

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PASIEN *HYPNOBIRTHING* DI RUMAH SAKIT BERSALIN ANNISA PEKANBARU

Dang Syaras^{1*}, Yasir², Welly Wirman³

^{1,2,3}Program Studi Magister Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau

*Email: dangsyaras7@gmail.com

Diterima : 06 Februari 2019

Disetujui : 10 Februari 2019

Diterbitkan : 15 Februari 2019

Abstrak

Hypnobirthing merupakan metode self hypnosis diperuntungkan untuk ibu hamil selama masa kehamilan dan proses persalinan. Selama melakukan hypnobirthing terjadi komunikasi yang hanya dirasakan dan dialami oleh pasien hypnobirthing itu sendiri atau disebut dengan komunikasi intrapersonal. Fokus penelitian ini adalah bagaimana komunikasi intrapersonal pasien hypnobirthing di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Informan dari penelitian ini terdiri dari 8 orang pasien Rumah sakit bersalin Annisa Pekanbaru sedangkan objek penelitian ini adalah komunikasi intrapersonal pasien hypnobirthing di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal pasien hypnobirthing selama kehamilan dimulai dari persepsi terhadap hypnobirthing. Hypnobirthing disimpan dalam ingatan dan ditelaah dalam proses berpikir dikontrol oleh interaksi antar organ tubuh, maka terjadi biologi komunikasi menghasilkan perubahan selama kehamilan dan persalinan.

Kata Kunci: *Hypnobirthing, Komunikasi Intrapersonal.*

Abstract

Hypnobirthing is a self hypnosis method that beneficial for pregnancy women during the pregnancy period and labor process. During hypnobirthing process, there is communication that is felt by hypnobirthing patient or called as interpersonal communication. This research is focusing on interpersonal communication of hypnobirthing patients in Annisa maternity hospital Pekanbaru during pregnancy period. This research uses quantitative method. The subjects of this research consist of 8 patients of Annisa Maternity Hospital Pekanbaru while the object of this research is intrapersonal communication of hypnobirthing patient in Maternity Hospital Annisa Pekanbaru. The results of the study showed that intrapersonal communication of hypnobirthing patient during pregnancy, starting from perceptions on hypnobirthing. Hypnobirthing is saved in the memory, proceed in thinking process and controlled by body organs then biology communication takes place, resulting changes during pregnancy and labor.

Keywords: *Hypnobirthing, Intrapersonal, Communication,*

PENDAHULUAN

Kehamilan normal pada umumnya berlangsung selama 9 bulan atau lebih. Bagi seorang ibu yang sedang hamil atau mengandung sudah tentu akan mengalami perubahan didalam badannya. Kebanyakan wanita yang sudah siap hamil tidak menjadi masalah terhadap perubahan yang akan dialaminya, akan tetapi bagi wanita yang belum siap untuk hamil kemudian tiba-tiba menjadi hamil maka sering menimbulkan perasaan-perasaan yang menekan jiwanya terutama karena perubahan badan atau fisiknya (Amin, 2007:51).

Permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan yang disebabkan oleh faktor pikiran seperti menganggap bahwa melahirkan hal menyakitkan sehingga muncul perasaan takut, cemas, sakit, trauma bahkan bisa mengalami stress. Cerita-cerita dari obrolan dengan teman, sinetron atau film yang menyebutkan bahwa melahirkan itu sakit dapat mempengaruhi wanita hamil seolah melahirkan itu rasa sakitnya begitu dahsyat. Sugesti seperti ini diyakini juga bisa menimbulkan rasa sakit (Eiroul, 2017:205). Ketika rasa takut cemas dan sakit tubuh secara otomatis akan mengeluarkan hormon stress yaitu *katekolamin* dan *adrenalin* sehingga akibatnya secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi rahim terasa semakin nyeri dan sakit. Rasa nyeri persalinan membuat ibu hamil memiliki sugesti negatif yang mempengaruhi alam bawah sadar. Sebaiknya ibu hamil menghadapi persalinan dengan tenang, ikhlas, dan pasrah. Secara alami tubuh akan mengeluarkan zat atau hormon *endorphin*. Efek *endorphin* ini 200 kali lebih kuat daripada morfin. Oleh karena itu, seorang ibu hamil harus menyatukan pikiran, tubuh dan jiwa (*mind, body soul*) selama kehamilan dan persalinannya sehingga memiliki sugesti positif yang akan membawa dampak baik pada kondisi kesehatan ibu dan bayi (Kuswandi, 2014:59-60).

