

MAKALAH SISTEM REPRODUKSI 2

HYPNOBIRTHING



Adhetya Ayu Pratiwi	121.0003
Prasdiana Heny P.	121.0077
Rinda Eka Hanggari	121.0085
Risca Putri	121.0087
Ryan Frandhika	121.0095

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melahirkan bayi yang sehat, lucu, dan menggemaskan sudah tentu menjadi impian setiap perempuan. Tetapi bayangan kebahagiaan tersebut terkadang terganggu karena perasaan cemas pra-melahirkan. Menjelang proses melahirkan, tidak sedikit calon ibu yang mengalami rasa takut saat proses kelahiran.

Perasaan takut ketika hendak melahirkan adalah hal yang wajar. Apalagi bagi mereka yang baru pertama kali melahirkan. Rasa cemas itulah yang justru memicu rasa sakit saat melahirkan. Rasa sakit muncul karena saat mau melahirkan, mereka merasa tegang dan takut, akibat telah mendengar berbagai cerita seram seputar melahirkan. Perasaan ini selanjutnya membuat jalur lahir (*birth canal*) menjadi mengeras dan menyempit. Pada saat kontraksi alamiah

mendorong kepala bayi untuk mulai melewati jalur lahir, terjadi resistensi yang kuat. Ini yang menyebabkan rasa sakit yang dialami seorang wanita.

Untuk melewati proses itu, banyak hal yang perlu diperhatikan mulai dari kebutuhan fisik seperti gizi dan nutrisi hingga kebutuhan mental atau kejiwaan. Kedua kebutuhan ini harus seimbang karena berperan penting bagi setiap ibu saat melewati proses kehamilan hingga persalinan.

Satu hal yang sering dilupakan tetapi sebenarnya sangat penting adalah ketenangan pikiran. Padahal, bila ketenangan jiwa dan pikiran tercapai, banyak keuntungan yang diperoleh ibu, mulai dari menghilangkan keluhan ringan seperti mual muntah dan pusing, mengurangi rasa sakit saat melahirkan, hingga pembentukan mental bayi sejak dalam kandungan.

Relaksasi kehamilan akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti masukan baru yang diniatkan. Jadi jika ibu hamil telah melakukan relaksasi dan meniatkan kelahirannya agar lancar, tidak sakit, sehat, sangatlah mungkin jika proses kelahirannya akan sesuai dengan niat tersebut.

Di sinilah hypnobirthing berperan besar, membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal. Hypnobirthing merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat. Dengan perasaan nyaman dan rasa sakit yang minimal, diharapkan ibu dapat berkonsentrasi mengejar demi kelancaran proses persalinannya.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa pengertian dari Hipnosis?
2. Bagaimana mekanisme otak dari Hipnosis?
3. Bagaimana jenis-jenis dari Hipnosis.
4. Bagaimana syarat dari Hipnosis.

5. Bagaimana tahapan proses dari Hipnosis.
6. Bagaimana sejarah dari Hypnobirthing?
7. Apa pengertian dari Hypnobirthing?
8. Apa manfaat dari Hypobirthing?
9. Apa keuntungan bagi dokter dan paramedis dari Hypobirthing?
10. Bagaimana langkah kerja dari Hypnobirthing?
11. Bagaimana filosofi kebidanan dari Hypobirthing?
12. Apa tujuan filosofi kebidanan dari Hypobirthing?
13. Apa saja metode dari Hypobirthing menurut filosofi kebidanan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

1. Menjelaskan konsep hipnosis.
2. Menjelaskan konsep hypnobirthing.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menjelaskan pengertian dari Hipnosis.
2. Menjelaskan mekanisme otak dari Hipnosis.
3. Menjelaskan jenis-jenis dari Hipnosis.
4. Menjelaskan syarat dari Hipnosis.
5. Menjelaskan tahapan proses dari Hipnosis.
6. Menjelaskan sejarah dari Hypobirthing.
7. Menjelaskan pengertian dari Hypobirthing.
8. Menjelaskan manfaat dari Hypobirthing.
9. Menjelaskan keuntungan bagi dokter dan paramedis dari Hypobirthing.
10. Menjelaskan langkah kerja dari Hypnobirthing.
11. Menjelaskan filosofi kebidanan dari Hypobirthing.
12. Menjelaskan tujuan filosofi kebidanan dari Hypobirthing.
13. Menjelaskan metode dari Hypobirthing menurut filosofi kebidanan.

1.4 Manfaat

- 1.4.1 Memahami dan mengetahui konsep hipnosis.

1.4.2 Memahami dan mengetahui konsep hipnobirthing.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipnosis

2.1.1 Pengertian Hipnosis

Hipnosis adalah suatu metode komunikasi yang efektif untuk memasukan informasi atau ide baru ke dalam pikiran bawah sadar seseorang termasuk diri sendiri (Adiyanto, 2010). Hipnosis adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik (Andriana, 2007).

