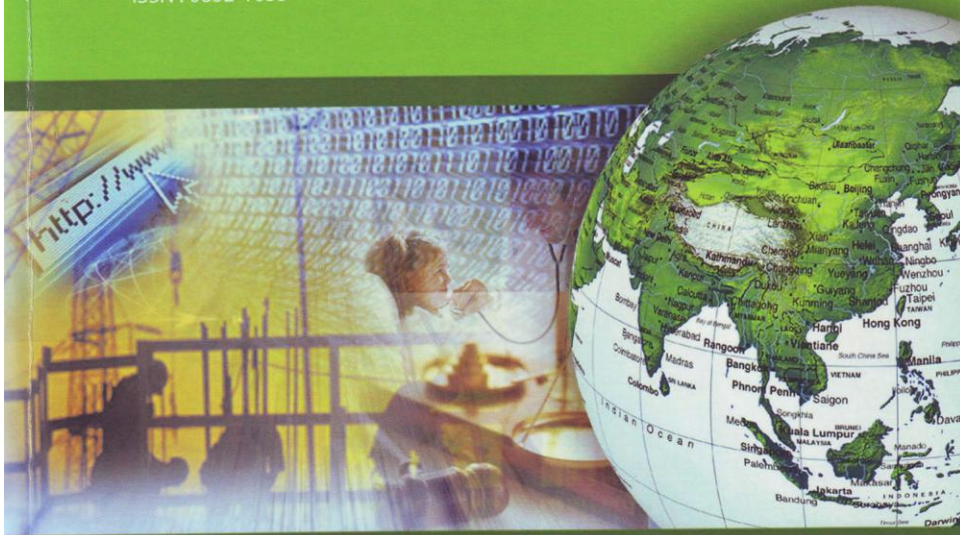


WORLD CLASS ISLAMIC CYBER UNIVERSITY
UNISSULA
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY

*Bismillah membangun generasi khaira ummah
Your gateway to global networks*

MAJALAH ILMIAH
SULTAN AGUNG

ISSN : 0852-1035



Vol L, No. 130, Desember 2012 - Februari 2013

DAFTAR ISI

HYPNOBIRTHING <i>Oleh : Is Susiloningtyas dan Yuli Farida</i>	1
PENERAPAN POSISI PERSALINAN DALAM ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU BERSALIN <i>Oleh : Is Susiloningtyas dan Rini Sulistiawati</i>	13
KULIT PISANG AMBON KUNING: SUMBER VITAMIN A POTENSIAL <i>Oleh : Suparmi</i>	35
DUKUNGAN BIDAN DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI DESA SUMBERSARI KECAMATAN NGAMPEL KABUPATEN KENDAL <i>Oleh : Noveri Aisyaroh</i>	47
IMPLEMENTASI PERSETUJUAN TINDAKAN MEDIS (INFORMED CONSENT) PADA KEGIATAN BAKTI SOSIAL KESEHATAN DI RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG <i>Oleh : Friska Realita</i>	59
PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK DAUN SIRSAK (<i>Annona muricata</i>) TERHADAP DIFERENSIASI SEL KANKER PAYUDARA Studi Eksperimental Mencit galur C3H yang Diinokulasi Sel Kanker Payudara <i>Oleh : Kidung Alifa Sakti, Agus Suprijono, Sumarno</i>	81
PENYELESAIAN PERSAMAAN SINDROME <i>Oleh : Nafiah</i>	89
PENGGUNAAN PONDASI TIANG BOR (BOR PILE) dan PELAKSANAANNYA PADA SUATU BANGUNAN <i>Oleh : Ir. H. Djoko Susilo Adhy, MT</i>	99

Hypnobirthing

Oleh

Is Susiloningtyas dan Yuli Farida

Staf Pengajar Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang dan Staf Pengajar Prodi D III Kebidanan Karawang Politeknik Kesehatan Bandung

ABSTRACT

Hypnosis is a state of deep mental and physical relaxation that enables the hypnotized person to focus intensely on a thought or feeling, blocking outside distractions. In childbirth hypnosis programs, women and their partners are also taught a new vocabulary to describe labor and birth, to break the traditional association of birth with pain.

The evidence appeared to suggest that the use of hypnobirthing: improved ischaemic pain thresholds (pain tolerance), less used analgesia & epidural, decreases labour times in first and second stage, less complication, less surgical intervention, increases spontaneous deliveries, improved APGAR score and shorter hospital stay.

