



# Hypnobirthing

Kelompok 2

Tiara Mudrika 1910106052

Rengganis Mega Putri 1910106055

Yuni Fitriya 1910106059

# Hypnobirthing

Hypno-Birthing merupakan suatu metode baru yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, Karena mampu memicu hormone endorphin yang merupakan hormon penghilang rasa sakit alami tubuh.

Hypnobirthing sering disebut juga dengan hipnosis persalinan, yaitu upaya penggunaan hipnosis untuk memperoleh persalinan yang lancar, aman dan nyaman. Hypnobirthing merupakan metode relaksasi yang mendasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil bisa mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahawa melahirkan itu nikmat (Maryunani, 2010).

# Hypnobirthing

Hypnobirthing melatih ibu menenangkan pikirannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jika senam hamil fokusnya ke body and soul. Hypnobirthing justru lebih fokus pada mind and soul-nya. Selain berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan. Hypno-Birthing atau penggunaan hypnosis selama masa kehamilan bisa mencegah gangguan emosional, baik saat sebelum persalinan dan setelah persalinan.

## Waktu Pelaksanaan Hypnobirthing

- Hypnobirthing bisa dilakukan di usia kehamilan berapa pun. Namun, umumnya dilakukan di usia kehamilan 7 bulan atau 2 minggu sebelum proses persalinan. Bisa dilakukan dua kali sehari di saat pagi maupun menjelang tidur malam, lamanya sekitar 10-15 menit.
- Menurut Tubagus Erwin Kusuma, ahli kesehatan jiwa, kepribadian seseorang terbentuk sejak masih dalam kandungan. Stres yang dialami orang dewasa sebetulnya merupakan rekaman getaran kehidupan mereka sejak dalam kandungan. Begitu pula saat hamil, faktor kecemasan sang ibu bisa membuat persalinan yang seharusnya lancar menjadi terhambat. Dengan metode Hypnobirthing ini, ibu hamil dilatih rutin melakukan relaksasi agar mereka tenang dan selalu berpikiran positif selama hamil dan ketika melahirkan.

# Teknik Hypnobirthing

## ❖ Preinduksi

Preinduksi adalah persiapan masuk ke pikiran bawah sadar dan termasuk mengetahui sebagai manfaat melakukan hypnosis. Dalam arah preinduksi ini ibu hamil juga dilatih tingkat kepekaan terhadap sugestibilitas, bisa dengan menggunakan alat atau tanpa alat

## ❖ Induksi

Induksi yaitu tahap bagaimana meng-offkan atau mendinginkan pikiran sadar dan masuk ke pikiran bawah sadar. Yang lazim digunakan adalah progresif relaksasi yaitu relaksasi bertahap secara cepat dari ujung kepala secara bagian per bagian sampai ujung kaki.

## ❖ Deepening

Berikutnya untuk memperdalam relaksasi dilakukan deepening, bisa menggunakan metode elevator seiring dengan turunnya elevator maka relaksasi makin dalam, cara yang lain bisa menggunakan ball of light yaitu imajinasi kekuatan bola cahaya yang selain memperdalam relaksasi juga sekaligus sugesti menghilangkan kepenatan dan rasa capai.

## ❖ Therapeutic Sugestion

Metode sugesti bisa bermacam macam, bisa disesuaikan dengan keadaan emosi dan fisik pasien, namun jika pasien mengalami berbagai kasus trauma dan ketakutan yang berlebihan, memang perlu seorang hypnotherapist untuk membantu.

## Teknik Hypnobirthing

### ❖ Terminasi

proses ditutup dengan terminasi sambil memberikan sugesti membuka mata dengan keadaan segar bugar. Dengan melakukan self hypnosis seorang ibu atau ayah bisa melakukan bisikan batin bawah sadar kepada janin dan hasilnya bagus untuk perkembangan janin dalam rahim ibu. Sejauh ini juga belum ditemukan efek samping dari Hypno-Birthing, karena Hypno-Birthing tidak menggunakan obat-obatan kimia, maka tidak mempunyai efek samping.

# Manfaat Hypnobirthing

## Untuk ibu

1. Meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi
2. Mengurangi kemungkinan adanya komplikasi kehamilan yang dipengaruhi faktor stress dan depresi
3. Proses persalinan akan berjalan nyaman, lancar dan relatif lebih cepat
4. Mengurangi kemungkinan diambilnya tindakan episiotomy
5. Mencegah kelelahan yang berlebih saat proses persalinan
6. Meningkatkan produksi ASI

## Untuk Bayi

1. Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin dan merupakan dasar dari perkembangan jiwa
2. Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormone - hormone yang seimbang ke janin melalui plasenta.

## Kesimpulan

- ❖ Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk menyiasati rasa tidak nyaman selama kehamilah dan juga ketika proses persalinan. Rasa takut terbukti hanya akan membangkitkan ketegangan dan membuat apa yang ditakutkan benar-benar terjadi. Teknik relaksasi HypnoBirthing dapat dilakukan kapan saja, sesering mungkin untuk mempermudah Ibu mencapai kondisi rileks kapan pun dan dimana pun. Metode ini sudah mulai diterapkan di Indonesia, meskipun baru beberapa kota besar saja yang sudah menyebarluaskan metode ini. Tetapi, karena adanya hambatan atau belum terbiasanya ibu hamil melakukan relaksasi ini, sehingga banyak yang belum dapat dengan optimal untuk mengaplikasikan metode ini. Metode Hypnobirthing hanya bisa dijadikan sebagai jalan alternatif bagi Ibu hamil yang ingin mendapatkan rasa nyaman dan aman selama kehamilan dan persalinannya.





Thank You