2.1.2 Mekanisme Otak

Pikiran sadar dan bawah sadar manusia saling berkomunikasi dan bekerja dalam waktu bersamaan secara paralel. Dalam sistem kerja pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, ada sebuah ruang dimana sugesti, nasihat, serta program apapun dapat bekerja efektif. Akan tetapi, hal ini baru biasa terjadi jika area RAS (*reticular activating system*) terbuka. RAS terbuka apabila kita sedang mengalami emosi yang kuat, saat terkejut, serta pada waktu menjelang, dan sesaat setelah bangun tidur. Pada saat seperti itulah, sugesti yang dimasukan dapat bekerja efektif.

Riset yang dilakukan terhadap kondisi hypnosis menunjukkan adanya perubahan pada gelombang otak yang sangat mempengaruhi perilaku manusia. Manusia memiliki empat jenis gelombang otak, yaitu :

- 1) Beta, berada diantara 14-24/cps/gelombang per detik, kondisi bangun sadar. Kondisi beta (12-40) adalah keadaan sadar seperti yang kita rasakan sehari-hari. Dalam kondisi manusia merespon segala yang terjadi berdasarkan pengalaman yang dialaminya.
- 2) Alfa, berada diantara 7-14/cps/gelombang per detik, kondisi sadar. Alfa (8-12Hz) berhubungan dengan kondisi pikiran yang rileks dan santai. Dalam kondisi alfa, pikiran dapat melihat gambaran mental secara sangat jelas dan dapat merasakan sensasi dengan lima indera apa yang terjadi atau dilihat dalam pikiran. Alfa adalah pintu bawah sadar.
- 3) Theta, berada diantara 3,5-7/cps/gelombang per detik, kondisi sadar. Theta (4-8Hz) adalah gelombang yang dihasilkan oleh pikiran bawah sadar (subconscious mind) ketika kita bermimpi dan terjadi REM (*rapid eyes movement*). Pikiran bawah sadar menyimpan memori jangka panjang kita dan merupakan gudang inspirasi kreatif.

- 4) Delta, berada diantara 3,5-0,5/cps/gelombang/ per detik, kondisi tanpa kesadaran (normal sleep). Delta (4-0,1Hz) merupakan frekuensi pikiran nir sadar (*unconscious mind*). Saat kita tertidur lelap, otak hanya menghasilkan gelombang delta agar kita dapat istirahat dan memulihkan kondisi fisik (Kuswandi, 2009).

2.1.3 Jenis – Jenis Hipnosis

Menurut Andrian (2007) hipnosis dapat dibagi menjadi 2 bagian besar, yaitu :

- 1) Formal Hipnosis yaitu aktivitas hipnotis yang di gambarkan dengan: melambatkan tangan, mengayunkan pendulum, memandu relaksasi, merupakan bentuk dari hipnotis *formal*, atau *directhypnosis*, terkadang disebut sebagai *genuine hypnosis*.
- 2) Informal hipnosis atau *indirecthypnosis* biasanya berupa pola komunikasi sehari-hari, tetapi dapat membuat filter seseorang menjadi terbuka. Teknis hipnotis informal ini biasanya di terapkan dalam kehidupan sehari – hari. Walaupun mungkin secara tidak didasari, misalnya oleh para penjual handal yang mampu menggerakkan calon pembeli, dari semula tidak tertarik, menjadi mempertimbangkan, dan akhirnya melakukan pembelian. Pada saat ini hipnotis informal juga mulai di kembangkan di bidang-bidang *nontherapeutic*, misalkan *hypnosis for selling* , *hypnosis for parenting*, dan lain-lain.

2.1.4 Syarat Hipnosis

Syarat subyek yang dihipnosis secara umum setiap orang yang dihipnotis. Akan tetapi jika mengacu kepada Informan Hipnosis, maka mereka yang dapat dihipnotis harus memenuhi 3 persyaratan utama, yaitu:

- 1) Tidak menolak Filter pikiran bawah sadar secara otomatis akan tertutup jika seseorang dalam kondisi tidak nyaman. Oleh karena itu seseorang yang menolak dihipnotis maka tidak akan dapat dihipnotis. Dengan kata lain Informal Hipnosis membutuhkan kerja sama yang baik antara Hipnotis dengan pihak yang akan dihipnotis.
- 2) Dapat Berkomunikasi, hipnosis adalah seni komunikasi. Oleh karena itu jika seseorang tidak dapat menerima atau memahami komunikasi yang disampaikan oleh seorang Hipnosist maka tidak akan dapat dihipnosis.
- 3) Memiliki Kemampuan Fokus. Fokus merupakan komponen utama untuk membuka filter pikiran bawah sadar. Oleh karena itu bagi seseorang yang benar- benar tidak memiliki kemampuan untuk fokus, akan sangat sulit untuk dihipnotis (Adiyanto, 2010).

