

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia untuk hidup sehat. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar diri yang relatif, bukan karna hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih kepada urutan siklus yang berulang. Tidur memiliki peran penting dalam mempertahankan keseimbangan perilaku keseimbangan perilaku psikososial manusia.

Tidur yang baik penting dalam mengoptimalkan kesehatan dan dapat mempengaruhi kadar hormon, mood dan berat badan. Masalah tidur yang sering terjadi meliputi mengorok, apnea tidur, insomnia, deprivasi tidur dan restless legs syndrome. Tidur yang tidak adekuat dapat berdampak pada aspek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Rusmita & Silvya, 2023).

2. Tidur Pada Ibu Hamil

Kesehatan Ibu Hamil serta perkembangan janin membutuhkan kualitas tidur yang baik selama kehamilan, kualitas tidur buruk berkaitan dengan berbagai faktor seperti usia, status social ekonomi rendah, trimester akhir kehamilan, Pendidikan tinggi, tempat tinggal, paritas merokok, dan durasi kurang 7 jam. Gangguan tidur sering terjadi selama kehamilan, ibu hamil disarankan memiliki durasi tidur 8 jam selama kehamilan untuk menjamin tidur yang adekuat (Jamilah, 2021).

Menurut National Sleep Foundation trimester ketiga merupakan tahap kehamilan dengan kondisi kesulitan untuk tidur seperti frekuensi buang air kecil, merasa tidak nyaman serta kelelahan, merasakan sesak dan bayi menendang malam hari, selain itu dengan gangguan tidur sebagai berikut.

a. Nyeri punggung, Nyeri otot dan Ketidaknyamanan.

Nyeri karena ligamen antar tulang pelvis dan persendian melonggar untuk persiapan kelahiran. Berat bayi dalam kandungan juga mempengaruhi postur, membuat banyak wanita tidak nyaman untuk berjalan, duduk dan tidur.

b. Terbangun malam hari.

Wanita hamil 97,3% terbangun malam hari. Dua pertiga wanita hamil terbangun 5 malam dalam satu minggu. Terbangun beberapa kali dapat mengganggu siklus tidur.

c. Mendengkur

Ibu hamil mendengkur karena hidung tersumbat, peningkatan lingkaran perut dan uterus yang menekan diafragma, pembengkakan di saluran hidung dapat menghalangi saluran udara. Mendengkur dapat menyebabkan tekanan darah Adapun aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan oleh Nashori dengan menggunakan berbagai rujukan : (Fuad, 2020).

3. Aspek – Aspek Kualitas Tidur

Aspek pertama adalah nyaman secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam

memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, berpikir negatif dan pesimistik, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu.

Aspek kedua adalah badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas tidur yang berat) menjelang tidur. Secara fisik, aktivitas yang dianjurkan adalah tidak melakukan aktivitas fisik yang berat sesaat menjelang tidur. Menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang. Yang dianjurkan waktu untuk olahraga adalah di sore hari, dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur seseorang berolahraga. Ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur seseorang dapat menjalaninya secara pulas.

Aspek ketiga adalah nyenyak selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenenyakan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap. Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak.

4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda– beda, ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak

dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu diantaranya sebagai berikut: (Ummah, 2019).

- a. Status kesehatan Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.
- b. Lingkungan Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.
- c. Stres psikologis Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.
- d. Diet Makanan yang banyak mengandung L – Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.
- e. Gaya hidup Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek.

- f. Obat-obatan Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur.

5. Jenis-Jenis Tidur

Pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu dengan gerakan bola mata cepat (Rapid Eye Movement – REM), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat Non – Rapid Eye Movement – NREM.

- a. Tidur REM Merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang dapat tidur dengan nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ini ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak – balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat, tanda-tanda orang yang mengalami kehilangan tidur REM yaitu, cenderung hiperaktif, emosi sulit terkendali, nafsu makan bertambah, bingung dan curiga.
- b. Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM ini antara lain : mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat. Pada tidur NREM ini mempunyai empat tahap masing-masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak.

1) Tahap I

Merupakan tahap tranmisi dimana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Ditandai dengan seseorang merasa kabur dan rileks, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri dan kekanan kecepatan jantung dan pernapasan menurun secara jelas, seseorang yang tidur pada tahap ini dapat dibangunkan dengan mudah.

