

Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan



MODUL PRAKTIK

TERAPI KOMPLEMENTER

2019



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

VISI DAN MISI
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA

VISI

“Menghasilkan Lulusan Sarja Terpan Kebidanan
yang Unggul, Berkarakter, Berbasis Kearifan Lokal
Menuju daya saing Global Tahun 2024 Dengan
Unggulan Kebidanan Komunitas”

MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Yang berkualitas mengikuti perkembangan IPTEK berbasis kearifan Lokal dengan keunggulan Kebidanan Komunitas.
2. Melaksanakan penelitian yang mengikuti perkembangan IPTEK serta selaras dengan kearifan lokal dengan unggulan kebidanan komunitas.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada kebidanan komunitas melalui pemberdayaan masyarakat dibidang kesehata ibu dan anak serta Kesehatan reproduksi.
4. Meningkatkan Produktifitas kualitas sumber daya manusia serta pengelolaan sarana dan perasana untuk mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi

MODUL

TERAPI KOMPLEMENTER



**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan Modul Terapi Komplementer, Modul ini disusun dengan harapan dapat dijadikan bahan ajar mata kuliah keterampilan dasar kebidanan.

Tidak lupa kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing kami dalam mengerjakan modul ini. Penyusun menyadari bahwa dalam menyusun modul ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakannya. Penyusun berharap semoga modul ini bisa bermanfaat bagi penyusun khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Palangka Raya,

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN	1
PENUNTUN BELAJAR PRAKTIKUM TERAPI KOMPLEMENTER	2
A. YOGA DALAM KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS	2
B. MASSAGE THERAPY DALAM KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR	5
C. MEDITASI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN.....	10
D. HIPNOTERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN	13

PENDAHULUAN

Terapi komplementer dan kedokteran alternatif semakin meningkat dan diterima oleh masyarakat. Di Amerika serikat terapi komplementer dan kedokteran alternatif adalah lingkup yang luas dari sumber penyembuhan yang meliputi sistem kesehatan, modalitas dan praktek yang didasari oleh teori dan kepercayaan mereka. Atau secara sederhana, pengobatan komplementer bisa diartikan metode penyembuhan yang caranya berbeda dari pengobatan konvensional di dunia kedokteran, yang mengandalkan obat kimia dan operasi. Di Amerika terapi komplementer kedokteran dibagi empat jenis terapi : Chiropractic ,teknik relaksasi, terapi masase dan akupuntur, lainnya terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan.

Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan.

Setelah mengikuti kegiatan belajar ini mahasiswa diharapkan mampu melakukan :

1. Penuntun Belajar Cara Yoga dalam kehamilan, persalinan dan nifas
2. Penuntun Belajar Cara Massage therapy dalam kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir
3. Penuntun Belajar Cara Meditasi dalam pelayanan kebidanan
4. Penuntun Belajar Cara Hipnoterapi dalam pelayanan kebidanan

Modul ini disusun sedemikian rupa agar anda dapat mempelajarinya secara mandiri, kami yakin anda akan berhasil jika anda mau mempelajarinya secara serius dan benar. Oleh karena itu lakukanlah langkah-langkah belajar sebagai berikut :

1. Baca baik-baik dan pahami tujuan/kompetensi yang ingin dicapai.
2. Pelajari materi berurutan mulai dari kegiatan I dan seterusnya.
3. Anda harus memiliki keyakinan yang kuat untuk belajar.
4. Pahami uraian materi pada setiap kegiatan belajar.
5. Disamping mempelajari modul ini, anda dianjurkan mempelajari buku maupun artikel lain yang membahas tentang konsep kebidanan.
6. Setelah selesai mempelajari suatu kegiatan belajar, anda diminta untuk mengerjakan tugas maupun soal-soal yang ada didalamnya.

PENUNTUN BELAJAR PRAKTIKUM TERAPI KOMPLEMENTER

A. YOGA DALAM KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

1. Yoga dalam kehamilan

Yoga dapat membantu ibu mempersiapkan pikiran dan tubuh ibu untuk kehamilan dan persalinan karena hal ini membantu ibu fokus, berkonsentrasi dan menjaga agar tubuh ibu tetap sehat. Postur tubuh yang dilatihkan pada yoga adalah postur tubuh yang mampu membantu ibu untuk menjaga tubuh tetap aktif dan lentur serta mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil seperti mual di pagi hari (*morning sickness*), sembelit, maupun rasa kurang nyaman di bagian punggung dan pinggang.

Yoga juga dapat membantu dalam memastikan persalinan anda lebih mudah dan halus dengan mengurangi ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir dan dengan membuka panggul. Teknik Pernapasan yang diajarkan di kelas yoga juga berguna selama persalinan. Selain itu yoga juga akan membantu ibu dalam mengembalikan bentuk tubuh seperti rahim, perut, otot dasar panggul, mengurangi ketegangan punggung bagian atas dan ketidaknyamanan payudara setelah melahirkan.

Yoga pada masa kehamilan memiliki gerakan yang beragam, tentu saja gerakan yoga untuk kehamilan trimester pertama berbeda dengan gerakan untuk trimester kedua, dan ketiga. Semua gerakan yoga selalu ada tujuan dan manfaatnya. Yang terpenting adalah gerakan tersebut tidak menimbulkan cedera pada tubuh ibu maupun janin.

