI. Pemberian ASI ini dilaksanakan minimal 6 bulan tanpa memberikan makanan apapun. Dukungan psikologis pada masa pasca bersalin tetap diberikan walaupun ibu sudah dapat melakukan aktifitas sehari-hari di dalam rumah bahkan di luar rumah. Manfaat hypnobreastfeeding bukan hanya untuk ibu menyusui tapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

D. Referensi

- Amalia, L. N. (2017). Laporan Tugas Akhir Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny."N" G2P1A0 Hamil 32 Minggu 1 Hari Dengan Masalah Putting Susu Tenggelam di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Jati Kota Balikpapan Tahun 2017. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/861/1/LTA LISNA NOOR AMALIA.pdf>
- ANTIKA, S. T. (2021). *PENERAPAN DUKUNGAN PENDAMPING PERSALINAN TERHADAP KELANCARAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN TERHADAP NY. SDIPMB RISTIANA, S. ST* LAMPUNG SELATAN TAHUN 2021.
- Aprilia Nurtika Sari, N. I. (2022). Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui . *Midwifery Science Care Journal*, 1(2), 41–72.
- Ariandini, S., Kusmiati, M., Yusnia, N., & Rahmawati, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada ibu nifas. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 157–163. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.717>
- Arlenti, L., Rismayani, R., Nababan, L., Oktavia, R., & Mayumi, C. (2022). Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. *Jurnal Besemah*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v1i1.41>
- Autoridad Nacional del Servicio Civil. (2021). Perawatan Payudara dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Hamil dan Menyusui. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952, 2013–2015.
- Boediarsih, B., Astuti, B. W., & Wulaningsih, I. (2021). Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 74–82. <https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7983>
- Fajriani, E. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif. *Ovary Midwifery Journal*, 001, 1–7.
- Fauzi, M. N. R. (2019). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Puskesmas Randublatung Kabupaten Blora. *Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 9(1), 148–162.
- Hadi, S. P. I. (2021). *Kandungan dan Manfaat ASI. Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*. 21–39.
- Harmoniati, eva D. (2019). *The Golden Period: 2 Jam Pertama Yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui*. MediaCom.Kemenkes RI.

- Heryanni, R. (2023). *Manfaat ASI untuk Kesehatan Bayi*. Kemenkes RI.
- Hindun, S., Novita, N., & . S. (2022). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- IDAI. (2013). *ASI Sebagai Pencegah Malnutrisi pada Bayi*. IDAI Indonesian Pediatric Society.
- Keperawatan, J. P., Fitriana, V., & Meilina, D. S. (2024). *Penerapan hypnobreastfeeding terhadap kecemasan pada ibu postpartum blues*. 11(1), 24–31.
- Maharani, S. (2022a). Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.172>
- Maharani, S. (2022b). Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4, 1.
- Masruroh, N., Rizki, L. K., Ashari, N. A., & Irma, I. (2022). Analisis Perilaku Ibu Menyusui dalam Memberikan ASI Eksklusif di Masa Pandemi Covid 19 di Surabaya (Mix Method). *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.1.1-10>
- Meirna Eka Fitriasnani, Dhita Kris Prasetyanti, Rahma Kusuma Dewi, Fithri Rif'atul Himmah, Siti Khotimah, & Yeni Puspita Anggraini. (2023). Efforts to Increase Breast Milk Production through Techniques Hypnobreastfeeding in Postpartum Mothers in Tamanan Village, Kediri City in 2023. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(2), 183–190. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i2.480>
- Oktavira, B. A. (2023). *Memberikan ASI Eksklusif Termasuk Contoh Hak Asasi Manusia Anak?* HUKUM ONLINE.COM.
- Putra, S. (2015). *Buku lengkap kanker payudara*. Laksana.
- Retno Wulandari, S. W. (2021). Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 98–108. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v6i2.238>
- Saraswati, M. P., Hartati, N. N., Suratiah, & Runiari, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 111–123.
- Sembiring, T. (2022). *Asi Eksklusif*. https://yankes.kemenkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif
- Sugiarso, B. (2013). PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI INSTALASI

HEMODIALISA RUMAH SAKIT PROF. DR. MARGONO SOEKARJO PURWOKERTO (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO). *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO*.

Sugiharto, A. A. M. (2022). *Asuhan Keperawatan pada Ny. Y dengan Carsinoma Mammarae Dextra di Ruang Cendana 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)*.

Tara Anugerah. (2023). *Benjolan di Payudara saat Menyusui, Apakah Berbahaya? Ini Faktanya!* Yoona.

UNICEF. (2021). *Pekan Menyusui Sedunia 2021: Dukungan lebih besar untuk ibu menyusui di Indonesia dibutuhkan di tengah pandemi COVID-19*. UNICEF INDONESIA.

Wibowo, M. (2016). DUKUNGAN INFORMASI BAGI IBU MENYUSUI DALAM MEMBERIKAN ASI ESKLUSIF DI KECAMATAN GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Yuniati, F., Susanti, E., & AH, Y. A. T. (2021). PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA PENDERITA ASAM URAT. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1, 1.

BAB 7

HYPNOPARENTING

Novita Sari, S.Tr.Keb., M.Keb.

A. Pendahuluan

Hypnosis adalah suatu metode yang cukup luas dalam mengupayakan pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari. Cara ini tidak hanya menjadi terapi untuk menyembuhkan penyakit fisik dan mental, tetapi juga dapat dalam bidang hukum, kriminalitas, hiburan, dan pemasaran. *Hypnosis* juga bisa diartikan sebagai suatu keadaan anda bisa menerima saran (sugesti) tanpa ada kendala. *Hypnosis* disisi lain, merupakan suatu keadaan dimana filter pikiran kita (*critical area*) berkurang dan pikiran menjadi lebih mudah menyerang. Oleh sebab itu, dalam keadaan hipnosis sangat mudah bagi seorang terapis memodifikasi pikiran bawah sadar seseorang dengan afirmasi positif sehingga komunikasi dalam bentuk Bahasa dan kata maupun Bahasa tubuh, Tindakan atau perbuatan yang persuasife dan sugestif akan memberikan nilai dasar keagamaan pada seseorang. Hipnosis sebagai cara yang berhasil dengan baik dan tampak terbukti secara klinis dalam menjawab beberapa problem pada anak.

