BAB II *HYPNOBIRTHING* DALAM PROSES PERSALINAN

II.1 Rasa Nyeri Persalinan

Bagi para calon ibu tentunya pernah mendengar ibu-ibu yang sudah pernah melahirkan mengatakan bahwa persalinan itu sangat menyakitkan (nyeri/sakit). Tidak sepenuhnya pernyataan tersebut salah, sebab rasa sakit dalam persalinan memang terjadi dalam persalinan. Rasa sakit inilah yang umum dikenal dengan istilah nyeri persalinan.

Perlu diketahui, rasa nyeri atau sakit persalinan merupakan sebuah tanda untuk memberitahu bahwa calon ibu telah memasuki suatu fase akhir dari kehamilannya, yaitu persalinan. Pada fase ini, calon ibu akan mengalami peregangan dan pelebaran pada mulut rahim, hal inilah yang menimbulkan nyeri persalinan, nyeri tersebut dipicu oleh adanya aktivitas besar di dalam tubuh untuk mengeluarkan bayi.

Danuatmaja dalam (Putra, 2016) peregangan dan pelebaran mulut rahim yang menyebabkan nyeri persalinan itu terjadi karena otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar, pada saat itu otot-otot rahim mengalami peregangan. Selain otot rahim, kontraksi juga memicu beberapa organ lain mengalami tekanan yang cukup kuat, yaitu kandung kemih, rektum, tulang belakang, dan tulang pubic. Ketika tekanan tersebut terjadi, maka calon ibu akan mengalami nyeri persalinan (h.14).

Kontraksi otot-otot rahim saat mendorong bayi keluar dari rahim bersifat otomatis yang berawal dari *pacemaker*, adapun sifat dari kontraksi tersebut adalah tetanik dan lokal untuk mempertahankan tonus sel dan tekanan intra uteri. Dengan demikian rasa nyeri pada persalinan merupakan manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut, dan menjalar kearah paha. Sementara itu, efek yang ditimbulkan oleh kontraksi dapat berupa mual, pusing, sakit kepala, muntah, tubuh gemetar, panas-dingin, kram, pegal-pegal, dan nyeri otot.

Christine Henderson dalam (Putra, 2016) rasa nyeri yang dirasakan juga dapat bergantung pada banyak faktor psikososial. Persepsi nyeri juga bergantung pada

pemahaman calon ibu tentang penyebab rasa nyeri dan kemampuan untuk memikul konsekuensinya (h.15).

Rasa nyeri pada persalinan yang lebih parah, umumnya terjadi ketika kepala bayi mulai muncul di vagina. Nyeri pada fase ini biasanya lebih parah dibandingkan dengan nyeri pada saat kontraksi. Hal itu disebabkan oleh jaringan antar vagina dengan anus terentang sangat kencang akibat kepala bayi yang mendorongnya terbuka.

II.1.1 Faktor-Faktor yang Memperparah Rasa Sakit saat Persalinan

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa persalinan itu sakit. Untuk itu, agar calon ibu mampu mengatasi atau mampu meminimalisir rasa nyeri persalinan ini, para calon ibu perlu untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat memperparah nyeri persalinan. Menurut Putra (2016, 18), ada tiga faktor yang dapat memperparah nyeri persalinan, yaitu:

1. Faktor Fungsional

Dalam persalinan, faktor fungsional memegang peranan sebanyak 90% dari nyeri persalinan. Adapun faktor tersebut meliputi tiga hal, yaitu relaksasi otot yang tidak sempurna, teknik pernafasan yang tidak benar, dan posisi tubuh yang tidak tepat. Maka dari itu, untuk meminimalisir rasa nyeri persalinan, calon ibu diharapkan untuk memperhatikan ketiga hal ini.

2. Faktor Fisik

Pada faktor fisik, terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan nyeri persalinan bertambah, yaitu posisi bayi dalam kandungan yang sulit, ukuran tubuh bayi, kondisi tertentu pada calon ibu (seperti tekanan darah tinggi, kesehatan yang menurun, asma, dan kelelahan), tindakan dokter dalam melancarkan persalinan (*episiotomy* untuk mengeluarkan bayi, pemutaran bayi sungsang, atau penggunaan obat pemicu kontraksi),penipisan dan dilatasi (pembukaan) serviks.