Berikut ini Petunjuk Umum berlatih Yoga Untuk Kehamilan:

- a. Hindari perut penuh sebelum berlatih Yoga, jangan makan terlalu dekat jaraknya dengan kelas yoga.
- b. Yoga sebaiknya dilakukan pada waktu pagi hari atau petang karena ini adalah saat yang paling mudah untuk memusatkan pikiran
- c. Minum air sesering mungkin sebelum, selama dan sesudah berlatih yoga
- d. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, hindari pakaian yang terlalu ketat, karena ini akan menghalangi tubuh untuk bernafas dan membuat Anda tidak nyaman
- e. Lakukan semampu Anda, bila lelah beristirahatlah dalam postur-postur beristirahat yoga
- f. Berhentilah berlatih apabila Anda kurang fit atau mengalami kondisi di bawah ini:
 - 1) Pengurangan gerakan janin
 - 2) Tekanan darah Naik (lebih dari 140 kali/menit)
 - 3) Terus menerus mual dan muntah
 - 4) Timbuk kontraksi rahim dengan interval yang lebih sering (kurang dari 20 menit sekali)
 - 5) Bleeding (perdarahan) per vagina
 - 6) Pecah ketuban
 - 7) Nyeri persendian, dada dan kepala
 - 8) Bengkak pada pergelangan kaki

Kontraindikasi Yoga dalam kehamilan:

- a. Preeklamsia
- b. Placenta Previa (plasenta menutupi jalan lahir)
- c. Cervix Incompetent (kondisi dimana mulut rahim mengalami pembukaan dan penipisan sebelum waktunya)
- d. Hipertensi
- e. Riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya

Hal-hal yang harus di perhatikan pada ibu hamil yang hendak melakukan yoga antara lain:

- a. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) yang menekan perut atau menelungkup
- b. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) yang terlalu dalam memuntir tulang punggung (deep twist)
- c. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) yang membalikkan posisi tubuh (inverse) karena akan menimbulkan pemampatan udara dan resiko terlepasnya plasenta
- d. Ibu hamil dilarang melakukan tehnik khumbaka (menahan nafas) karena akan menghentikan asupan oksigen ke janin
- e. Ibu hamil dilarang melakukan posisi jongkok penuh apabila mengalami varises
- f. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) terlentang setelah melewati usia kehamilan lebih dari 16 minggu

Manfaat fisik melalui postur tubuh yoga (asanas)

- a. Melatih postur tubuh yang baik, tegap, dan kuat di sepanjang kehamilan.
- b. Melancarkan aliran darah. Memperlancar supply oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.
- c. Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- d. Melatih otot ,otot dasar panggul, perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya.
- e. Membantu mengurangi/mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan seperti *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, konstipasi/sembelit, dll.

2. Yoga dalam persalinan

Banyak penelitian membuktikan bahwa perempuan yang rutin melakukan yoga atau *stretching* dengan benar, relative lebih nyaman dan lebih bisa mengelola rasa sakit maupun panik ketika melahirkan.

Selain itu, perempuan yang rutin yoga sebelum melahirkan juga cenderung lebih positif dan percaya diri dalam menanti momen membahagiakan ini.

Pasalnya, gerakan yoga sebelum melahirkan tak hanya membantu kelancaran persalinan tapi juga membuat seorang perempuan lebih mengenal tubuhnya.

Berikut yoga yang bermanfaat untuk memperlancar proses persalinan :

a. Cobbler's Pose

Disebut juga sebagai butterfly pose, pose yoga untuk ibu hamil ini sangat mudah. Duduk dengan kedua kaki melipat ke depan (lihat gambar), arahkan kaki Anda sedekat mungkin ke pelvic alias panggul, kemudian tekan lutut sedekat mungkin ke lantai.

Jangan memaksakan menekan terlalu kencang karena justru akan berbahaya. Anda harus melakukan gerakan ini perlahan sesuai dengan kenyamanan tubuh. Pada awal melakukan gerakan ini, gerakan pelan saja karena lama-kelamaan tubuh Anda bisa lebih menyesuaikan.

Lakukan dengan santai sambil menghirup nafas panjang. Saat terasa lelah, kembali ke posisi normal. Pose yoga ini membantu melancarkan persalinan karena akan melatih otot paha dan perut bagian bawah.

b. A Supported Squat

Squat adalah latihan terbaik dilakukan saat hamil terutama ketika Anda mendekati waktu melahirkan.

Pose ini membantu melebarkan bukaan pinggul dan menguatkan kaki. Namun untuk ibu hamil, akan kesulitan menyeimbangkan tubuhnya sehingga Anda membutuhkan sanggaan atau bantuan bisa dari dinding atau dari orang lain, misalnya suami.

Caranya, berdiri dengan jarak kaki yang lebar. Tarik nafas panjang, lalu tekuk lutut perlahan sambil berpegangan ke dinding atau suami, sambil mengembuskan nafas. Ingat, telapak kaki harus tetap lurus menjejak lantai, jangan sampai berjinjit. Lutut juga harus dibuka lebar agar bagian perut tidak tertekuk.

c. Cat & Cow Pose

Pose yoga yang membantu melancarkan persalinan ini akan menguatkan otot pinggul dan perut. Ini juga membuat janin memiliki beberapa pergerakan di dalam tubuh. Pose yoga untuk melancarkan persalinan ini juga bisa mencegah nyeri punggung saat hamil. Tapi, beri bantalan misalnya anduk sebagai alas lutut.

Tangan harus sejajar dengan bahu dan lutut harus sejajar dengan pinggul. Saat akan melakukan pose ini, Anda harus menaruh perhatian pada tangan dan lengan. Minta pasangan membantu menahan tubuh Anda. Ibu jari kaki Anda jangan sampai berjinjit dan telapak tangan harus lurus rata pada lantai dengan jari mengarah ke depan.

Tarik nafas panjang, panjangkan leher kemudian angkat kepala dan dada semampunya. Perlahan, angkat tulang ekor. Lalu, embuskan nafas dan angkat perut naik turun perlahan. Lengkungkan tulang belakang dan turunkan dagu Anda.

Tiga pose yoga untuk melancarkan persalinan itu harus dilakukan sambil dibantu pasangan atau saudara yang juga mengerti bagaimana gerakan seharusnya dilakukan. Ingat, jangan memaksakan gerakan. Lakukan sambil disesuaikan kenyamanan tubuh Anda.

3. Yoga dalam nifas

Pasca melahirkan anak beberapa minggu, pastinya seorang wanita ingin tubuhnya kembali ke bentuk tubuh sebelum hamil. Salah satu cara mendapatkannya dengan mengikuti olahraga yoga yang aman dan cocok pasca melahirkan. Perlu Best Women ketahui, setelah melahirkan otot sekitar perut menjadi lemah. Untuk itu, penting sekali bagi Best Women untuk mengetahui gerakan dan porsi latihan yang aman pasca melahirkan.

