

PENGALAMAN KOMUNIKASI PASIEN *HYPNOBIRTHING* DI RUMAH SAKIT BERSALIN ANNISA PEKANBARU SELAMA KEHAMILAN

Dang Syaras

Program Studi Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Komunikasi dan Hukum Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Jl. Mustafa Sari No.5, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28281

Dangsyaras@htp.ac.id

Abstract

During pregnancy, pregnant women experience various changes including psychological, physical, biological and changes from the surrounding environment. Pregnant women begin to adapt and adjust their lifestyle during the pregnancy process. Various experiences during pregnancy will become a communication experience, especially for pregnant women who use hypnobirthing which aims to reduce and eliminate changes that occur during pregnancy. Hypnobirthing, one of the self hypnosis methods, can help pregnant women undergo pregnancy calmly, safely and comfortably and prepare for labor with minimal pain. This article discusses the Communication Experience of Hypnobirthing Patients at Annisa Maternity Hospital Pekanbaru during pregnancy. This research uses qualitative methods with a phenomenological approach. Informants in this study were eight patients at Annisa Maternity Hospital Pekanbaru. The results showed that the communication experience of hypnobirthing patients during pregnancy changes in the form of physiological, psychological and social changes. hypnobirthing effectively provides benefits, changes and influences to control, organize the body, soul and mind during pregnancy.

Keywords: *Hypnobirthing, Communication Experience*

Abstrak

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami berbagai perubahan meliputi psikis, fisik, biologis dan perubahan dari lingkungan sekitar. Ibu hamil mulai beradaptasi dan menyesuaikan pola hidup selama proses kehamilan. Berbagai pengalaman selama kehamilan akan menjadi sebuah pengalaman komunikasi terutama untuk ibu hamil yang menggunakan hypnobirthing yang bertujuan untuk mengurangi dan menghilangkan perubahan yang terjadi selama kehamilan. Hypnobirthing salah satu metode self hypnosis dapat membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan tenang, aman dan nyaman serta persiapan persalinan yang minim rasa sakit. Artikel ini membahas mengenai Pengalaman Komunikasi Pasien Hypnobirthing Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru Selama Kehamilan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini dari delapan orang pasien Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman komunikasi pasien hypnobirthing selama kehamilan terjadinya perubahan berupa perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. hypnobirthing efektif memberikan manfaat, perubahan dan pengaruh untuk mengontrol, mengorganisir tubuh, jiwa dan pikiran selama kehamilan

Kata kunci : *Hypnobirthing, Pengalaman komunikasi*

Pendahuluan

Bagi seorang wanita yang telah menikah kehamilan merupakan hal ditunggu-tunggu dan merupakan periode transisi dalam kehidupan. Dengan kehamilan menjadikan pengalaman yang istimewa ketika menjadi seorang ibu. Pengalaman istimewa ibu hamil beradaptasi dengan kehamilannya dimulai sejak usia kandungan nol bulan hingga persalinan. Berbagai serangkaian proses terjadi didalam kandungan, menurut Prawirohardjo (2008:213) kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hinggalahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester,

dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

Masa kehamilan merupakan masa yang rentan dan cukup berat dijalani bagi seorang ibu hamil, oleh karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan, motivasi, pengetahuan mengenai kehamilan agar nantinya selama menjalani proses kehamilan sampai melahirkan ibu hamil merasa aman, nyaman dan tenang. Ketenangan selama menjalani kehamilan sangat diperlukan oleh ibu hamil karena dengan keselarasan antara tubuh, jiwa dan pikiran dapat menghilangkan perubahan dan keluhan-keluhan yang sering terjadi selama kehamilan serta nantinya dapat mengurangi rasa sakit saat

melahirkan dan membuat janin dalam kandungan merasakan kenyamanan seperti apa yang ibu rasakan.