The used of hypnotherapy in pregnancy and childbirth (hypnobirthing) has been practiced for more than a century. However, a concise definition that accurately reflects the hypnotic experience remains elusive. Hypnosis appears to encompass altered states of consciousness, such as daydreaming, meditation or intense concentration, resulting in the failure of normally perceived experiences reaching conscious awareness.

Keyword: hypnobirthing, pain, analgesia, childbirth.

I. Pendahuluan



Kelahiran seorang bayi yang sehat, lucu dan menggemaskan merupakan impian dari setiap pasangan yang telah menikah karena akan membuat hidup mereka menjadi lebih sempurna.

Seorang calon ibu akan merasa sangat senang ketika dirinya dinyatakan hamil oleh dokter maupun bidan, namun dibalik kesenangannya tersebut tersembunyi perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan. Tidak sedikit seorang calon ibu yang merasa cemas bila membayangkan proses kelahiran bayinya. Padahal perasaan cemas itulah yang justru memicu rasa sakit saat melahirkan. Rasa sakit muncul karena saat mau melahirkan, mereka merasa tegang dan takut. Perasaan ini dapat membuat jalan lahir menjadi mengeras dan menyempit

Secara fisiologis, pada saat persalinan seorang wanita memang akan merasakan nyeri persalinan. Nyeri persalinan disebabkan adanya kontraksi dari otot-otot rahim. Kontraksi ini bersifat otonom, tidak dipengaruhi oleh kemauan tetapi sangat diperlukan pada saat persalinan. Perasaan nyeri tergantung pada ambang nyeri dari penderita yang ditentukan oleh keadaan jiwanya. Teknik *hypnobirthing* ini dapat membantu seorang wanita melalui masa kelahiran bayinya sebagai sesuatu yang indah, nyaman dan menyenangkan. Teknik *hypnobirthing* dapat mengurangi perasaan cemas dan takut pada saat persalinan sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi persalinan

Filosofi *hypnobirthing* didasarkan pada kepercayaan bahwa kelahiran adalah normal, alami, wajar dan sehat, bahwa kelahiran bukan suatu peristiwa medis. Itu didasarkan pada kepercayaan bahwa kelahiran adalah tentang para ibu, ayah, dan bayi mereka. *Hypnobirthing* didasarkan pada kepercayaan, hak-hak dan berbagai keinginan keluarga itu untuk membawa bayi-bayi mereka ke dalam dunia di suatu cara yang tenang, lembut, harus terhormat dan dimudahkan (Andriana, 2008).

Pasangan dari wanita hamil seharusnya didorong untuk mengajukan pertanyaan dan mengungkapkan keinginan atau kekhawatiran mereka. Mereka layak mendapat jawaban dari petugas kesehatan mereka yang meningkatkan rasa percaya dan keyakinan diri sebagai orangtua. Berbagai prosedur, percobaan dan obat yang tidak memiliki bukti ilmiah serta

dilakukan atau diberikan secara rutin harus dihindari selama kehamilan dan persalinan wanita sehat, kecuali terdapat indikasi ilmiah yang spesifik bagi penerapannya (Mongan, 2007).

II. Tinjauan Pustaka

Hipnosis diri atau *self hypnosis* adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu, seperti menurunkan berat badan, mengurangi stress dan kepanikan, berhenti merokok, dan sebagainya. Hipnosis diri juga dapat dikategorikan sebagai meditasi karena baik meditasi maupun hipnosis diri sama-sama menempatkan diri dan pikiran kita dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus (Andriana, 2007)

Metode *hypnobrithing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (*self hypnosis*), dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar dan nyaman (tanpa rasa sakit) dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandungnya (Kusuma, et al, 2002).

Dasar hipnosis adalah pemanfaatan kemampuan kita untuk mengakses alam bawah sadar secara langsung. Biasanya kita hanya menyadari pikiran yang ada pada alam sadar. Secara sadar kita terfokus pada sesuatu yang ada di hadapan kita, secara sadar kita berbicara dan mengucapkan kata-kata, atau secara sadar kita berusaha mengingat apa yang kita makan tadi pagi. Namun, saat melakukan hal-hal tersebut, alam sadar bekerja sama dengan alam bawah sadar (Andriana, 2007).

Hal tersebut juga diungkapkan oleh Wong & Hakim (2010), dalam kondisi hipnosis, pikiran bawah sadar manusia dapat diakses karena diri seseorang lebih fokus secara internal dengan gelombang otak yang lebih rendah. Kondisi ini dicapai saat ia berada dalam kondisi rileks.

