

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bayi Baru Lahir Normal

1. Definisi

Bayi yang lahir dalam presentasi belakang kepala melalui vagina tanpa memakai alat, pada usia kehamilan genap 37 minggu sampai dengan 42 minggu, dengan berat badan 2500-4000 gram, nilai APGAR > 7 dan tanpa cacat bawaan²⁷

Neonatus bayi yang baru mengalami proses kelahiran dan harus menyesuaikan diri dari kehidupan intra uterin ke kehidupan ekstra uterin. Beralih dari ketergantungan mutlak pada ibu menuju kemandirian fisiologi. Tiga faktor yang mempengaruhi perubahan fungsi dan proses vital neonatus yaitu maturasi, adaptasi dan toleransi. Selain itu pengaruh kehamilan dan proses persalinan mempunyai peranan penting dalam morbiditas dan mortalitas. Empat aspek transisi pada bayi baru lahir yang paling dramatik dan cepat berlangsung adalah system pernafasan, sirkulasi, kemampuan menghasilkan sumber glukosa.²⁸

2. Tanda – tanda bayi baru lahir normal

Bayi baru lahir dikatakan normal jika mempunyai beberapa tanda antara lain : *appearance color* (warna kulit), seluruh tubuh kemerah-merahan, *Pulse*

(*heart rate*) atau frekuensi jantung > 100 x / menit, *grimace* (reaksi terhadap rangsangan), menangis, batuk/bersin, *activity* (tonus otot), gerakan aktif, *respiration* (usaha bernafas), bayi menangis kuat²⁸

Kehangatan tidak terlalu panas (lebih dari 38° c) atau terlalu dingin (kurang dari 36° c) warna kuning pada kulit (tidak pada konjunctiva), terjadi pada hari ke 2-3 tidak biru, pucat, memar, pada saat diberi makanan hisapan kuat, tidak mengantuk berlebihan, tidak muntah, tidak terlihat tanda - tanda infeksi pada tali pusat : tali pusat merah, bengkak, keluar cairan, bau busuk, berdarah, dapat berkemih selama 24 jam, tinja lembek, sering, hijau tua, tidak ada lendir atau darah pada tinja, bayi tidak menggigil atau tangisan kuat, tidak mudah tersinggung, tidak terdapat tanda : lemas, terlalu mengantuk, lunglai, kejang-kejang halus, tidak bias tenang, menangis terus menerus⁽²⁰⁾

3. Keadaan pada saat bayi baru lahir

a) Kesadaran dan reaksi terhadap sekeliling, perlu dikurangi rangsang terhadap reaksi terhadap rayuan, rangsang sakit, atau suara keras yang mengejutkan atau suara mainan

b) Keaktifan

Bayi normal melakukan gerakan- gerakan tangan yang simetris pada waktu bangun. Adanya tremor pada bibir, kaki dan tangan pada waktu menangis adalah normal, tetapi bila hal ini terjadi pada waktu tidur, kemungkinan gejala suatu kelainan yang perlu dilakukan pada pemeriksaan lebih lanjut.

c) Simetris

Apakah secara keseluruhan badan seimbang, kepala, apakah terlihat simetris, benjolan seperti tumor yang lunak di belakang atas yang menyebabkan kepala tampak lebih panjang ini disebabkan akibat proses kelahiran, benjolan pada kepala tersebut hanya terdapat di sebelah kiri atau kanan saja, atau di sisi kiri atau kanan tetapi tidak melampaui garis tengah bujur kepala, pengukuran lingkaran kepala dapat ditunda sampai kondisi benjol (*Capput succedaneum*) di kepala hilang dan jika terjadi moulase, tunggu hingga kepala bayi kembali pada bentuknya semula.

d) Muka wajah

Bayi tampak ekspresi, mata perhatikan kesimetrisan antara mata kiri dan kanan, perhatikan adanya tanda – tanda perdarahan. berupa bercak merah yang akan menghilang dalam waktu 6 minggu.

e) Mulut

Penampilannya harus simetris, mulut tidak mencucu seperti mulut ikan, tidak ada tanda kebiruan pada mulut bayi, saliva tidak terdapat pada bayi normal, bila terdapat secret yang berlebihan, kemungkinan adanya kelainan bawaan saluran cerna.

f) Leher dada dan abdomen

Melihat adanya cedera akibat persalinan perhatikan ada tidaknya kelainan pada pernafasan bayi, karena bayi biasanya ada pernafasan perut.

g) Punggung

Adanya benjolan, tumor atau tulang punggung dengan lekukan yang kurang sempurna, bahu, tangan, sendi, tungkai, perlu perhatikan bentuk, gerakannya, fraktur bila ekstermitas lunglai atau kurang gerak, farices.

h) Kulit dan kuku

Dalam keadaan normal kulit berwarna kemerahan, kadang – kadang didapatkan kulit yang mengelupas ringan, pengelupasan yang berlebihan harus difikirkan kemungkinan adanya kelainan, waspada timbulnya kulit yang warnanya tidak rata (*Cutis marmorata*) ini dapat disebabkan karena temperatur dingin, telapak tangan, telapak kaki atau kuku yang menjadi biru, kulit menjadi pucat dan kuning, bercak – bercak besar biru yang sering terdapat di sekitar bokong (*Mongolian Spot*) akan menghilang pada umur 1 (satu) sampai 5 (lima) tahun.

i) Kelancaran menghisap dan pencernaan

Harus diperhatikan tinja dan kemih, diharapkan keluar dalam 24 jam pertama, waspada bila terjadi perut yang tiba – tiba membesar, tanpa adanya keluarnya tinja, disertai muntah dan mungkin dengan kulit kebiruan, harap segera konsultasi untuk pemeriksaan lebih lanjut, untuk kemungkinan *Hirschprung/ Congenital Megacolon*

j) Refleks

Reflex rooting, bayi menoleh ke arah benda yang menyentuh pipi, reflex isap, terjadi apabila terdapat benda yang menyentuh bibir, yang

disertai reflex menelan, reflex moro ialah timbulnya gerakan tangan yang simetris seperti merangkul apabila kepala tiba – tiba digerakkan, reflex mengeluarkan lidah terjadi apabila diletakkan di dalam mulut, yang sering ditafsirkan bayi menolak makanan atau minuman.

k) Berat badan

Sebaiknya tiap hari dipantau penurunan berat badan lebih dari 5% berat badan waktu lahir, menunjukkan kekurangan cairan.

B. Penilaian Bayi Baru Lahir Dengan Nilai APGAR

Penilaian awal pada bayi baru lahir dapat dilakukan dengan observasi melalui pemeriksaan nilai APGAR. Nilai APGAR memungkinkan pengkajian untuk mengetahui perlu tidaknya resusitasi dilakukan dengan cepat. bayi yang sehat harus mempunyai nilai APGAR 7-10 baik itu pada penilaian 1 menit pertama maupun penilaian pada 5 menit kemudian dalam kehidupan pertama bayi baru lahir.