2.1.5 Tahapan Proses Hipnosis

Proses hipnosis dapat dicapai dalam beberapa tahap yaitu:

- 1) *Pre Induction*. Merupakan proses untuk mempersiapkan suatu kondisi yang bersifat kondusif antara penghipnotis (*Hypnosist*) dengan orang yang akan dihipnotis (subyek). Dalam hal ini seorang ahli hypnosis berusaha mengenal subyek dan memperkenalkan dirinya dengan subyek sehingga tercipta kedekatan secara mental.
- 2) *Induction* (induksi) adalah tehnik untuk membawa subyek berada dalam kondisi hipnosis atau membawaa subyek untuk berpindah dari *Conscious mind* ke *Sub Consciousv mind*. Secara sederhana, verbal induction adalah suatu rangkaian sugesti yang dibawa secara *persuasif*, sehingga membawa subyek berpindah dari *Concious mind* ke *sub conciousmind* yang perlu diperhatikan oleh penghipnosis adalah tehnik dan jenis induksi menyesuaikan tingkat sugestifitas dari subyek seorang penghipnosis harus terampil dalam memilih tehnik induksi yang sesuai.

Teknik komunikasi hipnosis diantaranya:

- (a) *Authotarian* yaitu komunikasi bersifat perintah, dan umumnya diterapkan kepada seorang subyek yang dianggap memiliki kepatuhan tinggi dan sugestif. Subyek menaruh respek yang tinggi terhadap penghipnosis.
- (b) *Permissive* bersifat ajakan atau pemberdayaan (*Empowerment*) dan umumnya diterapkan ketika subyek dianggap sama tinggi dengan penghipnosis. Teknik ini umumnya di pergunakan dalam *hypnoterapi*.
- 3) *Deepening*, setelah induksi sering kali langsung diikuti oleh suatu panduan imajinasi untuk membimbing subyek memasuki kedalaman (*deepening*). Konsep dasar dari *deepening* ini adalah membimbing subyek untuk berimajinasi melakukan suatu kegiatan atau berada suatu tempat yang mudah dirasakan oleh subyek. Rasa mengalami secara dalam ini akan membimbing subyek memasuki *Trance level* lebih dalam.
- 4) *Termination* adalah suatu tahapan untuk mengkhiri proses hipnosis. Konsep dasar termination adalah memberikan sugesti atau perintah agar seseorang atau subyek tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun dari tidur hipnosis. Standar dari proses termination adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seseorang subyek menjadi lebih besar dan rileks, kemudian di ikuti dengan regresi beberapa detik untuk membawa klien ke kondisi normal kembali. Hipnosis untuk ibu hamil dan Bersalin (*Hypnobirthing*).

2.2 Konsep Hipnobirthing

2.2.1 Sejarah

Hypnobirthing dicetuskan berdasarkan buku yang dituliskan oleh pakar ginekologi Dr. Grantly Dick-Read, yang mempublikasikan buku *Childbirth Without Fear* pada 1944. Terapi hypnobirthing selanjutnya dikembangkan oleh Marie Mongan, pendiri HypnoBirthing Institute. *hypnobirthing* berasal dari kata *hypno* (*hypnos* dari bahasa Yunani yang artinya "tidur") dan *birthing* dari bahasa Inggris yaitu "proses melahirkan". *Hypnobirthing* adalah *science and art* (ilmu pengetahuan dan keterampilan dengan bahasan secara ilmiah).

Metode relaksasi dalam menjalani masa kehamilan sebenarnya bukan metode yang baru, namun telah digunakan sejak tahun 50-an di Amerika Serikat. Hanya saja akhir - akhir ini, banyak nama yang muncul dan dijadikan sebagai merk dagang baru untuk metode relaksasi kehamilan ini seperti *HypnoBirthing*, *HypnoBabies*, *HypBirth* dan sebagainya. Teknik relaksasi semacam ini dapat banyak membantu dalam mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama berlangsungnya proses kelahiran tanpa perlu menggunakan obat bius.

Semua nama baru tersebut menggunakan dasar kata hipnosis, bukan berarti ibu hamil akan tertidur atau tidak sadarkan dirinya saat praktik. Namun hipnosis yang digunakan adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks. Persalinan dengan hipnotis merupakan salah satu merk dagang yang paling dikenal saat ini, berada dibawah naungan HypnoBirthing Institute, USA.