Yoga bisa mulai dilakukan 6 minggu setelah melahirkan. Jika Anda menjalani operasi caesar, Anda bisa memulai yoga setelah 10 minggu, atau sesuai dengan rekomendasi dokter Anda. Menurut Jane, ada hal-hal yang dapat Anda lakukan langsung, seperti latihan dasar panggul, tetapi tetap perlu dibimbing seorang profesional. Namun, sebaiknya latihan yoga ini sudah Anda mulai lakukan sejak sebelum persalinan. Sama seperti prenatal, yoga postnatal juga membantu Anda mengatur pernapasan yang akan membantu Anda menjernihkan pikiran. Yoga juga salah satu cara untuk mengatasi masalah kelelahan pada newmom.

Berikut adalah beberapa gerakan yang aman dan cocok untuk Best Women setelah melahirkan seperti:

a. Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose) – variasi

Pertama-tama, posisikan kaki sejajar. Setiap membuang nafas, tarik perut ke arah tulang belakang(snipe) dengan melakukan Uddiyana Bandha untuk mengunci bagian otot di bagian panggul. Tahan untuk 10 kali nafas dalam setiap gerakan.

b. Plank Pose

Mulailah dengan tarik nafas dan lakukan posisi yoga plank. Tempatkan pundak berada diatas punggung tangan lalu tekan kebelakang melalui tumit, rilekskan rahang dan tahan hingga 20 kali nafas. Kemudian, lakukan posisi dari down dog ke plank

sebanyak 10 kali dengan mengambil nafas pada saat plank dan hembuskan pada posisi down dog.

c. Garudasana (Eagle Pose)

Posisikan tubuh dengan tegak dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian selipkan kaki kanan ke kaki kiri dan kaitkan jari kaki dibagian betis. Lalu tempatkan tangan kiri diatas tangan kanan dan rekapkan telapak tangan. Angkat siku tangan dan tangan diatas muka tahan hingga 10 kali nafas.

d. Jathara Parivartanasana (Revolved Abdomen Pose)

Mulanya tarik lutut ke posisi dada dan tarik perut kedalam dengan mempertahankan panggul. Letakan tangan pada lantai posisi terbuka. Letakkan lutut melewati pinggang hingga kaki membentuk sudut 90 derajat. Hembuskan nafas dan tempelkan bagian pundak di lantai dan letakkan kaki hampir kelantai tanpa menyentuhnya. Lakukan hingga 4 kali untuk tiap gerakan.

e. Matsyasana (Fish Pose)

Luruskan kaki dan julurkan di muka Anda. Ambil nafas dan tekan lengan dan siku hingga bagian dada dan kepala terangkat dari lantai. Lempar kepala dengan santai kebelakang menyentuh lantai. Tahan hingga 10 kali nafas.

f. Elbow to Knee Pose

Posisikan tubuh terlentang, lalu kunci jari tangan kebelakang kepala dan tekuk lutut. Hembuskan nafas dan luruskan kaki, kemudian tekuk lutut kiri ke dada dan tempelkan dengan siku kanan. Ambil nafas kendurkan dan hembuskan nafas untuk ganti posisi. Saat hembuskan nafas, tarik otot kedalam dan rasakan panggul. Lakukan hingga 4 kali untuk tiap gerakan.

g. Paripurna Navasana (Full Boat Pose) – variasi

Duduk dengan posisi kedua kaki sejajar dan luruskan punggung belakang. Angkat kaki dari lantai dan tekuk lutut. Tahan posisi ini hingga 5 kali nafas. Pertahankan posisi ini dan lakukan gerakan mendayung dengan kaki secara bergantian. Lakukan hal ini 10 kali dan kemudian letakkan kaki di lantai dan lingkarkan tangan pada tulang kering.

Agar lebih aman melakukan gerakan yoga, sebaiknya dibimbing oleh instruktur yoga yang berpengalaman.

B. MASSAGE THERAPY DALAM KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR

1. Massage Therapy dalam Kehamilan

Adapun manfaat pijat pada ibu hamil:

a. Meringankan mual dan muntah

Pada trimester I mual kehamilan seringkali ibu hamil rasakan kondisi tersebut dapat dikurangi dengan melakukan terapi pijit refleksiologi, dengan pijat terapi khusus ibu hamil maka dapat menjaga keseimbangan dan mencegah morning sickness.

b. Mengoptimalkan kesehatan ibu hamil

Pada trimester II kehamilan seringkali ibu hamil mengalami keluhan kehamilan. Dengan melakukan terapi refleksiologi maka dapat membantu ibu hamil dalam mengatur fungsi kelenjar tiroid, melancarkan sirkulasi darah, mengatur metabolisme tubuh, memperkuat imunitas, memelihara keseimbangan fungsi tubuh, memperkuat kelenjar pankreas dan memelihara keseimbangan kerja dan fungsi pankreas.

c. Mempersiapkan proses persalinan

Semakin membesar usia kehamilan, maka akan menimbulkan keluhan. Bahkan pijat refleksiologi dapat dikhususkan untuk janin posisi sungsang (harus dilakukan atas

izin dokter). Pijat refleksiologi dapat membantu dalam aliran nutrisi dan oksigen dari ibu ke janin.

- d. Dapat membetulkan posisi bayi ke bentuk yang seharusnya (sekali lagi, ini harus dilakukan oleh terapis yang benar-benar terlatih).
- e. Melancarkan peredaran darah sehingga memberikan relaksasi pada otot dan saraf.
- f. Melancarkan metabolisme tubuh. Pijat telapak kaki (refleksi) juga perlu diperhatikan karena ada saraf-saraf yang berhubungan dengan rahim.

Efek samping pijat pada ibu hamil

Menurut pandangan medis pemijatan dapat dilakukan selama kehamilan pada bagian tubuh tertentu misalnya pada tangan dan kaki yang seringkali terjadi kram pada ibu hamil. Sedangkan yang dilarang pada ibu hamil yaitu melakukan pemijatan di daerah rahim yang akan membahayakan janin. Selain itu ketika ibu hamil memasuki kontraksi pemijatan di area rahim beresiko terjadi cacat pada bayi. Pijat refleksi pada ibu hamil dapat dilakukan oleh ahli, khusus untuk ibu hamil. Pijat refleksi akan aman selama tidak memijat pada organ rahim, pinggang, pinggul atau perut.