Bersama dengan perkembangan bayi di dalam rahim, tubuh ibu hamil pun menyesuaikan diri dalam proses kehamilan ini dengan mengalami perubahan-perubahan, baik fisik maupun emosional. Perubahan yang terjadi seperti mual muntah (*morning sickness*), pembesaran payudara, konstipasi atau sembelit, merasa lelah dan mengantuk, kram perut, perubahan emosi, perubahan hormon, peningkatan berat badan, sakit bagian tubuh belakang (Suririnah, 2008:77-100). Selama masa kehamilan seorang ibu hamil mengalami berbagai serangkaian perubahan meliputi psikis, fisik, biologis dan perubahan dari lingkungan sekitar. Ibu hamil mulai beradaptasi dan menyesuaikan pola hidup selama proses kehamilan. Berbagai cara ibu hamil untuk mengurangi atau menghilangkan perubahan yang terjadi selama kehamilan diantaranya mengikuti senam hamil, mengikuti seminar kehamilan, membaca artikel tentang kehamilan, berbagi cerita dengan orang sekitar serta dengan melakukan metode *hypnobirthing*.

Hypnobirthing ialah metode terapi dalam rangka persiapan menuju persalinan dan sesudahnya. Secara bahasa, sebutan *hypnobirthing* memiliki arti, *hypnos* (tidur/pikiran tenang) dan *birthing* (proses kehamilan sampai melahirkan), yang artinya upaya alami menanamkan ketenangan pikiran ke bawah sadar untuk menikmati proses persalinan. *Hypnobirthing* pada ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang bebas dari rasa takut, cemas, serta tegang. *Hypnobirthing* dapat dilakukan pada usia kehamilan berapa pun, pada usia kandungan dini *hypnobirthing* sangat diperbolehkan karena akan menekan keluhan mual, lemas saat masa kehamilan. (Eiroul, 2017:204-205-2011).

Pada dasarnya *hypnobirthing* metode *self hypnosis*/terapi relaksasi atau mempengaruhi pikiran bahwa sadar saat melahirkan bertujuan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit saat melahirkan. Namun *hypnobirthing* bisa menjadi salah satu cara ibu hamil mendapatkan relaksasi secara fisik maupun pikiran untuk berlatih memberdayakan diri, menerima serangkaian perubahan yang terjadi selama kehamilan, mengurangi bahkan menghilangkan keluhan atau perubahan dan permasalahan yang terjadi selama kehamilan, membuka diri dan membuka pikiran lebih positif, mempersiapkan diri dan tubuhnya untuk menjalani kehamilan dengan aman, nyaman dan tenang serta ibu belajar berkomunikasi dengan janin sejak dalam kandungan.

Secara fisiologis semakin mampu ibu hamil memberdayakan diri dan menerima serangkaian perubahan yang terjadi dengan tenang dan bahagia selama kehamilan maka memicu produksi hormon oksitosin didalam tubuh ibu hamil semakin besar. Secara psikologis hormon oksitosin menciptakan perasaan kasih sayang, cinta, penuh kasih saling mengasihi yang terhubung langsung kepada janin sehingga janin didalam kandungan merasakan kebahagiaan dari seorang ibu, maka janin didalam kandungan merasa aman nyaman dan janin dapat diajak bekerjasama untuk menjalani kehamilan serta saat persalinan nanti.

Setiap ibu hamil memiliki pengalaman tersendiri dengan melakukan *hypnobirthing* selama kehamilan. Berbagai pengalaman selama kehamilan yang sudah dialami ibu hamil akan menjadi sebuah pengalaman komunikasi. Hal ini pun dirasakan oleh pasien Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru mereka mengalami berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilan namun dengan menggunakan *hypnobirthing* selama kehamilan dapat mengurangi bahkan menghilang permasalahan selama kehamilan terutama keluhan dan perubahan yang terjadi. Berdasarkan realitas tersebut untuk itu penulis membahas bagaimana pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan. Dengan *hypnobirthing* membantu pasien *hypnobirthing* mengatasi dan menerima segala perubahan dan permasalahan selama menjalani kehamilan dengan nyaman, tenang dan bahagia.

Penelitian pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan yang fokus utamanya pada pengalaman komunikasi. Penelitian ini merupakan bagian dari hasil penelitian mengenai komunikasi kesehatan pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. Pada penelitian sebelumnya penulis pernah membahas mengenai komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru yang mana fokus penelitian untuk mengetahui, menjelaskan dan mendeskripsikan komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* Sehingga terdapat perbedaan pembahasan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini.

