RSUD dr. Soeselo Kabupaten Tegal

Pedoman INOVASI KACANG BOGARES

Pakai Cara Hypnobirthing Brojol Gampang Lahire Sehat Selamat

Inovasi KACANG BOGARES

Pakai Cara Hypnobirthing Brojol Gampang Lahire Sehat Selamat

Proses persalinan seringkali menimbulkan kecemasan dan ketegangan pada ibu hamil. Ketegangan tersebut dapat mempengaruhi kontraksi, menimbulkan rasa nyeri lebih hebat, bahkan memperlambat proses kelahiran. Hypnobirthing merupakan pendekatan yang memadukan teknik afirmasi positif, relaksasi, dan pernapasan dalam untuk membantu ibu tetap tenang, percaya diri, dan mengurangi ketegangan saat melahirkan. KACANG BOGARES hadir sebagai solusi inovatif melalui audio afirmasi hypnobirthing yang dapat diakses selama persalinan untuk menciptakan suasana damai dan memperlancar proses persalinan.

TUJUAN

1. Meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu saat proses persalinan
2. mengurangi kecemasan, rasa tajut dan stres berlebihan
3. meningkatkan pengalaman positif selama melahirkan
4. mendorong proses kelahiran yang lebih alami dan minim intervensi
5. mendukung peran bidan dan tenaga kesehatan dalam pelayanan yang humanis
6. meningkatkan kepuasan masyarakat

ALAT & BAHAN

- Speaker bluetooth/headset/headphone steril yang dapat disinfektan
- Audio Player (HP/Tablet/Alat khusus Audio)
- Audio Afirmasi Hypnobirthing
  Bahasa Indonesia (utama)
  Durasi 20-30 menit

TAHAPAN MELAKUKAN HYPNOBIRTHING PERSALINAN

1. Petugas memastikan ruangan yang digunakan untuk hypnobirthing tenang, bersih dan cukup ventilasi
2. Petugas memberitahu pasien tindakan yang akan dilakukan
3. Petugas memposisikan pasien dengan posisi senyaman mungkin bagi ibu, bisa dengan posisi duduk atau berbaring sambil memejamkan mata
4. Petugas menyiapkan set audio yang akan digunakan hypnobirthing.
5. Petugas membantu pasien merelaksasi otot leher dengan memutar kepala ke kanan 8 kanan dan kebalikannya 8 kali. Meletakkan jari jemari kiri dan kanan di atas bahu dan lakukan gerakkan memutar ke depan 8 kali dan ke belakang 8 kali. Pasien berbaring santai. Meluruskan lengan kanan dan kiri sejajar di samping badan dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas. Menegangkan telapak kaki hingga ke betis, paha dan pinggul dan dada. Pundak ditarik ke atas dan kedua telapak tangan dikepal kuat-kuat. Mengerutkan dahi, tarik lidah ke arah langit-langit
6. Selanjutnya petugas membantu pasien merelaksasi pernafasan yaitu ketika berbaring tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut, sambil membayangkan setiap tarikan napas membawa ketenangan dan setiap hembusan melepaskan ketegangan

TAHAPAN MELAKUKAN HYPNOBIRTHING PERSALINAN

7. Petugas membantu pasien merelaksasi pikiran dengan tahapan :

- Visualisasi

Petugas mengarahkan pasien untuk menarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut, sambil membayangkan setiap tarikan napas membawa ketenangan dan setiap hembusan melepaskan ketegangan

- Afirmasi Positif

Petugas mengucapkan afirmasi positif tentang kemampuan tubuh pasien untuk melahirkan dengan lancar dan aman.

- Fokus pada Satu Titik

Petugas mengarahkan pasien untuk memusatkan pandangan mata pada satu titik tertentu sampai mata terasa mengantuk dan perlahan terpejam

- Sugesti

Saat mata terpejam, petugas memberikan sugesti positif tentang proses persalinan, yang akan membantu menanamkan keyakinan positif dalam alam bawah sadar.

PENGGUNAAN & PENGAWASAN

1. Audio dimainkan saat pembukaan aktif (bisa diulang sesuai kebutuhan ibu).
2. Ditemani oleh bidan atau pendamping yang memahami metode hypnobirthing.
3. Pastikan volume sesuai (tidak mengganggu monitoring dan komunikasi tim medis).
4. Penggunaan dicatat dalam form monitoring afirmasi persalinan.
5. Setelah persalinan, dilakukan evaluasi pengalaman ibu.

KEWASPADAAN

1. Audio disesuaikan dengan budaya dan nilai lokal (bahasa halus, sopan, tidak menggurui).
2. Tidak menggantikan intervensi medis apabila dibutuhkan.
3. Digunakan sebagai dukungan emosional dan mental, bukan terapi medis.
4. Dapat diputar selama kehamilan untuk latihan di rumah.

PENUTUP

Inovasi KACANG BOGARES merupakan pendekatan sederhana namun berdampak signifikan dalam mendukung proses persalinan yang lebih tenang, nyaman, dan manusiawi. Melalui media audio afirmasi hypnobirthing, ibu diberikan ruang untuk memperkuat keyakinan diri, mengelola rasa takut, dan membangun koneksi positif dengan proses kelahiran.

Penerapan inovasi ini tidak hanya meningkatkan pengalaman emosional ibu bersalin, tetapi juga memperkuat peran tenaga kesehatan dalam memberikan layanan yang berfokus pada keselamatan dan kenyamanan pasien. Diharapkan pedoman ini menjadi acuan dalam pelaksanaan, pengembangan, serta evaluasi inovasi secara berkelanjutan, sehingga dapat direplikasi dan ditingkatkan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan lainnya.