

PERSEPSI IBU BERSALIN TENTANG MANFAAT *HYPNOBIRTHING* TERHADAP PROSES PERSALINAN DI RB. NGESTI WIDODO UNGARAN

Dita Wasthu P¹, Yunani², Deni Yustina³

^{1,3}Program Studi DIV Kebidanan, STIKES Karya Husada Semarang

³Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Karya Husada Semarang

Email: wprasida@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar belakang :Melahirkan adalah hal yang sangat dinanti – nantikan oleh seorang wanita yang telah berkeluarga. Bagi seorang wanita proses persalinan seringkali merupakan sesuatu yang menakutkan, karena mereka membayangkan rasa sakit yang akan dialami saat melahirkan nanti. Akibatnya rasa takut yang dimiliki semakin tinggi dan menyebabkan rasa nyeri seolah lebih kuat dari pada seharusnya karena dalam pikiran mereka telah tertanam bahwa proses persalinan itu menyakitkan. Timbulnya nyeri persalinan dan akibat dari nyeri persalinan, dapat di usahakan mengurangi sampai menghilangkan kecemasan dan nyeri persalinan yaitu salah satunya dengan metode *hypnosis*. Kehamilan dan persalinan dengan *hypnosis* disebut juga dengan metode *hypnobirthing*. **Tujuan**: Penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi persepsi ibu bersalin dengan manfaat *hypnobirthing* terhadap proses persalinan di RB. Ngesti widodo Ungaran. **Metode** : penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam, dengan partisipan sebanyak 3 ibu bersalin dengan *hypnobirthing*. **Hasil** : Hasil wawancara mendalam pada partisipan didapatkan persepsi ibu bersalin tentang manfaat bersalin dengan *hypnobirthing*. **Saran** : saran dalam penelitian ini diharapkan *hypnobirthing* dapat dimasukkan kedalam kurikulum pendidikan kebidanan dengan matakuliah AsuhanPersalinan.

Kata kunci : *Persepsi; Hypnobirthing; Ibu bersalin; proses persalinan*

THE PERCEPTION OF CHILDBIRTHING MOTHERS ABOUT HYPNOBIRTHING BENEFITS TOWARD THE PROCESS OF CHILDBIRTH IN NGESTI WIDODO MATERNITY HOUSE UNGARAN

ABSTRACT

Background: Childbirth is a very anticipated - forward by a woman who has a family. For a woman childbirth is often something that is scary, because they imagine the pain that will be experienced during childbirth later. Consequently fear possessed higher and cause pain as stronger than it should be because in their minds have embedded that childbirth is painful. The onset of labor pain and pain as a result of childbirth, can try to relieve anxiety and reduce labor pain is one of the methods of hypnosis. Pregnancy and childbirth with hypnosis is also called hypnobirthing method. **Purpose**: This study was to explore the perception of childbirthing mothers about hypnobirthing benefits toward the process of childbirth in Ngesti Widodo Maternity House Ungaran. **Method**: This study used a qualitative method with phenomenological approach. Data collection techniques were with in-depth interviews, the participants were 3 maternity with hypnobirthing. **Result**: The results of in-depth interviews in participants showed maternal perception of maternity benefits with hypnobirthing. **Suggestion**: It is expected that hypnobirthing can be incorporated into midwifery education curriculum with courses Delivery Care.

Keyword : *Perception; hypnobirthing; childbirthing mother; childbirth.*

Pendahuluan

Persalinan merupakan serangkaian kejadian atau proses pengeluaran hasil konsepsi atau proses pengeluaran bayi cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dengan pengeluaran placenta dari tubuh ibu.(Yanti,2009, hlm. 3). Kehamilan dan persalinan adalah reaksi berantai yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan wanita normal. Saat kita mempersiapkan secara menyeluruh (*body, mind and spirit*) maka proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman (Kuswandi, 2014, hlm. 39).

Lancar tidaknya proses persalinan sangat dipengaruhi oleh lima faktor (5P) yaitu *power* (tenaga dan kekuatan), *passage* (jalan lahir), *passanger*(janin), *psikis* ibu dan *penolong*. Faktor psikis ibu dalam proses persalinan juga terjadi peningkatan kecemasan, dengan makin meningkatnya kecemasan akan semakin meningkatkan intensitas nyeri. Kecemasan ibu meningkat semakin berat, sehingga terjadi siklus nyeri-stres-nyeri dan seterusnya sehingga ibu yang bersalin tidak mampu lagi bertahan menurut Caceres dan Burns tahun 1997. Kejadian tersebut menyebabkan lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal-distress*) (Yanti, 2009, hlm. 21;34;36).