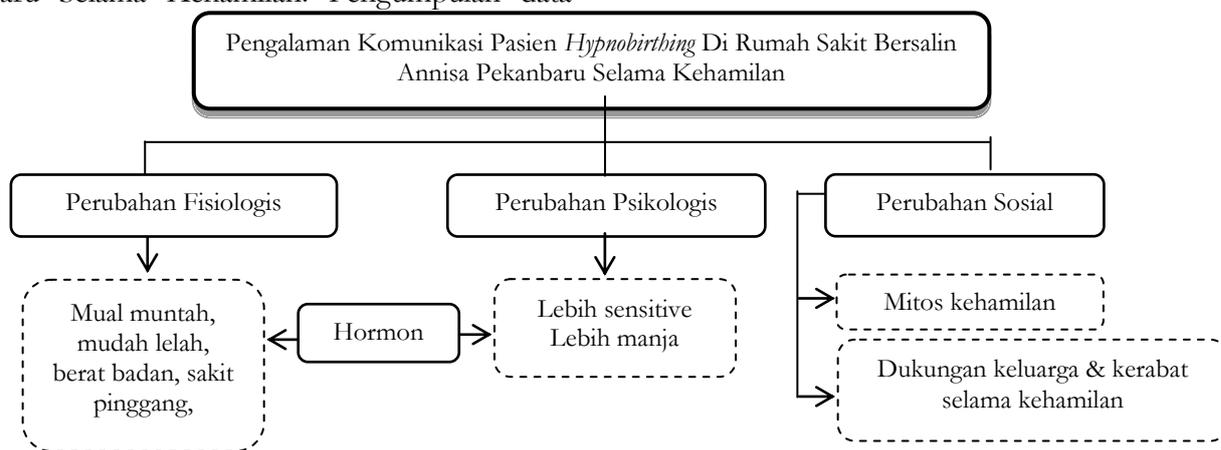
Metode penelitian

Dalam mendeskripsikan Pengalaman Komunikasi Pasien *Hypnobirthing* Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru Selama Kehamilan, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan hasil penelitian yang berupa data deskriptif berbentuk kata-kata tertulis atau lisan berdasarkan hasil wawancara. Metode ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi secara dalam berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan secara dalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan dan teori fenomenologi bertujuan untuk mendeskripsikan secara langsung pengalaman informan menggunakan *hypnobirthing* selama kehamilan. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang informan merupakan pasien di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru yang menggunakan *hypnobirthing* selama kehamilan. Untuk menentukan informan penulis menggunakan teknik purposive yaitu menentukan kriteria tertentu yang masih relevan dengan masalah penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini terdiri dari informan yang menggunakan *hypnobirthing* selama kehamilan, usia informan antara 25-30 tahun, kehamilan anak pertama, kedua dan ketiga. Objek dalam penelitian ini adalah Pengalaman Komunikasi Pasien *Hypnobirthing* Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru Selama Kehamilan. Pengumpulan data

dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman berupa mereduksi dari pernyataan informan, menampilkan hasil dari pernyataan informan dan menyimpulkan atau mengverifikasi kembali atas pernyataan informan.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian, penulis akan membahas pengalaman komunikasi pasien *Hypnobirthing* Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan. Pengalaman merupakan sesuatu yang dialami. Melalui pengalaman, individu memiliki pengetahuan. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa: *All objects of knowledge must conform to experience* (Moustakas dalam Wirman, 2012:52). Berbagai pengalaman selama kehamilan yang sudah dialami ibu hamil akan menjadi sebuah pengalaman komunikasi selama kehamilan. Untuk itu penulis membahas pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama masa kehamilan terdiri dari perubahan dan keluhan yang dirasakan selama kehamilan, mitos seputar kehamilan, dukungan dan peran keluarga selama kehamilan.



Gambar 1 Model Pengalaman Komunikasi Selama Kehamilan

Sumber : Olahan Penulis 2022

Gambar diatas merupakan model pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama masa kehamilan dimulai dari perubahan psikologis, fisiologis dan sosial yang terjadi diawal kehamilan sampai menjelang persalinan. Hal ini membuat tubuh ibu hamil berbeda dan menimbulkan berbagai

macam perubahan yang akan berpengaruh terhadap jiwa, tubuh dan pikiran ibu selama hamil. Perubahan psikologis dan fisiologis selama kehamilan disebabkan adanya peningkatan dan perubahan hormon di dalam tubuh seorang ibu hamil. Menurut Sukarni (2013:64) kehamilan dipengaruhi berbagai hormon yaitu *estrogen, progesterone, Human Chorionic*

Gonadotropin (hCG), human somatomammotropin, prolactin dsb. HCG adalah hormon aktif yang berperan selama kehamilan. Terjadi perubahan juga pada anatomi dan fisiologi organ-organ system reproduksi dan organ system tubuh lainnya yang dipengaruhi terutama perubahan keseimbangan hormonal.