Parenting atau yang disebut sebagai parent yang memiliki defenisi sebagai orangtua (ayah, ibu), seseorang yang akan membimbing dan melindungi pada fase kehidupan baru seseorang anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Pengasuh sangat erat kaitannya dengan kemampuan suatu keluarga dan lingkungan yang meluangkan waktu dalam memberikan berupa pandangan dan dukungan untuk memenuhi kebutuhan seseorang dalam memahami batin dan watak oranglain serta kejiwaan seseorang termasuk fikiran, emosi dan proses kognitif seorang anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan begitu juga dengan anggota keluarga lainnya. Parenting yang bertanggung jawab dalam hal tugas-tugas orangtua dalam membesarkan dan mendidik seorang anak, orangtua harus bijak dan berhati-hati selama masa pertumbuhan anak.

B. Pembahasan

1. Definisi *Hypnoparenting*

Kata *hypnoparenting* dibagi menjadi dua suku kata yang dimaknai dengan *Hypnosis* dan parenting. *Hypnosis* dan parenting adalah dua korelasi yang menjadi *hypnoparenting*, hypno parenting, Setyono (2006) menjelaskan bahwa hal yang berkaitan dengan ilmu terkait mendidik, membesarkan dan merawat anak dengan ilmu hipnosis. Arismantoro (2008) menjelaskan bahwa dalam mendidik *independensi dan autonomy* anak dengan metode *hypnoparenting* adalah suatu tindakan dan upaya yang dilakukan oleh orangtua dalam memberikan pendidikan dengan memberikan pemetaan dan konsep dalam segala hal yang berkorelasi dalam tugas sebagai orangtua yang bisa dilihat dari kacamata kelola pikiran dan pengaruh yang bertujuan agar membuat anak menjadi mandiri dan bersedia menghadapi masa depannya. *Hypnoparenting* merupakan suatu pengetahuan yang berbaur dalam hal mendidik anak dengan pengetahuan hypnosis.

Hypnoparenting kenyataannya telah dipraktikkan masyarakat secara tidak sadar. Satu diantara bentuknya berasal dari doa-doa dan sugesti-sugesti positif yang dibisikan orangtua saat mengeloni anaknya. Bentuk ini biasanya berasal dari kebiasaan orangtua, Ketika melakukannya tanpa persiapan matang, maka sugesti yang masuk pada anak menjadi tidak maksimal. Dari pengertian ini bisa diuraikan bahwasanya *hypnoparenting* merupakan suatu cara orangtua dalam mendidik anak dengan cara memberikan afirmasi positif pada anak, dengan demikian anak bisa merekam dan merasakan sugesti itu dan tersimpan di memori dalam pikiran bawah sadar anak.

Hypnoparenting dapat diterapkan kepada anak sehat, anak cacat, anak sakit, dan pada anak yang berkebutuhan khusus atau berkarakter khusus.

2. Tahapan *Hypnoparenting*

Setiap langkah individu untuk menerapkan *hypnoparenting* ideal secara optimal dan berkelanjutan memerlukan persiapan yang matang. Berikut akan dipaparkan terkait tahapan *Hypnosis* menurut Santioso (2012: 35) :

- a. Prainduksi (*pre-talk*) Merupakan tahap awal sebelum melakukan proses hipnotis. Prasekolah merupakan proses mempersiapkan situasi yang mendukung bagi orang tua dan anak. Pra-induksi merupakan tahapan yang penting karena proses hipnosis seringkali gagal karena proses pra-induksi yang tidak memadai.
- b. Tes sugestibilitas ini membantu untuk menjabarkan sugestibilitas seseorang, yaitu apakah seseorang mudah disugesti atau tidak. Dalam proses terapeutik, pengujian sugesti bermanfaat sebagai alat pelatihan dalam mempersiapkan seseorang memasuki kondisi *hypnosis*
- c. Induksi adalah salah satu kunci utama dalam tahap hipnosis. Dalam proses ini, keadaan -keadaan ini sepenuhnya berada di bawah kendali penghipnotis, dari keadaan "beta" ke keadaan "alpha" dan bahkan keadaan "theta". Terkait irama otak manusia, ini memiliki manfaat untuk mereduksi atau mengurangi gelombang pada otak manusia dari beta menjadi alfa atau theta.
- d. Pendalaman atau deepening adalah proses pendalaman tingkat kesadaran seseorang setelah dibimbing. Bila perlu, dibutuhkan untuk masuk ke dalam keadaan terhipnotis dan memperdalamnya agar sugesti yang disampaikan masuk ke dalam pikiran bawah sadar. Teknik yang biasa digunakan dalam proses pendalaman antara lain teknik hitung mundur, teknik imajinasi, teknik fraksionasi, dan teknik pra-bimbingan.
- e. *Depth level test* adalah suatu Uji kedalaman hipnosis Depth Testing / pengujian intensitas hipnotis klien merupakan hal yang sangat penting dalam proses hipnoterapi. Hal ini dikarenakan terapis harus dapat memastikan bahwa klien benar-benar telah mencapai keadaan hipnosis yang diperlukan untuk proses terapi.
- f. Afirmasi atau Saran yang disampaikan setelah proses pendalaman berlangsung dan terapis telah menetapkan bahwa klien telah memasuki keadaan *trance* yang dipersyaratkan. Saran adalah pesan yang diberikan kepada klien yang sedang dihipnotis. Oleh karena itu, dalam keadaan terhipnotis, pesan dapat langsung sampai ke pikiran bawah sadar dan mempengaruhi sikap dan perilaku. Ada dua jenis sugesti : sugesti non-terapeutik dan sugesti terapeutik. Pada tahap hipnosis biasanya diberikan sugesti non terapeutik, yaitu sugesti

yang menghasilkan perilaku menarik yang dapat dipandang sebagai hiburan. Selama masa ini, saran terapeutik akan diberikan selama pengobatan. Saran yang diberikan berupa arahan positif untuk memodifikasi sikap dan perilaku menjadi lebih baik.

