

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---

Pertama-tama perlu kita ketahui terlebih dahulu bahwa hypnosis hanyalah suatu alat bantu dalam penyelesaian suatu masalah medis. Berbeda, bila permasalahan utama terjadi karena masalah psikis, maka hipnoterapi dapat digunakan sebagai alat utama. Demikian juga dalam proses kehamilan dan persalinan, masalah medis/ fisik dan masalah mental dapat terjadi keduanya. Ketika hamil, terjadi perubahan-perubahan dalam tubuh mulai dari bentuk tubuh sampai dengan perubahan produksi hormone tubuh yang secara tidak langsung keadaan ini PASTI berpengaruh kepada kondisi mental pelaku. Demikian juga sebaliknya, keadaan psikis pelaku, secara tidak langsung, akan mempengaruhi kehamilannya, dan lebih penting lagi, akan berpengaruh pada persalinannya nanti. Oleh karena itu, keadaan fisik dan mental pelaku perlu dipersiapkan sebelumnya, agar proses persalinannya nanti dapat berjalan dengan lancar, baik itu dengan operasi maupun tidak.

Persiapan fisik yang dilakukan adalah seperti yang dianjurkan para ahli medis seperti dalam hal asupan makanan, senam, dan sebagainya. Sedangkan untuk persiapan secara mental, biasanya pelaku diberikan informasi-informasi seputar kehamilan, seperti perubahan bentuk tubuh, perkembangan janin, kemudian informasi mengenai persalinan, bagaimana proses persalinan berlangsung, apa yang harus dilakukan seorang ibu, dan sebagainya, bahkan sampai paska kelahiran, yang mana tujuannya adalah agar pelaku "memahami" apa yang sedang terjadi pada dirinya sehingga siap mental ketika persalinan.

Karena, seperti telah disebutkan diatas, hypnosis lebih berperan kepada masalah mental, maka dalam tulisan ini lebih banyak membicarakan mengenai kesiapan mental dalam menghadapi persalinan, yang tidak tertutup kemungkinan bahwa keadaan mental yang siap ini secara tidak langsung akan berpengaruh pada kesuksesan proses persalinan.

Tujuan hypnosis dalam *obstetric* adalah mempersiapkan pasien sedemikian rupa sehingga siap menghadapi persalinan dengan sealamiah mungkin (mengurangi penggunaan obat) dan nyaman; sehingga memungkinkan bagi pasien untuk mampu mengendalikan rasa nyeri ketika menjalani persalinan. Oleh karena itu, masa kehamilan dalam mempersiapkan proses persalinan (dan mungkin paska persalinan) menjadi hal yang utama dalam hypnosis.

Pada masa kehamilan, secara tidak langsung, keadaan mental pelaku dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin karena kondisi fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh keadaan pikirannya. Misalnya otot-otot serta syaraf (sengaja atau tidak) menjadi tegang ketika pikiran sedang stress. Demikian juga bagi ibu yang sedang hamil, keadaan pikiran yang tidak nyaman dapat membuat otot-otot di sekitar kandungan menjadi tegang sehingga secara tidak

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---

langsung mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, dan mungkin dapat juga berpengaruh pada proses persalinannya nanti. Permasalahan seperti inilah yang sering muncul di klinik.

Keadaan nyaman ini sangat penting bagi klien untuk nanti pada saat persalinan.

Masalah ketidaknyamanan ketika masa kehamilan dapat beragam, pertama karena perubahan faktor fisik yang penyelesaian dengan memberikan pemahaman kepada pelaku mengenai keadaan yang sedang dialaminya seperti yang telah disebutkan di atas. Masalah lain, yang sering muncul di klinik, hipnoterapi adalah karena adanya stress. Bentuk stress ini dapat bermacam-macam, mulai dari kecemasan (*anxiety disorder*), ketakutan, depresi, dan sebagainya. Dan apabila masalah ketidaknyamanan ini meningkat, dapat menimbulkan efek fisik, seperti gejala muntah-muntah, dehidrasi, kelelahan yang amat sangat (di luar kelelahan pada umumnya ketika hamil), berdebar-debar, berat badan tidak mencapai berat normal, sakit kepala, lesu, dan sebagainya, sampai dengan pendarahan. Memang sebagian gejala di atas adalah gejala umum yang terjadi pada wanita hamil seperti karena janin yang tumbuh, sehingga mungkin mendesak lambung, sehingga pelaku menjadi mual, namun keadaan atau permasalahannya di luar pada umumnya.

Dalam proses hipnosis, yang terjadi sebenarnya adalah orang yang dihipnosis (subyek atau klien) melakukan hipnosis pada diri sendiri. Artinya kendali proses hipnosis dilakukan oleh subyek sendiri. Oleh karena itu, kalau kita berbicara mengenai *hypnosis for birthing*, maka yang dilakukan adalah melatih klien untuk melakukan self-hypnosis pada masa kehamilan sehingga kehamilannya berjalan lancar serta agar pada saat persalinan, klien mampu melakukan kendali pada diri sendiri, termasuk mengendalikan kontraksinya, mengendalikan ketidaknyamanannya, dll.