Perubahan fisiologis yang dialami pasien *hypnobirthing* diantaranya mengalami mual muntah atau *morning sickness*. Mual muntah merupakan keluhan yang biasa terjadi pada tiga bulan pertama kehamilan atau di trimester pertama yang dinilai pasien *hypnobirthing* mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan, mengalami penurunan berat badan dan mengalami kesulitan untuk makan. *Morning sickness* tidak selalu terjadi di pagi hari namun dapat terjadi kapanpun tergantung dari kondisi ibu hamil. Mual muntah yang dialami pasien *hypnobirthing* hilang secara otomatis memasuki bulan keempat kehamilan dan tidak berbahaya. Dalam *hypnobirthing* terdapat pesan kesehatan yang berperan untuk membantu mengurangi dan memberikan dukungan kepada ibu hamil bahwa perubahan dan keluhan yang terjadi selama hamil merupakan hal yang normal yang tidak perlu dipermasalahkan, harus dinikmati dan dijalani dengan bahagia.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan pendapat Suririnah (2008:78-79) yang menyatakan bahwa Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan dan akan berakhir pada 14 minggu kehamilan. Penyebab mual muntah awal kehamilan ini karena adanya peningkatan hormonal dan penyesuaian tubuh terhadap perubahan hormonal tubuh.

Selama hamil ibu hamil akan merasa lebih mudah lelah, mudah capek bahkan ada yang mudah mengantuk. Ditambahkan dengan aktivitas sehari-hari akan memperburuk kondisi fisik ibu. Salah satu pasien *hypnobirthing* mengalami hal ini selama kehamilan anak ketiga yang membuatnya sering merasa lelah karena mengurus dua anak yang masih bayi dan balita. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kelelahan selama hamil menurut Pujiastuti (2014:8) bagi ibu hamil, istirahat yang cukup adalah syarat yang tidak dapat ditawar. Dampaknya akan sangat berbahaya untuk seorang ibu hamil yang terlalu banyak beraktifitas dan terlalu lelah.

Pertumbuhan janin dalam kandungan dari awal kehamilan hingga trimester ketiga membuat tubuh ibu mengalami perubahan. Salah satunya ibu akan mengalami kenaikan badan secara signifikan. Kenaikan berat badan saat hamil merupakan hal yang

normal terjadi. Seluruh pasien *hypnobirthing* mengalami kenaikan berat badan antara 4 Kg – 20 Kg. Pasien *hypnobirthing* berpendapat kenaikan berat badan selama hamil merupakan hal yang wajar terjadi jika masih dalam kategori normal, tidak mempermasalahkan kenaikan berat badan dan menjalani kehamilan dengan menyenangkan. Menurut pendapat Macdougall (2003:18) penambahan berat badan ibu selama kehamilan selain dikarenakan oleh berat badan juga berasal dari plasenta, cairan amnion, peningkatan volume darah, serta pembesaran rahim dan payudara.

Keluhan yang dialami oleh 3 orang pasien *hypnobirthing* selama masa kehamilan sakit pada bagian pinggang yang biasanya disertai dengan pegal-pegal pada bagian leher dan kaki mulai bengkak. Dalam *hypnobirthing* menjelaskan permasalahan yang sering terjadi di trimester ketiga merupakan hal yang normal terjadi dan memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk tidak mempermasalahkan bahkan khawatir dengan keadaan tersebut. Maka dari pesan-pesan kesehatan *hypnobirthing* pasien *hypnobirthing* menilai sakit pada bagian pinggang merupakan hal yang wajar akan hilang dengan sendirinya dan bukanlah suatu permasalahan yang serius. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan teori bahwa nyeri pinggang yang umumnya terjadi di trimester 3 ini diakibatkan beban di perut serta karena tulang pinggang bagian bawah terutama di daerah pinggul tulang belakang membengkok dan ligamen merenggang. Inilah yang membuat pinggang ibu hamil sering pegal bahkan terasa nyeri (Sulistiyawati, 2010:119).