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, rata – rata angka kematian ibu (AKI) tercatat mencapai 359/100.000 kelahiran hidup. Rata – rata ini jauh melonjak dibanding hasil SDKI 2007 yang mencapai 228/100.000 kelahiran hidup, sedangkan target *Millenium Development Goal's* (MDG's) pada tahun 2015 yaitu 102/100.000 KH.

Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2011, AKI di Kabupaten Semarang tahun 2011 mencapai 146/100.000 kelahiran hidup. Angka ini lebih tinggi di dibandingkan tahun 2010 lalu yang tercatat 101/100.000 kelahiran hidup (Jatengprov, 2012). Penyebab utama kematian ibu yang langsung adalah perdarahan 27%, pre-eklamsi/eklamsi 23%, infeksi 11%, komplikasi nifas 8%, trauma obstetric 5%, emboli air ketuban 5%, partus lama/macet 5%, abortus 5%, serta penyebab lainnya 11% (Jatengprov, 2012).

Hasil penelitian tahun 2013 tentang hubungan intensitas keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Gianyar dengan total responden 20 orang menunjukkan hasil koefisien korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap intensitas keikutsertaan dengan nilai signifikan sebesar $p=0,001$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan intensitas keikutsertaan teknik *hypnobirthing* (Winda, 2013).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Rumah Bersalin Ngesti Widodo didapatkan bahwa semua ibu bersalin di RB. Ngesti Widodo ini menggunakan *hypnobirthing*, data persalinan yang didapatkan pada tahun 2013 dari bulan Januari sampai dengan Desember sebanyak 286 pasien, dan data persalinan tahun 2014 dari bulan Januari sampai September sebanyak 247 pasien. Untuk angka kunjungan ibu hamil dari bulan Januari sampai September 2014 sebanyak 924 pasien. Setiap bulan RB. Ngesti Widodo membuka kelas *hypnobirthing* yang diikuti kurang lebih sebanyak 10 pasangan suami isteri. Pasien yang mengikuti kelas ibu hamil dengan *hypnobirthing* ada 90% yang bersalin secara normal dan 10% yang mengikuti kelas ibu hamil dengan *hypnobirthing* bersalin dengan tindakan seksio sesar. Dari 90% yang bersalin secara normal ibu menyatakan merasa lebih nyaman dan sangat menikmati proses persalinannya, dan dari 10% yang bersalin secara seksio sesar dikarenakan ada indikasi lain seperti letak sungsang, lintang dan riwayat sesar.

Berdasarkan data dan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Persepsi ibu bersalin tentang manfaat *hypnobirthing* terhadap proses persalinan di RB. Ngesti Widodo ungaran”.

Tinjauan Teoris

Mekanisme timbulnya nyeri persalinan dan akibat dari nyeri persalinan, dapat di usahakan mengurangi sampai menghilangkan kecemasan dan nyeri persalinan yaitu salah satunya dengan metode *hypnosis*. Kehamilan dan persalinan dengan *hypnosis* disebut juga dengan metode *hypnobirthing* (Batbual, 2010, hlm. 81).

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik atau metode yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti kejiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode ini berfokus untuk menghilangkan sindrom kecemasan dan nyeri (Kuswandi, 2011, hlm. 7).

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu dengan cara menangkap dan menggali fenomena atau gejala yang akan timbul dari objek yang diteliti. Penelitian dilaksanakan bulan Agustus 2014-Maret 2015. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang sudah melewati proses persalinan dengan menggunakan *hypnobirthing*. Jumlah partisipan dalam penelitian ini tidak terbatas, namun penelitian ini akan berhenti untuk mengambil data apabila sudah mengalami saturasi

data atau data telah mencapai homogenitas sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri, dengan menggunakan alat bantu berupa: Buku catatan, alat tulis yang, *Tape recorder* atau alat perekam, pedoman wawancara yang telah disusun peneliti yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Hasil Penelitian