Di Indonesia, metode ini mulai disebar-luaskan pada tahun 2003 oleh Lanny Kuswandi, yang mempelajari metode *HypnoBirthing* Marie Mongan di Australia. Ia adalah seorang bidan yang kemudian mendalami ilmu hipnoterapi spesifik pada bidang kehamilan. Jadi setiap ibu hamil dapat belajar dan berlatih agar terampil untuk meningkatkan ketenangan diri selama hamil dan pada saat melahirkan. *Hypnobirthing* merupakan perkembangan dari hipnosis, yang sama sekali bukan *magic* seperti anggapan yang berkembang di masyarakat. Banyak orang yang tidak tahu bahwa hipnosis merupakan bagian dari ilmu kedokteran dan bahkan yang menemukannya adalah seorang dokter bernama Dr Frans Anton Mesmer berkebangsaan Austria.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *hypnobirthing* merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, tegang dan panik sebelum, selama, dan setelah persalinan. *Hypnobirthing* merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola

pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat.

2.2.2 Pengertian

Hypnobirthing berasal dari kata *hypno* dan *birthing*. *Hypno* dalam bahasa Yunani berarti tidur sedangkan *birthing* berarti kelahiran mengartikan hipnosis sebagai sebuah pengaruh yang alami terhadap konsentrasi relaksasi, dimana disampaikannya gagasan kepada alam bawah sadar, yang akan mempengaruhi cara berfikir, apa yang dirasakan dan pilihan yang dibuat. *Hypnobirthing* adalah metode yang unik dan merupakan kombinasi terbaik antara proses kelahiran alami dengan hipnosis yang memberikan alat-alat dan teknik yang dibutuhkan untuk pengalaman kelahiran bayi yang lebih mudah dan jauh lebih nyaman. Ibu akan mampu untuk bekerja dengan tubuhnya dan sensasi persalinan dibandingkan berjuang melawannya (Mongan, 2007).

Dalam bahasa Inggris *Hypno birthing* berasal dari kata *hypno* dari hipnosis dan *birthing* atau melahirkan yang berarti keterampilan untuk meningkatkan ketenangan pikiran guna mempersiapkan dan menjalani kehamilan hingga menghadapi persalinan dengan nyaman.

Hypnobirthing berasal dari kata *hypno* (*hypnos* dari bahasa Yunani yang artinya "tidur") dan *birthing* dari bahasa Inggris yaitu "proses melahirkan". *Hypnobirthing* adalah *science and art* (ilmu pengetahuan dan keterampilan dengan bahasan secara ilmiah). Jadi setiap ibu hamil dapat belajar dan berlatih agar terampil untuk meningkatkan ketenangan diri selama hamil dan pada saat melahirkan.

Hypnobirthing adalah upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran bawah sadar agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan menghadapi persalinan dengan tenang, alami, nyaman, dan lancar dengan upaya pemberdayaan pikiran bawah sadar dengan mengistirahatkan pikiran sadar. Kini, pengertian *hypnosis* adalah santainya otak, yang dapat diperhatikan dari dominannya irama alfa 8-12 Hz pada EEG (Elektro-Ensefalo-Grafi).

Dasar yang digunakan adalah relaksasi. Namun pada *Hypnobirthing*, ibu akan diajak untuk berkonsentrasi dalam memberikan sugesti dan memprogram alam bawah sadar sesuai dengan tujuan latihan tersebut. Untuk mencapai keberhasilan penanaman sugesti ini, dibutuhkan kondisi yang rileks dengan proses relaksasi.

Meski mengandung kata *hypno(sis)*, caranya bukan menghipnotis si Ibu saat persalinan, lalu jabang bayi keluar begitu saja. *Hypnobirthing* sama sekali tidak akan tertidur karena tidak

menggunakan obat bius yang menyebabkan rasa kantuk, tetapi lebih ke arah pendampingan dengan menanamkan sugesti positif kepada ibu, sehingga selama proses persalinan, si ibu tetap nyaman, tenang dan bahagia. Ibu akan 100% terjaga dan dapat menikmati setiap detik proses persalinan hingga kelahiran si buah hati.

2.2.3 Manfaat Hipnobirthing

Ketenangan diri saat proses persalinan. Emosi dan jiwa tenang memungkinkan ibu untuk tidak berteriak/mengamuk/menjerit kala menahan sakit akibat kontraksi. Karena ibu sudah siap secara mental (Lany, 2007).