Bagi beberapa klien, self-hypnosis dapat dilatih dengan mudah. Seandainya pun klien merasa cemas karena baru pertama kali mengalami kehamilan, memberikan pemahaman dengan benar kepada klien mengenai kondisinya sekarang dan apa yang akan terjadi pada dirinya, dapat menurunkan kecemasannya.

Namun, ada beberapa klien yang merasa sulit untuk melakukan self-hypnosis meskipun sudah dilatih oleh tenaga profesional. Biasanya klien sudah paham apa yang terjadi pada dirinya dan sudah paham apa yang akan terjadi pada dirinya, tetapi tetap sulit melakukan self hypnosis agar membuat dirinya nyaman. Oleh karena itu kejadian ini dapat terjadi pada kehamilan pertama maupun kehamilan berikutnya. Hal ini biasanya terjadi karena klien sendiri masih memiliki suatu permasalahan tersembunyi (yang pasien sendiri tidak menyadarinya langsung). Di sinilah peranan hypnotherapist diperlukan sehingga bersama dengan klien dapat

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---

menemukan akar permasalahannya serta menyelesaikannya.

Selama permasalahan itu tidak menyangkut sistem nilai pelaku atau masih bersifat klinis biasa, maka penyelesaian dengan hypnotherapy dapat dilakukan. Misalnya pelaku memiliki traumatik akibat persalinan pertamanya, atau traumatik karena mendengar cerita orang (pembelajaran kognitif) bahwa proses bersalin itu menyakitkan, atau phobia terhadap alat-alat kedokteran, atau karena pelaku merasa stress dengan kehamilannya karena tidak mendapatkan dukungan dari lingkungannya, dan sebagainya.

Sedangkan bila permasalahannya sudah menyentuh sistem nilai pelaku, selain penyelesaian dengan hypnotherapy, maka lebih diutamakan penyelesaian dengan pendekatan sistem nilai seperti misalnya melalui nilai-nilai agama dan sebagainya. Misalkan seorang ibu yang hamil karena "kecelakaan" dimana sebenarnya pelaku tidak menghendaki kehamilannya. Meskipun dia sudah paham apa yang akan terjadi pada dirinya dan meskipun dia sudah paham bahwa lingkungannya mendukung dirinya, karena dia tidak menghendaki kehamilannya, maka dia akan tetap tidak nyaman.

Oleh karena itu, sebelum klien dapat melakukan self hypnosis dengan tepat, maka permasalahan yang mengganggu tersebut harus diselesaikan terlebih dahulu.

Pada saat persalinan, hypnosis adalah eksekusi hasil-hasil pelatihan self hypnosis selama masa kehamilan. Klien diminta untuk melakukan self -hypnosis dalam menangani situasinya.

### **Keuntungan penggunaan hypnosis dalam persalinan adalah:**

- menurunkan dosis atau bahkan menghindari penggunaan chemoanestesi sehingga dapat mengurangi efek samping penggunaan obat,

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---

- menurunkan tingkat kelelahan saat persalinan
- menurunkan resiko anoxia (kekurangan oksigen)
- sebagai suplemen terhadap senam hamil, klien lebih mampu mengendalikan kontraksinya
  
- dalam beberapa kasus dapat mengurangi kehilangan darah.

Banyak orang yang berpendapat bahwa hypnosis dalam persalinan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak merasakan apa-apa pada saat melahirkan. Pernyataan ini bisa benar-bisa salah. Pertama, tidak semua pasien dapat mencapai hypno-anesthesia, sebagian mungkin masih memerlukan chemo anesthesia dimana yang penting penggunaan chemo anesthesia dapat diminimalisir. Kedua, masalah sakit atau tidak, sangat relative tergantung pada persepsi masing-masing orang, karena ada yang berpendapat bahwa melahirkan itu harus sakit supaya benar-benar merasakan melahirkan anak. Jadi, mengatasi atau mengendalikan rasa takut atau cemaslah yang paling dipentingkan pada saat persalinan.

## Dasar Keilmuan Hypnosis

Dasar keilmuan hypnosis adalah komunikasi. Oleh karena itu, mungkin, tenaga medis sekarang sudah melakukan hypnosis kepada pasiennya, seperti misalnya memberikan pemahaman mengenai kehamilan kepada pasien. Namun, pertanyaannya, sudah efektifkah ? Pernahkah, seorang pasien bukannya menjadi tenang, tetapi malahan menjadi panik setelah diberikan pemahaman mengenai kondisi kehamilannya. Pasien menjadi bertambah takut, bertambah cemas, dan sebagainya. Apapun reaksi pasien, menjadi takut atau menjadi tenang, pada dasarnya pasien sudah terhipnosis. Selama orang bereaksi terhadap suatu informasi, maka orang itu sudah terhipnosis. Nah, bagaimanakah pola kita memberikan sugesti kepada pasien agar dapat menenangkannya, bukan malahan sebaliknya ? Hal inilah yang akan banyak dipelajari dalam *hypnosis for birthing*.