1. Hasil Wawancara

a. Alasan memilih *hypnobirthing*

Hasil wawancara tentang alasan partisipan memilih *hypnobirthing* menemukan beberapa jawaban yang sama pada partisipan yaitu menginginkan persalinan yang nyaman, tenang, mudah, minim trauma dan tanpa rasa sakit. Hal ini sesuai dengan kutipan berikut :

“Ingin melahirkan tanpa rasa sakit, nyaman, tenang, mudah, minim trauma dan lancar”(P1)

“Ingin persalinan yang normal, dan ternyata persepsi tentang ketidaknyamanan itu bisa di alihkan dengan relaksasi”(P2)

“Biar lahirannya tidak terpengaruh mitos – mitos bahwa melahirkan itu sakit”(P3)

Dari jawaban partisipan mengenai alasan partisipan memilih *hypnobirthing* tersebut sesuai dengan wawancara pada triangulasi sumber, pada kutipan wawancara di bawah ini :

“Saya dan istri ingin persalinan yang nyaman, normal, tanpa rasa sakit”(T1)

“Pasien saya memilih *hypnobirthing* dengan harapan mereka bisa melahirkan dengan nyaman, minim trauma dan minim rasa sakit”(T2)

b. Pengetahuan tentang *hypnobirthing*

Hasil wawancara yang peneliti lakukan mengenai pengetahuan partisipan tentang pengertian *hypnobirthing* sebagian besar menyatakan *hypnobirthing* adalah upaya pemberdayaan diri dengan metode *hypnobirthing* yaitu dengan penanaman sugesti di alam bawah sadar supaya bisa lebih rileks, nyaman dan bisa menikmati persalinannya. Seperti pada kutipan berikut :

“Upaya pemberdayaan diri dari ibu hamil dan pendamping dengan teknik *hypnosis* dan untuk menghasilkan kehamilan dan proses persalinan yang nyaman, mudah, lancar dan minim trauma dan yang pasti tanpa rasa sakit”(P1)

“Hypno itu kan hypnosis, birthing itu melahirkan jadi proses persalinan dengan cara merelaksasi, penanaman di alam bawah sadar supaya kita bisa merasa lebih rileks, nyaman saat bersalin”(P2)

“Secara umum yang saya tahu adalah metode untuk lebih pemberdayaan diri supaya lahirannya lebih nyaman, lebih tenang dan tanpa trauma”(P3)

Jawaban partisipan mengenai pengetahuan tentang pengertian hypnobirthing tersebut dibenarkan oleh triangulasi sumber sebagai berikut:

“Metode untuk meringankan proses persalinan agar minim trauma, mengurangi rasa sakit, lebih nyaman”(T1)

c. Manfaat *hypnobirthing* yang dirasakan ibu bersalin

Hasil wawancara yang peneliti lakukan tentang manfaat *hypnobirthing* selama proses persalinan sebagian besar menyebutkan bahwa manfaat dari *hypnobirthing* selama proses persalinan adalah proses persalinan lebih lancar, nyaman, minim trauma dan memindahkan persepsi sakit menjadi menikmatinya. Sesuai dengan kutipan sebagai berikut :

“Persalinan lancar, kemudian memang sangat nyaman, mudah dan memindahkan persepsi sakit menjadi menikmati proses itu dan bahkan memang minim trauma”(P1)

“Dengan metode ini dari pembukaan awal sampai bayi lahir saya jadi lebih rileks menghadapinya dan menikmatinya dan lebih bisa manajemen rasa kurang nyamannya”(P2)

“Lebih tenang, lebih nyaman dan lancar dari awal sampai akhir”(P3)

d. Tanggapan keluarga

Hasil wawancara terhadap partisipan tentang tanggapan keluarga tentang *hypnobirthing* adalah keluarga sangat mendukung dan memberikan tanggapan yang sangat baik. Sesuai dengan kutipan sebagai berikut :

“Suami sangat mendukung”(P1)

“mereka memahami dan sangat mendukung”(P2)

“Keluarga sangat mendukung penuh”(P3)

e. Keluhan yang dirasakan ibu bersalin dengan *hypnobirthing*

Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap partisipan tentang keluhan yang dirasakan saat bersalin dengan *hypnobirthing* menyatakan bahwa tidak ada keluhan. Sesuai dengan kutipan sebagai berikut :

