

MAKALAH
ASUHAN PERSALINAN
“Hypnobirthing (hipnotis diri sendiri)”



Di susun oleh:

Tiara Mudrika	19101006052
Rengganis Mega Putri	1910106055
Yuni Fitriya	1910106059

S1 PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA

2021/2022

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Puja dan Puji syukur kami panjatkan kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah, dan Inayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah dengan judul "Hypnobirthing (hipnotis diri sendiri)" tepat pada waktunya.

Adapun penulisan makalah ini telah semaksimal mungkin kami usahakan dan didukung bantuan berbagai pihak, sehingga dapat memperlancar dalam penyusunannya. Untuk itu tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam pembuatan makalah ini.

Namun tidak lepas dari semua itu, kami menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi penyusunan bahasa dan aspek lainnya. Oleh karena itu, dengan lapang dada saya membuka selebar-lebarnya pintu bagi para pembaca yang ingin memberi saran maupun kritik demi memperbaiki makalah ini.

Kami sangat mengharapkan semoga dari makalah ini dapat diambil manfaatnya dan besar keinginan kami makalah sederhana ini dapat menginspirasi para pembaca untuk mengangkat permasalahan lain yang berkaitan pada makalah-makalah selanjutnya.

Yogyakarta, 24 Januari 2022

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 trademark 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 praktek. Namun hipnosis yang digunakan adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks. HypnoBirthing merupakan salah satu trademark yang paling dikenal saat ini, berada dibawah naungan *HypnoBirthing Institute, USA*. Pelopornya adalah salah satu tokoh yang menyebarkan metode relaksasi kehamilan, yaitu seorang ahli hipnoterapi dari Amerika Serikat bernama Marie F. Mongan.

Melahirkan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, perlu kesiapan mental dan semangat yang besar, ketenangan dan keyakinan yang kuat untuk dapat melahirkan bayi secara alami disamping syarat-syarat untuk proses persalinan normal secara medis sudah terpenuhi semua. Karena dengan kondisi tenang ini maka Ibu yang melahirkan akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan berkesan baginya. Disinilah hypnobirthing berperan besar, membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal. Selain itu, hypnobirthing juga punya peranan dalam mengatasi stress dalam kehamilan dan mampu mengurangi rasa mual dan muntah selama kehamilan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam makalah ini adalah:

1. Metode relaksasi yaitu Hypnobirthing .
2. Teknik dan langkah-langkah yang dilakukan dalam melatih Hypnobirthing.
3. Keuntungan-keuntungan yang diperoleh Ibu hamil dan janinnya yang melatih Hypnobirthing.

C. Tujuan

1. Metode Hypnobirthing adalah untuk memberikan suatu jalan alternatif bagi Ibu hamil yang ingin mendapatkan rasa nyaman dan aman saat kehamilan dan persalinan.
2. Mengetahui Evidence Based terkini dalam Ilmu Kebidanan.
3. Membantu memberikan kenyamanan pada Ibu hamil selama menghadapi kehamilannya.
4. Membantu Ibu hamil dalam mengatasi stres dalam kehamilan.
5. Membantu Ibu hamil mengurangi rasa mual dan muntah.

BAB II PEMBAHASAN

A. Pengertian Hypnobirthing

Berasal dari kata Yunani, Hypnos yang berarti tidur/pikiran tenang. Birthing adalah proses kehamilan sampai melahirkan. Pertama kali dikembangkan oleh Marie Mongan sejak tahun 1959. Hypnobirthing adalah upaya alami menanamkan niat kepikiran bawah sadar untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan sabar (www.hypno-birthing.web.id).