3. Faktor Psikologis

Pada faktor psikologis, hal yang dapat memicu rasa nyeri persalinan pada calon ibu adalah mengalami keletihan, memikirkan rasa sakit saat persalinan, stres, cemas dan tegang selama kontraksi, hingga ketakutan pada persalinan.

II.2 Rasa Sakit pada Saat Persalinan

Melalui penjelasan tentang rasa nyeri persalinan, maka dapat dikatakan bahwa persalinan memang menyakitkan. Hal tersebut terjadi dikarenakan kontraksi pada saat persalinan berlangsung, namun bukan berarti rasa nyeri tersebut tidak dapat diminimalisasikan.

Untuk dapat meminimalisir rasa sakit tersebut, calon ibu perlu untuk mengetahui solusi yang harus diketahui dan dipahami oleh calon ibu. Dengan demikian, pada waktu persalinan telah tiba calon ibu telah siap secara mental.

II.2.1 Memahami Latar Belakang Persalinan

Pemahaman calon ibu tentang mengetahui latar belakang persalinan ini sangat penting untuk meminimalisir rasa nyeri persalinan. Karena dengan pemahaman ini, calon ibu akan memiliki bekal untuk mempersiapkan diri - baik secara psikis maupun fisik – untuk menghadapi persalinan.

Pemahaman tentang latar belakang persalinan ini meliputi tujuh hal, yaitu:

1. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah masa kelahiran, pada masa ini, janin yang berada di dalam rahim calon ibu akan terlahir ke dunia. Ujiningtyas dalam (Putra, 2016) persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (h.23).

a) Faktor-Faktor Penting dalam Persalinan

   Terdapat empat faktor yang memegang peranan penting dalam kelancaran persalinan, yaitu:

   - Kekuatan
   - Janin
   - Jalan lintas (ukuran dan tipe panggul)

- Kondisi kejiwaan

Dengan memahami dan mengetahui faktor-faktor ini, para calon ibu tidak akan mengalami nyeri persalinan yang terlalu parah. Dengan kata lain, pengetahuan tentang faktor-faktor ini dapat membantu calon ibu untuk menekan seminimal mungkin nyeri persalinan.

b) Jenis-Jenis Persalinan

Ada dua jenis persalinan yang perlu diketahui oleh calon ibu, yaitu:

- Persalinan normal

Adalah persalinan yang tidak menggunakan alat-alat dan bantuan medis. Persalinan dapat dikatakan normal apabila persalinan berlangsung tidak lebih dari 24 jam.

- Persalinan Abnormal

Adalah persalinan yang memerlukan bantuan dan alat medis, termasuk operasi. Secara umum, persalinan abnormal ini terjadi jika terdapat ketidakseimbangan ukuran *(disproporsi)* antara bagian presentasi janin dengan jalan lahir.

2. Pendamping Persalinan

Ujiningtyas dalam (Putra, 2019) ada beberapa fungsi atau peranan seorang pendamping persalinan bagi calon ibu dalam mengurangi rasa nyeri persalinan, antara lain sebagai berikut (h.49):

- Membantu calon ibu mengetahui kemajuan persalinan
- Membantu menciptakan suasana nyaman dalam ruang persalinan
- Memberi dorongan dan keyakinan pada calon ibu selama persalinan
- Membantu mengawasi pintu dan melindungi privasi ibu
- Melaporkan gejala-gejala pada perawat atau dokter
- Membantu calon ibu mengatasi rasa tidak nyaman fisik

II.3 Mengurangi Rasa Sakit Persalinan dengan *Hypnobirthing*

Setelah mengetahui informasi mengenai berbagai cara atau solusi untuk mengatasi nyeri persalinan, diharapkan calon ibu tidak perlu merasa takut lagi untuk menghadapi persalinan. Metode *hypnobirthing*, dapat membantu persalinan dengan memanfaatkan ketenangan dan kedamaian. Ketenangan ini lahir dari sikap positif yang selanjutnya mampu memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nyaman atau tanpa rasa sakit.