2) Tahap II

Merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menerus. Tahap ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, pernapasan turun dengan jelas. Tahap II ini berlangsung sekitar 10–15 menit.

3) Tahap III

Merupakan tahap fisik yang lemah lunglai karena tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, pernapasan, dan proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi sistem saraf parasimpatis. Seseorang yang tidur pada tahap III ini sulit untuk dibangunkan.

4) Tahap IV

Merupakan tahap dimana seseorang tersebut tidur dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai, dan sulit dibangunkan. Pada tahap IV 29 ini dapat memulihkan keadaan tubuh. Selain keempat tahap tersebut,

sebenarnya ada satu tahap lagi yakni tahap V. Tahap ini merupakan tahap tidur REM dimana setelah tahap IV seseorang masuk pada tahap V, yang ditandai dengan kembali Bergeraknya kedua bola mata yang berkecepatan lebih tinggi dari tahap-tahap sebelumnya. Tahap ini berlangsung sekitar 10 menit, dan dapat pula terjadi mimpi. Selama tidur malam sekitar 6–7 jam, seseorang mengalami REM dan NREM bergantian sekitar 4–6 kali (Ummah, 2019).

6. Gangguan Tidur

Gangguan tidur ialah merupakan suatu keadaan seseorang dengan kualitas tidur yang kurang.

- a. Insomnia adalah kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur, atau gangguan tidur yang membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun. Gejala fisik : Muka pucat, mata sembab, badan lemas dan daya tahan menurun sehingga menjadi mudah terserang penyakit, dan gejala psikisnya : Lesu, lambat menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi.
- b. Hipersomnia adalah gangguan jumlah tidur yang berlebihan dan selalu mengantuk di siang hari. Gangguan ini dikenal sebagai narkolepsi yaitu pasien tidak dapat menghindari untuk tidur. Dapat terjadi pada setiap usia, tapi paling sering pada awal remaja atau dewasa muda. Gejala fisik : mengantuk yang hebat, gugup, depresi, harga diri rendah, hilangnya tonus otot dipicu oleh emosi mengakibatkan immobilisasi, tidak mampu bergerak waktu mula – mula bangun.

- c. Parasomnia adalah gangguan tidur yang tidak umum dan tidak diinginkan, yang tampak secara tiba – tiba selama tidur atau terjadi pada ambang terjaga dan tidur. Sering muncul dalam bentuk mimpi buruk yang ditandai mimpi lama dan menakutkan. Gejala fisik : jalan watu tidur, kadang–kadang berbicara waktu tidur, mendadak duduk ditempat tidur dan matanya tampak membelalak liar. Gejala psikis : penderita jarang memngingat kejadiannya.

7. Kualitas Tidur Dengan Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan masalah kualitas tidur diantaranya lingkungan tempat tidur serpeti ventilasi, ukuran dan kekerasan tempat tidur, posisi tempat tidur, teman tidur, dan suara suara. Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang biasanya tidur dengan individu lain, maka tidur sendiri menyebabkan ia terjaga.

B. Hypnosis

1 . Pengertian Hypnosis

Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang, dan relaks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Dalam pengertian yang lebih ilmiah “Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti (Departemen Pendidikan, Divisi Pelayanan Masyarakat, AS)”. Hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis. Semua orang dapat dan mampu masuk ke dalam kondisi hipnosis, karena hipnosis merupakan kondisi alamiah yang setiap hari kita lakukan. Perlu diketahui hipnosis

bukan merupakan sebuah alat atau penyembuhan tapi kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk penyembuhan dan pemberdayaan diri.

Hypnosis dikatakan sebagai sarana atau teknik untuk membantu orang-orang mencapai tujuan yang diinginkan masing-masing. Beberapa hal yang bisa dilakukan dengan bantuan terapi hypnosis antara lain sebagai berikut :

- a. Meningkatkan rasa percaya diri
- b. Mengendalikan kebiasaan buruk, seperti merokok dan fobia
- c. Mengendalikan rasa sakit
- d. Menghilangkan insomnia atau sulit tidur
- e. Mengatasi rasa malu
- f. Meningkatkan daya ingat dan konsentrasi
- g. Mengurangi depresi atau luka batin
- h. Membentuk dan memelihara keseimbangan antara tubuh, jiwa dan pikiran.