Nilai APGAR merupakan suatu metode sederhana yang dipakai oleh bidan untuk menilai keadaan bayi sesaat setelah lahir¹. Pemeriksaan ini dilakukan secara cepat bayi baru lahir akan mengevaluasi keadaan fisik dari bayi baru lahir dan sekaligus mengenali adanya tanda tanda darurat yang memerlukan dilakukannya tindakan segera terhadap bayi baru lahir. Seorang bayi dengan berbagai tanda bahaya merupakan masalah yang serius, bayi dapat meninggal bila tidak ditangani segera.² APGAR dipakai untuk menilai kemajuan kondisi

BBL pada saat 1 menit dan 5 menit setelah kelahiran. Pengukuran menit pertama digunakan untuk menilai bagaimana ketahanan bayi melewati proses persalinan. Pengukuran pada menit kelima menggambarkan sebaik apa bayi dapat bertahan setelah keluar dari rahim ibu. Pada situasi tertentu pengukuran ke tiga kalinya dan selanjutnya dapat dilakukan pada menit ke 10, 15, dan 20 setelah kelahiran.

Pengkajian ini didasarkan pada lima aspek yang menunjukkan kondisi fisiologis neonatus tersebut, yakni :

1. Denyut jantung, dilakukan dengan auskultasi menggunakan stetoskop
2. Pernafasan, dilakukan berdasarkan pengamatan gerakan dinding dada
3. Tonus otot, dilakukan berdasarkan derajat fleksi dan pergerakan ekstermitas
4. Iritabilitas reflex, dilakukan berdasarkan respons terhadap tepukan halus pada telapak kaki
5. Warna dideskripsikan sebagai pucat, sianotik, atau merah muda

Setiap hal di atas diberi nilai 0, 1, atau 2. Evaluasi dilakukan pada 1 menit pertama dan menit kelima setelah bayi lahir.

Tabel 2.1
Nilai APGAR

No	TANDA	NILAI 0	NILAI 1	NILAI 2
1.	Denyut jantung	Tidak ada	Lambat < 100	Lebih dari 100
2	Pernafasan	Tidak ada	Lambat menangis lemah	Menangis dengan baik
3	Tonus otot	Lemah	Ekstermitas sedikit fleksi	Fleksi dengan baik
4	Refleks	Tidak ada respons	Menyeringai (<i>Grimace</i>)	Menangis
5	Warna	Biru, pucat	Tubuh merah muda, ekstermitas biru	Merah muda seluruhnya

Keterangan :

Pemberian nilai APGAR baik itu pada APGAR 1 (1 menit pertama), atau pada APGAR 2 (5 menit kemudian) dapat dikelompokkan sebagai berikut :

Nilai 0-3 : Mengindikasikan bayi distres berat

Nilai 4-6 : Mengindikasikan kesulitan moderat (depresi sedang)

Nilai 7-10 : Mengindikasikan bayi kondisi normal atau baik tidak akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar rahim.

C. Faktor yang dapat mempengaruhi Nilai APGAR³⁴

Meskipun jarang dinyatakan harus diketahui bahwa elemen nilai tersebut seperti tonus, warna kulit dan iritabilitas reflex sebagian tergantung pada maturitas fisiologik bayi. Jadi prematur sehat tanpa adanya tanda – tanda

serangan anoksik, asidemia, atau depresi serebral mungkin mendapatkan nilai yang rendah karena imaturitasnya.

Sejumlah pengobatan pada ibu dan kondisi janin dapat mempengaruhi nilai APGAR antara lain malformasi neuromuskuler atau serebral yang dapat menurunkan tonus dan usaha bernafas. Kondisi kardiorespirasi dapat mengganggu denyut jantung, pernafasan, dan tonus. Infeksi dapat menurunkan tonus, warna dan respons terhadap usaha resusitasi.³⁴

Periode transisi adalah waktu ketika bayi menjadi stabil dan menyesuaikan diri dengan kemandirian ekstrauterin. Aktifitas periode transisi ini mencerminkan kombinasi respons simpatis terhadap stress kelahiran (*takipnea, takikardia*) dan respons parasimpatis yang ditandai dengan adanya mucus, muntah dan peritaltis.¹⁹

Adapun faktor – faktor riwayat yang berhubungan dengan perawatan bayi baru lahir adalah :

1. Faktor Genetic
 - a. Riwayat defek structural atau metabolic dalam keluarga
 - b. Riwayat sindrom genetik
2. Faktor Maternal
 - a. Penyakit jantung
 - b. Diabetes
 - c. Penyakit ginjal
 - d. Penyakit hati

- e. Hipertensi
 - f. Penyakit menular seksual
 - g. Penyalahgunaan zat
 - h. RH atau isoimunisasi lain
 - i. Riwayat keguguran sebelumnya
3. Faktor Prenatal
- a. Tidak ada perawatan prenatal
 - b. Perdarahan selama kehamilan
 - c. Ketidaksesuaian antara ukuran dan usia kehamilan
 - d. DM gestasional
 - e. Polihydramnion
 - f. infeksi
4. Faktor Perinatal
- a. Persalinan kurang bulan atau lewat bulan
 - b. Persalinan lama
 - c. Obat yang digunakan dalam persalinan
 - d. Gawat janin
 - e. Demam maternal
 - f. Presentasi atau posisi janin abnormal
 - g. Cairan terwarnai mekonium
 - h. Pecah ketuban yang lama
 - i. Perdarahan berlebihan pada persalinan

- j. Prolaps tali pusat
- k. Hypotensi maternal
- l. Asidosis pada janin
- m. Jenis kelahiran

D. Konsep *Hypnobirthing*

1. Definisi

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik *otohipnosis (self hypnosis)* yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian, setiap ibu hamil dapat menikmati indahnya kehamilan dan lancarnya proses persalinan.⁹

Hypno-birthing berasal dari kata “*hypnosis*” dan “*birthing*”. *Hypnosis* berasal dari kata *hypnos* (bahasa Yunani) adalah nama Dewa Tidur. Arti tidur di sini adalah pikiran yang tenang, sedangkan *birthing* (bahasa Inggris) berarti proses persalinan⁹. *Hypnosis* sudah dipergunakan sejak zaman dahulu, hanya saja saat ini *hipnosis* lebih sering dikaitkan dengan magic, supranatural bahkan mistik. Saat ini, hipnosis dapat dijelaskan secara ilmiah dan terprogram sehingga untuk kepentingan terapi, hasil sebelum dan sesudah terapi hipnosis bisa dilihat dan dibandingkan.

Metode *hypnobirthing* dikembangkan oleh Marie F Mongan, M.Ed sejak tahun 1959 berdasarkan teori Dr. Grantley Dick-Read (seorang ahli

kebidanan Inggris yang hidup di tahun 1890-1959), yang dikenal sebagai bapak kelahiran alami.

Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikiran untuk bekerja serta meyakini bahwa tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang.⁹

Hypnobirthing juga mampu untuk menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Dengan demikian, rekaman yang terpatir dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus. Berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar dan tanpa rasa sakit (nyaman).⁹

2. Manfaat Hypnobirthing

a. Selama kehamilan

- 1) Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin.
- 2) Mengurangi rasa mual, muntah dan pusing pada trimester pertama.

- 3) Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal (letak belakang kepala).
 - 4) Membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai selama kehamilannya. Ketenangan dan rasa damai sang ibu akan dirasakan janin sehingga ia pun mempunyai nilai kedamaian dalam dirinya (*spiritual quotient*).
- b. Menjelang persalinan
- 1) Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit pada saat persalinan.
 - 2) Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim.²⁴
 - 3) Meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan (*endorfin/endogenic morphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh saat tenang).^{8 23}
- c. Saat persalinan²⁴
- 1) Memperlancar proses persalinan (kala 1 dan 2 lebih lancar).
 - 2) Mengurangi risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya perdarahan. Kondisi yang tenang membuat keseimbangan hormonal di dalam tubuh.
 - 3) Membantu menjaga suplay oksigen selama proses persalinan.

