

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia,Y. 2010.*Hipnostetri Rileks, Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta Selatan: Gagas Media.
- Aprilia,Y. Ritchmond.2011.*Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta:Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Astuti, I dan Noviyanti. 2015. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di BPM Kota Cimahi*. 1(1): 43-47.
- Arikunto, Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bandura,A. dan Adams, N. E.2000. *Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change* , 1(4), 287–310
- Batbual,Bringiwatty. 2010. *Hypnosis Hypnobirthing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Bandura, A. (1981) “*Human Agency in Social Cognitive Theory Americans Psychologist*”, *Journal of Personality and Social Psychology*, (vol. 44, No. 9, 1981) hlm. 1175-1184.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. 2004 *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cunningham G, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD. *Obstetri Williams*. Jakarta. EGC.2005; Vol 1:273-351
- Gau M-L,et al,. 2011. *Effects Of Birth Ball Exercise On Pain And Self Efficacy During Childbirth : A Randomised Controlled Trial In Taiwan*. Elsevier Midwifery.27 : 293-300.
- Harry, O., & William, R.F.2003. *Ilmu Kebidanan : Patologi dan Fisiologi*. Bandung: Yayasan Essentia Medica.
- Hill, Robin. 1998. *An Electronic Journal for the 21<sup>st</sup> Century*. Vol 6.3-4
- Hermina C.W dan Wirajaya A, 2015. *Hypnobirthing the Conny Method: Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Nyaman, Tenang, Bahagia dan Penuh Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kurniawati A, et al. 2016. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida* 5 (1). 1-10.
- Kuswandi,L. 2014. *Hypnobirthing A Gentle Way TO Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Kamonthip T,et al 2010. *Childbirth Self-Efficacy Inventory and Childbirth Attitudes Questionnaire: psychometric properties of Thai language versions*. *Journal Of Advanced Nursing*.
- Leung RWC, et al. 2013. *Efficacy of Birth Ball Exercises on labour pain management. Original artichel*. 119(5).393-399.
- Leahy-warren, P., et al. 2011 *First-time mothers: social support,maternal*

*parental self-efficacy and postnatal depression.*

- Mirzakhani, Kobra, et al.2014. The Effect of birth ball exercise during pregnancy on mode of delivery in primiparous women.
- Mahastuti I dan Ninik C. 2015. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call for Paper. *Manfaat Metode Hypnobirthing Dalam Proses Persalinan*.Universitas Ngudi Waluyo : 210-2217.
- Notoatmodjo, Soekidjo.2012. Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2*. Jakarta : EGC
- Sumarah. (2008 *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- Suksesty, CE.2017. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call for paper. *Efektifitas Pelvic Rocking terhadap Lama Persalinan, Dilatasi Servik dan Penurunan Kepala Janin pada Ibu Primigravida*.Universitas Muhammadiyah Tangerang : 225-231.
- Sriwenda, D dan Yulinda. 2016.Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. *Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal*. 4(3). 141-147.
- Theresa Jamison.Yoga For Pregnancy: Vitality Relaxation Balance.Australia.Hinkler Books Pty LTd.2004;Hal:58
- Varney H, Kriebs JM, Gegor CL. Buku Ajar Asuhan Kebidanan ,Ed.4 Vol 2. Jakarta. EGC. 2007
- Wong, Donna L. 2004. *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.