Menurut Lanny Kuswandi, terapis Pro V Clinic (Holistic Health Care) hypnobirthing adalah relaksasi dengan penambahan sugesti melalui usapan. Tangan menjadi sarana untuk mengusap daerah bawah payudara hingga perut. Bahkan cara ini telah dilakukan oleh para ibu hamil ketika bayinya meronta dalam kandungan. Untuk menenangkan sang bayi, biasanya ibu akan mengusap perutnya diiringi dengan membisikkan kalimat-kalimat lembut. Niat positif untuk ibu hamil adalah bayi tumbuh sehat jasmani dan rohani sampai kehamilan 9 bulan menghadapi proses persalinan dengan alami, nyaman dan lancar. (www.hypno-birthing.web.id).

Hypnobirthing melatih ibu menenangkan pikirannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kalau senam hamil fokusnya ke body and soul. Hypnobirthing justru lebih fokus pada mind and soul-nya. Tapi sebenarnya antara senam hamil dan hypnobirthing saling menunjang.

Hypnobirthing dipakai sebagai alat yang membantu seorang wanita hamil menjadi nyaman saat hamil dan melahirkan dengan cara merubah cara berpikir akan sebuah kehamilan dan permasalahannya sehingga Ibu akan siap menjalankan kehamilannya dan siap menghadapi persalinan dan bermacam masalahnya. Proses *hypnobirthing* sesungguhnya hanya membuat Ibu benar-benar nyaman dan merasa aman sesuai dengan apa yang diharapkannya dan sekali lagi proses *hypnobirthing* ini akan bermanfaat dan dapat dirasakan perubahannya bila ada sesuatu yang diharapkan, percaya dan benar-benar dilaksanakan. Ibu akan berpikir positif senantiasa dan mampu membuang segala aspek negatif baik didalam pikiran dan tingkah laku sehari-hari.

Relaksasi dengan *Hypnobirthing* memberikan banyak sekali keuntungan. Tidak hanya bagi Ibu hamil, tetapi efek positifnya juga terasa oleh janin, suami dan keluarganya, orang-orang di lingkungan sekitar Ibu hamil, dan oleh bidan atau dokter. Hal itu sudah membuktikan bahwa *Hypnobirthing* mempunyai peran yang sangat besar dalam membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal, memberikan kenyamanan pada Ibu hamil selama menghadapi kehamilannya, mengatasi stres dalam kehamilan, mengurangi rasa mual dan muntah, dan memperlancar proses laktasi pasca 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 dan tanpa proses pembedahan.

HypnoBirthing dicetuskan berdasarkan buku yang ditulis oleh pakar ginekologi Dr. Grantly Dick-Read, yang memublikasikan buku *Childbirth Without Fear* pada 1944. Terapi HypnoBirthing selanjutnya dikembangkan oleh Marie Mongan, pendiri HypnoBirthing Institute.

Terapi ini mengajarkan para ibu untuk memahami dan melepaskan Fear-Tension-Pain Syndrome yang seringkali menjadi penyebab kesakitan dan ketidaknyamanan selama proses kelahiran.

Saat kita merasa takut, tubuh mengalihkan darah dan oksigen dari organ pertahanan non esensial menuju kelompok otot besar di wilayah kaki dan tangan. Akibatnya, area wajah 'ditinggalkan', makanya ada ungkapan "pucat karena ketakutan". Dalam situasi yang menakutkan, tubuh mempertimbangkan bahwa uterus atau rahim dipandang sebagai organ 'tidak penting'. Menurut Dr. Dick-Read, rahim pada perempuan yang ketakutan secara kasat mata memang tampak putih. Wah.

HypnoBirthing mengeksplorasi mitos bahwa memang rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan saat melahirkan normal. Saat perempuan yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot-otot di tubuhnya termasuk otot rahim akan mengalami relaksasi, yang akan membuahkan proses kelahiran yang lebih mudah dan bebas stres.

Dalam beberapa kasus, tahapan proses kelahiran juga menjadi lebih pendek, mengurangi kelelahan selama perjuangan melahirkan bayi dan ibu akan tetap segar, penuh energi setelah melahirkan.

"Bisa dikatakan HypnoBirthing membuat Anda melahirkan bebas dari rasa takut, tidak bebas dari rasa sakit, meskipun beberapa perempuan mengalami proses melahirkan tanpa rasa sakit sama sekali," ujar Mongan. "Mengurangi ketakutan akan membuat tubuh ibu bekerja seperti yang seharusnya."