- g. Terminasi adalah langkah untuk mengakhiri proses hipnosis. Konsep terminasi dimaksudkan untuk mencegah individu mengalami guncangan psikologis saat sadar dari "tidur hipnosis". Tingkat proses terminasi adalah mengembangkan pemikiran positif yang membangkitkan tubuh seseorang agar merasa lebih bugar dan tenang, dilanjutkan dengan regresi selama beberapa detik hingga kembali normal.
- h. Sugesti pasca-hipnotis adalah sugesti yang tetap berfungsi meskipun seseorang dalam keadaan pasca-hipnotis (normal). Sugesti pascahipnotis merupakan landasan penting dalam proses hipnoterapi klinis.

Sedangkan Navis (2013: 158) menjelaskan bahwa ada beberapa metode untuk mengimplementasikan *hypn parenting*. Paling sedikit ada tujuh tingkatan yang tidak sulit dalam mengaplikasikan *hypn parenting* pada seorang anak sebagai berikut :

- a. Anak berada dalam suasana hati yang positif. Orang tua mengaplikasikan *hypn parenting* ketika pikiran dan hatinya sedang tenang. Pastikan orang tua dalam situasi yang optimal dan dengan serius siap untuk memulai *hypn parenting*.
- b. Membangkitkan *bounding* kepada anak Sebelum melakukan *hypn parenting*, orang tua pertama kali harus menciptakan *bounding/rapport* terlebih dahulu dengan anaknya. Orang tua mengetahui cara tercepat dan falid dalam membangun keintiman dengan anak.
- c. Temukan waktu yang akurat dalam memulai atau mengulas seperti saat anak dalam keadaan rileks dan dalam keadaan tidak merahasiakan apapun terhadap orang tua, dan perlu diingat sebelum melakukan ini orangtua harus terjalin keintiman antara anak dan orang tua terlebih dahulu.
- d. Ada banyak media yang bisa membantu seseorang anak atau anak dalam menginisiasi dalam memberikan afirmasi untuk mendukung proses *hypn parenting*. Hal ini sangat membantu dalam

menciptakan kondisi lingkungan yang nyaman ketika mengajarkan dan mendorong sugesti positif kepada anak melalui media dan teknologi. Misalnya, orangtua tidak perlu membeli peralatan apa pun, melainkan gunakan berbagai benda di sekitar Anda dan mainan yang disukai anak Anda.

- e. Temukan waktu yang tepat untuk memulai atau mengulas. Saat terbaik untuk menerapkan *hypn parenting* adalah ketika anak dalam keadaan tenang dan terbuka terhadap orang tua, dan tentunya setelah terjalin keintiman antara anak dan orang tua.
- f. Menegakkan afirmasi positif pada ketidaksadaran anak menjadi suatu poin penting dalam proses *hypn parenting*. Kalimat positif yang orangtua biasakan kepada anak dalam keadaan sehari-hari diharapkan dapat tertanam kuat pada pikiran bawah sadar anak. Saran-saran orangtua seyogyanya tertanam kuat dalam pikiran ketidaksadaran anak. Kalimat positif pada penerapan *hypn parenting* merupakan sugesti positif halus yang menembus langsung ke dalam pikiran bawah sadar anak.
- g. Kebiasaan yang Konsisten dalam mengkaji secara berulang-ulang adalah cara yang ampuh dan efektif untuk menyampaikan afirmasi positif yang ditujukan untuk rencana program berkualitas ke dalam pikiran alam bawah sadar anak. Makin efektif kata-kata positif yang ditanamkan maka semakin besar kemungkinannya menjadi keyakinan baru dan mendorong perubahan perilaku anak. Bagian utamanya, ada dua jenis pengulangan yang perlu dilakukan orang tua selama *hypn parenting*. Keduanya pemberian kata-kata positif dan membiasakan dalam kehidupan sehari-hari dalam proses *hypn parenting*. Otak manusia memancarkan frekuensi tertentu untuk setiap penyakit. Ada 4 jenis gelombang: gelombang delta, yang frekuensinya berkisar antara 0,1 Hz hingga 4 Hz, terjadi saat *deep sleep* tanpa bermimpi. Gelombang selanjutnya adalah gelombang theta yang mempunyai rentang frekuensi 4 Hz sampai 8 Hz. Dalam keadaan ini, ide dan inisiatif kreatif bermunculan. Informasi yang diterima otak dalam keadaan ini segera masuk ke pikiran bawah sadar dan disimpan dalam memori jangka panjang. Oleh karena itu, kondisi ini disebut dengan kondisi yang sangat sugestif. Frekuensi theta juga terjadi saat Anda bermeditasi atau tidur sambil bermimpi.

Saat kesadaran kita terus meningkat, gelombang alfa dengan frekuensi 8 Hz hingga 12 Hz dihasilkan. Dalam keadaan ini, pikiran hanya bisa fokus pada satu perhatian saja. Kondisi ini bisa terjadi ketika kita sedang berdoa. Ketika gelombang mencapai frekuensi di atas 12 Hz, ia memasuki keadaan gelombang beta. Gelombang beta memungkinkan Anda fokus pada banyak hal. Anak-anak sekitar usia 5 tahun sebagian besar memiliki gelombang otak alfa dan teta. Setyono (2006) dari Mind Technology menyebut tahap ini sebagai tahap "subkritis". Informasi diserap dan diintegrasikan tanpa pertanyaan. Pada tahap pra-kritis ini, segala sesuatu yang dilihat atau didengar anak segera memasuki pikiran bawah sadarnya dan menetap di sana. Anak-anak sangat merangsang pemikiran selama periode ini. Mulai saat ini pembentukan masa depan anak dimulai.