- a. Memicu terjadinya kontraksi
- b. Membahayakan nyawa janin
- c. Keguguran

Panduan pijat untuk ibu hamil

- a. Jangan pijat di daerah perut, pinggang, pinggul karena tiga bagian ini rentan berkontak langsung dengan janin dan bisa memicu kontraksi.
- b. Jikat pijatan dirasa menimbulkan kontraksi apapun metode dan cara memijatnya segera dihentikan.
- c. Pijit sebaiknya dilakukan di usia 5 bulan keatas karena kondisi janin sudah jauh lebih baik/kuat.
- d. Pijit dilakukan dalam posisi ibu terlentang atau duduk dan pastikan kandungannya tidak bermasalah.
- e. Jika dipijit pada bagian telapak kaki, pijatan diarahkan dari daerah tengah telapak kaki sampai kedepan.
- f. Tidak dianjurkan pijat refleksi, karena dapat mengundang kontraksi.
- g. Pastikan ibu mendapatkan jasa pijat oleh terapis/orang yang mengerti, terlatih, dan berpengalaman dalam memijat ibu hamil.
- h. Trimester Dua Akhir

Dalam tabloid *Mom & Kidie*, dr. Fakriantini Jaya Putri, SpOG dari Rumah Sakit Zahira menjelaskan, bumil boleh-boleh saja melakukan perawatan tubuh, salah satunya adalah terapi pijat (*massage therapy*). Namun, kegiatan refleksi atau pijat ini tidak bisa dilakukan pada trimester awal karena saat itu masih sangat rentan untuk terjadi keguguran. Terapi pijat lebih aman untuk dilakukan di atas trimester pertama, yaitu pada usia kehamilan menginjak trimester dua akhir dan tiga.

Kontraindikasi pijat pada ibu hamil

Perlu diketahui, tak semua bumil boleh dipijat. Ada beberapa kondisi kesehatan yang membuat bumil tidak diperbolehkan untuk melakukan pemijatan, yakni:

- a. Keluarnya cairan dari vagina
- b. Bumil diabetes
- c. Bumil yang memiliki penyakit menular
- d. Demam
- e. Pre-eklampsia
- f. Tekanan darah tinggi
- g. *Morning sickness*
- h. Nyeri di daerah perut

i. Timbul ruam kulit

Cara melakukan pijat pada ibu hamil

a. Waktu

Jika bumil dalam kondisi baik, merasa nyaman, tak ada keluhan gangguan kesehatan apapun, baik bagi dirinya maupun janin dalam kandungan, silakan saja untuk melakukan terapi pijat di trimester yang disarankan di atas. Umumnya, terapi pijat berlangsung selama 60 sampai 90 menit. Tidak ada batasan dan anjuran berapa kali ibu hamil boleh dipijat dalam sebulan. Bagi ibu hamil yang tidak memiliki waktu cukup luang, pijat bisa dilakukan seminggu sekali.

b. Dilakukan oleh terapis berpengalaman

Pemijatan pada bumil ini tidak musti dilakukan di tempat khusus, hanya saja, pijatan harus dilakukan oleh yang ahli/terapis yang telah berpengalaman dalam memijat bumil.

"Selain bisa dilakukan di klinik-klinik kecantikan, pijat ini juga bisa dilakukan di rumah, asal dilakukan oleh ahlinya, yang memang berpengalaman serta tahu aturan yang benar,"

c. Area yang dipijat

Dari segi medis, pijat bumil boleh dilakukan pada anggota badan yang bergerak, seperti kepala, bahu, punggung belakang, panggul, pantat, tangan dan kaki (betis – paha). Pemijatan pada area payudara ibu hamil disarankan baru boleh dilakukan pada trimester tiga, untuk merangsang ASI keluar.

Teknik pemijatan pada semua area tubuh harus dilakukan dengan teknik yang lembut. Kombinasi gerakan pijat antara memutar, menekan, mengusap dan menggosok, harus dilakukan perlahan-lahan dan terkendali.

d. Area yang tidak boleh dipijat

Pemijatan tidak boleh dilakukan di sembarang area tubuh, seperti pada daerah bagian perut. Sebab, bagian ini berhubungan langsung dengan kandungan dan organ reproduksi, yang jika dipijat akan memicu kontraksi dan ditakutkan bayi bisa lahir secara prematur.

Bagian lain yang tidak dianjurkan untuk dipijat adalah telapak kaki bagian bawah, karena di situ banyak terdapat pembuluh saraf dan pembuluh darah.

e. Posisi saat dipijat

Kondisi badan bumil jelas berbeda dengan perempuan yang tidak hamil. Oleh sebab itu, sebelum melakukan pemijatan pada bumil, pastikan tempat pijat diatur sedemikian rupa.

Tambahkan bantal penyangga agar bumil nyaman dan rileks. Untuk memijat area punggung, panggul dan pantat, biasanya terapis menyarankan bumil berada dalam posisi miring (kanan dan kiri). Sementara untuk area kepala, bahu, kaki (betis – paha) serta tangan, terapis akan menyarankan bumil untuk tidur telentang atau dalam posisi duduk.

f. Catatan penting sebelum melakukan pijat

- 1) Sebaiknya bumil konsultasikan terlebih dulu dengan dokter kandungan bumil. Jangan lupa minta petunjuk area mana yang boleh dan tidak boleh dipijat, karena kondisi badan tiap bumil tidaklah sama.
- 2) Komunikasikan dengan terapis mengenai kadar tekanan/kekuatan dalam pijatan tersebut. Ungkapkan agar dipijat dengan tekanan yang tidak terlalu keras.
- 3) Jika bumil memiliki alergi terhadap minyak tertentu, atau bahan-bahan yang mungkin digunakan dalam sesi *massage therapy*, sebaiknya sampaikan hal tersebut kepada terapis.