Memelajari sebuah bahasa baru melahirkan merupakan kesatuan dalam pelatihan HypnoBirthing. Misalnya, ketimbang fokus pada kontraksi, seorang ibu yang mendalami HypnoBirthing mengalami sebuah 'gelora'. Saat alam bawah sadar ibu menerima kata 'gelora', tubuhnya menciptakan jawaban fisiologis seketika, sebuah respon yang amat berbeda dari kata 'kontraksi'.

Dengan memahami betapa efektifnya jawaban tubuh terhadap proses melahirkan yang lebih lembut, seorang ibu HypnoBirthing memiliki keahlian secara lisan dan visual mengenai kemampuan alaminya dalam mengikuti cara alami ideal melahirkan.

Secara cepat ibu akan belajar mempercayai insting melahirkan pada tubuhnya, bahwa tubuhnya diciptakan untuk bekerja dalam irama yang selaras saat mengeluarkan bayi ke dunia.

"Ada perbedaan besar antara HypnoBirthing dan kelas pendidikan melahirkan lainnya, dan ini bukanlah hanya potongan hipnotis. HypnoBirthing lebih menekankan melahirkan dengan cara positif, lembut, aman dan bagaimana mencapainya dengan mudah," ujar Mongan.

Pada 1958, the American Medical Association menyetujui terapi dengan menggunakan hipnotis, meski sejauh ini terapi hipnotis yang dipakai untuk memudahkan proses kelahiran bayi belum banyak diketahui publik.

B. 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. Tempatnya bergantung keinginan masing-masing dan sebaiknya dilakukan berpasangan dengan sang suami agar tercipta hubungan spiritual bersama (www.bundaathira.multiply.com). 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 (www.provclinic.web.id).

C. Teknik Hypnobirthing

Ada beberapa teknik dalam Hypno-Birthing, namun intinya masih seperti menghipnosis biasa, yaitu

1. Preinduksi

Preinduksi adalah persiapan masuk ke pikiran bawah sadar dan termasuk mengetahui sebagai manfaat melakukan hipnosis. Dalam arah preinduksi ini ibu hamil juga dilatih tingkat kepekaan terhadap sugestibilitas, bisa dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Salah satu alat yang digunakan adalah pendulum cevreul, caranya diamkan pendulum dan pandang pendulum lalu berkonsentrasi menggerakkan pendulum ke kanan ke kiri atau berputar hanya dengan memfokuskan pikiran. Cara lain tanpa alat yaitu dengan metode arm levitation yaitu mengangkat dua tangan lalu merasakan sugesti tangan kiri seolah ada sensasi balon hingga tangan kiri terangkat ke atas, tangan kanan ada sensasi membawa buku berat sehingga merasa tertarik ke bawah. Biasanya hypnotherapis akan mengajarkan kepada ibu hamil yang ikut kursus hypnobirthing.

2. 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.³

3. 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.⁴

4. Therapeutic Suggestion

Setelah dilakukan deepening dilakukan hypnotherapeuticnya, bisa sugesti badan sehat dan perasaan gembira, maupun imajinasi bagaimana melahirkan dengan nyaman dan damai serta tenang. 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. Seorang hypnotherapist akan mencari permasalahannya dengan metode hypnoanalisis. Sugesti bisa berupa mehtapora sugesti, bisa dengan empowerment sugesti maupun berbagai kalimat alternatif.