- Untuk Ibu :

Ibu hamil bisa manage atau mengurangi kadar rasa sakit saat melahirkan, meminimalisir stress, depresi saat masa melahirkan, karena ibu jauh lebih mudah mengontrol emosinya. Ibu mendapatkan rasa nyaman, ketenangan dan kebahagiaan karena persalinan yang lebih lancar. Mencegah kelelahan yang berlebihan saat proses persalinan, pada beberapa kasus walaupun habis mengejan namun wajah menjadi jauh lebih segar. Mengurangi komplikasi medis dalam melahirkan. Proses menyusui dapat dengan cepat dilakukan karena bayi umumnya lebih tenang dan waspada saat lahir. Memungkinkan otot-otot syaraf dan badan di tubuh ibu bekerja secara selaras dan alamiah selama proses kelahiran terjadi. Mendapatkan pengalaman melahirkan yang positif (menyenangkan) karena terjadinya ikatan yang baik antara ibu dengan bayi dan suami (pasangan hidup). Membantu ibu untuk melahirkan bayinya dengan caranya sendiri. Dapat lebih fokus dan konsentrasi bekerja karena tidak perlu menghadapi emosi labil ibu yang hendak melahirkan.

- Untuk Janin

Janin merasa ada kedekatan emosi dan ikatan batin lebih kuat, karena saat melakukan hypnobirthing ibu dan janin menjalin komunikasi bawah sadar. Janin juga merasa damai dan mendapatkan getaran tenang serta pertumbuhan hormon melalui plasenta lebih seimbang. Tidak berdampak buruk pada janin tetapi justru sebaliknya, latihan ini akan berpengaruh positif terhadap janin karena ketenangan pikiran yang dirasakan ibu, akan ikut dirasakan janin. Ikatan batin ibu dan janin pun akan terasa lebih erat karena latihan Hypnobirthing juga menyangkut adanya getaran gelombang pikiran ibu kepada janin.

- Untuk Suami

Merasa lebih tenang dalam mendampingi proses kelahiran, emosi kehidupan suami istri lebih seimbang (karena ada wanita hamil yang bawaanya lebih marah marah, lebih egois dan lain-lain) bisa diseimbangkan dengan hypnobirthing. Jika suami melakukan hypnobirthing ke istri ada jalinan lebih mesra ke istrinya dan bisa mendekatkan dengan sang janin.

2.2.4 Hal-Hal Yang Perlu dipersiapkan Sebelum Melakukan Teknik Hipnobirthing

Dalam *hypnobirthing* akan dipelajari teknik-teknik relaksasi dan visualisasi yang akan membantu ibu selama bersalin dan dengan cepat memulihkan tingkat energi setelah persalinan. Agar dapat mengkondisi diri sendiri untuk masuk dengan cepat ke dalam relaksasi dan visualisasi. Berikut hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk melatih teknik *Hypnobirthing*.

a. Waktu

Memilih waktu untuk relaksasi di mana tidak terdapat gangguan. Menyisihkan waktu yang sama setiap hari. Bisa pagi, siang, atau malam hari.

b. Tempat

Memilih tempat latihan yang nyaman, tenang, bersuhu sejuk, dan dengan pencahayaan lembut temaram dan menjadikan tempat itu sebagai tempat latihan sehari-hari.

c. Alat

Menggunakan kaset dan *CD* musik atau lagu kesayangan yang memiliki nada atau irama berulang-ulang, tenang, serta lembut untuk menimbulkan respon tubuh terbaik.

d. Yang berlatih

Memastikan kandung kemih kosong sehingga tidak perlu bolak-balik ke toilet dan menggunakan busana yang longgar dan mengenakan kain lembut untuk menutupi tubuh sehingga akan terasa nyaman.

e. Yang melatih/Terapis

Ibu akan dilatih oleh terapis baik bidan ataupun yang lain yang telah mendalami ilmu hipnoterapi spesifik pada bidang kehamilan.

f. Posisi Relaksasi

Memilih posisi yang dianggap paling nyaman dengan mencoba sesantai mungkin. Bisa dalam posisi duduk atau berbaring sambil memejamkan mata. (Morgan, 2007, Andriana, 2007).

(1) Posisi berbaring terlentang

Beberapa hal yang dapat membantu untuk menyamankan posisi berbaring terlentang.

Gambar 2.1 Posisi Berbaring Terlentang

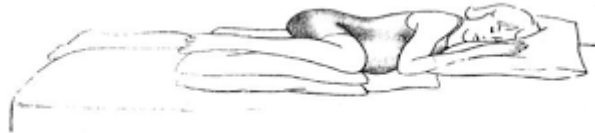


Sumber: *Hypnobirthing The Mongan Method*

(2) Posisi menyamping

Posisi menyamping (lateral) terutama dipilih oleh ibu hamil saat menjalani persalinan tahap akhir dan sering kali untuk mengeluarkan bayi mereka. Ini juga merupakan posisi tidur bagi ibu yang sedang hamil.