3. Manfaat *Hypnoparenting*

Ada banyak manfaat ketika menerapkan *hypnoparenting*. Navis (2013: 155) menjelaskan bahwa ada beberapa manfaat *hypnoparenting*:

- a. Jalin komunikasi antara anak dan orang tua. Komunikasi merupakan poin penting dalam membentuk hubungan dan interaksi kepada anak. Dengan *hypnoparenting*, orang tua bisa mengurangi kesalahpahaman pada anak dan membuat hubungan menjadi lebih berwarna dan akrab.
- b. Bentuk pikiran bawah sadar anak Anda dengan program hebat yang diidam-idamkan orang tua. Harapannya, dengan mengetahui metode-metode *hypnoparenting*, para orang tua dapat memberikan contoh yang baik kepada anaknya, sehingga anak-anaknya dapat mengembangkan karakter dan perilaku yang baik seperti orang tuanya dalam melihat, mendengar, dan merasakan.
- c. Membantu orang tua untuk lebih sabar, rileks, fokus, dan fokus ketika menghadapi kejutan dalam perilaku, kepribadian, dan kepribadian anak mereka.
- d. Kami mengetahui cara efektif untuk mengubah aktivitas, aktivitas, kebiasaan negatif anak dan menciptakan revolusi. *Hypnoparenting* dapat membantu meningkatkan tumbuh kembang anak karena hipnotis dapat menembus langsung ke alam bawah sadar anak dan memicu program-program negatif yang tertanam di alam bawah

sadarnya. Dalam keadaan terhipnotis ini, anak dengan mudah menerima sugesti positif. Sugesti positif tersebut akan terus tersimpan di alam bawah sadar anak dan akan diisi dengan segala hal positif yang berguna untuk emosinya. *Hypn parenting* merupakan ilmu yang memadukan antara ilmu membesarkan dan mendidik anak dengan ilmu hipnotis. Kehadiran *hypn parenting* bermanfaat bagi para orang tua yang ingin anaknya berperilaku disiplin dan tanpa kekerasan. *Hypn parenting* bermanfaat tidak hanya bagi orang tua tetapi juga bagi anak, menunjukkan kemajuan dalam kinerja, konsentrasi, dan bahkan kesehatan anak.

Yuliana (2013) menjelaskan bahwa ada beberapa manfaat *Hypn parenting* bagi anak adalah :

- a. Membangun rasa percaya diri anak hipnotis efektif meningkatkan rasa percaya diri anak dan mulai meningkatkan nilai akademiknya. Dengan demikian, anak mulai mengubah perasaan negatif menjadi tindakan positif. Akibatnya, perkembangan seorang anak tidak hanya terjadi dalam akademik saja, namun juga dalam lingkungan sosial dengan teman, guru, orang tua, dan orang-orang disekitarnya.
- b. Hal ini meningkatkan kinerja akademis anak-anak yang percaya bahwa mereka cerdas, populer, dan mampu mencapai sesuatu. *Hypn parenting* membantu siswa sekolah dasar menjernihkan pikiran mereka dari hal-hal negatif dan membangun kepercayaan diri.
- c. Redakan Depresi pada Anak Hampir semua anak yang orangtuanya bercerai menderita depresi. Akibatnya, mereka selalu mengambil keputusan salah berikut ini dalam hidup. Seperti : Makan berlebihan, rasa rendah diri, penggunaan obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, dan kegagalan mencapai potensi maksimal.
- d. Mengurangi rasa takut, cemas dan fobia pada anak Semakin banyak anak-anak dan anak sekolah yang menderita rasa cemas dan takut yang berlebihan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu berkembangnya fobia pada anak. Faktanya, ketakutan anak-anak terkesan kecil, seperti : Takut pada kucing, takut menyanyi di depan kelas, takut sekolah, dll. Namun, jika Anda tidak melepaskan semua rasa cemas dan takut tersebut, justru akan berdampak buruk

- pada tumbuh kembang anak Anda. Anak kemudian akan mulai berpikir dan bertindak lebih aktif.
- e. Penurunan Berat Badan Obesitas pada masa kanak-kanak mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan anak. Namun, anak-anak yang kelebihan berat badan menderita karena kurangnya rasa percaya diri. Hal ini membuat mereka merasa minder dan tidak layak mendapatkan cinta lawan jenis sehingga berdampak pada perkembangan psikologisnya.
 - f. Mengurangi rasa sakit pada anak. Rasa sakit dan stres yang dialami anak-anak bisa sangat menyusahkan. Hipnoterapi untuk anak dapat mengurangi rasa sakit, dan dengan menghilangkan rasa sakit, tingkat stres juga berkurang. Ini memperkuat sistem kekebalan Anda.

Pratomo (2012) menjelaskan bahwa kesempatan yang bagus agar afirmasi positif yang orangtua tanamkan pada anak dapat menancap dan menetap, antara lain: sejak anak diajari berdo'a, anak bermain, sambil menggambar, sebelum tidur, sebelum bangun, saat anak makan, saat mendiamkan anak menangis, saat menggendong, dalam bentuk bauian, melalui nyanyian, dan melalui dongeng.

4. Prinsip *Hypnoparenting*

Prinsip *hypnoparenting* adalah mengulangi kata-kata positif kepada anak saat otak anak berada dalam gelombang alpha (8-12Hz). Saat anak dalam keadaan rileks atau istirahat (saat mulai mengantuk dan mata mulai terpejam), inilah keadaan gelombang alfa otaknya. Saat otak beroperasi pada gelombang beta (12-19 Hz) maka otak berada dalam keadaan terjaga, namun pada saat tidur nyenyak berada pada gelombang theta (4-8 Hz) (Faeni, 2015). Satu hal yang harus diperhatikan saat melakukan hipnosis adalah: Ciptakan lingkungan yang nyaman agar anak anda lebih mudah memasuki keadaan santai. Hipnosis dapat berjalan dengan lancar apabila lingkungan cukup mendukung. Sedangkan untuk lokasinya, pastikan tidak terlalu berisik, terlalu keras, atau terlalu terang, karena dapat mempengaruhi kemajuan hipnosis. Usahakan agar anak merasa nyaman dan menikmati proses hipnosis sehingga anak mudah memasuki keadaan gelombang otak alfa (Noer, 2010).

5. Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan *Hypn parenting*

Sebelum menggunakan *Hypn parenting*, Anda sebagai orang tua seharusnya memahami bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami oleh anak tidak pernah terjadi begitu saja. Contohnya : kesulitan belajar seorang anak erat kaitannya dengan kesempatan belajar, lingkungan yang tenteram, dan minat orang tua terhadap pendidikan anaknya. Lingkungan rumah di mana orang tua sering bertengkar atau bertengkar fisik juga berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik anak. Padahal *Hypn parenting* terbukti mampu mengatasi permasalahan anak sekaligus secara efektif. Apabila kondisi lingkungan anak tidak diperbaiki maka kondisi optimal yang ingin dicapai dapat menjadi kontraproduktif.