5. Terminasi

Setelah itu proses ditutup dengan terminasi sambil memberikan sugesti membuka mata dengan keadaan segar bugar. Biasanya kehamilan trimester pertama sudah bisa dilakukan Hypno-Birthing. Namun tidak jugaterlambat kalau melakukan Hypno-Birthing setelah usia kehamilan 7 bulan bahkan sampai detik-detik terakhir saat mau melahirkan. Berdasarkan pengalaman Hipnotherapist, tidak ada efek signifikan kapan mulai dilakukan Hypno-Birthing. Hanya saja jika ibu tekun melakukan self hypnosis sejak awal usia kehamilan ibu bisa merasakan rilek jauh lebih baik, karena faktor sering dilatih. Selain itu pada usia 7 bulandimana janin sudah bisa

merasakan dan sudah ada proses memori, maka dalam melakukan selfhypnosis ibu sudah bisa bercakap-cakap dan bercerita kepada janin. 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. Ibu hamil di rumah juga bisa melakukan Hypno-Birthing sendiri, caranya gampang setelah tahu cara melakukan relaksasi pikiran bawah sadar, waktu yang bagus biasanya pagi atau malam hari, diiringi musik soft dengan irama monoton, syukur punya musik dengan sistem bineural yaitu musik yang tujuannya untuk menurunkan gelombang tubuh, lalu lakukan relaksasi dan visualisasikan kelahiran nyaman yang diinginkan dan berikan kalimat sugesti positif lalu akhiri dengan sugesti positif dan terminasikan diri anda, buka mata dengan keadaan lebih segar dari sebelumnya.

D. Hypnobirthing selama Kehamilan

Latihan ini setiap malam menjelang tidur, atau kapanpun yang Ibu rasa tepat dan nyaman. Lebih baik ibu hamil mengambil posisi berbaring menyamping ke kiri karena posisi tersebut dapat memperbaiki aliran darah ke plasenta. Posisi itu membuat pembuluh darah besar di sisi kanan tulang belakang tidak tertekan.

1. Berbaringlah dengan nyaman. Lemaskan kelopak mata dan pejamkan. Jangan paksa mata Ibu untuk menutup, biarkan mata menutup dengan lemas.
2. Mulailah bernapas dalam-dalam melalui hidung secara perlahan dan teratur. Tariklah napas ke perut hingga perut Ibu terasa mengembang. Rasakan aliran oksigen yang menyegarkan ke seluruh tubuh.
3. Rasakan seujur tubuh Ibu, mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki. Lemaskan satu per satu ketegangan dan keletihan yang Ibu alami akibat kehamilan. Biarkan lengan terkulai di sisi tubuh serta kaki tertarik lurus dan lemaskan. Biarkan tulang belakang Ibu lurus dengan pembaringan.
4. Lemaskan rahang dan mulut Ibu hingga benar-benar rileks. Ingatlah bahwa jika rahang dan mulut rileks berarti vagina juga rileks..
5. Istirahatkan pikiran Ibu sejenak. Lepaskan hal-hal yang membuat Ibu tidak senang. Berkonsentrasilah untuk melakukan relaksasi Hypnobirthing.
6. Setelah mencapai kondisi rileks, ucapkan niat Ibu dalam pikiran, misalnya , "Aku hendak melatih diri untuk rileks saat ini dan seterusnya dalam hidupku sehingga proses persalinanku lancar".
7. Lakukan visualisasi tempat khusus. Rasakan bahwa Ibu duduk di sofa yang empuk dan merasakan angin segar menerpa lembut wajah ibu. Ditempat ini ada dua keran air: merah dan biru. Bayangkan keran air yang merah meneteskan air sedikit demi sedikit. Lalu Ibu coba untuk membuka keran air biru perlahan-lahan. Airnya mengalir lancar, makin lama makin deras. Sambil pikirkan, " Proses persalinanku akan berlangsung cepat, lancar, dan tanpa hambatan. Sama seperti lancarnya keran ini mengalirkan airnya."
8. Setelah puas mengalirkan air, tutuplah kerannya, lalu duduklah atau berbaringlah kembali di atas sofa yang empuk itu. Teruskan latihan ini sambil menggunakan kata-kata yang positif.