2. *Massage Therapy* dalam Persalinan

Penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat menaikkan kadar oksitosin, hormon yang bisa memunculkan kontraksi. Beberapa terapis pijat percaya bahwa kemampuan mereka bisa membantu mempercepat datangnya hari kelahiran ketika seorang Ibu tanggal kelahirannya tertunda. Banyak terapis yang bahkan fokus pada beberapa titik tekanan tertentu yang bisa mendorong kelahiran. Tidak terlalu tertarik dengan pijat? Meditasi dan bahkan berpelukan dengan pasangan dapat membantu Ibu merasa santai, yang juga bisa menaikkan kadar hormon oksitosin (bukan tanpa alasan kebanyakan proses kelahiran dimulai di malam hari, ketika seorang calon Ibu tengah merasa hangat dan nyaman di atas tempat tidurnya—suatu kondisi yang memicu keluarnya hormon oksitosin). Jadi jika Ibu khawatir dengan bayi Ibu yang tampaknya masih enggan meninggalkan rumah nyamannya di rahim Ibu, cobalah melakukan sejumlah aktivitas melepas stres, seperti meditasi.

3. *Massage Therapy* pada Masa Nifas

Manfaat pijat pada masa nifas:

- a. Proses melahirkan akan meregangkan tubuh Ibu, terutama bagian perut, punggung, dan panggul. Dengan pijatan lembut, selain meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot, pijat dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot dan dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh.
- b. Gerakan meremas, mengusap, dan tekanan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian perut dan membantu pemulihan tubuh.
- c. Membantu pelepasan hormon endorfin di otak yang merupakan pereda nyeri alami.
- d. Membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Pijatan pada payudara akan membantu membuka saluran kelenjar susu yang tersumbat, sehingga mengurangi risiko radang kelenjar pada payudara (mastitis).
- e. Mempercepat pemulihan operasi sesar, karena meningkatkan sirkulasi dan merangsang proses penyembuhan organ dalam.
- f. Bila pijat menggunakan minyak berbahan dasar almond dapat membantu menyamarkan stretch marks.
- g. Membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan aliran limfe.
- h. Mengurangi kram otot.
- i. Membantu mengatasi stres setelah melahirkan.

Yang perlu diwaspadai:

Jika menjalani operasi sesar, sebaiknya Ibu menunggu satu hingga 2 minggu, atau setelah luka operasi sembuh, karena pijat dapat menyebabkan rasa nyeri. Walau pijat dapat membuat santai, namun instruksikan pada terapis agar tidak memijat daerah perut dan bekas jahitan operasi. Tekanan apapun pada daerah tersebut dapat menyebabkan masalah. Fokuskan pijatan pada kaki, kepala, tangan dan lengan serta punggung. Agar produksi ASI lancar dan bayi mendapat dukungan nutrisi yang optimal, pijat bisa menjadi salah satu pilihan agar Ibu menjadi lebih santai saat menyusui dan merawat bayi.

4. *Massage Therapy* pada Bayi Baru Lahir

Sebuah penelitian membuktikan bahwa pijatan selama sepuluh hari pada bayi prematur yang dilakukan tiga kali sehari dapat meningkatkan berat badan mencapai 50 persen, bayi menjadi lebih aktif dan waspada. Selain itu, pijat bayi juga memiliki banyak manfaat seperti memperbaiki pola tidur, meningkatkan nafsu makan, merangsang syaraf motorik, dan masih banyak lagi.

a. Pijat kaki

Pijatan pada kaki cocok untuk anak-anak yang sedang belajar berjalan karena pijatan bisa menguatkan otot dan saraf motorik kaki serta mengurangi rasa pegal setelah

bayi belajar berjalan. Caranya, pegang pergelangan kaki lalu usap kaki dari pergelangan sampai pangkal paha. Lakukan perlahan dari bawah sampai atas tanpa putus.

b. Perut

Pijatan di perut dapat membantu mengatasi perut kembung dan susah buang air besar. Pijatlah bagian perut dengan gerakan membentuk huruf "I", "L", dan "U". Mulailah dengan gerakan "I" yang tegak lurus dari rusuk bawah sebelah kiri sampai ke bawah perut. Lanjutkan gerakan "L" dari rusuk bawah sebelah kanan ke kiri kemudian turun ke perut bawah. Sementara gerakan "U" dari perut bawah bagian kanan naik ke atas lalu ke rusuk kiri dan berakhir di perut bawah sebelah kiri.

c. Dada

Sentuhan lembut di dada dapat membantu pemapasan bayi ketika sedang terkena flu atau batuk. Gerakan tangan seperti kupu-kupu, letakkan berdampingan kedua telapak tangan ibu di tengah dada bayi. Kemudian gerakan memutar tangan ibu dari dalam ke luar.

d. Telapak kaki

Saat belajar berjalan telapak kaki menjadi topangan beban tubuh. Untuk meredakan rasa pegal setelah belajar berjalan, ibu bisa memijat di bagian telapak kaki. Caranya, gerakan tangan ibu memutar di bagian punggung kaki dari pangkal jari sampai ke pergelangan kaki. Pijat telapak kaki dengan gerakan memutar dari tumit sampai ke pangkal jari.

e. Punggung

Ketika terlalu lama digendong atau tidur di kasur dalam posisi yang sama tubuh bayi akan terasa pegal, terutama di punggung. Untuk merelaksasi punggung dan mengoptimalkan perkembangan tulang punggung bayi maka diperlukan pemijatan bagian punggung. Caranya, pijat punggung dari bokong lurus ke pundak dengan kedua telapak tangan yang digerakkan memutar dari dalam ke luar.

f. Tangan dan lengan

Pijatan lembut dibagian tangan dan lengan dapat memperlancar peredaran darah dan merangsang otot serta saraf motorik tangan anak. Lakukan pijatan dari pergelangan tangan sampai ke pangkal lengan atas atau bawah ketiak. Pijat perlahan dari bawah hingga ke atas.

g. Rahang

Pijatan pada daerah ini bermanfaat merangsang pertumbuhan gigi bayi. Lakukan pijatan dari rahang atas sampai ke dagu memutar mulut.