Menurut Andriana (2007), ditemukan adanya perubahan gelombang otak saat kondisi trans (kondisi hipnosis) mulai dicapai. Perubahan pola gelombang otak tersebut dapat diukur dengan alat pengukur yang disebut *electroencephalograph* (EEG). Secara garis besar,

gelombang otak manusia dibedakan dalam empat jenis yaitu *beta*, *alfa*, *theta* dan *delta*. Yaitu :

a. Gelombang *beta*

Gelombang ini memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini otak kita berada sepenuhnya sadar, beraktivitas, berfikir, konsentrasi, tertawa, berkelahi dan lain-lain.

b. Gelombang *alpha*

Gelombang ini memiliki frekuensi 8-13,9 Hz. Pada kondisi ini, otak kita rileks, santai, antara sadar dan tidak, dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Kondisi ini juga merupakan awal untuk memasuki alam bawah sadar.

c. Gelombang *theta*

Gelombang ini memiliki frekuensi 4-7,9 Hz. Pada kondisi ini otak berada dalam keadaan tidur aktif yang disebut sebagai rapid eye movement /REM sleep. Tepat pada saat ini, otak yang tertidur sangat mudah dihipnosis dan dipengaruhi. Umumnya, pada gelombang ini manusia mulai mengalami mimpi.

d. Gelombang *delta*

Gelombang ini memiliki frekuensi 0,1-3,9 Hz. Pada kondisi ini otak bekerja paling minimal, yaitu saat kita mengalami tidur yang paling nyenyak dan tidak mengalami mimpi. Periode ini termasuk dalam kategori NREM (Non-REM). Dan dalam kondisi inilah kita tidak bergerak dan otak kita beristirahat total.

Irama-irama *beta*, *alpha*, *theta* dan *delta* adalah komponen pembentuk kesadaran. Manusia memiliki dua jenis pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar yang sebenarnya merupakan suatu kesatuan. Kedua pikiran ini saling berkomunikasi dan bekerja dalam waktu bersamaan secara paralel. Pikiran sadar adalah proses mental yang dapat sadari dan bisa dikendalikan. Pikiran sadar hanya mempunyai peran dan pengaruh sebesar 12% terhadap diri manusia. Sedangkan pikiran bawah sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga seseorang tidak menyadarinya. Pikiran bawah sadar berperan sebanyak 88% terhadap fungsi diri (Aprillia, 2010).

Teknik Dasar *Hypnobirthing*

a. Pernafasan

Teknik pernafasan yang diajarkan dalam *hypnobirthing* yaitu : pernafasan tidur (*sleep breathing*) yang digunakan ibu untuk mencapai kondisi rileks (Wong & Hakim, 2010). Teknik ini juga merupakan salah satu metode yang akan digunakan untuk kembali rileks diantara gelombang-gelombang rahim sewaktu bersalin. Teknik ini akan membantu ibu bersalin menghemat energi selama fase penipisan dan pembukaan leher rahim (Mongan, 2007. hal. 127).

Teknik pernafasan lambat (*slow breathing*) terdiri dari penghirupan udara secara perlahan, tenang dan lama dari perut ibu yang mengarahkan kembali fokus ibu pada apa yang sedang terjadi disekitar bayi dan membantu ibu menghadapi setiap gelombang rahim. Tujuannya untuk mendapatkan pernafasan ibu saat menghirup maupun menghembuskannya menjadi sepanjang mungkin yang digunakan calon ibu dalam fase penipisan dan pembukaan (Mongan, 2007. hal.129)

Pernafasan persalinan (*birth breathing*) digunakan saat calon ibu menghembuskan bayi agar keluar pada fase persalinan. Pernafasan persalinan bukanlah proses mendorong atau mengejan. Mendorong paksa akan menimbulkan stress bagi ibu yang sedang melahirkan dan tindakan ini dipastikan akan gagal karena menyebabkan penutupan otot melingkar *vagina* yang ada di bagian depan bayi yang sedang bergerak turun (Mongan, 2007.hal.131).

b. Relaksasi

Teknik ini menggunakan metode hypnosis untuk mencapai keadaan rileks dan pengkreasian *anchor* sebagai sinyal kepikiran bawah sadar untuk mencapai keadaan relaksasi yang cepat (Wong & Hakim, 2010).

Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks ,maksudnya ketika seluruh system syaraf, organ tubuh dan pancaindra istirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada, kita pada dasarnya tetap sadar. Peranan relaksasi menjadi makin penting pada saat ini banyak ibu takut untuk melahirkan secara normal dan hanya sebagian kecil yang tidak. Rasa takut ini dipicu oleh cerita-cerita tentang sulitnya bersalin, rasa nyeri yang kuat atau adanya faktor penyulit atau komplikasi. Sayangnya, rasa takut hanya akan memicu stress yang kemudian tertanam pada alam bawah sadar kita. Kita lupa bahwa persalinan adalah suatu hal yang paling alami di dunia ini (Andriana, 2007).

c. Visualisasi

Teknik ini menggunakan metode hipnosis dengan melatih penggambaran (visualisasi) tentang sesuatu yang menyenangkan secara terus menerus sebelum persalinan. Selanjutnya, teknik ini digunakan dalam proses persalinan sehingga dicapai kondisi tubuh dan pikiran yang tenang (Wong & Hakim, 2010).

Relaksasi pelangi adalah teknik visualisasi dasar pada *hypnobirthing*. Semua hipnosis adalah hipnosis diri, dan perlu diketahui bahwa tidak ada orang lain yang dapat membawa anda ke keadaan ini kecuali diri anda sendiri. Salah satu visualisasi yang sangat sederhana dan efektif adalah tentang mawar yang sedang merekah. Gunakan teknik pernafasan anda untuk membawa diri anda ke dalam relaksasi, kemudian tutup mata dan bayangkan bayi anda bergerak lembut ke pintu keluar rahim. Bayangkan pembukaan *perineum* secara bertahap seperti merekahnya helai-helai kuntum mawar yang lembut. Visualisasi sebaiknya dilakukan selama hari-hari terakhir kehamilan ibu untuk mencapai persalinan dan selama fase pembukaan dan keluarnya bayi (Mongan, 2007).

d. Pendalaman

Teknik ini sama halnya seperti gangguan *deepening* dalam struktur hipnosis. Dalam proses kelahiran, teknik ini digunakan untuk memantapkan keadaan relaksasi sehingga dicapai kondisi relaksasi menyeluruh (Wong & Hakim, 2010).

Teknik ini terbukti sangat efektif dalam memperdalam relaksasi suatu titik dimana tubuh sang ibu lemas secara total dan ia berada dalam keadaan hampir amnesia. Latihan-latihan yang akan dilakukan bersama pelatih akan membantu ibu mencapai tingkat relaksasi mendalam yang akan membantu ibu menjelang selesainya masa kehamilan dan mulailah penggunaan pernafasan persalinan. Relaksasi total ini memungkinkan ibu masuk kedalam tubuhnya dan bayinya (Mongan, 2007).

Manfaat Relaksasi *Hypnobirthing*

Menurut Andriana (2007, hal. 74-75), beberapa manfaat yang diperoleh lewat metode *hypnobirthing* untuk ibu yaitu

- a. Meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma.
- b. Meminimalkan, dan bahkan menghilangkan keinginan untuk menggunakan obat bius dan obat penghilang rasa sakit saat bersalin.

- c. Mempersingkat fase awal proses persalinan yaitu pembukaan, yang biasanya bisa memakan waktu 10 sampai 24 jam (terutama untuk kelahiran anak pertama).
- d. Menghilangkan keletihan yang amat sangat sehingga setelah proses kelahiran bayinya ibu masih tetap bertenaga.
- e. Mengurangi kemungkinan terjadinya *hiperventilasi* (pernafasan yang cepat dan pendek karena menahan rasa sakit) saat persalinan berlangsung.
- f. Mempercepat masa pemulihan pascapersalinan, membuat proses kelahiran menjadi sesuatu yang lebih indah dan tidak traumatis, serta mempercepat ikatan batin antara ibu, bayi, dan suami.

Manfaat untuk bayi yaitu getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa dan pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon-hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta, meningkatkan produksi Air Susu Ibu, menjaga suplai oksigen kepada bayi selama proses persalinan sehingga menghasilkan generasi muda yang sehat, cerdas, dan kreatif (Kuswandi, 2010).

Manfaat teknik *hypnobirthing* bagi suami atau pendamping persalinan yaitu (1) dengan belajar *hypnobirthing*, suami/pendamping persalinan lebih tenang dalam mendampingi proses persalinan; (2) emosi suami akan lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari; (3) membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan dan ikatan batin antara istri, suami serta bayi yang dikandung; (4) aura positif dan tenang yang dimiliki oleh suami/pendamping persalinan akan mempengaruhi ibu bersalin dan orang-orang sekitarnya (Kusuma, et al.2002)

Keuntungan untuk dokter dan paramedis yaitu kerja lebih ringan karena wanita yang masuk program *hypnobirthing* lebih stabil emosinya, tidak banyak mengeluh, proses persalinan jauh lebih lancar dan cepat. Meminimalkan penggunaan obat bius, kemungkinan komplikasi persalinan lebih kecil, proses pembukaan jalan lahir lebih singkat dan meminimalkan induksi persalinan (Santos, 2008)

Beberapa Penelitian tentang Teknik Hypnobirthing.