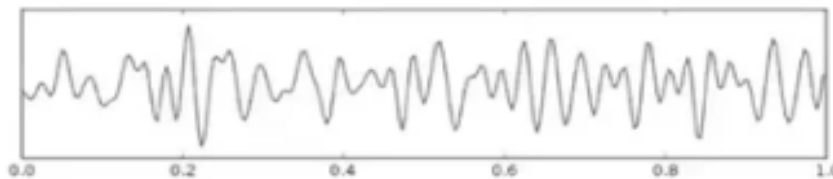
Hypnosis berkaitan erat dengan sugesti. Teknik ini mengesampingkan pikiran sadar dengan cara relaksasi ilmiah, yaitu memfokuskan konsentrasi sekaligus menggerakkan pikiran bawah sadar kita. Dengan menggerakkan pikiran bawah sadar tersebut, maka lebih mudah bagi seseorang untuk menerima sugesti agar dia mempercayai, bertindak, dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Jadi, hypnosis ini bisa dikatakan sebagai gabungan antara tiga hal penting, yaitu pengalihan perhatian, keyakinan, dan harapan.

Hypnosis menempatkan informasi ke dalam pikiran bawah sadar manusia yang berada pada gelombang otak Delta. Informasi atau sugesti yang

dilakukan berulang kali pada kondisi seseorang sedang berada pada mase trance, yaitu di gelombang otak Alfa, Theta, maupun Delta akan menghasilkan efek yang luar biasa. Sugesti tersebut menggerakkan pikiran bawah sadar untuk berperilaku yang sesuai dan mendukung tujuan seseorang. Gelombang otak diukur dengan alat yang dinamakan *Electro Encephalograph* (EEG). EEG ditemukan pada tahun 1929 oleh psikiater Jerman, Hans Berger. Sampai saat ini, EEG adalah alat yang sering diandalkan para peneliti yang ingin mengetahui aktivitas seseorang.

2. Tahapan - Tahapan Gelombang Otak.

a. Gelombang Otak Betaa (14-30 Hz)



Gambar 1. Gelombang Otak Betaa (14-30 Hz)

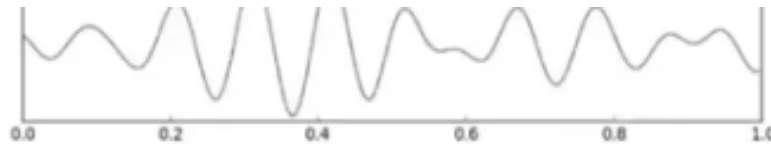
Gelombang otak Beta adalah merupakan gelombang otak yang berkaitan dengan beberapa hal berikut :

1. Konsentrasi
2. Gairah
3. Kewaspadaan
4. Tingkat kognisi yang lebih tinggi
5. Kecemasan, kegelisahan, perasaan, dan emosi marah.

Gelombang otak beta ini dominan pada saat seseorang dalam kondisi terjaga, menjalani aktivitas sehari-hari yang menuntut logika atau analisis tinggi. Gelombang beta ini memungkinkan seseorang memikirkan sampai 9 obyek secara

bersamaan. Gelombang otak ini memiliki kesadaran sepenuhnya untuk melakukan segala sesuatu menurut logika.

b. Gelombang Otak Alfa (8-13,9 Hz)



Gambar 2. Gelombang Otak Alfa (8-13,9 Hz)

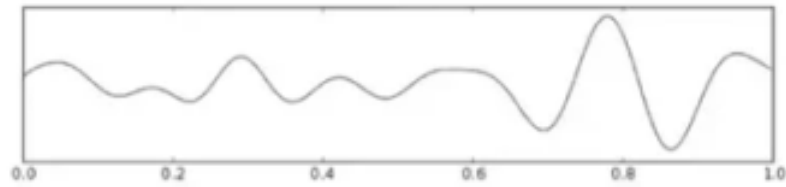
Gelombang otak Alfa ini berhubungan dengan beberapa hal sebagai berikut :

1. Relaksasi, super relaks, dan trance ringan
2. Peningkatan produksi serotonin
3. Mengantuk
4. Meditasi
5. Akses pikiran bawah sadar

Gelombang otak alfa ini dominan Ketika tubuh dan pikiran relaks dan tetap waspada. Misalnya Ketika kita sedang membaca, menulis, berdoa dan Ketika kita focus pada suatu obyek. Gelombang Alpha berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Alfa juga bisa menandakan bahwa seseorang dalam kondisi light trance atau kondisi hypnosis yang ringan.