“Keluhan sama sekali tidak ada”(P1)

“Keluhannya sejauh ini tidak ada”(P2)

“Tidak ada keluhan”(P3)

Hal tersebut sesuai dengan wawancara pada triangulasi sumber, pada kutipan wawancara di bawah ini:

“Tidak ada keluhan”(T1)

“Keluhan menurut saya tidak ada”(T2)

f. Motivasi dari keluarga/suami

Hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada partisipan tentang motivasi atau dukungan keluarga/suami terhadap partisipan adalah motivasi suami dengan mendampingi dan dengan memberikan support. Sesuai dengan kutipan sebagai berikut:

“Keluarga terutama suami sangat memotivasi bahkan suami mendampingi, suami yang merelaksasi dan dipandu oleh bidannya”(P1)

“Suami support untuk untuk hypnobirthing dan suami juga ikut belajar relaksasi, suami ikut mendampingi”(P2)

“Suami dari awal sampai akhir mendampingi terus” (P3)

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan triangulasi sumber, pada kutipan wawancara di bawah ini:

“Motivasi yang saya berikan dengan mengikuti kelas hypnobirthing, mengikuti senam prenatal, dan saya mendampingi dari awal sampai akhir”(T1)

“Motivasi yang suami berikan adalah dengan mendampingi”(T2)

Pembahasan

1. Alasan memilih *hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa alasan partisipan 1 dan partisipan 2 memilih *hypnobirthing* adalah karena menginginkan persalinan yang nyaman, tenang, mudah, minim trauma dan tanpa rasa sakit, sedangkan partisipan 3 menyatakan bahwa alasan memilih *hypnobirthing* supaya tidak terpengaruh mitos – mitos bahwa melahirkan itu sakit dan sebagainya.

Hasil wawancara dengan triangulasi 1 menyatakan bahwa menginginkan persalinan yang nyaman, normal, dan tanpa rasa sakit, sedangkan triangulasi 2 menyatakan bahwa alasan memilih *hypnobirthing* adalah dengan harapan bisa melahirkan dengan nyaman, minim trauma dan minim rasa sakit.

Dari hasil wawancara sesuai dengan teori bahwa *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses persalinan atau melahirkan secara alami, tenang, nyaman dan tanpa rasa sakit (Batbual, 2010 & Kuswandi, 2011). Alasan partisipan memilih *hypnobirthing* sudah sesuai dengan teori

karena setiap perempuan mempunyai potensi untuk melewati proses mulai dari kehamilan dan bersalin sesuai yang diharapkan, dan ibu bersalin dalam penelitian ini setelah melewati proses bersalin dengan *hypnobirthing* mendapatkan apa yang menjadi alasan kenapa mereka memilih bersalin dengan *hypnobirthing*.

Alasan partisipan memilih *hypnobirthing* ini juga didukung dengan penelitian Winda (2013) mengatakan bahwa dengan relaksasi akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungan ibu hamil hingga proses persalinan.

2. Pengetahuan tentang *hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa semua partisipan telah memahami apa yang dimaksud dengan *hypnobirthing*. Partisipan 1 dan partisipan 3 menyatakan bahwa *hypnobirthing* adalah upaya pemberdayaan diri dari ibu hamil dan pendamping dengan teknik hypnosis dan untuk menghasilkan kehamilan dan proses persalinan yang nyaman, mudah, lancar dan minim trauma dan tanpa rasa sakit, sedangkan partisipan 2 menyatakan bahwa *hypno* adalah *hypnosis* dan *birthing* adalah melahirkan, jadi *hypnobirthing* merupakan proses persalinan dengan cara merelaksasi, penanaman sugesti di alam bawah sadar agar kita bisa merasa lebih rileks, nyaman saat bersalin.

Hasil wawancara dengan triangulasi sumber 1 menyatakan bahwa *hypnobirthing* merupakan metode untuk meringankan proses persalinan agar minim trauma, mengurangi rasa sakit dan lebih nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara diatas sesuai dengan teori Batbual (2010) dan Kuswandi (2011) bahwa *hypnobirthing* merupakan proses melahirkan dengan hypnosis, dimana ibu sepenuhnya sadar dan menikmati proses persalinan. *Hypnobirthing* juga merupakan salah satu teknik yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Hasil wawancara dari ketiga partisipan dan triangulasi mempunyai pengetahuan yang baik tentang *hypnobirthing*, mereka mampu menjelaskan apa yang dimaksud dengan *hypnobirthing* dan sudah sesuai dengan teori.