Selama kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan pada psikologis. Hal ini biasanya terjadi dimulai trimester pertama karena ibu hamil sedang menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut yang memicu ibu hamil menjadi lebih sensitive. Perubahan selama kehamilan menyebabkan pasien *hypnobirthing* merasa lebih sensitive, menilai dirinya menjadi lebih mudah tersinggung, mudah marah atau bahkan mudah menangis. Berdasarkan hasil penelitian dari Pujiastuti (2014:8) sesuai dengan penelitian ini menyatakan bahwa gejala emosional yang tampak pada ibu hamil selama kehamilan yakni marah, khawatir, ketakutan, merasa tidak aman, mudah menangis dan tidak bisa mengatasi masalah.

Menjadi lebih manja merupakan hal biasa terjadi pada wanita yang sedang hamil. Munculnya sifat manja ini berasal dari alamiah seorang perempuan yang akan lebih sering terjadi dan akan lebih bertambah manja ketika hamil. Pasien

hypnobirthing menjadi lebih manja kepada suami karena ingin selalu bersama suami untuk lebih sering diperhatikan, lebih disayangi, lebih dipedulikan dan dimengerti setiap harinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Lestari (dalam Kustriani,2017:18) pentingnya suami bagi istri karena pada saat-saat hamil biasanya istri membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang lebih dari biasanya, dengan hadirnya, serta peran bahkan dukungan suami baik fisik, dan psikologis istri ini tentu membantu untuk mengurangi distress dan kecemasan pada masa kehamilannya.

Kondisi tubuh setiap ibu hamil berbeda-beda sehingga ada sebagian ibu tidak mengalami perubahan tersebut selama masa kehamilan. Hal ini terjadi karena kondisi tubuh bisa menoleransi berbagai perubahan yang terjadi terutama perubahan hormon saat kehamilan dengan lebih baik. Dalam mengurangi dan menghilangkan berbagai perubahan dan keluhan yang terjadi selama kehamilan, seluruh informan mendengarkan *hypnobirthing*.

Selama kehamilan ibu hamil akan mendapatkan nasehat-nasehat yang tidak terlepas dari perkataan negative yang berasal dari lingkungan sekitar dalam bentuk mitos-mitos kehamilan. Mitos kehamilan yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor pengetahuan. Faktor pengetahuan memegang peranan penting bagi ibu hamil dalam membentuk pola pikir dalam mempercayai mitos. Semakin tinggi pengetahuan yang diperoleh oleh ibu hamil maka kepercayaan terhadap mitos makin diabaikan dan juga pengaruh dari *hypnobirthing* berperan dalam memberikan pesan-pesan kesehatan untuk selalu menjaga kehamilan sesuai dengan ilmu kesehatan. Mitos-mitos seputar kehamilan berupa pantangan ibu selama hamil, anggapan melahirkan sakit dan susah, ibu hamil harus minum minyak kelapa dan memakai penangkal, larangan hamil sambil menyusui. Pasien *hypnobirthing* lebih memilih untuk tidak mengikuti, tidak menerapkan, tidak memperdulikan, mengabaikan mitos-mitos seputar kehamilan dan tidak mempercayai dengan tahayul tersebut.

Kehamilan merupakan fase hidup seorang wanita dipenuhi dengan rasa bahagia sekaligus khawatir dan takut. Tubuh seorang ibu hamil bukan saja mengalami perubahan fisiologis namun juga mengalami perubahan psikologis akibat peningkatan dan terjadinya perubahan hormon kehamilan. Selama kehamilan, ibu hamil membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, suami dan kerabat terdekat. Dukungan yang