9. Biarkan latihan relaksasi HypnoBirthing ini berlangsung selama yang Ibu inginkan. Jika ibu tertidur saat proses berlangsung, teruskan tidur Anda. Biarkan kalimat afirmasi tersebut terulang secara otomatis di dalam pikiran selagi Ibu tidur.
10. Jika Ibu tetap terjaga, bersiaplah untuk kembali ke dunia sekitar. Kembalikan fungsi pancaindera Ibu secara perlahan. Kembalikan sistem pernapasan seperti sebelumnya. Lalu, bukalah mata Ibu.

Jika kita rajin berlatih relaksasi, makin lama kita akan terbiasa dan mudah untuk memulai latihan. Relaksasi saat hamil ini juga berguna agar kita dapat menerapkannya saat proses persalinan.

E. Hypnobirthing selama Persalinan

Biarkan alam bawah sadar Ibu menuntun proses persalinan ini, meskipun alam sadar Ibu tetap harus bekerja keras untuk melakukan dan mengendalikan seluruh rangkaian tindakan yang menyertai proses persalinan. Berikut merupakan panduannya :

1. Saat Ibu menjalani proses awal kontraksi, selalu ingat untuk berdoa dan berniat. Serahkan semuanya kepada Yang Maha Kuasa dan tenangkan pikiran Ibu.
2. Pada awal masa pembukaan, kontraksi masih datang dengan tenggang waktu yang cukup lama, sekitar setiap 15-30 menit sekali. Namun, Ibu biasanya sudah menyadari bahwa saatnya sudah tiba. Gunakan masa-masa ini untuk berelaksasi dan menenangkan pikiran. Siapkan mental dan fisik Ibu karena dalam proses mengejan, Ibu membutuhkan banyak tenaga.
3. Praktikkan relaksasi HypnoBirthing seperti pada masa kehamilan, tetapi kali ini ucapkan afirmasi yang berbeda. Misalnya : "Sebentar lagi aku akan bertemu anakku. Biarkan ia lahir selamat dan sehat. Biarkan aku mendengar tangisannya yang kuat. Biarkan aku tersadar dan mengingat seluruh proses kelahiran ini. Aku akan melahirkan dengan normal hari ini. Dan aku akan merasa tenang serta nyaman selama proses kelahiran anakku."
4. Saat kontraksi makin kuat dan makin sering, gunakan teknik pernapasan untuk persalinan. Serta tetap diiringi dengan mengucapkan afirmasi yang lebih spesifik terhadap yang ibu rasakan.
5. Jika Ibu dapat merasa rileks saat kontraksi, dan mungkin Ibu mengantuk, tidurlah dengan mempertahankan kalimat afirmasi.
6. Jika Ibu tetap ingin berada dalam kondisi rileks, maka pejamkan terus mata Ibu walaupun sebenarnya Ibu menyadari keadaan di sekeliling.
7. Posisikan ujung lidah Ibu di balik gigi atas dan tempelkan ke langit-langit mulut. Posisi ini akan membuat rahang Ibu rileks sehingga mulut juga tidak akan tegang. Dan ingatlah, itu berarti vagina Ibu rileks.
8. Lakukan semua ini seiring dengan bertambahnya pembukaan dan meningkatnya frekuensi kontraksi.
9. Jangan terlalu memperhatikan saat dokter atau bidan mulai bersiap-siap untuk proses kelahiran. Tetaplah fokus untuk mengatur napas dan berdoa. Jika pembukaan sudah hampir lengkap, Ibu akan memiliki keinginan yang sangat kuat untuk mengejan. Tahanlah karena jika Ibu paksakan untuk

mengejan dapat merobek vagina Ibu. Tahanlah keinginan itu dengan menarik napas dalam sambil terus berdoa dan mengucapkan afirmasi Ibu.