Pengetahuan partisipan tentang *hypnobirthing* sesuai dengan penelitian Winda (2013) yang menyatakan bahwa *hypnobirthing* adalah penggunaan *hypnosis* untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil serta membantu proses persalinan yang lancar dan alami.

3. Manfaat *hypnobirthing* yang dirasakan ibu bersalin

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa semua partisipan sangat menikmati dan sangat merasakan manfaat dari proses persalinan dengan *hypnobirthing*. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian dari 3 partisipan menyatakan bahwa persalinan menjadi lebih lancar, sangat nyaman, mudah, minim trauma, minim rasa sakit.

Hasil wawancara di atas yang dirasakan partisipan sesuai dengan teori Kuswandi (2011) yang menyebutkan bahwa manfaat *hypnobirthing* sangat banyak sekali salah satunya adalah manfaat saat proses persalinan yaitu memperlancar proses persalinan (kala 1 dan 2 lebih lancar), mengurangi resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya perdarahan, kondisi yang tenang membuat keseimbangan hormonal dalam tubuh, dan membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.

Menurut pendapat Winda (2013) sesuai dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa *hypnobirthing* memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar rasa sakit saat proses persalinan, menekan cemas, stress atau depresi saat proses persalinan, memudahkan ibu bersalin untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, nyaman dan bahagia karena proses persalinan berjalan lancar dan mengurangi komplikasi saat proses persalinan. *Hypnobirthing* juga bermanfaat untuk memperkuat ikatan batin dan kedekatan emosi janin dengan sang ibu, sehingga dalam melakukan relaksasi *hypnobirthing* selain sangat menguntungkan untuk calon ibu, juga sangat menguntungkan bagi janin, suami dan dokter atau bidan.

4. Tanggapan keluarga

Berdasarkan hasil penelitian dari 3 partisipan menemukan bahwa tanggapan keluarga/suami sangat baik dan sangat memberikan dukungan penuh saat ibu memilih bersalin dengan *hypnobirthing*.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori Batbual (2010) yang menyatakan bahwa dukungan suami atau keluarga sangat berpengaruh karena proses persalinan merupakan suatu kejadian penuh dengan stress pada sebagian besar ibu bersalin yang menyebabkan peningkatan rasa nyeri, takut dan cemas. Stress pada ibu bersalin menyebabkan terjadinya peningkatan konsumsi glukosa tubuh yang menyebabkan kelelahan yang menghambat kontraksi uterus. Hal ini menyebabkan persalinan menjadi lama dan akhirnya menyebabkan cemas pada ibu dan peningkatan nyeri dan stress yang berkepanjangan.

Berdasarkan wawancara mendalam kepada partisipan sesuai dengan teori karena dukungan dan tanggapan keluarga terutama suami sangat di butuhkan oleh ibu bersalin. Dukungan psikis sangat berpengaruh juga dengan lancar atau tidaknya proses persalinan.

5. Keluhan yang dirasakan ibu bersalin dengan *hypnobirthing*

Hasil penelitian tentang keluhan yang dirasakan ibu bersalin dengan *hypnobirthing* menunjukkan bahwa dari 3 partisipan sama sekali tidak ada keluhan saat bersalin dengan *hypnobirthing*.

Hasil wawancara triangulasi sumber 1 dan 2 menyatakan bahwa tidak ada keluhan yang dirasakan ibu bersalin dengan *hypnobirthing*.

Hasil wawancara diatas sesuai dengan teori Batbual (2010) dan Kuswandi (2011) yang menyatakan bahwa metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang, nyaman dan tanpa rasa sakit. Metode ini juga mengajarkan ibu hamil dan bersalin untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat menjalani proses persalinan, membiarkan tubuh dan pikiran untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan partisipan yang aktif mengikuti kelas *hypnobirthing* dan mempunyai motivasi yang kuat untuk melewati proses persalinannya dengan *hypnobirthing*, mereka menikmati proses persalinannya dan mendapatkan banyak manfaat, sehingga partisipan dalam penelitian tidak merasakan keluhan – keluhan yang signifikan dan partisipan dalam penelitian ini sangat menikmati proses persalinannya.

