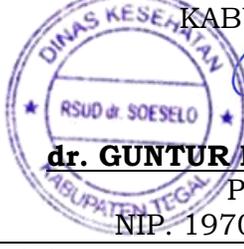


	HYPNOBIRTHING		
	NO. DOKUMEN	NO. REVISI	HALAMAN
	05.01/10214/06/SPO	02	1 / 2
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Tanggal Terbit 14-05-2024	Ditetapkan, DIREKTUR RSUD dr. SOESELO SLAWI KABUPATEN TEGAL  dr. GUNTUR M TAQWIN, Sp.An, M.Sc Pembina Tk. I NIP. 19700309 200312 1 005	
PENGERTIAN	Hypnobirthing adalah suatu metode pemrograman pikiran bawah sadar melalui tahapan relaksasi otot, relaksasi pernafasan dan relaksasi pikiran (visualisasi, afirmasi positif, fokus pada satu titik dan sugesti) dan dalam menjalani proses persalinan		
TUJUAN	Membantu ibu hamil merasa lebih tenang, rileks, dan percaya diri selama proses persalinan, sehingga mengurangi rasa takut dan nyeri, serta meningkatkan pengalaman melahirkan yang lebih positif dan mempercepat proses persalinan		
KEBIJAKAN	1.		
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 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 nyaman 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 kali dan kebalikannya 8 kali. Meletakkan jari jemari kiri dan kanan di atas bahu dan lakukan gerakan 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

7. Petugas membantu pasien merelaksasi pikiran dengan tahapan :

a. **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

b. **Afirmasi Positif**

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

c. **Fokus pada Satu Titik**

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

d. **Sugesti**

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

8. Petugas melakukan kegiatan hypnobirthing berulang.

UNIT TERKAIT

IGD-PONEK, VK