II.3.1 Relaksasi Dasar dari *Hypnobirthing*

Dasar dari *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe. Asmadi dalam (Putra, 2016) teknik ini dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan kecemasan (h.88).

Kuswandi dalam (Putra, 2016) dalam melakukan latihan *hypnobirthing*, calon ibu dituntun secara alami untuk meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan (h.91).

II.3.2 Manfaat *Hypnobirthing*

Menurut Putra (2016, 92), manfaat *hypnobirthing* bagi calon ibu terbagi menjadi empat kategori, yaitu:

a) Selama Kehamilan

   Manfaat latihan *hypnobirthing* selama masa kehamilan bagi calon ibu adalah :

   - Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin.
   - Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing di trimester pertama.
   - Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal (letak belakang kepala)

- Membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai selama masa kehamilan.

b) Menjelang Persalinan

Selain masa kehamilan, manfaat *hypnobirthing* juga dapat dirasakan oleh calon ibu pada masa menjelang persalinan, antara lain :

- Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan.
- Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada sakit kontraksi rahim.
- Meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri saat kontraksi dan persalinan.

c) Saat Persalinan

- Memperlancar proses persalinan.
- Mengurangi resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya pendarahan.
- Membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.

d) Setelah Persalinan

- Meningkatkan ikatan bayi dengan ayah dan ibunya.
- Mempercepat pemulihan dalam masa nifas.
- Mencegah depresi pasca persalinan.
- Memperlancar produksi ASI.

Manfaat yang akan didapatkan oleh calon ibu tidak hanya pada saat persalinan, akan tetapi selama kehamilan hingga setelah kehamilan. Dengan manfaat-manfaat ini, calon ibu dapat memilih metode *hypnobirthing* sebagai teknik latihan untuk membantu menghadapi masa-masa kehamilan dan persalinan dengan mudah, nyaman, dan bebas dari rasa sakit.

II.3.3 Teknik Relaksasi Menjelang Persalinan

Seni melepaskan ketegangan sangat membantu calon ibu ketika persalinan tiba. Sebab, teknik relaksasi harus dilakukan calon ibu saat persalinan. Terdapat tiga aspek yang terkait dengan seni melepas ketegangan dan teknik relaksasi adalah:

a) Relaksasi Pasif

   Menjelang persalinan, hal pertama yang harus dilakukan calon ibu adalah relaksasi pasif. Salleh dalam (Putra, 2016), Teknik relaksasi ini dikategorikan sebagai teknik yang pasif karena tidak melibatkan kegiatan fisik secara aktif.

b) Perhitungan Relaksasi

   Perhitungan relaksasi sebenarnya adalah teknik pernapasan. Dalam perhitungan relaksasi, calon ibu harus menarik napas melalui hidung kemudian mengeluarkannya melalui mulut, lepaskan tegangan otot diseluruh tubuh. Dengan pernapasan tersebut, calon ibu diharuskan untuk membuat rileks bagian tubuh dengan satu tarikan napas perlahan.

c) Relaksasi Sentuhan

   Pada relaksasi sentuhan, calon ibu akan memberi respon terhadap sentuhan pasangan calon ibu dengan merilekskan atau mengendurkan otot-otot yang tegang.

II.3.4 Langkah Melakukan Relaksasi dan *Hypnobirthing*

Seperti yang telah calon ibu ketahui, relaksasi *hypnobirthing* menuntut kondisi rileks pada semua anggota tubuh, mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki. Bila dibagi secara khusus, maka akan diperoleh beberapa jenis relaksasi yang harus dilakukan dalam *hypnobirthing*, yaitu:

- Relaksasi Otot
- Relaksasi Wajah
- Relaksasi Napas
- Relaksasi Pikiran
- Kegiatan Ideomotor (gerakan alami)

II.4 Teori Kekuatan *Hypnobirthing*

Kekuatan menjadi salah satu syarat dari keberhasilan calon ibu dalam melakukan *hypnobirthing*. Kekuatan tersebut berasal dari dalam diri calon ibu sendiri. Kekuatan tersebut adalah aura dan cakra, serta pikiran bawah sadar.