Gambar 2.2 Posisi Menyamping



g. Empat langkah sebelum latihan *hypnobirthing*:

- (1) Memutar kepala dengan posisi miring ke atas bahu sebanyak 8 kali hitungan. Meletakkan jari-jemari kiri dan kanan di atas bahu, lalu memutar ke belakang sebanyak 8 kali dan ke depan 8 kali
- (2) Untuk merelaksasi otot, berbaring santai. Meluruskan lengan kanan dan kiri sejajar tubuh. memposisikan telapak kanan menghadap ke atas. Menegangkan telapak kaki hingga merambat ke betis, paha, pinggul, dan dada. Menarik pundak ditarik ke atas dan kedua telapak tangan dikepal kuat-kuat. Mengerutkan dahi, tarik lidah ke arah langit-langit.
- (3) Selanjutnya relaksasi pernapasan. Ketika berbaring, napas akan terdorong ke arah perut. Menarik napas panjang lewat hidung sambil hitung sampai 10. Menghembuskan perlahan-lahan lewat mulut. Lakukan 10 kali.

- (4) Merelaksasi pikiran. Memejamkan mata sejenak lalu buka perlahan-lahan sambil memandang ke satu titik yang tepat di atas mata, makin lama kelopak mata makin relaks, berkedip, dan pada hitungan ke-5, mata akan menutup. Ketika kondisi sudah nyaman, masukkan pikiran positif yang akan terekam dalam alam bawah sadar. Contoh program positif, “Saya dan janin di dalam kandungan akan tumbuh sehat. Dan saat persalinan akan menghadapinya dengan tenang.”
- h. Teknik Dasar *HypnoBirthing*, *Hypnobirthing* akan mengajarkan teknik-teknik yang dibutuhkan untuk membantu ibu tetap tenang dan bahagia selama kehamilan dan untuk menciptakan kegembiraan, hal-hal positif tentang kelahiran, dan membuat suatu perbedaan besar terhadap kesehatan emosi dan fisik bayi. Ada empat teknik dasar *hypnobirthing*, yaitu pernapasan, relaksasi, visualisasi, dan pendalaman. Setiap teknik memiliki beberapa alternatif di mana dapat dipilih salah satunya atau lebih yang dianggap paling efektif dan paling disukai. Belajar menggunakan keempat teknik ini, sehingga keempatnya menjadi sebuah kebiasaan, dan akan membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran bagi proses persalinan. Teknik ini dapat dipelajari di kelas *hypnoBirthing*, dan melalui kaset atau *CD* yang diberikan oleh instruktur sehingga dapat berlatih setiap hari di rumah. Pendamping persalinan juga akan mendapatkan naskah untuk digunakan saat ibu dan pendamping persalinan berlatih bersama dua atau tiga kali seminggu (Morgan, 2007, pp.86-88).

(1) Teknik Pernapasan

- (a) Pernapasan tidur mudah dikuasai, dapat digunakan secara teratur di kelas ibu hamil dan sewaktu berlatih di rumah. Akan dirasakan bahwa relaksasi datang lebih mudah dan lebih cepat setiap kali melakukannya. Setelah beberapa kali dilakukan, tubuh akan terbawa ke dalam keadaan relaksasi sebagai persiapan bagi upaya pendalaman selanjutnya.
- (b) Pernapasan lambat terdiri dari penghirupan udara secara perlahan, tenang, dan lama dari perut yang mengarahkan kembali fokus pada apa yang sedang terjadi di sekitar bayi dan membantu menghadapi setiap kontraksi rahim. Teknik ini akan dibutuhkan selama persalinan untuk mengimbangi setiap kontraksi rahim. Saat berkontraksi, rahim akan terangkat. Pernapasan lambat membantu ibu untuk bekerja sama dengan gerakan ke atas rahim sewaktu menghirup hingga perut naik setinggi mungkin, seperti mengisi balon di dalam perut. Hal ini memaksimalkan gelombang otot-otot vertikal, menyebabkan otot-otot ini bekerja lebih efisien dalam menarik ke atas otot-otot melingkar di bagian bawah, serta menipiskan dan membuka

leher rahim. Bantuan yang diberikan kepada kedua kelompok otot ini akan memperpendek durasi gelombang, serta durasi persalinan.

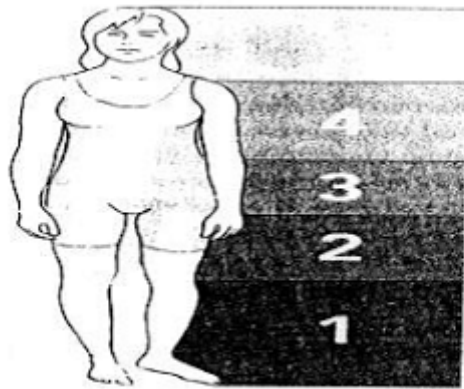
- (c) Pernapasan Persalinan digunakan saat mengembuskan bayi agar keluar pada fase persalinan. Bernapas ini ditujukan untuk membantu Refleks Mendorong Alami (*Natural Expulsive Reflex/NER*) dari tubuh untuk secara lembut menggerakkan bayi ke arah luar.