10. Saat Ibu telah disiapkan untuk proses kelahiran. Ucapkan niat dan doa Ibu dalam hati karena inilah puncak semua latihan Ibu.
11. Bukalah mata Ibu. Jangan tutup mata saat hendak melahirkan. Menutup mata saat mengejan dapat menyebabkan pembuluh darah di mata pecah karena tekanan saat mengejan.
12. Diiringi dengan napas yang teratur, rasakan baik-baik saat kontraksi datang dan mengejanlah sekuatnya, masih dengan mata terbuka.
13. Rasakan sensasi saat mengejan, yakni ketika puncak kepala bayi Ibu mulai muncul di vagina. Tariklah napas panjang saat kontraksi hilang dan sambutlah dengan ketenangan dan kebahagiaan. Teruskan mengejan sekuatnya saat kontraksi datang, dan rasakan bayi Ibu perlahan-lahan keluar, mulai bagian kepala, pundak, badan, dan tangan, lalu kakinya.
14. Embuskan napas panjang saat Ibu merasa sang buah hati sudah keluar sepenuhnya. Nikmati dan ingatlah terus momen ini. Inilah momen keberhasilan latihan Ibu.

F. Agar relaksasi berhasil

Keberhasilan relaksasi diukur dengan sejauh mana Ibu mampu menenangkan pikiran dan melenturkan ketegangan dalam tubuh. Ini bisa terlihat dari sikap Ibu yang selalu positif dan berkurangnya keluhan rasa sakit atau nyeri selama kehamilan.

Keberhasilan relaksasi erat pula dengan kemampuan Ibu mengolah napas. Pernapasan menjadi kunci utama berhasil tidaknya relaksasi. Pernapasan akan membantu Ibu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh. Untuk itu sebelum relaksasi sebaiknya Ibu melatih pernapasan terlebih dahulu. Caranya, tariklah napas melalui hidung, rasakan perjalanan udara dari hidung ke tenggorokan. Kembangkanlah lubang hidung Ibu saat menarik napas. Selanjutnya keluarkan perlahan melalui mulut.

G. Keuntungan Metode Hypnobirthing

1. Keuntungan yang didapat oleh Ibu hamil :

- Kondisi tenang selama hamil, akan direkam oleh janin dan membentuk kepribadian serta kecerdasan sejak di dalam rahim
- Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing
- Menciptakan keadaan yang seimbang sehingga pertumbuhan fisik dan jiwa bayi lebih sehat
- Mengurangi rasa sakit dengan kadar yang sangat besar hingga kadang tak terasa seperti sakit melahirkan
- Mengurangi kemungkinan adanya komplikasi kehamilan yang dipengaruhi faktor stress dan depresi
- Proses persalinan akan berjalan nyaman, lancar dan relatif lebih cepat.
- Mengurangi kemungkinan diambilnya tindakan episiotomi.
- Ibu akan lebih merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin.
- Ibu akan merasakan ketenangan dan kenyamanan saat proses melahirkan.
- Ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaan.
- Mencegah kelelahan yang berlebih saat proses persalinan.

- Bayi yang lahir tidak akan kekurangan oksigen sehingga menjadi lebih sehat .
 - Meningkatkan produksi ASI.
2. Keuntungan yang didapat janin :
 - Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin dan merupakan dasar dari perkembangan jiwa (Spiritual Quotient).
 - Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon - hormon yang seimbang ke janin melalui plasenta.
 3. Keuntungan yang didapat suami :
 - Lebih tenang dalam mendampingi proses persalinan.
 - Emosi istri akan menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-harinya.
 - Aura positif dan tenang yang dimiliki oleh istri akan mempengaruhi aura orang-orang di sekitarnya juga.
 4. Keuntungan yang didapat dokter atau bidan :
 - Dapat lebih fokus dan konsentrasi bekerja karena tidak perlu menghadapi emosi labil Ibu yang hendak melahirkan.
 - Kemungkinan timbulnya komplikasi dan masalah saat proses persalinan dan kelahiran, sangat kecil.
 - Tidak perlu untuk menggunakan obat bius untuk Ibu yang hendak melahirkan.
 - Lebih mudah menangani Ibu hamil karena tidak panik dan tetap tenang.