- d. Setelah persalinan
 - 1) Meningkatkan ikatan batin bayi dengan ayah dan bundanya.
 - 2) Mempercepat pemulihan dalam masa nifas.
 - 3) Mencegah depresi paska persalinan (*baby blues*).
 - 4) Memperlancar produksi ASI.

3. Kontra Indikasi

Cegah penggunaan *hypnobirthing* pada keadaan :²⁵

- a. Klien memiliki ketidak mampuan berkomunikasi
- b. Klien yang tidak memiliki keyakinan atau kepercayaan akan manfaat *hypnobirthing*
- c. Klien dengan penyakit epilepsy
- d. Klien memiliki ketegangan atau gangguan jiwa berat
- e. Klien yang memiliki masalah pada jantung dan pernafasan.

4. Bagaimana *Hypnobirthing* Bekerja

- a. Manusia makhluk rohani yang berjasmani

- 1) Mengenal tubuh dan energi manusia

Secara garis besar tubuh manusia terbagi menjadi badan kasar dan badan halus. Badan kasar yaitu tubuh seluler (dapat dilihat melalui indera mata), sedangkan badan halus berupa aura dan cakra (tidak tampak secara kasat mata, kecuali orang tertentu, tetapi bisa dirasakan dan dapat dideteksi dengan alat). Tubuh manusia menyimpan lima jenis energi. Empat energi diantaranya disimpan

dalam badan kasar, meliputi energi elektrik (rangsangan saraf dalam tubuh), energi kimia (proses kimiawi yang berhubungan dengan metabolisme tubuh), energi kalorik/termik (suhu tubuh), serta energi kinetik (gerakan otot). Satu energi yang tersimpan dalam badan halus yang juga berperan sebagai penyimpan data adalah energi elektromagnetik (sinar). Energi elektromagnetik ini berada di aura dan cakra.

2) Mengenal aura dan cakra

Aura adalah cahaya atau medan elektromagnetik yang mengelilingi tubuh manusia (juga semua makhluk hidup) dengan panjang gelombang 6-14 mikron. Meskipun tidak tampak secara kasat kecuali oleh orang-orang yang memiliki kemampuan untuk melihatnya, aura bisa dilihat keberadaannya dengan alat aura *video station*.

Cara merasakan aura secara sederhana, misalnya dengan menggosok dengan lembut kedua telapak tangan secara terus menerus. Kita akan merasakan adanya rasa hangat dan sensasi seperti magnet yang tarik menarik diantara kedua telapak tangan. Di antara kedua telapak tangan memang terdapat medan energi aura. Contoh lain, jika kita berada bersama orang yang gelisah, kita pun dapat merasakan energi yang tidak nyaman.

Aura bisa dipengaruhi oleh lingkungan. Semakin positif lingkungan (penuh kasih sayang, cinta dan damai), semakin baik dan sehat pula kondisi aura. Kata cakra berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti roda. Cakra sebagai pusat keluar masuknya cahaya elektromagnetik yang berasal dari matahari/energi hidup.

Cakra juga sebagai penghubung badan kasar dengan badan halus. Pada manusia terdapat tujuh cakra utama yang terletak pada pleksus (simpul-simpul syaraf) dan berpusat sepanjang tulang belakang. Ketujuh cakra tersebut, yaitu cakra dasar, cakra seks, cakra solar-pleksus, cakra dada, cakra tenggorokan, cakra ajna dan cakra mahkota. Mengapa aura dan cakra penting bagi kesehatan jiwa dan raga ibu hamil?

- a) Manusia memiliki tubuh fisik, jiwa dan batin/roh. Sebagai makhluk rohani yang berjasmani, batin berperan sebagai programmer, jiwa bawah sadar (badan halus) sebagai penyimpan data dan otak bagian limbik berperan sebagai monitor, dan fisik (badan kasar) merupakan hasil *print out*nya.
- b) Kesehatan badan halus (aura dan cakra) mempengaruhi kondisi fisik dan kehamilan.
- c) Biasanya, ibu hamil yang cakra dasarnya kuat dan seimbang, lebih percaya diri selama hamil dan persalinan.

- d) Ibu hamil yang ketakutan memiliki bentuk aura yang semakin kecil, semakin tipis, dan dirasakan oleh janin yang masih ada di dalam kandungan.
 - e) Itu sebabnya, kesehatan serta ketenangan dan kestabilan jiwa ibu hamil sangat penting bagi pertumbuhan dan kesehatan janin.
 - f) Aura dan cakra dapat disehatkan melalui relaksasi dan visualisasi dalam teknik *hipno-birthing*.
- b. Jiwa/pikiran bawah sadar berperan besar

Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah sadarnya. Menurut para ahli, jiwa/pikiran bawah sadar manusia berperan sebesar 82% terhadap fungsi dirinya, sedangkan jiwa sadarnya hanya berperan 18%. Misalnya, seorang perempuan yang keyakinannya sudah “tertanam” oleh “cerita” orang lain bahwa kehamilan merupakan masa sulit dan melahirkan itu sakit, akan menyimpan rasa takut. Akibat rasa takut yang sudah tertanam itu, saat hamil ia akan melewatinya dengan rasa berat dan proses melahirkannya pun benar-benar sulit, melelahkan dan menyakitkan.

Perlu disadari setiap manusia unik dan berbeda sehingga setiap pengalaman persalinan juga sangat individual. Jadi, boleh saja mendengarkan cerita pengalaman orang lain, tetapi tidak perlu sampai “terpaku” dan menjadi rekaman di jiwa/pikiran bawah sadar. Yakinkan diri bahwa “saya akan punya pengalaman yang menyenangkan”. Untuk

itu ibu hamil perlu melakukan persiapan secara fisik, mental dan spiritual.

Betapa kuat rekaman di jiwa bawah sadar. Kabar baiknya, jika rekamannya negatif, bisa dinetralisir untuk kemudian diprogram ulang (*reprogramming*) dengan niat/sugesti positif. Untuk wanita hamil, *hypnobirthing* adalah solusi jitu.

Pada ibu hamil seperti contoh diatas, bisa dilakukan program ulang terhadap keyakinannya dengan cara mensyukuri kehamilannya. Sadari bahwa kehamilan merupakan anugerah yang indah dan melahirkan merupakan peristiwa yang membahagiakan. Setiap perempuan diberkahi kemampuan untuk melewatinya dengan tenang, nyaman dan lancar (tanpa rasa sakit).

c. Nyeri persalinan

Nyeri persalinan memang selalu menjadi “momok” bagi ibu hamil. Sebenarnya darimana timbul rasa sakit?