Berbagai cara yang dapat ibu hamil lakukan untuk mengurangi, menghilangkan membantu permasalahan selama kehamilan serta persiapan persalinan agar tidak takut melahirkan yaitu *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 (Eiroul, 2017:204).

Saat ini di Pekanbaru *hypnobirthing* telah tersedia di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru, merupakan Rumah Sakit yang pertama kali pengagas dan mengedukasi *hypnobirthing* di Pekanbaru. Dengan tersedia pelayanan dan fasilitas *hypnobirthing* menjadi daya tarik dan keunikan dari Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru yang bertujuan untuk membantu ibu-ibu yang sedang mengalami permasalahan saat hamil dan akan melahirkan agar tidak takut melahirkan. Pada dasarnya *hypnobirthing* merupakan metode terapi relaksasi khusus untuk ibu hamil yang digunakan untuk mengurangi berbagai permasalahan yang dirasakan ibu agar mendapatkan relaksasi secara fisik dan pikiran dalam rangka persiapan menuju persalinan dan sesudahnya. *Hypnobirthing* dapat dilakukan pada awal kehamilan hingga proses persalinan tiba. Pemberian *hypnobirthing* pada ibu hamil melalui audio yang diperdengarkan dalam bentuk CD.

Sugesti atau kalimat positif yang terdapat didalam *hypnobirthing* mengandung pesan-pesan kesehatan, yang berperan untuk memberikan informasi, motivasi, inspirasi, memberikan dukungan, menciptakan perubahan, mempengaruhi tubuh jiwa dan pikiran atau mencakup aspek mental, fisik (fisiologis) dan biologis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Hypnobirthing* dilakukan minimal dua kali sehari ketika pagi maupun menjelang tidur, lama waktunya sekitar 10-15 menit. Selama melakukan *hypnobirthing* di mana seseorang mengalami perubahan sensasi, persepsi, pemikiran atau perilaku yang disarankan "penyerapan, konsentrasi dan fokus batin yang intens" (*American Society of Clinical*

Hypnosis, 2010), di mana orang yang mengalaminya sepenuhnya sadar (Beebe, 2014:50). Maka dalam hal ini terjadi komunikasi yang hanya dirasakan dan dialami oleh pasien *hypnobirthing* itu sendiri atau disebut dengan komunikasi intrapersonal. Menurut Cunningham (dalam Honeycutt, 2008:324) komunikasi intrapersonal merupakan proses pertukaran pesan terjadi di dalam pikiran seseorang dan pemrosesan kognitif yang pada dasarnya adalah tindakan pengolahan informasi tumpukan dan penjuar. Di sisi lain, termasuk kognitif memproses definisi komunikasi intrapersonal saat mereka memecah prosesnya menjadi tiga bidang: pertama, proses mental (interpretasi diri, orang lain dan lingkungan), kedua, keadaan fisik (aspek fisiologis seperti dampak hormon), ketiga, biologis sistem psikologis (hubungan antara kedua wilayah).

Berdasarkan realitas tersebut, maka fokus penelitian ini adalah bagaimana komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menjelaskan dan mendeskripsikan komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan. *Hypnobirthing* membantu pasien dalam mengatasi depresi selama kehamilan, meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan diri sendiri melewati proses kehamilan dan persalinan berlangsung sesuai dengan harapan. Membuat perasaan menjadi rileks, tenang dan nyaman. Serta *hypnobirthing* dapat membuat ibu selalu berpikiran positif dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan spirit, semangat, tenang dan bahagia menyambut kehadiran seorang anak. Penelitian ini merupakan bagian dari hasil penelitian mengenai komunikasi kesehatan pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang informan merupakan pasien di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru yang menggunakan *hypnobirthing* selama kehamilan dan saat persalinan. Dalam menentukan informan menggunakan teknik *purposive*. *Purposive* adalah menentukan kelompok peserta yang menjadi informan sesuai dengan kriteria terpilih yang relevan dengan masalah penelitian tertentu (Bungin, 2007:108). Adapun kriteria informan dalam penelitian ini yaitu informan yang menggunakan *hypnobirthing* selama kehamilan dan menerapkan *hypnobirthing* saat persalinan, usia informan antara 25-30 tahun, kehamilan dan kelahiran anak pertama, kedua dan ketiga, melahirkan secara normal dan operasi *caesar*. Persalinan secara *caesar* disebabkan adanya indikasi medis saat akan persalinan yang membuat informan tidak bisa melahirkan secara normal. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. Metode Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan model analisis interaktif Miles and Huberman. Penelitian ini dilakukan di tahun 2018 dan Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru Jl. Garuda/Taskurun No 66, Tangkerang, Pekanbaru, Riau.