(2) Teknik Relaksasi

(a) Relaksasi Progresif

Bayangkan setiap bagian tubuh, dari ubun-ubun hingga ujung kaki, diberi angka yang sesuai dengan ilustrasi berikut.

Gambar 2.3 : Relaksasi Progresif



Sumber: *Hypnobirthing The Mongan Method*

2.2.5 Keuntungan Bagi Dokter dan Paramedis

Pada saat memberikan asuhan kerja lebih ringan, karena wanita yang masuk program hypnobirthing lebih stabil emosinya, tidak banyak mengeluh. Meminimalkan penggunaan obat, meminimalkan penggunaan induksi, kemungkinan komplikasi persalinan lebih kecil. Proses pembukaan jalan lahir lebih singkat, memperpendek tahap awal persalinan, proses persalinan jauh lebih lancar dan cepat.

2.2.6 Langkah Hypnobirthing

Melakukan relaksasi Untuk mengikuti program yang diajarkan Lanny, ada empat langkah yang harus dijalankan, relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran, afirmasi. Pada saat ketiga unsur jiwa (perasaan, kemauan, dan pikiran) dan raga istirahat, masukkan program positif

yang akan terekam dalam alam bawah sadar. Contoh program positif, “Saya dan janin di dalam kandungan akan tumbuh sehat. Dan saat persalinan akan menghadapinya dengan tenang.”

Proses HypnoBirthing bekerja berdasarkan kekuatan sugesti. Proses ini menggunakan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafasnya. Pasien ibu hamil dapat melakukan ini sendiri (*self hypnosis*) atau dengan pimpinan pendamping persalinan / bidan. Bisa dengan memberikan afirmasi verbal yang membantu untuk memasuki kondisi tenang (*calm state*) dari hypnosis. Bisa juga dilakukan melalui visualisasi (membayangkan bunga yang bermekaran, melihat apa yang akan terjadi kepada seseorang) maupun dengan menggunakan gerakanidio motor untuk mencapai relaksasi.

Ibu dapat melatih hypnobirthing sendiri hanya perlu mencari suasana yang nyaman dan cocok untuk melakukan relaksasi tanpa gangguan, lalu mulailah bernapas untuk rileks. Saat kondisi rileks telah dicapai, niatkan keinginan ibu dan konsentrasilah pada niat itu. Ibu dapat menggunakan musik relaksasi dan aromaterapi yang aman bagi janin, untuk melatih Hypnobirthing sendiri.

2.3 Filosofi Kebidanan

2.3.1 Filosofi Kebidanan

Filosofi berasal dari bahasa Yunani *philosophy* yang berarti menyukai kearifan “sesuatu yang memberikan gambaran dan berperan sebagai tantangan untuk memahami dan menggunakan filosofi sebagai dasar untuk memberikan informasi dan meningkatkan praktek tradisional”. Falsafah kebidanan merupakan pandangan hidup atau penuntun bagi bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan.

2.3.2 Tujuan Filosofi Kebidanan

Menurut ACNM (1996) :

Asuhan kebidanan berkesinambungan mengutamakan keamanan, kemampuan klinis dan tanpa intervensi pada proses yang normal seperti natural childbirth, women centre care, empowering women, continuity of care, family and women patnership.

2.3.3 Metode Hypnobirthing

Nilai Filosofi Kebidanan yang sesuai dengan metode hypnobirthing antara lain:

1. Natural childbirth

Natural childbirth adalah cara persalinan dengan “teknologi rendah” dimana persalinan dibiarkan berlangsung secara alami. Hal ini dapat termasuk:

- a. Persalinan tanpa bantuan obat-obatan termasuk pengurang rasa nyeri seperti epidural
- b. Menggunakan sedikit atau tanpa intervensi medis buatan seperti pemantauan janin secara kontinue atau episiotomi
- c. Membiarkan ibu untuk menjadi pemimpin dalam proses persalinannya dalam arti berkompromi dengan caranya sendiri yang membuatnya nyaman.

Relaksasi kehamilan ini akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti masukan baru yang diniatkan. Jadi jika ibu hamil telah melakukan relaksasi dan meniatkan kelahirannya agar lancar, tidak sakit, sehat, dan sebagainya, sangatlah mungkin jika proses kelahirannya akan sesuai dengan niat tersebut. Ibu akan 100% terjaga dan dapat menikmati setiap detik proses persalinan hingga kelahiran si buah hati.

Melahirkan memang suatu proses yang alami. Suatu reaksi berantai yang sangat mengagumkan dan membentuk ikatan seumur hidup yang takkan terpisahkan dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot – otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. HypnoBirthing merupakan metode relaksasi alamiah yang membuat ibu merasa tenang sehingga mengurangi rasa sakit saat kehamilan, persalinan dan nifas. Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan.