Hasil wawancara mendalam juga sesuai dengan penelitian menurut Siti Nuraisyah (2012) yang mengatakan bahwa *hypnobirthing* ini lebih menekankan melahirkan dengan cara positif, lembut, aman dan bagaimana mencapainya dengan mudah sehingga ibu bersalin bisa menikmati persalinannya, sehingga tidak ada keluhan yang ibu bersalin rasakan.

6. Motivasi dari keluarga/suami

Hasil penelitian kepada semua partisipan menyatakan bahwa motivasi yang diberikan oleh keluarga terutama suami adalah dengan ikut belajar merelaksasi, ikut mendampingi dari awal proses persalinan sampai akhir serta memberikan support kepada ibu bersalin. Hasil wawancara terhadap triangulasi sumber 1 dan 2 menyatakan

bahwa motivasi yang diberikan dengan mengikuti kelas *hypnobirthing*, mengikuti senam prenatal dan mendampingi dari awal sampai akhir proses persalinan.

Hasil wawancara mendalam sesuai dengan penelitian Shinta (2010) yang menyatakan bahwa faktor psikologi ibu mempengaruhi proses persalinan. Dukungan mental sangat dibutuhkan, dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu, yang berpengaruh pada kelancaran persalinan.

Kesimpulan

1. Alasan partisipan memilih *hypnobirthing* sebagian besar karena menginginkan persalinan yang nyaman, tenang, mudah, minim trauma dan tanpa rasa sakit.
2. Pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* bahwa sebagian besar partisipan menyatakan *hypnobirthing* merupakan upaya pemberdayaan diri dengan metode *hypnobirthing* yaitu dengan penanaman di alam bawah sadar supaya bisa lebih rileks, nyaman dan bisa menikmati persalinannya.
3. Manfaat *hypnobirthing* yang ibu rasakan saat proses persalinan sebagian besar partisipan menyatakan bahwa proses persalinan lebih lancar, nyaman, minim trauma dan memindahkan persepsi sakit menjadi nikmatinya.
4. Tanggapan keluarga ibu terhadap *hypnobirthing* bahwa semua keluarga sangat mendukung dan memberikan tanggapan yang sangat baik.
5. Keluhan yang ibu rasakan saat bersalin dengan *hypnobirthing* sebagian besar partisipan menyatakan bahwa tidak ada keluhan.
6. Motivasi yang diberikan oleh keluarga/suami pada ibu sebagian besar menyatakan bahwa motivasi suami dengan mendampingi dan dengan memberikan support.

Saran

Bidan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang metode *hypnobirthing* agar dapat melakukan pertolongan persalinan yang aman, lancar dan relatif lebih cepat dalam asuhan ibu bersalin normal.

Daftar Referensi

Batbual, Bringiwatty. (2010). *Hypnosis hypnobirthing*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

- DeLamater, John & Moorman, Sara. (2009). Sexual Behavior in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 20(10): 1-25.
- Depsos RI. 2008. *Perilaku Seksual Remaja*. Sabili Nomor 14 Tahun XIV, 24 Januari 2008.
- Dewi & Sunarsih, T. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Profil Data Kesehatan Indoonesia Tahun 2011*. Jakarta
- Kumalasari, I dan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, Eny. 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kuswandi, Lanny. (2011). *Keajaiban Hypnobirthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Kuswandi, Lanny. (2013). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Martalisa, Winda. (2013). *Hubungan keikutsertaan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Gianyar*.
- Moleong, J. Lexy. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Set.
- Muhammad Azinar. 2013. *Perilaku Seksual Pranikah Berisiko Terhadap Kesehatan Tidak Diinginkan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Nuraisyah, Siti. (2012). *Pengaruh teknik hypnobirthing terhadap lamanya proses persalinann di klinik Sumiariani Kecamatan Medan Johor Provinsi Sumatera Utara*.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Roumauli, Vendra. .2011. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Siswoyo, Putri dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sulistyoningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kualitatif Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sujiyatini & Dewi, Synta. (2011). *Catatan Kuliah Etika Profesi*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Sulistyawati, Ari. 2009. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta : Salemba Medika.
- Tukiran, Pitoyo, Agus, & Kutanegara. 2010. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : C. V Andi Offset