Pijatan yang diterapkan pada bayi akan mendapatkan hasil yang optimal bila dilakukan dengan tepat dan aman. Sebaiknya perhatikan beberapa hal berikut ini sebelum memijat bayi:

- a. Umumnya pijatan maksimal dilakukan selama 20 menit, tiap bagian dilakukan minimal 3 kali pijatan.
- b. Pijat bayi berbeda dengan orang dewasa pada umumnya. Pada bayi pijatan cukup dilakukan dengan mengusap tubuh bayi. Jangan memijat bayi terlalu keras.
- c. Usahakan memijat dengan minyak alami yang berasal dari tumbuhan atau buah untuk mengantisipasi bila bayi memiliki kebiasaan menghisap jari.
- d. Sebaiknya pijatlah bayi sehabis mandi, jangan mandikan bayi setelah dipijat. Setelah dipijat suhu tubuh bayi akan meningkat dan pori-porinya pun akan lebih terbuka sehingga bayi berisiko masuk angin jika dimandikan setelah pijat.
- e. Jangan pijat bayi Anda saat sedang sakit.
- f. Sebelum dipijat cek dulu suhu tubuh anak. Suhu tubuh yang aman untuk dipijat adalah di bawah 37,5 derajat Celcius.

C. **MEDITASI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN**

1. Pengertian Meditasi

Meditasi atau sering juga disebut dengan Semadi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Makna meditasi adalah kegiatan mengunyah-unyah atau membolak-balik dalam pikiran, memikirkan, merenungkan. Arti definisinya, meditasi adalah kegiatan mental terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku.

Meditasi juga dapat diartikan sebagai Pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (KBB). Selain itu meditasi juga dapat diartikan sebagai suatu cara untuk melatih diri kita sendiri untuk mengalami kehidupan dengan tataran cita atau sikap yang lebih bermanfaat. Dengan kata lain, meditasi melepaskan kita dari penderitaan pemikiran baik dan buruk yang sangat subjektif yang secara proporsional berhubungan langsung dengan kelekatan kita terhadap pikiran dan penilaian tertentu. Kita mulai paham bahwa hidup merupakan serangkaian pemikiran, penilaian, dan pelepasan subjektif yang tiada habisnya yang secara intuitif mulai kita lepaskan. Dalam keadaan pikiran yang bebas dari aktivitas berpikir, ternyata manusia tidak mati, tidak juga pingsan, dan tetap sadar.

2. Manfaat Meditasi

Satu contoh sederhananya, kita mungkin cuma ingin cita yang lebih tenang dan jernih. Sudah jelas, satu alasan untuk tujuan ini adalah karena cita kita tidak tenang, dan karenanya kita merasa sangat terganggu, tidak bahagia, dan terhambat dalam melakukan yang terbaik dalam hidup ini. Cita yang bermasalah bisa juga berpengaruh buruk terhadap kesehatan kita, atau menyebabkan atau memperkeruh masalah di keluarga kita dan membahayakan hubungan kita dengan yang lain. Dapat juga menimbulkan kesulitan di tempat kerja.

Di contoh ini, tujuan kita adalah mengatasi semacam kekurangan atau masalah yang kita miliki, baik secara batin maupun perasaan. Kita memutuskan untuk bertanggung jawab untuk mengatasi masalah tersebut secara tertib lewat laku meditasi.

3. Teknik – Teknik Meditasi

Praktik semadi atau meditasi adalah alami dan bukan praktik baru atau impor di Indonesia. Ada banyak cara untuk bermeditasi, termasuk meditasi sebagai gerakan atau tarian dan meditasi atas bunyi, musik, dan visualisasi.

Ada yang melakukannya sambil bervisualisasi, ada yang melakukannya sambil berkontemplasi ke dalam sebuah konsep (misalnya tentang cinta, kasih sayang, persahabatan, atau Tuhan), ada yang melakukannya sambil merapal mantra atau melakukan afirmasi (meneguhkan diri dengan mengucapkan kalimat-kalimat yang dapat memberikan motivasi), ada yang melakukannya sambil memandangi cahaya lilin, dan ada juga yang bermeditasi sambil mempertajam sensitivitas indra tubuh dan menghayatinya. Untuk melakukan meditasi, Anda harus dapat menurunkan frekuensi gelombang otak terlebih dulu dengan cara relaksasi.

Kenali irama gelombang yang mengalir yang sering mengacaukan peningkatan kesadaran dalam meditasi agar dapat menemukan cara yang khas untuk membuatnya menjadi selaras. Ada banyak buku bagus mengenai teknik bermeditasi, tetapi berikut dasar-dasarnya:

- a. Cari tempat yang tenang.
 - b. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman. Bagi sebagian orang duduk bersila terasa tenang. Anda boleh duduk di atas bantal atau handuk. Anda juga bisa menggunakan kursi, tetapi usahakan duduk hanya pada setengah bagian depan kursi. Ada orang-orang yang suka memakai handuk atau syal pada bahu untuk mencegah kedinginan.
 - c. Bahu Anda harus rileks dan tangan diletakkan di pangkuan.
 - d. Buka mata setengah tanpa benar-benar menatap apa pun.
 - e. Jangan berusaha mengubah pernapasan Anda biarkan perhatian Anda terpusat pada aliran napas. Tujuannya adalah agar kehebohan dalam pikiran Anda perlahan menghilang.
 - f. Lemaskan setiap otot pada tubuh Anda. Jangan tergesa-gesa, perlu waktu untuk bisa rileks sepenuhnya; lakukan sedikit demi sedikit, dimulai dengan ujung kaki dan terus ke atas sampai kepala. Visualisasikan tempat yang menenangkan bagi Anda. Bisa berupa tempat yang nyata atau khayalan.
 - g. Waktu yang baik untuk melakukan meditasi adalah antara pukul 02.00-04.00 dini hari atau subuh. Namun, jika waktu tersebut tidak memungkinkan maka dapat dipilih waktu yang cocok tanpa gangguan saat melakukan meditasi.
4. Meditasi Dalam Pelayanan Kebidanan
- a. Meditasi Kehamilan
 - 1) Pengertian

Meditasi Kehamilan adalah kemampuan untuk memfokuskan pikiran untuk mencapai keadaan damai, keheningan dan relaksasi yang mendalam, melalui teknik pencitraan dan pernapasan. Bermeditasi selama kehamilan adalah hal yang paling penting yang dapat Anda lakukan untuk Anda dan bayi Anda karena ketika Anda meluangkan waktu untuk merasa sepenuhnya santai, ini akan meningkatkan pasokan oksigen ke bayi Anda. Waktu yang Anda habiskan selama meditasi juga penting dalam membantu Anda "terhubung" dengan bayi yang belum lahir. Ini adalah waktu pengasuhan, dan ini adalah waktu yang Anda tidak berada dalam kontrol. Meditasi Kehamilan anda adalah waktunya Anda merasakan cinta, refleksi dan perawatan. Lima belas sampai dua puluh menit sehari untuk merawat seluruh tubuh Anda, pikiran dan semangat, untuk memperbarui dan melepaskan kekhawatiran dan stres.
 - 2) Manfaat