Kondisi relaks pada gelombang otakAlfa ini mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar, sehar sehingga ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi sebagai gerbang kreativitas kita.

c. Gelombang Otak Theta (4-7,9 Hz)



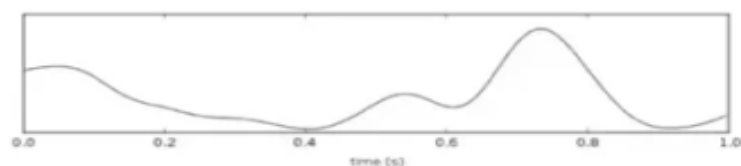
Gambar 3. Gelombang Otak Theta (4-7,9 Hz)

Gelombang otak Theta lebih lambat dari gelombang otak Alfa. Gelombang otak Theta ini berhubungan dengan :

1. Peningkatan produksi katekolamin
2. Meningkatkan kreativitas
3. Meningkatkan pengalaman emosional
4. Berpotensi merubah perilaku
5. Meningkatkan referensi bahan pelajar
6. Meditasi mendalam
7. Akses ke pikiran bawah sadar (trance)

Gelombang Theta ini biasanya dominan Ketika saat-saat tidur, misalnya saat kita terhipnotis, meditasi dalam, hamper tidur, disertai mimpi. Frekuensi ini menandakan aktivitas alam bawah sadar.

d. Gelombang Otak Delta (0,1-3,9 Hz)



Gambar 4. Gelombang Otak Delta (0,1-3,9 Hz)

Gelombang otak Delta berhubungan dengan:

1. Pertumbuhan hormone manusia
2. Kehilangan kesadaran tubuh
3. Akses ke alam bawah sadar
4. Mimpi

Gelombang otak ini dominan saat kita tertidur lelap dan bermimpi. Beberapa frekuensi dalam jangkauan Delta ini diiringi dengan pelepasan hormone pertumbuhan manusia (*Human Growth Hormone*), yang bermanfaat dalam penyembuhan. Kondisi Delta, jika dihasilkan dalam kondisi terjaga, akan menyediakan peluang untuk mengakses aktivitas bawah sadar, mendorong alirannya ke pikiran sadar. Kondisi Delta juga sering dihubungkan dengan manusia-manusia yang memiliki perasaan kuat terhadap empati dan intuisi.

Jadi sebernarnya, gelombang otak tersebut bisa dilatih agar mampu berada pada keempat kondisi sekaligus. Kita harus melakukan latihan tersebut semua tidak lain adalah untuk menghubungkan kekuatan pikiran kita terhadap alam bawah sadar yang melakukan sesuatu hal secara konsisten sehingga berdampak tercapainya berbagai tujuan yang kita inginkan terutama tujuan untuk terlepas dari segala permasalahan yang melanda dan segala keburukan yang cenderung kita katakana sebagai takdir atau nasib buruk.

C. Self Hypnosis

Pada dasarnya, setiap *hypnosis* adalah *self hypnosis*. Misalnya, ada orang lain membantu, tapi keputusan untuk menerima sugesti tersebut atau tidak, tetap berada di tangan kita. Kondisi alam bawah sadar juga hanya bisa dicapai jika kita benar-

benar menginginkannya. Inilah mengapa *hypnosis* sama sekali bukanlah ilmu pelet atau gendam. *Hypnosis* itu nyata, bisa dipelajari, dan dipergunakan dengan baik pula.

Di dalam melakukan *hypnosis*, kita mengalami keadaan yang disebut dengan *trance*, yaitu keadaan Ketika pikiran bawah sadar menguasai dan dapat turut melakukan sesuatu hal untuk mencapai tujuan. Semua orang bisa mencapai keadaan ter *hypnosis* pada taraf tertentu dan yang dibutuhkan hanyalah keinginan kuat dan penerapan Teknik-teknik sederhana.