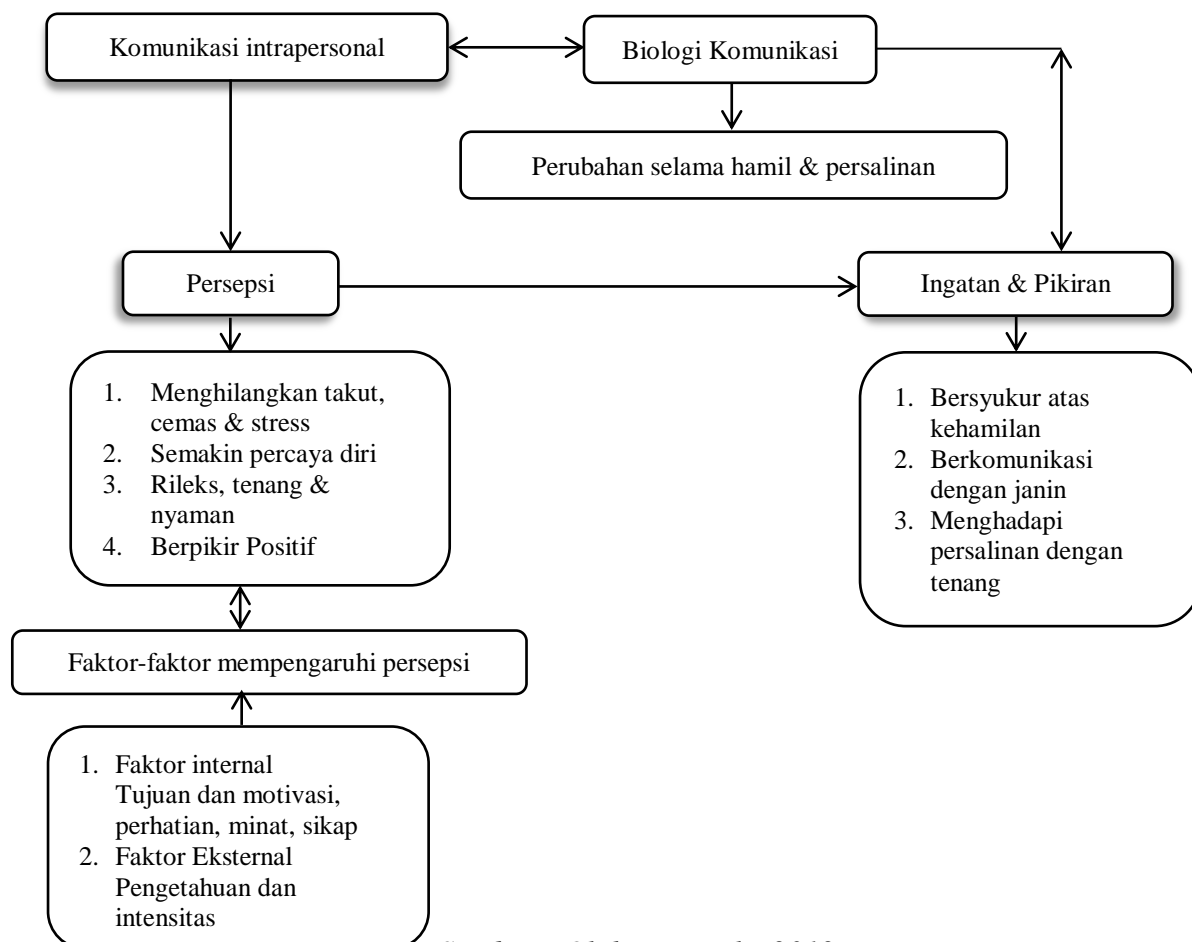
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis akan membahas mengenai komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. Dalam buku *Trans-Per Understanding Human Communication*, disebutkan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses di mana individu menciptakan pengertian. Di lain pihak Ronald L. Applbaum mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi

yang berlangsung dalam diri kita, ia meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan-kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan kita (Effendy,2003:58). Dalam komunikasi intrapersonal individu menjadi komunikator sekaligus komunikan untuk melakukan pemrosesan informasi yang dia terima, hingga menjadi pesan yang mudah dipahami untuk diberikan makna. Terjadinya pertukaran pesan antara diri sendiri ketika melakukan *hypnobirthing* selama kehamilan.

Komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru dalam proses komunikasi intrapersonal ia menjadi komunikator sekaligus komunikan, untuk melakukan pemrosesan informasi yang mengandung pesan-pesan kesehatan atau sugesti positif diterima indera pendengaran melalui audio hingga menjadi sebuah pesan yang mudah dipahami, membuat pasien *hypnobirthing* memberi makna tersendiri dari pesan yang disampaikan. Maka terbentuklah sebuah persepsi terhadap *hypnobirthing*, persepsi terbentuk dari faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi, apa yang sudah dipersepsikan lalu menjadi sebuah ingatan disimpan dalam pikiran bawah sadar, di telaah dalam proses berpikir yang dikontrol oleh interaksi antar organ tubuh. Secara otomatis tubuh akan bekerja sesuai dengan apa yang dipikirkan, maka disini terjadilah proses biologis atau biologi komunikasi antara pikiran, jiwa dan tubuh yang hanya dirasakan oleh diri sendiri. Apa yang dirasakan pasien *hypnobirthing* selama melakukan *hypnobirthing* menghasilkan sebuah perubahan terhadap dirinya selama kehamilan dan persalinan.

Gambar 1.1 Model Komunikasi Intrapersonal



Sumber : Olahan Penulis 2019

Gambar diatas merupakan model komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru selama kehamilan dimulai dari persepsi. Dalam *hypnobirthing* sugesti yang disampaikan mengandung pesan-pesan kesehatan atau simbol-simbol yang mudah dipahami dan dimengerti untuk ditanamkan ke pikiran bawah sadar. Dengan memprogram ulang pikiran bawah sadar membuat pikiran menjadi tenang, rileks, nyaman serta memiliki jiwa yang positif selama menjalankan proses kehamilan dan persalinan. Anggapan persalinan hal yang menakutkan dan menyakitkan dapat hilang menjadi sebuah keyakinan baru di dalam diri sendiri dan menjadi kekuatan baru bahwa persalinan adalah hal yang normal bagi setiap wanita hamil, persalinan akan berjalan mudah, lancar, nyaman serta rasa sakit dapat berganti dengan rasa kebahagiaan.

Menurut Rakhmat (2007:51) persepsi merupakan pengalaman tentang objek, atau hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Proses persepsi didahului dengan proses penerimaan stimulus pada reseptor yaitu indera. Sensasi adalah bagian dari persepsi. Persepsi, seperti juga sensasi ditentukan oleh faktor personal dan faktor situasional (Bahfiarti,2016: 37). Maka persepsi pasien terhadap *hypnobirthing* bahwa dapat membantu mengatasi depresi selama kehamilan seperti menghilangkan perasaan takut, kecemasan dan stress. *Hypnobirthing* dapat meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan diri sendiri. Dengan percaya diri ibu hamil memiliki kekuatan, keyakinan dan memiliki kemampuan untuk mengelola dirinya bahwa bisa melewati proses selama kehamilan dan melewati proses persalinan berlangsung sesuai dengan harapan. Membuat perasaan menjadi rileks, tenang dan nyaman. *Hypnobirthing* dapat membuat ibu selalu berpikiran positif dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan spirit, semangat, tenang dan bahagia menyambut kehadiran seorang anak.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan teori bahwa metode *hypnobirthing* digunakan untuk mengurangi rasa panik, tegang, takut,serta tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu saat proses persalinan. *Hypnobirthing* lebih ke arah pendamping dengan menanamkan sugesti positif kepada ibu, sehingga ketika proses persalinan si ibu tetap tenang, nyaman serta bahagia (Eiroul, 2017:205-207). Persepsi pasien *hypnobirthing* tentang *hypnobirthing* sesuai dengan penelitian Andriyani (2016:47) ibu hamil yang cemas, akan mengganggu proses kehamilan dan persalinan. Jika ibu hamil mampu mengatasi rasa cemas, maka ibu hamil dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan rileks dan tenang. *Hypnobirthing* merupakan salah satu *mind-body intervention*, yang berguna untuk memutuskan siklus kecemasan dan adanya usaha untuk mengatasi kecemasan.