Timbulnya rasa sakit pada kehamilan dan persalinan adalah sebuah “sinyal” yang menandakan bahwa ibu hamil yang bersangkutan segera memasuki tahap persalinan. Namun, sebenarnya rasa sakit itu sifatnya sangat individual. Banyak faktor yang mempengaruhinya. Mulai dari kondisi fisik hingga budaya ibu hamil yang bersangkutan, termasuk kepribadian, pengalaman hidup, rasa takut, cemas, persiapan menghadapi persalinan, serta seberapa besar dukungan lingkungan

terdekatnya. Artinya, semakin sehat fisik ibu semakin singkat dan lancar proses persalinan yang terjadi serta semakin ringan rasa nyeri yang muncul. Begitu pula, semakin siap ibu menghadapi proses kelahiran bayinya secara mental, semakin sehat jiwanya. Hal ini dapat meringankan segala rasa nyeri yang muncul. Rasa nyeri itu berhubungan dengan tahap-tahap proses persalinan. Ada dua tahap persalinan.

1) Tahap pertama persalinan

- a) Dimulai dengan munculnya kontraksi rahim yang terus menerus secara teratur. Kontraksi adalah gerakan alami otot-otot rahim yang mengerut dan meregang secara bergantian, akibat pengaruh hormon oksitosin yang meningkat produksinya menjelang persalinan.
- b) Adanya kontraksi membuat mulut rahim (serviks) semakin menipis dan membuka (sehingga bayi bisa keluar). Awalnya mulut rahim membuka sekitar 0-4 cm (fase awal), secara perlahan terus membuka dari 4 cm hingga 10 cm (fase aktif).
- c) Selama masa ini, kepala bayi turun perlahan-lahan memasuki rongga panggul ibu.
- d) Rasa sakit muncul mulai dari bagian pinggang, perut dan menjalar hingga paha.

2) Tahap kedua persalinan

- a) Dimulai setelah membukanya mulut rahim secara sempurna/ lengkap hingga lahirnya bayi.
- b) Saat ini, kontraksi terasa semakin kuat untuk membantu mendorong bayi melewati dan keluar dari jalan lahirnya. Sensasi yang ditimbulkan kontraksi ini sangat kuat.
- c) Rasa sakit yang dirasakan ibu di daerah vagina, rektum dan perineum (antara vagina dan rektum).
- d. Rekaman rasa takut mengganggu proses persalinan

Rasa takut terhadap proses persalinan tentu memberi akibat tidak baik. Ketika seseorang mengalami stress (rasa takut), pesan tersebut disampaikan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Tubuh secara otomatis mengeluarkan “hormon stress” yaitu katekolamin dan adrenalin. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepas hormon katekolamin dalam konsentrasi tinggi. Secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi rahim terasa semakin nyeri dan sakit.

Sebaliknya, jika saat-saat persalinan dihadapi dengan tenang, ikhlas dan pasrah, secara alami tubuh akan mengeluarkan zat yang justru membuat perasaan menjadi nyaman, mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit. Dalam kondisi rileks, tubuh ibu mengeluarkan endorfin, penghilang rasa sakit alami dari dalam tubuh. Menurut para ahli, efek endorfin 200 kali lebih kuat dari morfin.

Dalam keadaan rileks, rahim secara alami dapat melakukan gerakan ritmis yang seirama dengan gerakan janin yang sedang mencari jalan keluar. Dengan demikian, janin menemukan jalan keluarnya dengan tenang dan rasa nyeri melahirkan pun berkurang.

- e. Pikiran positif dan relaksasi membuat proses persalinan berjalan lancar

Melalui latihan *hipno-birthing*, seorang ibu hamil mampu memasuki kondisi relaksasi yang dalam sehingga ia bisa menjaga ketenangan dan kestabilan emosi. Dengan kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil dan rajin menanamkan afirmasi positif, ibu hamil mampu menetralsir semua rekaman-rekaman negatif di pikiran bawah sadarnya mengenai kehamilan dan proses persalinan. Selanjutnya, mengganti dengan program positif.

Kondisi stabil dan seimbang dengan relaksasi yang dalam juga membuat ibu hamil bertambah peka terhadap janinnya. Ia mampu berkomunikasi, bahkan bekerja sama dengan janinnya di saat hamil maupun saat melahirkan. Hal ini dimungkinkan karena :

- 1) Seperti halnya orang dewasa, janin pun memiliki tubuh (meski masih kecil), jiwa (yang baru memiliki unsur perasaan) dan roh. Karena jiwa baru memiliki unsur jiwa yang sederhana, yaitu perasaan maka ibu hamil dalam kondisi tenang (*alpha*), *tetha* bahkan *delta*, janin pun akan merasakannya. Frekuensi ibu hamil mudah tersambung dengan janinnya.

- 2) Semua program/niat positif bisa diterima keduanya dengan baik. Setiap gerakan janin bisa dipahami sang bunda. Bunda pun akan dapat bekerja sama dengan janinnya, terutama di saat proses persalinan berlangsung. Dengan demikian proses persalinan bisa dilalui dengan tenang, nyaman dan tanpa rasa sakit.

5. Teknik *Hypnobirthing*

Hypnobirthing dapat dilakukan dengan langkah langkah sebagai berikut :

a. *Pre- Induction*

Merupakan tahap awal lah yang disaat klien bertemu dengan hypnotherapis. Tahap ini dimulai dari pengumpulan data awal, persepsi tentang hypnotherapy dan prosesnya, serta masalah yang dihadapi. Proses ini juga diperlukan untuk mencari akar masalah klien, harapan klien akan therapy ini, riwayat penyakitnya, kebiasaannya sehari-hari, kesepakatannya mengenai jumlah sesi terapi, dan pengukuran skala distress untuk mengetahui tingkat stress klien ^{10 22}

b. Uji Sugestibilitas

Sugestibilitas adalah kepribadian hypnotik seseorang yang dipengaruhi oleh semua pengondisian dan pengalaman hidup. Uji sugestibilitas digunakan untuk mengetahui apakah seseorang type sugestibilitas fisik atau sugestibilitas perasaan. Uji ini penting untuk menentukan type induksi yang digunakan dan tekhnik therapy yang cocok. Macam-macam test sugestibilitas yang lazim dipakai adalah test

ayunan badan, test buku dan balon, test mata terpejam, test tangan menggenggam, test dengan pendulum, dan test dengan lemon.¹⁰

Penting pula untuk menguji sugestibilitas subjek baik secara formal maupun non formal. Sugestibilitas test bertujuan untuk mengetahui tingkat sugestibilitas klien dan menentukan tehnik yang akan digunakan untuk proses selanjutnya. Semakin tinggi tingkat sugestibilitasnya makin mudah proses hypnosis diberikan. Selain itu seringkali test sugestibilitas juga berdampak makin percaya diri orang yang menghipnotis serta makin yakin kliennya.³³

Adapun ciri klien berhasil focus pada sugesti dari therapist adalah:

1) Kata – kata yang digunakan dalam melakukan *Eyelid fixation*

“ silahkan secara pelan – pelan, tutup mata anda..ya..bagus sekali...biarkan kedua kelopak mata anda menutup secara rileks, lemaskan kedua kelopak mata dan otot – otot disekitar mata anda..biarkan beristirahat..katakan pada mata anda: wahai mata mulai saat ini engkau menutup dengan rileks dan tenang...setiap detik engkau makin terasa berat, menutup, serta lengket satu sama lainnya...siapapun tidak bisa membuka engkau karena engkau sangat lengket dan menutup erat...semakin berusaha dibuka maka engkau terasa semakin berat dan lengket...sekarang silakan anda berusaha membuka mata, namun rasakan mata terasa semakin berat dan lengket”

Ciri berhasil : Klien kesulitan untuk membuka mata

2) Kata – kata yang digunakan untuk *Locking hand*

Telapak tangan klien menggenggam satu dan yang lainnya, bantu dengan tangan anda, mintalah klien memandangi mata anda, ucapkan : “ Bayangkan dan rasakan bahwa kedua tangan anda saling mengunci satu dan lainnya sangat keras ...dan kini tangan anda benar – benar menyatu...dan tidak seorangpun dapat memisahkannya..termasuk anda...semakin kuat anda mencoba melepaskan...maka semakin kuat pula tangan anda menyatu.