Misalnya suatu pernyataan sederhana untuk meyakinkan pasien, *"Kalau nanti tidak bisa self hypnosis, ibu akan memakai anesthesia kimia saja"*  
. Apakah yang terjadi pada benak pasien?

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---

Mungkin, yang tadinya pasien berpikir akan bisa melakukan self hypnosis ketika persalinan, menjadi ragu, karena muncul ide keraguan “*Kalau nanti tidak bisa..*” Pernyataan itu menjadi kontra produktif.

Bandingkan dengan, “*Setiap orang berbeda, ada yang bisa belajar cepat ada yang lambat. Seperti belajar mengetik, ada yang langsung begitu saja, ada juga yang sambil mendengarkan music ketika belajar. Dan namanya belajar, pasti ada kesalahan. Justru karena kesalahan itu dia tahu bagaimana memperbaikinya. Hasil dari belajar itu juga kita belum tahu hasilnya, apakah sesuai dengan yang kita inginkan, atau berbeda, yang oenting, sekarang, kita berusaha. Okay?*”

Oleh karena itu berhati-hatilah dengan sugesti anda. Dan di sinilah mengapa hipnoterapi itu dipelajari, sehingga tenaga medis tidak “kelepasan” dalam memberikan suatu saran atau informasi yang dapat membuat klien menjadi bertambah cemas. Mengapa demikian? Karena seperti kita ketahui, masa kehamilan adalah masa-masa dimana seorang wanita menjadi sangat sensitif terutama secara emosional.

### Tahapan hypnosis yang dianjurkan dalam masa kehamilan dan persalinan:

Peranan hypnosis bukan saja untuk persalinan seperti *anesthesia* dalam persalinan, tetapi lebih diutamakan dalam mempersiapkan pasien agar dapat belajar nyaman dan rileks ketika persalinan.

Oleh karena itu bagi wanita dengan kehamilan pertama dianjurkan mulai bulan ke tiga atau keempat setiap bulan sampai bulan ke delapan, kemudian dilakukan tiap minggu. Atau lebih baik disamakan dengan jadwal senam hamil. Bagi wanita kehamilan kedua dan berikutnya, pelatihan self hypnosis dianjurkan mulai bulan ke empat atau ke lima setiap bulan, dan setiap minggu mulai bulan ke delapan, atau mengikuti jadwal senam hamil.

Hal ini dilakukan agar ketika proses persalinan, klien sudah siap atau sudah terbiasa melakukan self hypnosis, sehingga dapat mengendalikan kecemasannya ketika persalinan, bahkan merasakan persalinan sebagai suatu kejadian langka yang sangat membahagiakan bagi dirinya.

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---

Jenis pelatihan self-hypnosis yang diperlukan: Relaksasi, Amnesia, Anesthesia

Relaksasi, adalah tahap pembelajaran pertama bagi seorang klien untuk mengendalikan dirinya untuk belajar rileks.

Amnesia, adalah tahap pembelajaran dengan tujuan agar klien dapat memusatkan perhatiannya pada apa yang terjadi pada dirinya dan dapat mengendalikan dirinya dari kondisi lingkungan. Sehingga ketika saat persalinan, situasi ruang persalinan yang mungkin kurang menguntungkan, seperti suasana panic, suasana mencekam, dan sebagainya, dapat dia kendalikan.

Anesthesia, adalah tahap pembelajaran dengan tujuan agar klien dapat mengendalikan rasa nyerinya dengan baik. Ada beberapa pasien yang seolah kebal atau tidak merasakan sesuatu ketika proses persalinan, tetapi ada juga yang tidak. Tidak semua orang dapat melakukan anesthesia dengan menghilangkan rasa sakit. Oleh karena itu, sekali lagi, yang penting di sini adalah bagaimana klien dapat mengendalikan rasa sakit yang terjadi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peranan tenaga medis dalam merawat dan mempersiapkan pasien hamil agar proses persalinan berjalan dengan lancar amatlah dibutuhkan.

Kesiapan pasien dalam menghadapi persalinan tentunya sangat membantu tenaga medis, selain itu pula, resiko persalinan yang membawa dampak negatif (baik medis maupun psikis) dapat dikurangi karena proses persalinan menjadi lebih natural.

– () –

## Peranan Hypnosis dalam Persalinan

Ditulis oleh NSK Nugroho

Jumat, 09 September 2016 19:34 -

---