Perilaku seorang anak mungkin ditentukan oleh faktor endogen, yaitu faktor intrinsik yang berasal dari dalam diri anak. Namun perilaku juga dibentuk oleh faktor eksogen/ekstrinsik yang berasal dari luar diri, seperti lingkungan sekolah, orang tua, dan nilai-nilai agama. Teori tabula rasa juga menjelaskan bahwa manusia dilahirkan dengan bakat pribadi seperti kerja keras, kepatuhan, dan humor. Namun kita harus ingat bahwa anak dilahirkan seperti lembaran kertas kosong yang kemudian dibentuk oleh lingkungannya. Saat Anda menuliskan kata-kata cinta di sebuah surat, kertas menjadi surat cinta yang indah. Menambahkan warna pada kertas gambar akan membuat gambar Anda lebih menarik. Jika kertas putih diremas, direndam dalam air kotor, atau disobek, maka kertas tersebut juga akan kotor dan menjadi sampah yang tidak berguna. Alat tulis, kertas gambar, dan kertas kosong adalah bakat alami. Sebaliknya, kata-kata cinta yang indah, warna-warni yang mempesona, air kotor dan segala perlakuan lainnya merupakan faktor lingkungan yang membentuk hasil akhir sebuah karya. Misalnya, anak dari orang tua yang antisosial kurang peka terhadap lingkungannya.

C. Simpulan

Hypnoperenting mempunyai kebaikan bagi orang tua dan juga sangat berguna buat anak. *Hypnoperenting* adalah teknik yang nyaman bagi orang tua untuk membesarkan anak-anak mereka tanpa menggunakan nada tinggi. Selain itu dapat menjalin komunikasi antara anak dan orang tua serta membentuk pikiran bawah sadar anak dengan program-program baik yang diidam-idamkan orang tua. Setelah *hypnoperenting*, anak bisa menjadi anak yang percaya diri di sekolah dan di rumah. Kami ingin para orang tua selalu berusaha menggunakan metode *hypnoperenting* dalam membesarkan anaknya. Penggunaan hipnotis dalam pengasuhan anak dapat dilakukan dalam berbagai kesempatan sebagai bagian dari aktivitas anak.

D. Referensi

- Lucy, bunda, 2012. 5 menit menguasai *hypnoperenting*. Jakarta : Penerbit plus, cet. Ke-dua
- Goldberg, bruce, 2007. Self *Hypnosis* : bebas masalah dengan hypnosis, penerjemah cahya wiratama. Yogyakarta : PT. Bentang Pustaka
- Gunawan Adi w, 2006. *Hypnosis* : the art of subconscious communication. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Anggraini, Sapariah, 2018. Modul *Hypnoperenting*. Pontianak : Yudha English Gallery
- Astuti, H.P, 2012. The Role of *Hypnoperenting* in the Treatment of Early Childhood's Tempertanrum.
- Carnahan, 2010. Feasibility and preliminary efficacy of a self-*Hypnosis* intervention available on the web for cancer survivors with insomnia. Electronic Journal of Applied Psychology. 6(2): 10-23.
- Pratomo, dewi. Y. 2012. *Hypnoperenting*. Jakarta : Nauora Books
- Noer, Muhammad. 2012. Spiritual *Hypnoperenting*. Yoyakarta : Genius Publisher
- Arismantoro. 2008. Tinjauan Berbagai aspek character building. Yogyakarta : tiara wacana
- Navis, ali. 2013. Menjadi Orangtua Idaman dengan *Hypnoperenting*. Yogyakarta : Katahati.
- Rohayani, warsih. 2014. Strategi Mendidik Anak Usia Dini Menggunakan *Hypnoperenting*. Scriptsi. UIN Suan Kalijaga Yogyakarta

Komariyah, siti nur. 2014. Efektivitas Penyuluhan Pola asuh orangtua berbasis *hypnoparenting* pada wali murid paud Pelangi di bogor. Scriptsi. Universitas islam negeri syarif hidayatullah

Daftar Singkatan dan Akronim

- **AA (*arachidonic acid*)** : Golongan asam lemak esensial omega-6, berfungsi dalam menghasilkan bahan kimia eicosanoid. Artinya, asam lemak ini dapat membantu melawan peradangan tubuh
- **ADHD (*Attention deficit hyperactivity disorder*)** : Istilah medis untuk gangguan mental berupa perilaku impulsif dan hiperaktif.
- **ASCH (*American society of clinical hypnotherapy. Hypnosis society*)** : Organisasi profesional yang berpusat di bloomingdale, illinois , yang didedikasikan untuk penggunaan hipnosis dalam pengaturan klinis.
- **ANC (*Antenatal care*)** : Pemeriksaan yang bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan fisik dan mental ibu
- **ASI (*Air Susu Ibu*)** : Susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan
- **CBT (*Cognitive behavior therapy*)** : Terapi yang digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis
- **DHA (*Docosahexaenoic acid*)** : Salah satu jenis asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan otak dan mata.
- **Hz (Hertz)** : Satuan standar frekuensi dalam sistem satuan internasional (SI).
- **IBS (*Irritable bowel syndrome*)** : Kumpulan gejala yang disebabkan oleh iritasi saluran pencernaan, tepatnya usus besar.
- **IDAI (*Ikatan Dokter Anak Indonesia*)** : Satu-satunya organisasi profesi dokter spesialis anak indonesia yang bernaung di bawah Ikatan dokter indonesia (IDI)
- **IMD (*Inisiasi Menyusu Dini*)** : Proses bayi menyusu segera setelah dilahirkan
- **NIH (*National institutes of health*)** : Sumber pendanaan terbesar untuk penelitian medis di dunia
- **NLP (*Neuro-linguistic programming*)** : Serangkaian model yang menciptakan kesadaran diri yang lebih besar tentang dunia batin dan pengalaman dunia luar seseorang.
- **PMB (*Praktek Mandiri Bidan*)** : Salah satu anggota dari Ikatan bidan indonesia (IBI) yang bertugas meningkatkan dan mempertahankan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi terstandar