Ciri berhasil : Klien merasa kesulitan melepaskan kaitan kedua tangan. Penampilan otot tangan makin tegang dan ekspresi wajah menunjukkan kesungguhan / kecemasan.

3) Kata – kata yang digunakan untuk Relaksasi

“ Saya akan membimbing anda untuk memasuki relaksasi...silahkan tutup mata anda, kendorkan seluruh otot – otot tubuh anda...tarik nafas dalam – dalam...hembuskan perlahan – lahan...ya bagus sekali...lakukan sekali tarik nafas lebih panjang dan lepaskan perlahan – lahan...ulangi beberapa kali secara lembut, pelan dan santai...rasakan mulai saat ini setiap kali anda menarik dan menarik dan menghembuskan nafas..tubuh anda terasa sangat rileks dan santai...dan rasakan setiap tarikan napas membuat anda merasakan ngantuk yang luar biasa...biarkan saja..nikmati dan

masuk ke dalam relaksasi yang membuat anda merasakan sangat nyaman. Jika anda menginginkan untuk tidur silakan masuk ke dalam tidur anda yang lelap dan dalam...

Ciri berhasil : Klien nampak rileks, santai, sampai dengan tertidur. Pada beberapa klien yang ekstrim tubuhnya bisa lemas seperti tanpa tulang dan merosot dari kursi tempat duduknya ke lantai. Pernapasan dan nadi menjadi lebih lambat, wajah kemerahan, dan tampak bola mata bergerak – gerak (*Rapid Eye Movement*). Tidak semua ciri itu harus selalu ada. Minimal klien mau duduk tenang, santai, rileks dan fokus dalam beberapa menit sudah cukup sebagai awalan.³³

c. Induksi

Induksi adalah bagian dari sesi hypnotherapy yang mengantarkan klien memasuki kondisi “ *trance hypnosis* “, yaitu suatu kondisi kesadaran ketika bagian kritis pikiran sadar tidak aktif, sehingga klien merasa sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh terapis. Melalui induksi, terapis berperan sebagai pemandu klien untuk memasuki kondisi *trance*, yang dimulai dengan memusatkan perhatian klien pada objek tertentu yang bertujuan mengisolasi klien dari banyaknya rangsangan atau stimulus lingkungan sekitarnya. Pikiran yang telah terfokus dan terarah secara fisiologis membawa klien masuk

perlahan dari irama beta ke alfa, kemudian ke delta, sampai tubuh dan pikirannya terasa rileks.^{10 22}

d. *Deepening*

Deepening merupakan kelanjutan induksi. Tujuan penggunaan tehnik ini adalah untuk membuat klien semakin mampu menerima sugesti^(10 22)

e. Terapi atau Implantasi

Pada sesi ini hypnotherapis mulai memberikan therapy sesuai permasalahan yang dihadapi klien. Terapis akan menanamkan sugesti pascahipnotis sesuai kesepakatan dalam kontrak dengan klien, sugesti ini berupa kalimat terapeutik yang berfungsi menghilangkan gejala dan kebutuhan klien, menghilangkan akar masalah dan penyebab gangguan, serta kaitannya dengan aspek-aspek lain.^(10 22)

f. Terminasi

Terminasi merupakan bagian akhir dari sesi hypnotherapy. Sebelum sesi terminasi ini dimulai ada baiknya klien dipersiapkan sedemikian rupa untuk keluar dari kondisi hypnosis.^(10 22)

6. Relaksasi dengan *Hypnobirthing*

a. Relaksasi dasar dari *hypnobirthing*

Dasar dilakukannya *hipnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan).

Dalam melakukan *hipnobirthing*, ibu hamil dituntun secara alami meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program/niat/ sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan. Salah satu cara untuk mengetahui seseorang sudah rileks atau belum, yaitu dengan melakukan pemeriksaan EEG (*Elektro Encephalo Graphy*). Dalam pemeriksaan tersebut, terlihat perbedaan irama otak :

- 1) Kondisi beta (saat otak bekerja/berpikir), irama otak diatas 12 Hertz (*cycles per second*)
- 2) Kondisi alpha (relaksasi ringan), berkisar 8-12 Hertz (*cycles per second*)
- 3) Kondisi tetha (relaksasi sedang), berkisar 4-8 Hertz (*cycles per second*)
- 4) Kondisi delta (relaksasi dalam), berkisar <4 Hertz (*cycles per second*)

Selain EEG, cara lainnya :

- 1) EMG (*Electro Myleo Graft*), yaitu alat untuk mendeteksi ketegangan otot.
- 2) AVS (*Aura Video Station*), yaitu alat untuk mendeteksi medan elektro magnetik.
- 3) Test kortisol dalam darah.

b. Teknik *Physiological Relaxation (PRE)*

Teknik relaksasi ini dikembangkan oleh Dr. TB Erwin Kusuma, SpKJ. Sebuah teknik yang sangat sederhana, tetapi bermakna. Teknik ini didasarkan pada pemahaman akan penciptaan manusia dan alam semesta sehingga bermakna untuk semua tipe *learning Channel*. Ada lima jenis *learning channel* yang sering digunakan yaitu *visual*, *auditory* dan *kinestetik*.

- 1) Tipe visual akan lebih mudah mencapai relaksasi melalui proses membayangkan. Jika ingin rileks, bayangkan tempat yang nyaman dan indah.
- 2) Tipe auditori lebih mudah mencapai relaksasi melalui proses mendengarkan. Misalnya, dengan cara mendengarkan panduan terapis atau musik.
- 3) Tipe kinestetik lebih mudah rileks melalui proses merasakan. Misalnya dengan merasakan semilir angin.

Jika ibu hamil rajin melatih diri untuk berada dalam kondisi tenang/rileks, ia dengan mudah melakukan penyesuaian dengan alam semesta. Suatu kondisi yang selalu dibutuhkan dalam setiap aktivitas kehidupan manusia.

c. Persiapan latihan relaksasi pada kehamilan

Persiapan untuk berlatih relaksasi dan *hipnobirthing* perlu dilakukan hingga ibu hamil terampil. Kelak, ibu hamil sudah terampil mengkondisikan dirinya menjadi rileks, dengan sendirinya persiapan

fisik semacam ini sudah tidak diperlukan lagi. Kapan pun ibu hamil memerlukan kondisi rileks, dengan segera bisa menciptakan kondisi itu. Kemampuan menciptakan kondisi rileks ini penting, karena setelah rileks kemampuan melakukan “isolasi” sangat diperlukan, yaitu upaya untuk melindungi diri agar tetap tenang meski lingkungan di sekitar cukup gaduh. Di rumah sakit, seperti hal yang biasa jika terdengar kegaduhan dan berbagai suara ibu hamil lain yang segera ingin melahirkan bayinya.