II.4.1 Aura dan Cakra

Kuswandi dalam (Putra, 2016) tubuh manusia secara garis besar terbagi menjadi dua, yaitu badan kasar dan badan halus. Badan kasar adalah tubuh seluler, yaitu tubuh yang dapat dilihat melalui indera mata. Sedangkan badan halus adalah aura dan cakra, yaitu tubuh yang tidak tampak secara kasat mata (h.128).

Putra (2011,14), mendefinisikan bahwa aura sebagai sebentuk medan energi yang dimiliki oleh setiap mahluk hidup. Aura atau yang biasa dikenal dengan nama *biolistrik* (lapisan listrik) merupakan lapisan disekitar tubuh yang melambangkan kondisi energi, kesehatan, dan karakter seseorang.

Kuswandi dalam (Putra, 2016) cakra sebagai pusat keluar-masuknya cahaya elektromagnetik yang berasal dari matahari atau energi hidup (h.134). Cakra juga merupakan penghubung antara badan kasar dengan badan halus. Aura dan cakra penting bagi kesehatan jiwa dan raga calon ibu karena beberapa alasan mendasar, diantaranya:

- Manusia memiliki tubuh fisik, jiwa, dan batin atau ruh.
- Kesehatan badan halus (aura dan cakra) mempengaruhi kondisi fisik dan kehamilan.
- Calon ibu yang memiliki cakra dasar yang kuat dan seimbang, lebih percaya diri selama hamil dan persalinan.
- Calon ibu yang ketakutan memiliki bentuk aura yang semakin kecil, semakin tipis, dan dirasakan oleh janin yang masih ada di dalam kandungan.
- Aura dan cakra dapat disehatkan melalui relaksasi dan visualisasi dalam teknik *hypnobirthing*.

Dengan adanya penjelasan mengenai aura dan cakra tersebut, maka salah satu faktor yang dapat mendukung keberhasilan dari *hypnobirthing* ini adalah dengan adanya kekuatan dari aura dan cakra itu sendiri. Melalui relaksasi *hypnobirthing* yang dilakukan oleh calon ibu, dapat mengoptimalkan aura dan cakra tersebut. Setelah aura dan cakra dioptimalkan melalui relaksasi *hypnobirthing,* maka calon ibu akan merasakan kesegaran, kesehatan, kenyamanan, hingga mengatasi rasa nyeri pada persalinan.

II.4.2 Jiwa atau Pikiran Bawah Sadar

Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah sadarnya. Menurut para ahli, pikiran bawah sadar manusia berperan sebesar 82% terhadap fungsi diri, sedangkan jiwa sadar hanya berperan 18%.

Terapi *hypnobirthing* dapat membangkitkan sugesti positif pada pikiran bawah sadar calon ibu. Dengan sugesti positif tersebut, maka calon ibu tidak akan merasa takut lagi pada persalinan.

II.5 Objek Penelitian

Adapun objek yang penulis teliti yaitu tentang perancangan media informasi *hypnobirthing* dalam proses persalinan. Sehingga untuk mendapatkan informasi yang ingin penulis dapatkan mengenai permasalahan tersebut, maka penulis menggunakan objek penulisan kepada beberapa narasumber sebagai sumber data atau informasi. Hasil penulisan dalam terapi *hypnobirthing* ini, penulis memaparkan hasil penulisan berdasarkan data yang diolah dalam bentuk wawancara dan penyebaran angket kepada masyarakat yang sesuai dengan target audiens yang dituju sebanyak 50 pasangan suami istri yang berada di kota Bandung. Penulis memperoleh hasil penulisan dengan memilih wawancara terhadap pakar yaitu seorang bidan yang bernama Dewi, yang beralamat di Puskesmas Tamansari Jl. Kebon Bibit Utara No. 182/53, Kelurahan Tamansari, Bandung. Pasangan suami istri yang tidak menggunakan teknik *hypnobirthing* dalam proses persalinan yang beralamat di Komplek Cimindi Raya No. 14. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para calon ibu tentang

terapi *hypnobirthing* dan untuk mengetahui bagaimana keterlibatan suami dalam mengambil keputusan untuk menggunakan teknik tersebut.