2. Women Centre Care

Women Center Care yaitu Model asuhan dengan pendekatan perempuan sebagai pusat asuhan yang berlandaskan pada hak – hak dasar perempuan dalam menerima asuhan yang berbasis bukti (based practice) tanpa intervensi dengan didasarkan pada fisiologi normal / alamiah kehamilan, kelahiran, nifas, menyusui serta perhatian terhadap kebutuhan dasar perempuan sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal bagi ibu dan bayi. Membiarkan ibu untuk menjadi pemimpin dalam proses persalinannya dalam arti berkompromi dengan caranya sendiri yang membuatnya nyaman.

Dengan hypnobirthing, asuhan yang terpusat pada ibu ini tercapai karena memiliki hak dasar manusia dalam asuhan maternitas secara manusiawi, sehingga ibu mempunyai kesempatan pilihan untuk mendapatkan yang terbaik demi kualitas kesehatan yang tinggi berdasarkan kebutuhan dan ekspektasi, social, emosional, fisik, psikologis, spiritual dan kebudayaan.

3. Empowering women

Empowering women adalah pemberdayaan perempuan. Pemberdayaan adalah suatu proses member kekuatan dan penguatan. Bidan melalui penampilan dan pendekatan akan meningkatkan energi dan sumber dari dalam diri klien. Indikatornya adalah penguatan atau penegasan (*affirmation*), memvalidasi, meyakinkan kembali, dukungan atau support (Morten, 1991).

Dalam hypnobirthing ini perempuan mampu berpartisipasi menentukan pilihan untuk dirinya yang diberikan dokter atau bidan serta mampu memberdayaan dirinya bahwa dia mampu melahirkan dengan normal, ibu menjadi pemimpin dalam proses persalinannya dalam arti berkompromi dengan caranya sendiri yang membuatnya nyaman serta mengikisnya peran dominan laki – laki.

4. Continuity of care ;

Continuity of care adalah suatu proses di mana pasien dan tenaga kesehatan yang kooperatif terlibat dalam manajemen pelayanan kesehatan secara terus menerus menuju pelayanan yang berkualitas tinggi, biaya perawatan medis yang efektif.

Hypnobirthing merupakan asuhan berkesinambungan mulai dari kehamilan sampai persalinan dan nifas pada ibu agar ibu lebih tenang, tidak merasa lelah sehingga rasa nyeri yang dialami saat bersalin dapat berkurang, kualitas kesehatan lebih baik dan ibu siap mengasuh dan mendidik anaknya.

5. Women and Family Partnership ;

Partnership dalam pelayanan kebidanan adalah suatu hubungan equitas antara bidan dan wanita yang mempunyai status yang sama tidak ada jenjang/perbedaan antara keduanya, dimana keduanya sama-sama memberikan kontribusi yang berharga dengan melakukan suatu komunikasi, negosiasi dan kepercayaan untuk memberikan asuhan yang berkelanjutan serta membantu wanita dengan memberikan informasi dalam pengambilan keputusan dengan tanggung jawab bersama antara bidan dan ibu (Guilliland and Payerman, 1995).

Jalinan komunikasi, negosiasi dan kepercayaan dalam hypnobirthing ini sudah terjalin mulai dari kehamilan sampai bersalin, bahkan akan terus berkesinambungan dalam asuhan kebidanan selanjutnya. Hal ini terbukti adanya kerjasama yang baik dari tenaga kesehatan (dokter dan bidan) dengan ibu dan suami. Tenaga kesehatan sudah memberikan alternatif tindakan agar ibu nyaman. Dan dalam metode ini ibu mendapat dukungan dari suami, keluarga sehingga semakin siap menghadapi persalinan.

BAB 3

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Metode relaksasi Hypnobirthing merupakan cara efektif untuk menghilangkan seluruh perasaan cemas, takut, tegang. Hypnobirthing merupakan pengobatan holistik dimana ibu hamil akan dibantu untuk rileks, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar sepenuhnya sesuai dengan filosofi kebidanan bahwa kehamilan dan persalinan itu normal dan bukan penyakit.

3.2 Saran

Diharapkan dengan kerjasama dari semua pihak metode hypnobirthing tidak hanya didengar tetapi dapat dinikmati oleh semua ibu hamil baik yang berada dikota maupun didesa untuk mempersiapkan persalinan dan mengasuh anaknya karena metode ini adalah salah satu metode untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan yang sangat bermanfaat untuk ketenangan ibu dan bayi sesuai dengan filosofi kebidanan.

Bagi Bidan diharapkan dapat meningkatkan dalam memberikan pelayanan kebidanan dengan tetap memperhatikan filosofi kebidanan sehingga angka kesehatan dapat mencapai derajat / kualitas kesehatan yang tinggi.