### Prosedur Pelaksanaan *Hypnobirthing*

No	Rangkaian Hypnotherapy	Pelaksanaan
1.	Pre-induction	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan ruangan yang tenang dan nyaman.</li> <li>2. Jelaskan mengenai hypnobirthing dan prosesnya.</li> <li>3. Bangun kepercayaan responden terhadap peneliti</li> <li>4. Anamnesa responden mengenai keluhan yang dialami.</li> <li>5. Eksplorasi kemampuan responden dalam menghadapi persalinan.</li> <li>6. Penyamaan persepsi antara peneliti dan responden terhadap hypnobirthing.</li> <li>7. Uji sugestibilitas responden sebagai gambaran untuk menentukan teknik berikutnya.</li> <li>8. Informed choice mengenai pelaksanaan yang akan diberikan.</li> </ol>
2.	Suggestibility test	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaksasi otot. Melepaskan ketegangan sambil mengendurkan seluruh otot, mulai dari wajah sampai telapak tangan.</li> <li>2. Pahami tipe responden dengan <i>learning channels</i> untuk membantu peneliti dalam therapy.</li> <li>3. Relaksasi napas. Perhatikan napas yang keluar-masuk lewat hidung. Napas yang rileks menggunakan perut, perlahan-lahan dan dalam sambil diniatkan bahwa setiap hembusan napas membuat tenang.</li> <li>4. Relaksasi pikiran. Pikiran perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Sarana yang digunakan adalah indra mata. Saat berbaring fokuskan pikiran pada satu titik terus menerus. Saat mulai merasakan kelopak mata semakin santai dan mulai berkedip, biarkan mata terpejam. Nikmati santainya jiwa dan raga.</li> <li>5. Berikan sugesti yang dapat membantu responden untuk lebih rileks sesuai dengan tipe responden.</li> </ol>
3.	Induction/Induksi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memandu responden untuk masuk dalam kondisi <i>trance hypnosis</i> ( bagian kritis pikiran tidak aktif ) dengan memahami tipe responden.</li> <li>2. Memandu responden secara bertahap.</li> </ol>
4.	Deepening	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memandu responden untuk relaksasi lebih dalamsesuai dengan kebutuhan untuk</li> </ol>

		melahirkan dengan nyaman dan tenang.
5.	Implantasi atau Terapi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah mencapai kondisi rileks yang dalam, lakukan swasugesti (<i>subconscious reprogramming</i>) atau dengan kata lain masukkan niat atau program positif sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Misalnya “ mulai sekarang dan selanjutnya saya akan semakin tenang dalam menghadapi kehidupan terutama dalam menghadapi persalinan, persalinan yang alami, nyaman dan lancar”.</li> <li>2. Beri anchor (keyword) sehingga responden dapat segera masuk dalam kondisi rileks.</li> </ol>
6.	Terminasi/ mengakhiri sesi hypnotherapy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beritahu bahwa sesi hypnotherapy akan segera berakhir.</li> <li>2. Penerapan benteng yang merupakan tindakan terapis untuk melindungi responden oleh pihak lain.</li> <li>3. Penetralan sugesti hypnosis saat induksi</li> <li>4. Bangunkan responden dengan hitungan.</li> </ol>

Penanggungjawab

Ria Niari Nasution

**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN  
EFEKTIFITAS METODE *HYPNOBIRTHING* DAN METODE *BIRTH  
BALL* TERHADAP NYERI DAN *SELF EFFICACY* PERSALINAN  
TAHUN 2018**

Oleh : Ria Niari Nasution

Nim : P07524517088

Saya adalah mahasiswi Prodi D IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Medan ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Metode *Hypnobirthing* Dan Metode *Birth Ball* Terhadap Nyeri Dan *Self Efficacy* Persalinan. Penelitian ini salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program studi D IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Medan.

Saya mengharapkan kesediaan Ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Informasi yang saya dapatkan ini digunakan untuk pengembangan ilmu kebidanan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud lain. Partisipasi Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden penelitian atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Jika Ibu bersedia untuk menjadi responden silahkan menandatangani formulir persetujuan ini.

Medan, 2018

No. responden :

Tanda tangan :

## INFORMED CONSENT MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

No. Responden :

Umur :

Alamat :

HPHT :

TTP :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian Skripsi untuk menyelesaikan program studi mahasiswa Prodi D IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Medan dengan senang hati dan sukarela menerima intervensi Metode *Hypnobirthing* yang dilakukan mahasiswa

Nama : Ria Niari Nasution

Nim : P07524517088

Semester/Tahun Akademik : II/2017-2018

Medan, 2018

Responden

( )

### Log Book Hypnobirthing Dalam Masa Hamil TM III dan Persalinan

Kode Responde n	Waktu					Waktu					Waktu					Waktu					Persalinan					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
01																										
02																										
03																										
04																										
05																										
06																										
07																										
08																										



### Lembar Pelaksanaan Hypnobirthing Responden Selama Hamil TM III

Nama Responden :

No. Responden :

Usia Kehamilan :

Mulai pada Tanggal :

Hypnobirthing	Minggu pertama		Minggu Ke-2		Minggu ke-3		Minggu ke-4	
	Tanggal	Pukul	Tanggal	Pukul	Tanggal	Pukul	Tanggal	Pukul
1								
2								
3								
4								
5								

Penanggungjawab

Ria Niari Nasution