- **PTSD (*Post traumatic stress disorder*)** : Gangguan yang berkembang pada beberapa orang yang mengalami kejadian yang mengejutkan, menakutkan, atau berbahaya
- **RA (*Rheumatoid arthritis*)** : Penyakit autoimun yang memengaruhi sendi dan jaringan ikat pada tubuh.
- **SOP (Standar Operasional Prosedur)** : Merupakan sebuah panduan yang bertujuan memastikan pekerjaan dan kegiatan operasional
- **SHSS (*Stanford hypnotic susceptibility scale*)** : Skala kerentanan hipnotis mengukur seberapa mudah seseorang dapat dihipnotis
- **UNICEF (*United nations children's fund*)** : Kekuatan pendorong yang membantu membangun dunia tempat hak-hak setiap anak terwujud

Glosarium

- **Abnormalitas** : Ketidaksesuaian dengan keadaan yang biasa; mempunyai kelainan
- **Adrenal** : Kelenjar kecil yang berada di atas ginjal atau perut bagian atas
- **Afeksi** : Istilah psikologis yang digunakan untuk menjabarkan tentang suatu perasaan.
- **Analisis** : Kegiatan untuk memeriksa atau menyelidiki suatu peristiwa melalui data untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya
- **Auditory** : Penyajian suatu media berupa perantara suara dengan mengandalkan indra pendengar sebagai penerima informasi
- **Alveoli** : Struktur berbentuk balon mikroskopis yang terletak di ujung pohon pernapasan. Alveoli mengembang saat menghirup, menghirup oksigen, dan menyusut saat menghembuskan napas, mengeluarkan karbon dioksida.
- **Estrogen** : Salah satu jenis hormon seks wanita yang diproduksi oleh ovarium
- **Fakta** : Segala hal yang bisa ditangkap oleh indra manusia berupa data dari keadaan nyata yang telah terbukti
- **Fobia** : Perasaan takut berlebihan yang terjadi pada seseorang terhadap situasi atau objek tertentu
- **Frustasi** : Perasaan negatif yang ditandai dengan rasa kecewa, marah, cemas, bingung, dan putus asa.
- **Glukokortikoid** : Hormon steroid yang diproduksi dari korteks kelenjar adrenal (glukokortikoid: glukosa-korteks-steroid). Glukokortikoid memiliki peran penting dalam metabolisme glukosa, protein, dan lemak tubuh.
- **Gustatory** : Deskripsi apa pun yang berkaitan dengan bagaimana sesuatu terasa (sistem pengecapan)
- **Hipofisis** : Kelenjar kecil seukuran kacang yang terletak di dasar otak di bawah hipotalamu
- **Hipotalamus** : Struktur yang terletak jauh di dalam otak. Hipotalamus merupakan penghubung utama antara sistem endokrin dan sistem saraf
- **Infeksi** : Penyakit yang disebabkan oleh organisme yang berukuran sangat kecil (mikroorganisme), seperti virus, bakteri, jamur, atau parasit
- **Invasif** : Tindakan medis yang langsung dapat mempengaruhi keutuhan jaringan tubuh pasien.

- Contoh tindakan invasif adalah pemasangan kateter, pemberian injeksi, pemasangan akses infus dan pengambilan sampel darah melalui darah vena maupun arteri
- **Iskemia** : Keadaan kurangnya aliran darah ke organ tubuh tertentu, yang mengakibatkan organ tersebut kekurangan oksigen.
 - **Katekolamin** : Katekolamin adalah hormon yang juga berfungsi sebagai neurotransmitter . Tubuh memproduksinya di otak, jaringan saraf, dan kelenjar adrenal.
 - **Kecemasan** : Erasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuat
 - **Kekebalan** : Jaringan besar organ, sel darah putih , protein, dan zat kimia. Semua bagian ini bekerja sama untuk melindungi dari kuman dan penyerang lainnya.
 - **Kinestik** : Gaya belajar pada seseorang dengan cara mempelajari sesuatu dengan melibatkan gerakan fisik, menyentuh, dan merasakan
 - **Kognisi** : Proses mental yang terjadi mengenai sesuatu yang didapatkan dari kegiatan berpikir tentang seseorang atau sesuat
 - **Korpus luteum** : Kumpulan sel sementara yang terbentuk di ovarium perempuan setiap siklus menstruasi jika masih mengalami menstruasi Tugas korpus luteum adalah menjadikan rahim Anda tempat yang sehat bagi pertumbuhan janin.
 - **Logika** : Sarana untuk berpikir sistematis, valid dan dapat dipertanggungjawabkan.
 - **Medula spinalis** : Nama klinis untuk sumsum tulang belakang
 - **Menstruasi** : Terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh akibat tidak adanya pembuahan pada sel telur
 - **Metabolisme** : Proses ketika tubuh mengubah makanan dan minuman yang dikonsumsi menjadi energi
 - **Mitos** : Bagian dari suatu folklor yang berupa kisah berlatar masa lampau, .
 - **Neurohipofise** : Bertanggung jawab untuk menyimpan dan melepaskan dua hormon penting: oksitosin dan vasopresin (juga dikenal sebagai ADH).
 - **Obesitas** : Kondisi berat badan melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh

- **Olfactory** : Araf pertama dari dua belas saraf kranial. Saraf ini penting dalam penciuman
- **On demand** : Ibu memberikan ASI nya setiap bayi meminta dan tidak berdasarkan jam.
- **Ovarium** : Organ reproduksi utama yang memiliki peran penting dalam menstruasi dan kehamilan. Ini adalah tempat sel telur dihasilkan dan berkembang, menghasilkan hormon wanita, dan melepaskan sel telur.
- **Oxitocin** : Preparat yang digunakan untuk memicu atau menguatkan kontraksi rahim jika kontraksi lemah atau tidak terjadi dengan sendirinya, juga digunakan untuk meredakan perdarahan setelah proses persalinan.
- **Plasenta** : Organ yang terbentuk di dalam rahim, yang juga disebut uterus, selama kehamilan
- **Progesteron** : Preparat hormon yang digunakan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi dan ovulasi
- **Prolaktin** : Hormon yang bertanggung jawab atas laktasi, perkembangan jaringan payudara tertentu, dan produksi AS
- **Relaksasi** : Proses membuat otot dan pikiran lebih rileks dan tenang.
- **Saraf otonom** : Komponen sistem saraf tepi yang mengatur proses fisiologis tak sadar termasuk denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, pencernaan, dan gairah seksua
- **Saraf simpatis** : *Fight or flight* adalah bagian dari sistem saraf otonom yang berperan untuk menyiapkan tubuh dalam bereaksi dan mempertahankan diri menghadapi situasi atau sesuatu yang dianggap mengancam atau berbahaya.
- **Steroid** : Golongan obat keras yang dapat menekan sistem imunitas tubuh.
- **Stunting** : Gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang
- **Sugesti** : Teknik yang dilakukan seseorang untuk memberikan suatu pandangan yang dapat mempengaruhi orang lain dengan cara tertentu.
- **Sugestibilitas** : Kecenderungan manusia untuk dipengaruhi atau dipengaruhi oleh sugesti, khususnya dalam konteks hipnosis.