Dengan kemampuan menciptakan relaksasi pada diri sendiri atau “isolasi” ini, ibu hamil tidak terpengaruh oleh hiruk pikuk di kamar bersalin. Sebaliknya, dengan tenang bisa memusatkan perhatiannya secara penuh dengan “proses”nya sendiri. Yang perlu dipersiapkan :

- 1) Pilih waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi agar tidak terganggu. Katakan pada orang di rumah bahwa anda tidak ingin diganggu untuk beberapa saat. Hindari telepon dan bel rumah sementara waktu.
- 2) Sebaiknya lakukan latihan dengan teratur dan disiplin.
- 3) Persiapkan tempat. Awalnya, kondisikan ruangan/tempat berlatih yang tenang dengan lampu yang bisa dibuat remang-remang. Jadikan tempat yang sama untuk berlatih setiap hari.

- 4) Jika suka, boleh gunakan aroma terapi lavender. Mengingat tidak semua aroma bisa digunakan oleh ibu hamil, sebaiknya anda konsultasikan dengan ahlinya sebelum menentukan aroma terapi.
 - 5) Pastikan kandung kemih anda dalam keadaan kosong.
 - 6) Kenakan baju yang longgar dan nyaman.
 - 7) Pasang CD panduan *hipnobirthing* atau musik yang dapat membawa anda ke dalam ketenangan dan kedamaian hati.
- d. Langkah melakukan relaksasi dan *hypnobirthing*
- 1) Lakukan relaksasi otot

Otot adalah bagian yang paling luas dari tubuh manusia dan banyak digunakan untuk beraktifitas. Saat berpikir yang seharusnya menggunakan kemampuan otak saja, ternyata otot mampu ikut berpikir alias tegang. Ketegangan ini banyak tersimpan di daerah sekitar leher, tengkuk, bahu kiri dan kanan, serta punggung. Berikut ini tahap-tahap relaksasi otot yang perlu diikuti :

 - a) Sebelum mulai, lakukan beberapa gerakan penghantar. Perlahan tundukan kepala, lalu tengadahkan. Gerakkan kepala ke kiri, lalu ke kanan. Selanjutnya, putar kepala searah jarum jam, lalu putar berlawanan arah secara perlahan. Putar kedua bahu ke arah depan, lalu ke belakang.
 - b) Persiapkan posisi yang paling nyaman, duduk atau berbaring.

- c) Tegangkan otot-otot tubuh, mulai dari telapak kaki hingga wajah. Rasakan ketegangannya beberapa saat.
- d) Lepaskan ketegangan sambil mengendurkan seluruh otot mulai dari wajah sampai telapak kaki.

2) Lakukan relaksasi wajah

Mencapai relaksasi wajah yang dalam sangat penting karena membuat bagian tubuh lain lebih mudah mengikuti. Setelah menguasai seni relaksasi wajah, rahang anda akan benar-benar rileks dengan mulut sedikit terbuka. Anda akan dapat memasuki kondisi rileks yang alami dengan cepat.

- a) Biarkan kedua kelopak mata anda pelan-pelan menutup. Jangan dipaksa, tetapi biarkan menutup sendiri dengan perlahan.
- b) Pusatkan perhatian anda pada otot-otot di dalam dan di sekitar mata.
- c) Begitu terasa otot-otot mata rileks secara alami, rasakan ketenangan mengalir dari kedua kening, turun ke kelopak mata, ke tulang pipi dan sekeliling rahang.
- d) Biarkan rahang bawah sedikit rileks sehingga gigi atas dan gigi bawah terpisah. Kelopak mata tak dapat bergerak lagi.
- e) Rasakan daerah kepala semakin rileks.

f) Ketika mempraktikkan teknik ini, anda akan merasakan leher, bahu dan siku turun. Bayangkan bahu terbuka ke luar dan kedua tangan tergantung rileks dari siku.

- 3) Lakukan relaksasi napas
- 4) Lakukan relaksasi pikiran
- 5) Posisi relaksasi
- 6) Relaksasi dengan posisi berbaring
- 7) Relaksasi dengan posisi lateral
- 8) Panduan relaksasi otot
- 9) Kegiatan Ideomotor

7. Penanaman Sugesti menjelang Persalinan

Proses sugesti artinya memberikan atau menanamkan informasi / ide pada pikiran bawah sadar seseorang dengan mempergunakan kata – kata atau situasi tertentu. Kemampuan berkomunikasi menjadi kunci utama.

Dalam hypnotherapy sugesti yang diberikan :

- a. *Permisif*, sugesti bersifat ajakan bukan perintah
- b. *Repetition*, pengulangan dimaksudkan untuk memperkuat penanaman sugesti ke dalam fikiran bawah sadar.
- c. *Client Language Preference*, mempergunakan bahasa yang mudah dimengerti atau kebiasaan klien
- d. *Progresif*, sugestikan perubahan yang bertahap sehingga lebih mudah diterima oleh fikiran sadar maupun bawah sadar.³³

Contoh Sugesti Menjelang Persalinan bagi pemeluk agama islam:

“ Ya Allah dengan menyebut namaMu, ku pasrahkan diri ini dalam kekuatanMu Yang Maha Agung...Dengan menyebut namaMu dan penuh keyakinan akan kekuatanMu aku mempersiapkan kelahiran bayiku...dalam yangMu aku merasakan rileks dan bahagia karena bayiku akan segera tiba.

Persalinanku berjalan dengan mudah dan lancar...aku percaya pada tubuhku dan aku mengikuti iramanya...Ya Allah...jadikanlah setiap tarikan dan hembusan napasku membuat pikiranku serta tubuhku tenang dan rileks.

Aku merasa percaya diri, aman dan nyaman...otot – ototku bekerja dalam harmoni yang utuh untuk memudahkan persalinan...aku merasakan kedamaian alami dan kehangatan mengalir ke seluruh tubuhku

Aku tetap rileks di setiap detik persalinan dengan cepat dan mudah...pintu rahimku terbuka, sangat elastic, lentur dan bayiku dengan mudah melaluinya...bayiku mengambil posisi yang tepat pada setiap tahap persalinan..

Aku melihat bayiku keluar dengan mulus dari rahimku...sangat mudah dan lancar dan aku begitu santai menjalaninya...

Terimakasih ya Allah...atas kasih sayangMu aku dan bayiku selamat dan sehat lahir bathin..

E. Hubungan *Hypnobirthing* Terhadap Nilai APGAR

Patofisiologis

Selama proses persalinan dan kelahiran auskultasi merupakan cara pengkajian utama status janin dalam persalinan, tujuan dari pengkajian janin dalam persalinan adalah mengidentifikasi bayi beresiko kehabisan oksigen selama persalinan dan kelahiran yang cukup signifikan menyebabkan kerusakan neurologis yang cukup panjang.

Kondisi patofisiologis yang menyebabkan asfiksia meliputi kurangnya oksigenasi sel, retensi karbon dioksida berlebihan, dan asidosis metabolik. Kombinasi ketiga peristiwa itu menyebabkan kerusakan sel dan lingkungan biokimia yang tidak cocok dengan kehidupan. Awitan hipoksia menyebabkan serangkaian reaksi terhadap prekuensi jantung, tekanan darah, curah jantung, aliran darah ke kepala hingga terjadinya kerusakan otak.