II.6 Analisa

Dengan adanya berbagai pemikiran dari para masyarakat, diantaranya adalah pengetahuan masyarakat mengenai terapi *hypnobirthing* melalui media sosial ataupun televise. Banyak dari masyarakat yang ingin menggunakan terapi tersebut, akan tetapi dengan kurangnya informasi mengenai terapi ini, yang membuat masyarakat berfikir bahwa terapi ini menggunakan unsur magis didalamnya ataupun akan dibuat tidak sadarkan diri pada saat proses persalinan, membuat para calon ibu maupun pasangannya menjadi ragu dalam penggunaan terapi *hypnobirthing.* Berikut adalah hasil analisa yang telah dilakukan kepada masyarakat di kota Bandung.

II.6.1 Data Responden

Dalam penelitian pengambilan data, pada bagian responden dibagi menjadi dua bagian, yaitu responden primer dan responden sekunder. Dimana responden primer adalah calon ibu dan responden sekunder adalah pasangan atau suami dari sang calon ibu.

II.6.1.1 Data Responden Primer

Dari hasil wawancara pada calon yang bernama Bina Widyawati yang beralamat di Komplek Cimindi Raya, dapat diketahui bahwa pada saat menjelang masa kehamilan, tidak banyak persiapan khusus yang dilakukan. Menjaga pola makan hanya menjadi kegiatan yang dilakukan pada saat menjelang proses kehamilan. Beberapa *public figure* yang menggunakan terapi *hypnobirthing* dalam persalinannya yang dilihat melalui televisi dan media sosial, membuat sang responden menjadi tahu tentang terapi *hypnobirthing* dalam persalinan. Sehingga hal tersebut membuatnya menjadi tertarik untuk ikut menggunakan terapi tersebut pada kehamilannya yang kedua. Terlebih hal yang membuat sang responden ingin

menggunakan media *hypnobirthing* dalam persalinannya adalah gangguan yang dirasakan pada saat kehamilan pertamanya. Pada saat kehamilan pertama, responden menyatakan merasakan mual berlebih selama 4 bulan, sehingga tidak bisa mengonsumsi makanan yang bernutrisi. Harapan responden dalam menggunakan terapi *hypnobirthing* dalam persalinannya adalah tidak merasakan mual berlebih seperti yang telah dialami sebelumnya dan dapat melahirkan dengan tenang dan nyaman tanpa rasa cemas. Selain itu, keputusan dalam pemilihan teknik persalinan yang akan digunakan pada saat persalinan dikatakan oleh responden, mutlak berada pada dirinya dan suami, sementara untuk orang tua dan keluarga lainnya selalu mendukung keputusan yang telah dipilih. Tidak hanya wawancara saja, dari hasil penyebaran angket yang dilakukan kepada 50 calon ibu di kota Bandung, 43 pasangan merasa tertarik untuk menggunakan terapi *hypnobirthing* dalam persalinannya namun masih merasa ragu dikarenakan kurangnya informasi yang diketahui secara lebih menyeluruh mengenai terapi tersebut.

II.6.1.2 Data Responden Sekunder

Dari hasil wawancara dengan responden sekunder yang bernama Deli, menyatakan bahwa persiapan pertama yang harus disiapkan adalah biaya untuk persalinan. Persiapan yang kedua adalah persiapan waktu, hal ini dikarenakan responden sekunder merasa, jika mampu mempersiapkan waktu pada saat pasangannya sedang berada dalam masa kehamilan bisa menemani dan merawat pasangannya terhadap apa yang dibutuhkan selama masa kehamilan. Pengetahuan tentang terapi *hypnobirthing* ini diketahui oleh responden sekunder melalui internet, namun informasi yang diketahui hanya sedikit dan tidak rinci. Meski begitu, responden sekunder menyatakan merasa tertarik untuk menyarankan pasangannya untuk mencoba menggunakan terapi *hypnobirthing* dalam kehamilan kedua ini, dan akan memberi dukungan penuh jika pasangannya menginginkan untuk mencoba terapi *hypnobirthing* dalam persalinannya dengan catatan suami diizinkan mendampingi istrinya selama proses terapi berlangsung, dan mengatakan sebaiknya terapi tidak perlu dilakukan jika memang pasangan tidak

diperbolehkan ikut mendampingi istrinya selama menjalani terapi *hypnobirthing* tersebut.