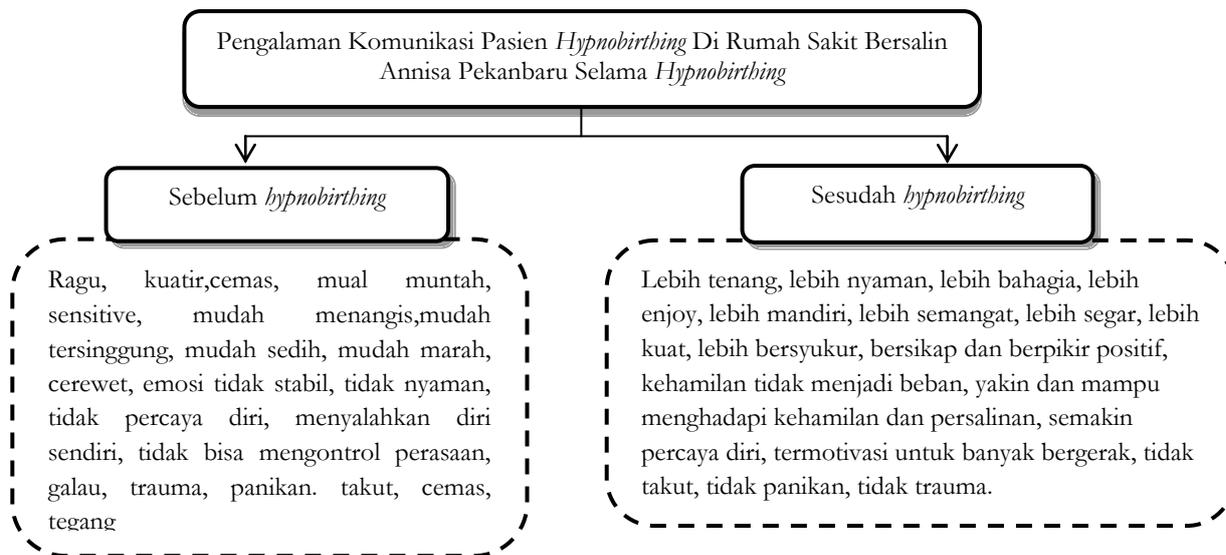
diberikan dalam bentuk dukungan emosional dan dukungan fisik.

Dukungan emosional dari suami berupa memberikan perhatian lebih, mengerti keadaan istri ketika mengalami perubahan baik psikis, biologis dan fisik, memberikan semangat kepada istri selama kehamilan, memberikan motivasi, dukungan dan semangat ketika proses persalinan. Dukungan fisik suami selama istri hamil berupa membantu meringankan atau melakukan pekerjaan rumah tangga. Dukungan emosional dari keluarga berupa selalu mendukung dan memberikan nasehat seputar kehamilan dan persalinan. Dukungan keluarga dari segi fisik dengan turut berperan dalam mengurus anak-anak yang masih kecil. Sedangkan dukungan dari kerabat terdekat berupa memberikan pujian dan dukungan selama hamil dan melahirkan. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan penelitian dari Sari (2017:61) bahwa dengan adanya dukungan pada ibu hamil akan merasa lebih nyaman karena merasa ada yang menjaga dan melindunginya sehingga dapat menyebabkan rasa nyaman dan aman.

Berdasarkan penjelasan diatas merupakan pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru yang mereka rasakan selama kehamilan, maka penulis selanjutnya akan membahas dan menjabarkan pengalaman pasien *hypnobirthing* selama melakukan *hypnobirthing* berdasarkan pengalaman mereka sebelum *hypnobirthing* dan sesudah *hypnobirthing* selama kehamilan.

Pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama melakukan *hypnobirthing* berbeda-beda. Tergantung dari latar belakang atau pengalaman dari individu itu sendiri dan metabolisme tubuh selama hamil. Dengan hal ini dapat diketahui pengalaman pasien *hypnobirthing* selama melakukan *hypnobirthing* efektif memberikan manfaat dan perubahan selama kehamilan yang disimpulkan dalam gambar sebagai berikut.