Persepsi terbentuk dari faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi diantaranya yaitu faktor internal dan eksternal (Thoha, 2007: 154). Faktor internal dalam penelitian ini adalah faktor yang terdapat didalam diri pasien *hypnobirthing* diantaranya tujuan dan motivasi pasien *hypnobirthing* mengikuti *hypnobirthing* untuk memenuhi kebutuhan selama kehamilan dan persiapan persalinan dalam menghilangkan ketakutan, keraguan, pikiran negative yang selalu ada dipikiran pasien terutama pada tagline *hypnobirthing* “melahirkan tanpa rasa sakit” dimaknai bahwa ingin merasakan melahirkan yang tidak ada rasa sakit, berjalan lancar, rileks, tenang dan nyaman maka tagline tersebut memberikan motivasi pada pasien *hypnobirthing* untuk mengikuti *hypnobirthing*.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan teori bahwa *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses persalinan atau melahirkan secara alami, tenang, nyaman dan tanpa rasa sakit (Kuswandi,2014:55). Tujuan dan motivasi pasien *hypnobirthing* mengikuti *hypnobirthing* sudah sesuai dengan teori karena setiap perempuan mempunyai kemampuan untuk melewati proses kehamilan dan persalinan sesuai dengan harapannya. Pasien *hypnobirthing* dalam penelitian ini telah melewati masa kehamilan dan proses persalinan dengan *hypnobirthing*.

Tujuan dan motivasi pasien *hypnobirthing* mengikuti *hypnobirthing* sesuai dengan penelitian Andriyani (2016:37) mengatakan bahwa *hypnobirthing* mengurangi nyeri, mempersingkat persalinan kala I dan kala II, menurunkan perasaan tegang, khawatir mengalami hal buruk, ketakutan, gugup, gelisah, ragu-ragu, khawatir dan bingung, serta meningkatkan perasaan puas, percaya diri, santai, bermakna, mantap dan senang. Ibu hamil yang cemas, akan mengganggu proses kehamilan dan persalinan. Jika ibu hamil mampu mengatasi rasa cemas, maka ibu hamil dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan rileks dan tenang.

Perhatian pasien *hypnobirthing* selama mendengarkan *hypnobirthing* menitik beratkan pada memusatkan pikiran (fokus) atau berkonsentrasi mendengarkan *hypnobirthing* melalui indera pendengaran. Tingkatan perhatian setiap pasien *hypnobirthing* berbeda-beda, ada yang saat pertama kali fokus mendengarkan *hypnobirthing* dan ada pula saat pertama kali belum fokus mendengarkan *hypnobirthing*. Semakin sering indera pendengaran terbiasa mendengarkan *hypnobirthing* maka tingkat perhatian akan semakin fokus untuk menanamkan sugesti *hypnobirthing* ke pikiran bawah sadar sehingga pasien *hypnobirthing* merasakan manfaat dari sugesti yang diberikan. Perhatian merupakan faktor terpenting dalam terbentuknya sebuah persepsi.

Minat dalam mengikuti *hypnobirthing* dipengaruhi oleh adanya dorongan atau keinginan dari dalam (*inner urges*) berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan fisik, serta adanya faktor emosional (*emosional motive*) berkaitan dengan adanya dorongan perasaan dan emosi berdasarkan pengalaman di masa lalu. Minat pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru sangat tinggi, hal ini dinilai bahwa *hypnobirthing* dapat membantu selama hamil dan persalinan, kehadiran *hypnobirthing* di Pekanbaru menjadi daya tarik dan keunikan dari di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. Sikap pasien *hypnobirthing* terhadap *hypnobirthing* menitik beratkan pada adanya keyakinan dan percaya pasien *hypnobirthing* pada *hypnobirthing*, menunjukkan sikap adanya rasa senang mendengarkan *hypnobirthing* sehingga membuat pasien *hypnobirthing* menerapkan sugesti *hypnobirthing* kedalam kehidupan sehari-hari. Penilaian sikap didasarkan pada pengalaman pribadi dimasa lalu didukung oleh adanya *significant other*, moral agama, dan emosional atau kemampuan diri sendiri.