Journal of Family Practise. "Effect of Hypnosis on the Labor Proses and Birth Ourcomes of Pregnant Adolescent" menyimpulkan bahwa penggunaan hypnosis dalam persalinan dapat menurunkan komplikasi, pembedahan dan lama tinggal di rumah sakit serta memperlihatkan keuntungan medik secara langsung bagi ibu dan bayi.

Hasil penelitian yang dilakukan Hao *et al* di China tentang efek sugesti/anjuran dari seorang perawat pada persalinan seorang wanita yang bertujuan untuk mempercepat proses persalinan menyatakan bahwa hal tersebut dapat mengurangi lamanya kala I dan II persalinan.

Sebuah penelitian di Inggris juga menyatakan bahwa hipnosis dalam persalinan secara signifikan dapat mengurangi lamanya kala I dan kala II persalinan.

Hasil penelitian Jenkins dan Pritchard menyatakan bahwa hypnobirthing dapat memperpendek kala I & II, mengurangi penggunaan analgesic, mengurangi nyeri kala II, mengurangi bedah Caesar, mengurangi distress saat persalinan dan Apgar skor lebih tinggi.

Sebuah penelitian di Inggris menyatakan bahwa 55% dari 45 pasien yang menggunakan teknik *hypnobirthing* tidak membutuhkan obat untuk mengurangi rasa sakit. Pada kelompok pasien yang tidak menggunakan teknik *hypnobirthing* hanya 22% yang tidak membutuhkan obat tersebut.

Penelitian Harmon, Hynan dan Tyre melaporkan persalinan spontan yang lebih banyak, skor apgar yang lebih tinggi dan lebih sedikit penggunaan obat-obatan pada penggunaan teknik *hypnobirthing*.

C. Kesimpulan

Teknik *hypnobirthing* terbukti sangat bermanfaat baik bagi ibu, bayi maupun tenaga kesehatan. Hal ini didasari oleh berbagai teori dan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya. Manfaat Teknik Hypnobirthing bagi ibu antara lain yaitu mengurangi lamanya kala I dan kala II persalinan, mengurangi penggunaan obat-obatan, mengurangi pembedahan; manfaat bagi bayi antara lain: meningkatkan apgar skor; dan bagi tenaga kesehatan antara lain: kerja lebih ringan karena wanita yang masuk program *hypnobirthing* lebih stabil emosinya, tidak banyak mengeluh, proses persalinan jauh lebih lancar dan cepat.

Filosofi *hypnobirthing* yang didasarkan pada kepercayaan bahwa kelahiran adalah normal, alami, wajar dan sehat, bahwa kelahiran bukan suatu peristiwa medis akan lebih

meningkatkan angka persalinan normal tanpa komplikasi sehingga akan menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu dan anak.

Penerapan tehnik hypnobirthing akan membantu seorang ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya tanpa rasa takut, cemas dan nyaman (tanpa rasa nyeri). Sehingga ibu dapat mengingat masa kehamilan dan persalinannya sebagai suatu pengalaman yang menyenangkan. Hal ini secara psikologis baik untuk kehamilan dan persalinan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andriana, E.(2007). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta ; PT. Bhuana Ilmu Populer
2. Anonim . *Hypnosis in labour and childbirth - scientific research and studies* dalam http://www.hypnobirthing.co.uk/hypnosis_in_childbirth_research.shtml
3. Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri, Rileks, Aman, dan Nyaman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta : Gagasmedia.
4. Jenkins M, Pritchard M, (1993). *Hypnosis practice applications and theoretical consideration in normal labour*. British journal of obstetrics and gynaecology.
5. Kusuma, E., Kuswandi, L., Aprillia, Y., & Turner, D., (2002). *Pelatihan Bersertifikat Basic Hypnosis& Hypno-birthing*. Jakarta : Provclinic.
6. Morgan, M. (2007). *Hypnobirthing*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
7. Sastrawinata, S (1983). *Obstetri Fisiologi: Bagian Obstetri & Ginekologi* Fakultas Kedokteran UNPAD. Bandung: Eleman.
8. Santos, Y. (2008). *Hypnosis For Birthing, Hypnobirthing Melahirkan Dengan Nyaman dan Bahagia*.<http://www.anaklangit.com>
9. Wong, W & Hakim, A. (2010). *Dahsyatnya Hipnosis*. Jakarta : Visimedia