Gambar 1.2 Model Pengalaman Komunikasi Selama *Hypnobirthing*



Sumber : Olahan Penulis 2022

Gambar diatas merupakan model pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* selama *hypnobirthing* yang mengalami perubahan ketika sebelum dan sesudah *hypnobirthing*. Komunikasi kesehatan melalui *hypnobirthing* menciptakan perubahan terutama menekankan pada perubahan psikologis selama hamil dan mempengaruhi fisiologis saat persalinan. Berdasarkan pengalaman yang telah dialami pasien *hypnobirthing*, maka *hypnobirthing* sangat efektif memberikan manfaat, perubahan, mengubah pola pikir menjadi positif dan efektif untuk mengurangi permasalahan selama menghadapi persalinan dengan lebih tenang, nyaman, rileks, pikiran positif dan ikhlas.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan pendapat Andriana (2012:25) bahwa *hypnobirthing* itu sendiri merupakan salah satu fokus hipnoterapi yang berkonsentrasi untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil, sehingga mampu memberikan sugesti positif selama menjalani masa kehamilan.

Kesimpulan

Pengalaman komunikasi pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru dimulai dari pengalaman komunikasi selama kehamilan terdiri dari perubahan dan keluhan yang dirasakan selama kehamilan, mitos seputar kehamilan, dukungan dan peran keluarga selama kehamilan. Pengalaman komunikasi selama melakukan *hypnobirthing*, *hypnobirthing* efektif memberikan manfaat, perubahan

dan pengaruh untuk mengontrol, mengorganisir tubuh, jiwa dan pikiran selama kehamilan dan persalinan, menghilangkan kecemasan, rasa panik, menghilangkan ketakutan, tegang, meminimalkan rasa sakit, membantu ibu untuk siap menghadapi persalinan dengan pikiran positif, tenang, rileks, nyaman, bahagia, ikhlas pasrah maka persalinan akan mudah dan lancar.

Daftar Pustaka

Ahmadi, Abu. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rieka Cipta.
 Al-Istanbuli, Mahdi Mahmud. 2006. *Parenting Guide*. Jakarta : Hikmah.
 Andarmayo, Sulistyono, Suharni. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
 Andriana, Evariny, 2013. *Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
 Aprilia, Yesie. 2017. *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka
 Aprilia, Yesie. 2010. *Hipnoterapi. Rileks Nyaman Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta. Gagah Media
 Ashuri, Reni. 2010. *Undesperate Housewife : 9 Jurus Sakti Mengatasi Dilema Dan Galau Ibu*. Jakarta : Guepedia
 Baston, Helen, 2011 *Midwifery Essentials: Postnatal*. Penerbit. Jakarta: EGC.

- Bobak, L. 2005., *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: Egc
- Eiroul Bm. 2017. *Enjoying Life With Hypnosis*. Yogyakarta:Trans Idea Publishing
- Hermina, Conny Widya & Agus Wiraja.2015. *Hypnobirthing The Conny Method*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Isa, Ahmad, Anita Hairunnisa. 2008. *Ensiklopedi Kehamilan. Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta: Familia
- Kurnadi, Adyana Kemal. 2009. *Dasar-Dasar Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Bandung : UPI
- Kuswandi, Lanny., 2014. *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Kuswarno,Engkus., 2009. *Fenomenologi (fenomena pengemis kota bandung)*. Bandung : Widya Padjadjaran
- Liliweri, Alo. 2009., *Komunikasi Kesehatan*. Bandung: Citra Aditia Bakti
- Litlejohn,Stephen. W., 2009. *Encyclopedia of Communication Theory*. California: Thousand oaks.
- Macdougall, Jane. 2003. *Kehamilan Minggu Demi Minggu*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama
- Prawirohardjo, Sarwono & Wiknjosastro, Hanifa. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Schiavo, Renata., 2014. *Health Communication*. New Delhi : Sage Publications
- Solihuddin, Ichsan. 2010. *Hypnosis For Student*. Jakarta : Kafia.
- Sukarni, I Dan Wahyu, P. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sulistiyawati,Ari. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*.Jakarta: Salemba Medika
- Suririnah, 2008. *Buku Pintar Kehamilan Dan Persalinan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Pujiastuti, Ana. 2014. Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas. Lomba Artikel Kesehatan Nasional Tahun 2014 Akbid Ummi Khasanah.
- Sari, Febria Syafyu. Wira Novriani. 2017. *Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimsemester III*. Jurnal IPTEKS Terapan. Research of Applied Science and Education V11.i1 (55-64)
- Wirman, Welly. 2012. *Pengalaman Komunikasi dan Konsep Diri Perempuan Gemuk*. Bandung : Pascasarjana Unpad. Journal of Dialectics IJAD. Vol 2 No 1.