Faktor eksternal dalam penelitian ini adalah faktor yang berasal dari luar pasien *hypnobirthing* terdiri dari pengetahuan pasien *hypnobirthing* mengenai *hypnobirthing* yang berdasarkan interpretasinya terhadap *hypnobirthing* dan sumber informasi didapatkan. Pengetahuan pasien *hypnobirthing* mengenai *hypnobirthing* sebagian besar menyatakan bahwa metode komunikasi untuk menstimulasi ibu hamil melalui kata-kata positif atau pemberian sugesti positif ke pikiran bawah sadar untuk memberikan keyakinan bahwa ibu hamil bisa menghadapi kehamilan dan persalinan dengan tenang, rileks, tidak panik dan mempengaruhi pikiran seorang ibu hamil untuk menjadi lebih positif lagi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan pasien *hypnobirthing* yaitu bersumber dari media internet seperti instagram dan youtube, media iklan seperti spanduk dan iklan, latar belakang pendidikan (*frame of reference*), seminar *hypnobirthing* dan pengalaman orang sekitar (*frame of experience*).

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sesuai dengan teori bahwa *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otophipnosis (*self hypnosis*) yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan (Kuswandi,2014:55). Pengetahuan pasien *hypnobirthing* tentang *hypnobirthing* sesuai dengan penelitian Wasthu (2016:10) yang menyatakan bahwa *hypnobirthing* merupakan upaya pemberdayaan diri dengan metode *hypnobirthing* yaitu dengan penanaman dialam bawah sadar supaya bisa lebih rileks, nyaman dan bisa menikmati persalinannya.

Intensitas pasien *hypnobirthing* dalam mendengarkan *hypnobirthing* diartikan sejak kapan mengikuti *hypnobirthing* dan seberapa sering pasien *hypnobirthing* mendengarkan *hypnobirthing*. Berdasarkan hasil wawancara, secara umum pasien *hypnobirthing* mulai mengikuti *hypnobirthing* ditrimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Pasien *hypnobirthing* memandang intensitas dalam mendengarkan *hypnobirthing* dilakukan sebagai sebuah rutinitas, kebiasaan atau kegiatan yang harus dilakukan setiap hari atau seminggu sekali yang digunakan untuk meng sugestasi diri sendiri sehingga pasien *hypnobirthing* merasakan manfaat dari *hypnobirthing* pada tubuh, jiwa dan pikiran saat hamil dan persalinan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Eiroul (2017:211) bahwa *Hypnobirthing* dapat dilakukan pada usia kehamilan berapa pun, akan tetapi pada umumnya dilakukan ketika usia kehamilan menginjak 7 bulan atau 2 minggu sebelum proses persalinan. Pada usia kandungan dini *hypnobirthing* sangat diperbolehkan karena akan menekan keluhan mual, lemas saat masa kehamilan. Relaksasi dapat dilakukan dua kali sehari ketika pagi maupun menjelang tidur, lama waktunya sekitar 10-15 menit.

Setelah pasien *hypnobirthing* mempersepsikan *hypnobirthing* selanjutnya *hypnobirthing* disimpan dalam ingatan dan di telaah dalam proses berpikir. Kemampuan pasien *hypnobirthing* dalam memaknai *hypnobirthing* kemudian mengingat pesan-pesan *hypnobirthing* sangat baik saat wawancara dalam menceritakan kembali pengalaman-pengalaman yang dialaminya. Pasien *hypnobirthing* memandang pesan-pesan *hypnobirthing* yang diingat membuat pasien selalu bersyukur atas anugerah kehamilan yang diberikan oleh Tuhan YME, memberikan pemahaman dan mengajari pasien untuk selalu berkomunikasi dengan janin selama kehamilan dan persalinan, ketika menghadapi persalinan dilalui dengan tenang.