- **Supranatural** : Sebuah kejadian atau kegiatan yang berhubungan dengan alam beserta isinya serta melampaui daya nalar manusia pada umumnya
- **Trofoblas** : Epitel yang terus memperbarui dengan fase proliferasi, fusi, diferensiasi fungsional, diferensiasi terminal, ekskursi, dan apoptosis.
- **Vasokonstriksi** : Penyempitan pembuluh darah karena mekanisme atau rangsangan tertentu pada tubuh.
- **Visual** : Berkaitan dengan gambar, lukisan, pencitaan, dan pembayangan. Adapun contoh karya visual, seperti film, video

PROFIL PENULIS



Bd. Dewi Mayangsari, S.Si.T., M.Kes., M.Keb.

Penulis lahir di Indonesia, Kota Semarang, tanggal 23 Maret 1980. Penulis menempuh pendidikan D-III Kebidanan di Akademi Kebidanan Depkes Semarang, lulus tahun 2001. Pendidikan D-IV Bidan Pendidik di STIKes Ngudi Waluyo Ungaran, lulus tahun 2004. Penulis melanjutkan S2 Manajemen Kesehatan Ibu dan Anak (MKIA) di Universitas Diponegoro Semarang, lulus tahun 2013 Melanjutkan Pendidikan Profesi Bidan (2022) dan Magister Kebidanan di STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, lulus tahun 2023. Saat ini bekerja di Universitas Karya Husada Semarang dari tahun 2004 sampai dengan sekarang, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan. Penulis dapat dihubungi melalui email: mayang230380@gmail.com dan WA 082242321849.



Sherly Angellina, S.SiT., M.Keb.

Merupakan Tenaga Pendidik di Stikes Panca Bhakti Pontianak sejak Tahun 2015 hingga sekarang. Lahir di Teluk Air, 26 April 1992. Beliau menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto pada tahun 2012. Melanjutkan DIV kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Semarang pada tahun 2014. Serta melanjutkan pendidikan magister kebidanan di Stikes Guna Bangsa Yogyakarta lulus pada tahun 2022. Penulis juga telah menulis buku saku : bingung perawatan tali pusat ??? Jangan Panik Mom!! pada tahun 2023 dan Buku Dear Ukom Kebidanan, I`am Ready!! Pada tahun 2024.



Upus Piatun Khodijah, SST., M.Kes.

Penulis Lahir di Indramayu, 21 Februari 1986, Penulis adalah Dosen Prodi Kebidanan Universitas Sali Al-Aitaam, Pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat beliau tempuh di Universitas Respati Indonesia. Buku yang pernah ditulis antara lain: Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Buku Referensi Gizi Seimbang Kehamilan, Buku Suntingan Manajemen dan Kepemimpinan untuk DIII Kebidanan. Penulis memiliki ketertarikan di bidang kebidanan dan aktif sebagai peneliti dan menulis artikel jurnal ilmiah bidang kesehatan. Penulis juga sebagai Pengurus dan Anggota IBI Kabupaten Sumedang Jawa Barat, Penulis berkeinginan mengembangkan Ilmu Kebidanan melalui beberapa buku yang ditulis. Semoga bermanfaat bagi pembaca baik mahasiswa maupun Dosen Kebidanan serta masyarakat umum. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: upuspriyatun@gmail.com

PROFIL PENULIS



Dewi Hanifah, M.Keb.

Penulis lahir di Sukabumi 23 Februari 1985. Penulis adalah Dosen Prodi Sarjana Kebidanan di STIKes Sukabumi, dan telah menyelesaikan pendidikan D IV Kebidanan UNPAD Bandung tahun 2010. Penulis melanjutkan pendidikan S2 Kebidanan di kampus yang sama, lulus tahun 2013. Buku yang pernah ditulis antara lain: Buku Diagnostik Kehamilan Patologis. Modul Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Modul Asuhan Kebidanan Patologis. Penulis memiliki ketertarikan di bidang kebidanan dan aktif sebagai peneliti dan menulis artikel jurnal ilmiah bidang kesehatan. Penulis juga sebagai Pengurus IBI Ranting Pendidikan Kota Sukabumi. Penulis berkeinginan mengembangkan Ilmu Kebidanan melalui beberapa buku yang ditulis. Semoga bermanfaat bagi pembaca baik mahasiswa maupun Dosen Kebidanan serta masyarakat umum. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail dewihanifah@dosen.stikesmi.ac.id.



Sulikah, SST., M.Kes.

Penulis Lahir di Madiun 23 Juni 1968. Penulis adalah Dosen Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya. Pendidikan kesehatan dimulai dari Sekolah Perawat Kesehatan Magetan lulus Tahun 1987, Program Pendidikan Bidan A lulus Tahun 1989, AKPER Soetopo lulus Tahun 1995, D4 Perawat Pendidik UNAIR lulus Tahun 2000, D3 Kebidanan Soetomo lulus Tahun 2005, Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro lulus Tahun 2011. Buku yang pernah ditulis antara lain: Modul Ajar Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir, Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Modul Praktikum Nifas, Modul Ajar Kewirausahaan, Modul Praktikum Pendidikan Budaya Anti Korupsi. Penulis memiliki ketertarikan di bidang kebidanan dan aktif sebagai peneliti dan menulis artikel jurnal ilmiah bidang kesehatan. Penulis juga sebagai Anggota IBI Kabupaten Magetan. Penulis berkeinginan mengembangkan Ilmu Kebidanan melalui beberapa buku yang ditulis. Semoga bermanfaat bagi pembaca baik mahasiswa maupun Dosen Kebidanan serta masyarakat umum. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: ikahsulikah3@gmail.com .

