# BAB I

# PENDAHULUAN

## I.1 Latar Belakang

Melahirkan bayi yang sehat dan tidak mengalami kekurangan apapun adalah impian seluruh orang tua, terutama para ibu-ibu yang sedang mengalami masa kehamilan. Akan tetapi banyak kekhawatiran yang timbul ketika menjelang masa pra-kehamilan. Saat menjelang proses kehamilan, banyak para calon ibu yang merasa rasa takut. Perasaan takut atau khawatir menjelang proses kelahiran adalah hal yang sangat wajar, terutama bagi para calon ibu yang mengalami masa kehamilan pertamanya. Tidak sedikit para calon ibu mendengar cerita yang menyeramkan seputar masalah melahirkan, hingga menimbulkan kecemasan. Akibat rasa cemas itulah yang memicu rasa sakit saat melahirkan. Perasaan cemas dan khawatir seperti itu membuat jalur lahir *(birth canal)* menjadi menyempit dan mengeras. Penyempitan jalur lahir ini akan membuat para calon ibu merasakan sakit ketika melahirkan, hal ini dikarenakan ketika terjadi kontraksi alamiah mendorong kepala bayi untuk melewati jalur lahir terjadi resisntensi yang kuat.

Berbagai permasalahan yang timbul akibat rasa cemas dan khawatir tersebut, disinilah peran *hypnobirthing* akan sangat berpengaruh. *Hypnobirthing* dapat membantu para calon ibu yang mengalami masa kehamilan menjadi lebih rileks, hingga mengurangi rasa sakit ketika akan melahirkan, serta memberi pengarahan kepada pasangan calon ibu untuk memberikan relaksasi dalam memberikan kenyamanan dan ketenangan kepada calon ibu tersebut. Teknik *hypnobirthing* ini mudah untuk dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut dan cepat.

Akan tetapi ketika mendengar kata *hypno,* banyak dari para calon ibu maupun pasangannya menjadi ragu terhadap terapi tersebut, baik karena merasa *hypnobirthing* menggunakan unsur magis, ataupun merasa akan dibuat tidak sadarkan diri ketika menggunakan terapi *hypnobirthing* dalam proses persalinannya. Melalui keadaan inilah kemudian diperlukan adanya sosialisasi

mengenai informasi persalinan *hypnobirthing* secara menyeluruh dan detail kepada masyarakat, agar tidak terdapat lagi kesalahpahaman terkait informasi mengenai terapi *hypnobirthing* kepada masyarakat yang ingin menggunakannya dalam proses persalinan.

## I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasikan beberapa masalah dalam butir-butir dibawah ini:

1. Faktor yang menyebabkan kurangnya informasi tentang *hypnobirthing* sehingga menyebabkan kesalahpahaman tentang konsep dan tata cara pelaksanaan *hypnobirthing*.
2. Upaya yang dilakukan oleh pakar untuk meyakinkan para calon ibu bahwa terapi *hypnobirthing* adalah salah satu teknik persalinan yang aman dan tidak ada unsur magis sama sekali di dalamnya.

## I.3 Rumusan Masalah

Bagaimana memberikan informasi yang benar tentang terapi persalinan *hypnobirthing* dalam persalinan kepada calon ibu.

## I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah diatas, diperlukan adanya batasan masalah agar penulisan ini tidak menyimpang dari tujuan yang semula direncanakan sehingga mempermudah mendapatkan data dan informasi yang diperlukan, maka ditetapkan batasan-batasan sebagai berikut:

1. Pemanfaatan teknik *hypnobirthing* pada proses persalinan dibatasi sampai pasangan suami istri yang masih muda dan belum pernah menggunakan *hypnobirthing* dalam persalinannya.

## I.5 Maksud dan Tujuan Perancangan

Untuk memberikan informasi tentang *hypnobirthing* kepada pasangan suami istri sehingga dapat mulai menggunakan terapi *hypnobirthing* dengan tenang dan tanpa merasa cemas.