Kalimat-kalimat tersebut disimpan dalam ingatan pikiran bawah sadar untuk ditelaah dalam proses berpikir yang dikontrol oleh interaksi antar organ tubuh. Maka dari pesan-pesan *hypnobirthing* yang sudah tersimpan dipikiran bawah sadar, kemudian dipahami, dipanggil kembali ketika pasien *hypnobirthing* memerlukan *hypnobirthing* saat kehamilan dan diterapkan saat persalinan, secara otomatis tubuh akan bekerja sesuai dengan apa yang dipikirkan, maka disini terjadi proses biologis atau biologi komunikasi antara pikiran, jiwa dan tubuh yang hanya dirasakan oleh pasien *hypnobirthing* menghasilkan dan menciptakan sebuah perubahan terhadap dirinya terutama menekankan pada perubahan psikologis selama hamil dan mempengaruhi fisiologis saat persalinan. Ingatan merupakan proses biologi, yakni informasi diberi kode dipanggil kembali, dalam ingatan terdapat kumpulan reaksi elektro kimia yang rumit, yang diaktifkan melalui saluran indrawi dan disimpan dalam jaringan saraf yang sangat rumit dan unik diseluruh bagian otak (Jensen, 2002:21). Sedangkan berpikir dalam aspek biologi komunikasi merupakan proses kognitif yang menjelaskan pemrosesan informasi hingga informasi itu dipahami, disimpan atau dipanggil kembali (Darmawan, 2015:29).

PENUTUP

Komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru dimulai persepsi terhadap *hypnobirthing*, persepsi terbentuk dari faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi. Persepsi pasien *hypnobirthing* secara keseluruhan *hypnobirthing* membantu mengatasi depresi selama kehamilan, meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan diri sendiri melewati proses kehamilan dan persalinan. Membuat perasaan menjadi rileks, tenang dan nyaman, membuat ibu selalu berpikiran positif dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan spirit, semangat, tenang dan bahagia menyambut kehadiran seorang anak. Kemampuan pasien *hypnobirthing* sangat baik

dalam memahami *hypnobirthing* untuk disimpan dalam ingatan dan ditelaah dalam proses berpikir yang dikontrol oleh interaksi antar organ tubuh. Tubuh bekerja sesuai dengan yang dipikirkan maka terjadi biologi komunikasi antara pikiran, jiwa dan tubuh menghasilkan perubahan selama kehamilan dan persalinan.

Saran yang dapat penulis berikan berupa sejak awal kehamilan setiap ibu hamil disarankan sudah harus memiliki pikiran positif dalam menghadapi setiap perubahan dan keluhan sehingga dengan pikiran positif dapat membantu ibu hamil mengatasi masalah yang dialami. Sebaiknya ibu hamil dari awal kehamilan sudah mengetahui *hypnobirthing* dan mengikuti *hypnobirthing* dari awal trimester sampai menjelang persalinan dengan rutin setiap hari maka ibu hamil semakin mampu menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikirannya, manfaat dari *hypnobirthing* akan semakin terasa dan efektif bahkan ibu hamil dapat merasakan persalinan tanpa rasa sakit.

REFERENSI

- Adriana, Bangun. 2012. *Pengaruh Komunikasi Teraupetik Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Santi Medan*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Amin, Samsul Munir. 2017. *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*. Jakarta: Amzah
- Bahfiarti, Tuti. 2016. *Komunikasi Keluarga (Suatu Pendekatan Keberlanjutan Regenerasi Anak Petani Kakao di Provinsi Sulawesi Selatan)*. Makasar :Kedai Buku Jenny.
- Beebe, Kathleen R., 2014. *Hypnotherapy for Labor and Birth*. Washington DC. Jurnal Nursing for Women's Health. Vol. 18. Issue 1:50-57
- Bungin, Burhan H.M. 2007. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial*. Jakarta : Kencana Prenama Media group
- Darmawan, Deni. 2015. *Komunikasi Pendidikan Perspektif Bio Komunikasi*. Bandung: Rosda Karya
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu, Teori & Filsafat Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti
- Eiroul Bm. 2017. *Enjoying Life With Hypnosis*. Yogyakarta: Trans Idea Publishing
- Honeycutt, J.M. & Ford, S.G., 2008. *Mental imagery and intrapersonal communication*. Mahwah, NJ: Erlbaum. A review of research on imagined interactions (IIs) and current developments. *Communication yearbook* 25 PP: 323–335.
- Jensen E. 2002. *Otak Sejuta Gigabyte*. Bandung: Kaifa
- Kuswandi, Lanny., 2014. *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rakhmat, Jalaluddin. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya
- Thoha, Miftah. 2007. *Perilaku Organisasi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Wasthu Dita, Yunani. Deni Yustina., 2016. *Persepsi Ibu Bersalin Tentang Manfaat Hypnobirthing Terhadap Proses Persalinan Di RB*. Ngesti Widodo Ungaran. Program Studi DIV Kebidanan dan Program Studi DIII Keperawatan, Semarang. *Jurnal Stikes Karya Husada*. Vol. 3, No.1