H. Kemudahan dan kesulitan dalam menerapkan metode Hypnobirthing

Pada dasarnya untuk menerapkan metode *Hypnobirthing* ini pada seorang Ibu hamil sangatlah mudah karena basic dari metode ini adalah proses relaksasi, sehingga tidak perlu menggunakan alat-alat yang terlampau mahal dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Namun, perlu diingat bahwa metode ini membutuhkan ilmu khusus, yaitu hipnoterapi dan perlu mendalami teknik *Hypnobirthing* itu sendiri yang sekarang baru bisa dipelajari di *Hypnobirthing Institute* di USA. Sehingga ada kemungkinan untuk dapat melakukan metode ini dengan baik, membutuhkan biaya yang tidak murah. Selain itu, tidak semua bidan mempunyai kemampuan (secara materi) untuk mendalami ilmu ini secara khusus. Tetapi, jika seorang bidan ingin mempelajarinya, hal itu boleh saja. Demi kepuasan, kenyamanan, dan kesejahteraan klien, hal apapun akan dilakukan seorang bidan. Tentunya yang sesuai dengan kode etik dan kewenangan bidan.

I. Peran, tanggung jawab, dan kewenangan bidan

Bidan memiliki peran dan tanggungjawab yang sangat penting dalam usaha membantu memberikan rasa nyaman dan aman pada Ibu hamil saat kehamilan dan persalinan. Bidan harus mempunyai keterampilan dan kemampuan dalam memberikan penyuluhan, penjelasan, dan dukungan kepada Ibu. Oleh karena itu, seorang bidan dapat menerapkan metode *Hypnobirthing* ini dalam memberikan pelayanan asuhan kebidanan kepada Ibu hamil selama kehamilannya.

Agar seorang bidan dapat menguasai metode *Hypnobirthing* dengan baik, tentunya terlebih dahulu ia harus mempelajari metode ini. Untuk mendapatkan pelajaran mengenai metode *Hypnobirthing*, seorang bidan harus mendalami ilmu hipnoterapi yang spesifik pada bidang kehamilan dan mempelajari metode *Hypnobirthing* di USA.

Bidan memiliki kewenangan dalam memberikan asuhan dengan metode ini. Hal itu dikarenakan, metode *Hypnobirthing* ini sama sekali tidak berefek negatif bagi Ibu maupun janinnya. Walaupun, hal itu tidak tercantum dalam permenkes no. 900 tentang wewenang bidan. Di Indonesia, metode *Hypnobirthing* ini sudah dicoba untuk disebarluaskan oleh seorang bidan di Jakarta, Lanny Kuswandi, sejak tahun 2003. Namun, masyarakat baru mengetahuinya sekitar tahun 2006. Itupun baru masyarakat menengah ke atas yang mengetahuinya dan sudah mencoba melatih diri dengan metode *Hypnobirthing*.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk menyiasati rasa tidak nyaman selama kehamilan 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.

B. Saran

Bagi bidan yang ingin menerapkan metode *Hypnobirthing* dalam memberikan asuhannya, terlebih dahulu harus memahami dengan baik tentang perubahan-perubahan anatomi, fisiologi dan psikologis yang terjadi pada Ibu hamil di tiap trimesternya, rasa nyeri dan ambang nyeri seseorang pada saat persalinan, serta memiliki keterampilan dalam konseling, penyuluhan, dan selalu memberikan dukungan yang positif pada kliennya. Dan tentu saja, harus mampu menguasai ilmu hipnoterapi dalam kehamilan dan langkah-langkah pelaksanaan *Hypnobirthing* itu sendiri

DAFTAR PUSTAKA

1. https://www.academia.edu/8448788/MAKALAH_HYPNO_BIRTHING
2. <https://rsa.ugm.ac.id/2013/11/hypnobirthing/>
3. <https://www.alodokter.com/tenang-melahirkan-dengan-hypnobirthing>
4. <https://pdfcoffee.com/makalah-konsep-dasar-hypnobirthing-pdf-free.html>
5. <http://warungbidan.blogspot.com/2017/09/makalah-hypnobirthing-melahirkan-tanpa.html>