Bayi – bayi yang mengalami proses asfiksia lebih jauh berada dalam tahap apnea sekunder. Apnea sekunder cepat menyebabkan kematian bila bayi benar – benar didukung oleh pernapasan buatan dan bila diperlukan kompresi jantung. Selama apnea sekunder, prekuensi jantung dan tekanan darah. Warna bayi berubah dari biru ke putih karena bayi baru lahir menutup sirkulasi perifer sebagai upaya memaksimalkan aliran darah ke organ – organ , seperti jantung, ginjal dan adrenal.

Selama apnea, penurunan oksigen yang tersedia menyebabkan pembuluh darah di paru – paru mengalami kontriksi. Vasokontriksi ini menyebabkan paru- paru resistan terhadap ekspansi sehingga mempersulit kerja resusitasi. Salah satu efek hipoksia pada sirkulasi dalam jantung adalah sirkulasi janin yang persisten. Foramen ovale terus membuat pirau darah dari atrium kanan ke atrium kiri dan duktus arteriosus terus membuat pirau darah ke aorta, melewati ke paru – paru yang kontriksi. Bayi baru lahir dalam keadaan asfiksia tetap memiliki banyak gambaran sirkulasi janin.

Selama hipoksia, perubahan biokimia yang serius menyebabkan penimbunan sampah metabolit akibat metabolisme anaerob. Akibat ketidak adekuatan ventilasi, bayi baru lahir cepat menimbun karbondioksida. Hyperkarbia ini mengakibatkan asidosis respiratorik yang lebih jauh akan menekan upaya nafas

Dalam periode waktu singkat, kurang oksigen menyebabkan metabolisme pada bayi baru lahir berubah menjadi metabolisme anaerob, terutama karena kurangnya glukosa yang dibutuhkan untuk sumber energy pada saat kedaruratan. Ini mengakibatkan akumulasi asam laktat dan asidosis metabolic. Asidosis metabolic hanya akan hilang setelah periode waktu yang signifikan dan merupakan masalah sisa bahkan setelah frekuensi pernapasan dan frekuensi jantung adekuat.

Efek hipoksia terhadap otak terutama sangat tampak. Pada hipoksia awal, aliran darah ke otak meningkat, sebagai bagian mekanisme kompensasi. Kondisi itu hanya dapat memberikan sebagian penyesuaian dan dalam menghadapi hipoksia yang berlanjut, tidak terjadi penyesuaian. Diantara banyak efek hipoksia pada sel – sel otak, beberapa efek hipoksia yang paling berat muncul akibat tidak ada zat penyedia energi, seperti ATP, berhentinya kerja pompa ion – ion transeluler. Akumulasi air, natrium, dan kalsium, dan kerusakan akibat radikal bebas oksigen. Sejalan dengan penurunan aliran darah yang teroksigenasi, asam amino yang meningkatkan pembengkakan jaringan otak dilepas. Proses ini dapat mengakibatkan kerusakan neurologis yang mencolok atau samar – samar. Kejang (*seizure*) dapat muncul selama 24 jam pertama setelah bayi lahir. Awitan kejang selama periode ini adalah tanda yang mengawatirkan dan merupakan isyarat peningkatan kemungkinan terjadinya kerusakan otak yang permanen

Ketika sang ibu menyongsong saat persalinan dengan masih diliputi rasa takut dan stres maka tubuhnya sudah berada dalam sikap defensip, dan terjadi pengeluaran hormon stressor, kortekolamin. Tubuhnya dipersiapkan untuk respon “*fight, run and freeze*”. Hal ini menyebabkan arteri yang mengalir ke rahim menjadi tegang dan menyempit, menghambat aliran darah dan oksigen. Keadaan ini membuat serat-serat

lingkar dibagian leher rahim mengencang dan mengerut, bukan melemas dan membuka seperti seharusnya.⁷

Kecemasan dapat menyebabkan penurunan hormon endorfin. Hormon endorfin adalah hormon yang secara alami diproduksi oleh tubuh dan berfungsi sebagai analgesik alami. Menurut penelitian, endorfin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari pada morfin. Peningkatan produksi endorfin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh, yang dapat dilakukan melalui cara hipnotis.⁷

Hypnobirthing merupakan kombinasi praktik hypnosis terhadap diri sendiri / *autohypnosis* (*self Hypnosis*) dengan panduan dari hypnotherapis untuk mencapai relaksasi mendalam^{7,8}. *Hypnobirthing* dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman serta kesehatan jiwa janin^{7 9 10}. *Hypnobirthing* memiliki beberapa manfaat diantaranya mengurangi rasa nyeri^{11 15 AM} meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi resiko operasi, mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan sehingga bayi yang lahir memiliki nilai APGAR yang lebih baik,^{12 16} serta mempercepat durasi persalinan^{12 13 14}

Ketidaknyamanan ibu selama proses persalinan menyebabkan pola pernafasan tidak teratur juga berpengaruh terhadap pertukaran serta transpor O₂ dari ibu ke janin. Sehingga terdapat gangguan dalam

persediaan O₂ dalam menghilangkan CO₂¹. Persalinan lama mempunyai resiko menyebabkan kematian perinatal dua setengah kali dibandingkan persalinan normal ³.

F. Konsep Persalinan

1. Definisi

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. Persalinan dimulai (inpartu) sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap. Ibu belum inpartu jika kontraksi uterus tidak mengakibatkan perubahan servik.¹⁸

Persalinan adalah rangkaian-rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses ini dimulai dengan kontraksi persalinan sejati, yang ditandai oleh perubahan progresif pada serviks dan diakhiri dengan pengeluaran plasenta.¹⁹

Persalinan adalah suatu proses membuka dan menipisnya serviks, dan janin turun ke dalam jalan lahir. Kelahiran adalah proses dimana janin didorong keluar melalui jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42

minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin.¹

2. Tahapan Dalam Persalinan

Persalinan dibagi dalam 4 kala yaitu :¹

a. Kala I

Dimulai dari saat persalinan mulai sampai pembukaan lengkap (10 cm)

Proses ini terbagi dalam 2 fase, fase laten (8 jam) servik membuka sampai 3 cm dan fase aktif (7 jam) servik membuka dari 3 sampai 10 cm. Kontraksi lebih kuat dan sering selama fase aktif.

b. Kala II

Dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir. Proses ini biasanya berlangsung 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi.

c. Kala III

Dimulai segera setelah bayi lahir sampai lahirnya plasenta, yang berlangsung tidak lebih dari 30 menit.

d. Kala IV

Dimulai dari saatnya plasenta lahir sampai 2 jam pertama post partum.

3. Faktor Psikologis Pada Persalinan

Proses persalinan yang membutuhkan waktu 8-12 jam, membutuhkan kesabaran, kekuatan fisik dan mental ibu. Faktor psikologis ketakutan dan kecemasan sering menjadi penyebab lamanya persalinan, his menjadi kurang baik, pembukaan menjadi kurang lancar.

Perasaan takut dan cemas merupakan faktor utama yang menyebabkan rasa sakit dalam persalinan dan berpengaruh terhadap kontraksi rahim dan dilatasi serviks sehingga persalinan menjadi lama. Tidak hanya keadaan emosi seperti ketakutan dan kecemasan, faktor kejiwaan, pengalaman, adat istiadat, dan dukungan dari orang-orang tertentu dapat mempengaruhi proses persalinan.