II.6.2 Data Pakar

Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap pakar, ternyata pada persalinan kedua banyak terdapat pasien yang tidak datang untuk berkonsultasi lagi terhadap bidan dalam menggunakan terapi *hypnobirthing*. Hal ini dikarenakan calon ibu sudah mendapat sugesti yang mendalam pada saat persalinan pertamanya yang dilakukan oleh bidan, dan akan mengingat sugesti tersebut dalam kehamilan keduanya. Sehingga para calon ibu dapat melakukan terapi *hypnobirthing* bersama pasangannya dirumah mereka sendiri, dengan berbekal sugesti yang telah diberikan dahulu oleh sang bidan. Dan memang dari awal dikatakan bahwa calon ibu sudah harus memastikan siapa yang akan menjadi pendamping kelahirannya nanti. Hal ini dilakukan karena pasangan tersebut juga harus mengikuti kelas dalam memperdalam pemberian sugesti terhadap calon ibu. Namun manusia adalah mahluk yang unik, tidak semua pasien dapat puas terhadap pelayanan yang telah diberikan. Bagi pasien yang dari awal telah mempercayakan persalinannya menggunakan terapi *hypnobirthing* terhadap bidannya, sugesti yang dimasukkan akan benar-benar masuk kedalam alam bawah sadar pasien. Sehingga hal tersebut membuat pasien menjadi nyaman dan tentram pada saat persalinannya. Berbeda dengan pasien yang tidak sepenuh hati mempercayakan persalinannya terhadap bidan, sebanyak dan sekuat apapun sugesti yang diberikan, tidak akan bisa membuat pasien merasakan kenyamanan yang terdapat dalam terapi *hypnobirthing*. Sementara itu, untuk menarik minat masyarakat menggunakan terapi *hypnobirthing*, bidan mempunyai caranya sendiri, yaitu dengan menggunakan *Hypno Selling. Hypno Selling* ini dilakukan dengan menjual jasa menggunakan teknik *hypno*, yaitu menggunakan kata-kata yang telah dipelajari secara khusus oleh pakar kepada para calon pasiennya agar tertarik dalam penggunaan terapi *hypnobirthing.* Namun kunci dalam *Hypno Selling* yang perlu diperhatikan dalam menarik minatnya adalah target yang dituju harus mempunyai biaya untuk melakukan jasa yang akan ditawarkan tersebut. Karena jika target yang dituju tidak memiliki biaya, maka *hypno* yang dilakukan akan sia-sia. Hal

tersebut terjadi karena dengan keadaan tidak mempunyai biaya, alam bawah sadar target tersebut akan mengetuk alam sadarnya, sehingga terdapat faktor lain yang akan membuat sang target tersebut tidak terbujuk untuk melakukan jasa yang telah ditawarkan.

II.7 Resume

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masyarakat sudah mulai mengetahui adanya *hypnobirthing* sebagai salah satu teknik persalinan, namun masih belum mengetahui secara detail bagaimana proses dalam *hypnobirthing* berlangsung, dan hal inilah yang dapat membuat pasangan atau lingkungan disekitar calon ibu menjadi ragu untuk mendukungnya melakukan terapi *hypnobirthing* tersebut. Dengan memberikan informasi mengenai proses *hypnobirthing* melalui sosialisasi, keuntungan yang akan didapatkan oleh calon ibu selama masa kehamilan hingga persalinan, masyarakat diharapkan menjadi lebih tahu dan menjadi tidak ragu lagi akan penggunaaan terapi *hypnobirthing.*

II.8 Solusi Perancangan

Dari hasil penelitian di atas, maka untuk memberi pemahaman lebih secara lebih rinci mengenai terapi *hypnobirthing* terhadap calon ibu dan pasangan atau relasinya, diperlukan adanya dorongan pemahaman secara menyeluruh agar tidak terjadi adanya kesalahan pemahaman mengenai terapi tersebut. Salah satu caranya melalui sosialisasi mengenai persalinan *hypnobirthing*, dimana sosialisasi ini akan dibuat secara menarik dan tentunya terdapat materi mengenai *hypnobirthing* secara lebih detail yang akan disampaikan oleh pakar yang terpercaya.