Manfaat fisiologis dari meditasi kehamilan yang ditransmisikan secara langsung ke bayi dalam rahim Anda. Ketika Anda bermeditasi dan merasa nyaman, damai dan santai, Anda berkomunikasi intens dengan bayi yang belum lahir. Meditasi mempengaruhi produksi neurohormonnya dan neurotransmitter. Meditasi kehamilan harus menjadi bagian dari kesehatan prenatal Anda karena memiliki kemampuan untuk berkontribusi guna menyeimbangkan hormon dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Beberapa manfaat lainnya dari meditasi kehamilan adalah sebagai berikut:

 - a) Mengurangi stres.
 - b) Memproduksi endorphines yang mengurangi rasa sakit fisik.
 - c) Peningkatan produksi DHEA (dehydroepiandrosterone), yang merangsang produksi limfosit T dan B, sehingga mendukung sistem kekebalan tubuh. DHAE juga membuat Anda merasa lebih baik dan meningkatkan biokimia otak, mencegah kesedihan dan depresi sebelum dan sesudah kelahiran.
 - d) Penurunan produksi adrenalin dan kortisol.
 - e) Meningkatkan kadar melatonin, sehingga mendukung sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan suasana hati membaik.

- f) Peningkatan produksi endorfin, yang memiliki efek penghilang rasa sakit yang sangat kuat dalam persiapan untuk melahirkan. Semakin banyak waktu yang dikhususkan untuk praktek meditasi kehamilan semakin tinggi tingkat endorphines saat lahir. Produk endorfin adalah penting untuk seorang wanita dalam menghindari risiko intervensi medis.
 - g) Mencegah pre-eklampsia. Meditasi dapat sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, menurunkan risiko kerusakan otak pre-eklampsia dan potensi prematur.
 - h) Menghilangkan emosi negatif, yang jika berkepanjangan dapat mempengaruhi perkembangan bayi anda dalam rahim.
 - i) Melepaskan rasa takut tenaga kerja dengan memberdayakan Anda meskipun proses persalinan. Anda belajar bahwa setiap kontraksi adalah cara biologis bayi Anda berkomunikasi dengan Anda untuk memberitahu Anda ketika dia atau dia akan datang. Menghadapi kontraksi masing-masing dengan kekuatan relaksasi yang mendalam dan bukan karena ketakutan adalah kunci untuk mencapai melahirkan alami.
 - j) Meningkatkan produksi susu, dan mencegah depresi postpartum. Hal ini penting untuk belajar bagaimana untuk hadir, berada di saat ini dan mencintai diri Anda dan bayi Anda tanpa syarat.
- 3) Latihan meditasi kehamilan
- a) Meditasi pada nafas
Ini adalah saat yang tepat untuk memulai jika Anda tidak memiliki pengalaman dengan meditasi. Petunjuk:
 - Duduk atau berbaring dalam posisi nyaman. Taruh satu tangan di dada dan yang lainnya di perut Anda. Mulailah dengan hanya bernapas masuk dan keluar perlahan-lahan. Perhatikan gerakan tubuh Anda di bawah tangan Anda.
 - Cobalah untuk bernapas pada tingkat 12-15 napas per menit. Kadang-kadang membantu untuk memiliki orang lain melakukan penghitungan suara, sehingga Anda dapat memfokuskan semua energi Anda pada pernapasan itu sendiri.
 - b) Relaksasi progresif
Untuk latihan ini, Anda akan menegangkan bagian-bagian berbeda dari tubuh Anda, dan kemudian secara sadar merilekskannya. Dengan menyadari perbedaan kontras antara ketegangan dan relaksasi tubuh, Anda akan bisa rileks sepanjang hari-setiap kali Anda merasa tegang. Petunjuk:
 - Duduk atau berbaring dalam posisi yang mendukung leher dan tulang belakang. (Jangan ragu untuk menggunakan bantal.)
 - Bawa fokus Anda untuk setiap bagian dari tubuh Anda, mulai dengan kaki Anda, pergelangan kaki, kemudian betis Tegang setiap bagian, tahan beberapa saat, kemudian sepenuhnya rilekskan.
 - Pusatkan perhatian khusus ke otot leher, punggung dan perut.
 - Lanjutkan sampai Anda mencapai kepala Anda, dan diakhiri dengan menegang dan mengendurkan otot-otot wajah Anda.
 - Bernapaslah dalam-dalam dan terus sepanjang latihan.
 - c) Fokus pada objek
Dalam latihan ini, Anda akan bermeditasi pada gambar tertentu. Sebagai contoh: gambar bayi Anda lahir, menjadi sehat, tumbuh menjadi anak yang bahagia. Petunjuk:

- Pilih gambar yang Anda ingin fokuskan pandangan Anda pada gambar tersebut sambil bernapas dalam-dalam.
- Coba bayangkan pengalaman positif yang terkait dengan gambar.
- Libatkan seluruh indra Anda untuk sepenuhnya membenamkan diri dalam gambar.
- Melepaskan energi negatif yang menempel pada setiap gambar.
- Lanjutkan bernapas, bermeditasi pada gambar.
- Satu Langkah lebih lanjut
- Berlatih meditasi Anda akan lebih bermakna jika Anda menggabungkannya dengan napas dan asana yoga. Sebuah praktik yang mencakup ketiga akan membantu memperkuat Anda secara mental, fisik dan emosional untuk kelahiran anak Anda.

D. HIPNOTERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dalam keadaan hipnosis/kondisi bawah sadar dan kemudian dilakukan teknik teknik terapi untuk menyelesaikan masalah yang dialami klien.

2. Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, dan juga berbagai kasus lainnya seperti:

- a. Mengatasi insomnia
- b. Meningkatkan rasa percaya diri
- c. Menyembuhkan Phobia
- d. Membebaskan diri dari rasa grogi ketika melakukan presentasi
- e. Stress karena terlalu banyak pikiran
- f. Mengalami depresi
- g. Bangkit dari kesedihan yang mendalam
- h. Mengendalikan emosi atau amarah yang berlebihan baik terhadap anak atau pasangan
- i. Menetralkan rasa sakit hati
- j. Menangani konflik dalam diri
- k. Membebaskan diri dari perasaan bersalah yang menghantui
- l. Membantu untuk berhenti merokok
- m. Mengatasi Panic Attack, suka tiba-tiba merasa ketakutan, atau cemas dan panik tanpa sebab
- n. Mudah merasa tersinggung atau sensitif terhadap kata-kata orang lain
- o. Paranoid, atau merasa takut orang lain akan mencelakakan dirinya atau selalu merasa dirinya dalam bahaya
- p. Membantu menghancurkan mental block
- q. Membantu membebaskan diri dari psikosomatis (penyakit yang disebabkan oleh pikiran, karena setelah dicek ke dokter pun tidak ditemukan ada yang sakit)
- r. Mengatasi vaginismus, frigiditas, atau dispareunia
- s. Dan berbagai kasus lainnya yang berhubungan dengan pikiran atau emosi

3. Teknik – teknik Hipnoterapi

Teknik-teknik hipnoterapi yang dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien.

a. Ideomotor Respon

Ini adalah cara untuk mendapatkan jawaban „ya“ , „tidak“ atau “tidak tahu“ dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teknik ini memberi

- kecenderungan memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik daripada dalam bentuk verbal atau ucapan.
- b. Hypnotic Regression
Teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah.
 - c. Systematic Desensitization
Teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap fobianya.
 - d. Implosive Desensitization
Teknik ini digunakan bila klien mengalami abreaction, yaitu situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya.
 - e. Desensitization by Object Projection
Teknik ini meminta klien membayangkan emosi, rasa sakit atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu.
 - f. The Informed Child Technique
Terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan dan pengertian yang dimiliki saat dewasa dan sekarang.
 - g. Gestalt Therapy
Teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.
 - h. Rewriting History (Reframing)
 - i. Bagian pertama teknik ini dilakukan dengan the informed child technique, bagian selanjutnya dilakukan dengan gestalt therapy yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.
 - j. Open Screen Imagery
Teknik ini dengan menggunakan layar bioskop.
 - k. Positive Programmed Imagery
Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. Teknik ini bisa digunakan bersamaan dengan post hypnotic suggestion dan verbalizing.
 - l. Verbalizing
Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat daripada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis.
 - m. Direct Suggestion
Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien.
 - n. Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metaphors)
Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis perlu membuat script atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis namun penyimpulan makna cerita itu dilakukan klien.
 - o. Inner Guide
Dalam teknik ini klien dibantu oleh inner guide untuk menyelesaikan masalah. Inner guide bisa berupa penasehat spiritual, mentor, orang atau bagian dari diri klien yang bijaksana.

- p. Part Therapy
Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan inner conflict atau konflik yang timbul dari pertentangan diantar „bagian-bagian“ diri klien.
 - q. Dream Therapy
Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.
4. Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan (Hypnobirthing)
- a. Pengertian Hypnobirthing
Metode hypnobirthing adalah salah satu metode otohipnosis (selfhypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga mereka mampu menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan lancar. Metode Hypnobirthing ini dikembangkan berdasarkan adanya keyakinan bahwa dengan persiapan melahirkan yang menyeluruh, calon ibu dan pendampingnya saat persalinan akan dapat melalui pengalaman melahirkan yang aman, tenang, dan memuaskan, jauh dari rasa takut yang menimbulkan ketegangan dan rasa sakit. Jika pikiran dan tubuh mencapai harmoni, alam akan bisa berfungsi dengan cara yang sama seperti pada semua makhluk lainnya.
Dasar dari Hypnobirthing adalah relaksasi yang mendalam, lewat pola pernafasan perlahan dan dalam sehingga tubuh secara otomatis melepaskan endorpin yang merupakan morfin alami didalam tubuh yang bermanfaat untuk mengurangi bahkan bisa menghilangkan rasa sakit pada saat kontraksi sehingga ibu menikmati proses persalinan yang aman, lembut, lancar dan nyaman.
 - b. Manfaat Hypnobirthing
 - 1) Bagi Ibu
 - a) Menghadirkan rasa nyaman, relaks dan aman menjelang kelahiran
 - b) Mengeliminasi stres dan ketakutan menjelang kelahiran
 - c) Mampu mengontrol rasa sakit saat kontraksi uterus
 - d) Membantu untuk meningkatkan ketenangan diri saat persalinan.
 - e) Mempercepat kala 1 (3 jam pada primi dan 2 jam pada multi), mengurangi risiko komplikasi, mempercepat proses penyembuhan pada post partum
 - f) Meningkatkan kadar endorpin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi
 - g) Membantu suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan
 - h) Membantu kondisi janin dari terlepasnya lilitan tali pusat bahkan bisa memperbaiki posisi janin letak sungsang menjadi verteks
 - 2) Bagi Bayi
 - a) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin
 - b) Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan yang sehat akan memberikan hormon-hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta
 - 3) Bagi Suami/Pendamping
 - a) Suami/pendamping persalinan menjadi lebih tenang dan mendampingi proses persalinan
 - b) Emosi suami menjadi stabil dalam kehidupan sehari-hari
 - c) Membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan ikatan istri, suami dan bayi
 - d) Aura positif dan tenang suami akan mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya

- c. Beberapa hal yang dipelajari dalam Hypnobirthing
- 1) Teknik relaksasi dan hipnosis diri sendiri untuk menghilangkan stres dan rasa takut yang mengiringi proses persalinan dan digantikan dengan rasa damai, tenang dan percaya diri.
 - 2) Teknik lain untuk memperlancar proses persalinan
 - 3) Perlu ikatan kuat dari pasangan
 - 4) Cara berkonsentrasi agar dapat terfokus pada tujuan Hypnobirthing Berkomunikasi dengan bayi dalam kandungan