Perubahan emosi selama persalinan bagi kebanyakan ibu, persalinan akan disambut dengan beragam respon emosi mulai dari :

- 1) Kebahagiaan yang besar.
- 2) Ketakutan terhadap hal yang tidak diketahui.
- 3) Ketakutan terhadap teknologi, intervensi dan *hospitalisasi*.
- 4) Ketegangan, ketakutan dan kecemasan mengenai nyeri serta kemampuan untuk melatih kontrol diri selama persalinan.
- 5) Perhatian mengenai kesejahteraan bayi dan kemampuan pasangan untuk melakukan koping.
- 6) Ketakutan yang berlebihan terhadap kematian, Rumah Sakit mungkin dipandang sebagai tempat berkumpulnya segala penyakit.

Dengan adanya dukungan pendamping selama persalinan tentu akan membuat ibu bersalin kooperatif, tenang, aman dan nyaman. Sehingga diharapkan kemajuan dan proses persalinan berjalan dengan baik.

4. Dukungan Persalinan

- a. Metoda-metoda dukungan persalinan
- b. Kategori untuk metoda dukungan persalinan
- c. Mengurangi nyeri
- d. Persalinan dan kelahiran

5. Persiapan Mental Dalam Menghadapi Proses Persalinan

Faktor-faktor yang memperlancar persalinan :

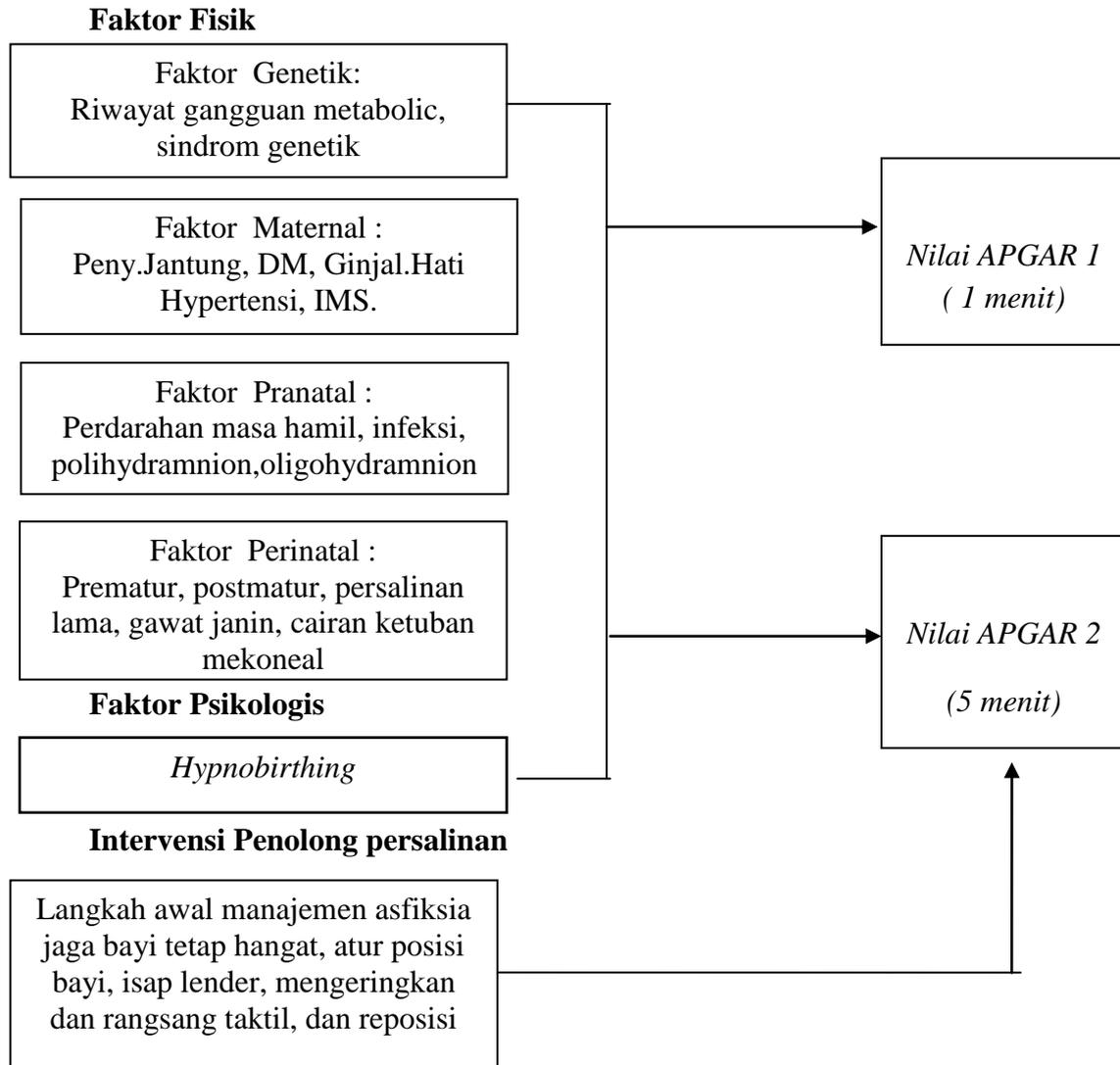
- a. Ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna.
- b. Tenaga yang mendorong bayi keluar (his yang bekerja secara intensif dan kuat, tenaga mengejan yang tergantung dari kekuatan kontraksi otot-otot dinding dada dan diafragma).
- c. Relaksasi otot-otot dasar panggul dan segmen bawah rahim.
- d. Gerakan anak pada persalinan.

G. Kerangka Teori

Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai APGAR 1 (1 menit pertama) adalah faktor fisik dan psikologis, factor fisik diantaranya adalah : faktor genetic meliputi riwayat defek structural atau metabolic dalam keluarga dan riwayat sindrom genetik , faktor maternal yang meliputi penyakit diabetes mellitus, ginjal, penyakit hati, hipertensi, penyakit menular seksual, penyalahgunaan zat, RH factor atau isoimunitas lain dan riwayat keguguran sebelumnya, factor prenatal meliputi tidak adanya perawatan prenatal, perdarahan selama kehamilan, ketidak sesuaian antara ukuran dan usia kehamilan, DM gestasional, polihydramnion dan infeksi, factor perinatal meliputi persalinan kurang bulan atau lewat bulan, persalinan lama, obat yang digunakan dalam persalinan, gawat janin, demam maternal, presentasi atau posisi janin abnormal, cairan terwarnai mekonium, pecah ketuban yang lama, perdarahan berlebihan pada persalinan, prolaps tali pusat, hypotensi maternal, asidosis pada janin, dan jenis persalinan.

Sedangkan Faktor yang mempengaruhi nilai APGAR 2 (5 menit setelah persalinan) selain faktor fisik dan psikologis ada faktor intervensi dari luar yaitu penatalaksanaan manajemen asfiksia bayi baru lahir antara lain jaga bayi tetap hangat, atur posisi bayi, isap lender, mengeringkan dan rangsang taktil, dan reposisi.

Hubungan antar faktor-faktor tersebut digambarkan dalam kerangka teori sebagai berikut:



Bagan 2.1
Bagan Kerangka Teori

Keterangan :

Variabel yang diteliti : Hypnobirthing, Nilai APGAR 1, dan Nilai APGAR 2