PROFIL PENULIS



Christina Roos Etty, SST., M.Kes.

Lahir di Nainggolan, Sumatera Utara. Latar belakang Pendidikan Bidan, saat ini sebagai Dosen dan Kaprodi DIII Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Meraih gelar D-IV Maternitas tahun 2001 di Universitas Sumatera Utara, S2 Kesehatan Masyarakat tahun 2008 di Universitas Sumatera Utara. Selama ini mengajar mata kuliah Asuhan Kehamilan, Asuhan Persalinan, Asuhan Pasca Bersalin dan menyusui serta Kegawatdaruratan Kebidanan. Penulis aktif melakukan peneltian dan Pengabdian di masyarakat. Buku yang pernah ditulis Antara lain; Manajemen Kebidanan Dengan Anemia Pada Kehamilan (2023), Manajemen Asuhan Kebidanan Persalinan Kala I Memanjang (2023). Selain membuat buku penulis juga membuat beberapa modul pembelajaran diantaranya; Modul Asuhan Kebidanan Pada Persalinan, Modul Asuhan Kebidanan Pasca Bersalin dan menyusui dan Modul Kegawatdarurat Maternal Neonatal. Penulis juga membuat buku Panduan Praktek Pra Magang dan Logbook lab/klinik.



Novita Sari, S.Tr.Keb., M.Keb.

Penulis Lahir di Pasaman Timur Sumatera Barat. Penulis adalah lulusan Magister Kebidanan Universitas Padjadjaran tahun 2022. Buku yang pernah ditulis antara lain: Pendidikan Kebutuhan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Kebidanan, Pendekatan Hipnoterapi pada Asuhan Kebidanan. Penulis memiliki ketertarikan di bidang kebidanan dan aktif sebagai peneliti dan menulis artikel jurnal ilmiah bidang kesehatan. Penulis berkeinginan mengembangkan Ilmu Kebidanan melalui beberapa buku yang ditulis. Semoga bermanfaat bagi pembaca baik mahasiswa maupun Dosen Kebidanan serta masyarakat umum. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: mdfnovi@gmail.com

SINOPSIS

Hipnoterapi adalah salah satu cara mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dalam keadaan tenang dan nyaman dalam sumber lainnya menyebutkan bahwa hipnoterapi bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak menyebabkan pelepasan zat morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorphin. Hipnosis dapat meningkatkan kondisi pikiran dan meningkatkan kerentanan terhadap sugesti pasien. Hipnosis dapat dilakukan oleh tenaga medis yang telah terlatih atau oleh pasien atau klien itu sendiri.

Metode hipnoterapi sangat bermanfaat dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan diri sehingga pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya. Hipnoterapi dapat menjadi metode komplementer terapi dalam asuhan kebidanan masa kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui juga saat melakukan pengasuhan anak (hypnoparenting).

Pelaksanaan Hipnoterapi pada masa kehamilan dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu hamil dan ibu bersalin, melalui metode pelepasan energi negatif dan mengalirkan sugesti positif kepada pasien, sehingga ibu hamil merasa nyaman dan siap dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Manfaat dan keuntungan hipnoterapi bagi ibu bersalin merupakan metode relaksasi yang dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga mengurangi nyeri pada saat Rahim berkontraksi. Hipnoterapi pada masa nifas dapat diterapkan yang akan bermanfaat baik bagi ibu maupun bayinya yakni Hypnobreastfeeding dan hypnoparenting.

Penulis yang mempunyai keahlian dalam penerapan komplementer hipnoterapi pada asuhan kebidanan berharap buku "Bunga Rampai Pendekatan Hipnoterapi Pada Asuhan Kebidanan" ini dapat menambah informasi dan bahan kepustakaan dalam melakukan promosi kesehatan dan pelayanan komplementer hipnoterapi dalam asuhan kebidanan, lebih jauh lagi agar buku ini membuat pembaca mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari juga dalam memberikan pelayanan komplementer kebidanan.

Hipnoterapi adalah salah satu cara mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dalam keadaan tenang dan nyaman dalam sumber lainnya menyebutkan bahwa hipnoterapi bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak menyebabkan pelepasan zat morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorphin. Hipnosis dapat meningkatkan kondisi pikiran dan meningkatkan kerentanan terhadap sugesti pasien. Hipnosis dapat dilakukan oleh tenaga medis yang telah terlatih atau oleh pasien atau klien itu sendiri.

Metode hipnoterapi sangat bermanfaat dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan diri sehingga pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya. Hipnoterapi dapat menjadi metode komplementer terapi dalam asuhan kebidanan masa kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui juga saat melakukan pengasuhan anak (hypnoparenting).

Pelaksanaan Hipnoterapi pada masa kehamilan dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu hamil dan ibu bersalin, melalui metode pelepasan energi negatif dan mengalirkan sugesti positif kepada pasien, sehingga ibu hamil merasa nyaman dan siap dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Manfaat dan keuntungan hipnoterapi bagi ibu bersalin merupakan metode relaksasi yang dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga mengurangi nyeri pada saat Rahim berkontraksi. Hipnoterapi pada masa nifas dapat diterapkan yang akan bermanfaat baik bagi ibu maupun bayinya yakni Hypnobreastfeeding dan hypnoparenting

Penulis yang mempunyai keahlian dalam penerapan komplementer hipnoterapi pada asuhan kebidanan berharap buku "Bunga Rampai: Pendekatan Hipnoterapi Pada Asuhan Kebidanan" ini dapat menambah informasi dan bahan kepustakaan dalam melakukan promosi kesehatan dan pelayanan komplementer hipnoterapi dalam asuhan kebidanan, lebih jauh lagi agar buku ini membuat pembaca mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari juga dalam memberikan pelayanan komplementer kebidanan.

Penerbit :
PT Nuansa Fajar Cemerlang
Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F
Jalan S. Parman Kav. 22-24
Kel. Palmerah, Kec. Palmerah
Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480
Telp: (021) 29866919

ISBN 978-623-8549-98-6