Ada dua jenis *hypnosis*, yaitu :

1. *Heterohypnosis*. Pada kondisi ini, Ibu Hamil mengalami kondisi *trance* oleh orang lain. Mereka membantu membuat lingkungan yang sesuai dan mengatur Langkah-langkah untuk mencapai kondisi *hypnosis*.
2. *Self Hypnosis*. Pada kondisi ini, Ibu Hamil mengalami kondisi *trance* atas usaha sendiri.

Kedua hal tersebut tetap saja bermuara pada keadaan yang sama, yaitu bahwa ibu hamil tetap mengalami kondisi terhipnotis atau *trance* atas kehendak sendiri dan menyadari Ketika kondisi tersebut telah datang.

Di dalam *hypnosis*, kita mencoba untuk mengubah dunia dalam diri kita sendiri melalui imajinasi. Ketika kita mengubah cara berpikir, penggambaran, dan pembayangan akan sesuatu, maka perasaan dan perilaku anda akan mulai membentuk tujuan hidup.

1. Karakteristik Hypnosis

- a. Relaksasi. Hypnosis merupakan salah satu cara dan bagian dari sebuah relaksasi yang dilakukan oleh seseorang.
- b. Konsentrasi terfokus. Hypnosis merupakan keadaan Ketika seseorang berkonsentrasi ke dalam pikiran bawah sadarnya.
- c. Kondisi pasif. Dalam keadaan trance, seseorang hanya dapat berada pada kondisi pasif, yaitu siap menerima sugesti yang telah direncanakan untuk meningkatkan kualitas hidup atau menentukan tujuannya.
- b. Hyperawareness terhadap kelima indra kita. Dalam keadaan terhipnotis, seseorang justru merasakan kesadaran yang tinggi akan kelima indranya. Semua indra seakan siap menerima masukan saran atau perintah apa yang sesungguhnya perlu dipikirkan dan dilakukan di dalam pencapaian tujuan yang dimaksud.
- c. Pergerakan bola mata yang cepat. Dalam kondisi trance, biasanya seseorang akan mengalami pergerakan bola mata yang cepat.

Pikiran bawah sadar manusia itu bertindak seperti program komputer yang dengan mudahnya melakukan segala sesuatu demi mencapai tujuan yang telah dicanangkan. Misalnya, ketika pagi hari sewaktu bangun tidur, kita akan memulai keseharian dengan minum segelas air putih, pergi ke toilet untuk buang air kecil, mengambil air wudu dan melakukan salat Subuh (bagi yang Muslim), memasak makanan untuk sarapan, kemudian balita kita, mengantarkan sekolah, menuju ke kantor, dan kita mandi, berpakaian rapi, memandikan anak-anak, menyuapi berbagai kegiatan lain yang rutin dilakukan setiap hari.

Kita begitu hafal dengan segala urutan kegiatan yang harus dilakukan tersebut karena hal itu tidak lain karena sudah terpatrinya kegiatan keseharian itu di dalam pikiran bawah sadar sehingga dengan atau tidak konsentrasi, kita tetap dapat melakukan segala kegiatan tersebut dengan baik dan sesuai tujuan yang diinginkan. Lalu, bisakah semua kegiatan tersebut begitu saja diubah sesuai dengan tujuan baru yang ingin dicapai?

Bisa dan tidak. Bisa kalau Ibu Hamil memiliki keinginan kuat untuk berubah dan tidak bisa kalau memang tidak ada keinginan untuk berubah, sudah nyaman dengan kegiatan tersebut. Bagi seseorang yang cerdas, kreatif, dan bebas mengekspresikan emosi mereka, maka keadaan *trance* untuk menerima masukan baru berupa sugesti yang dapat lebih meningkatkan kebaikan dan pencapaian tujuan lebih mudah terjadi. Berbeda dengan yang terlalu logis, apatis, memiliki kemampuan visual lemah, kurang konsentrasi, terlalu kritis, dan memiliki intelegensi rendah biasanya sulit untuk mengalami keadaan *trance* tersebut.

Selama ini, pikiran bawah sadar kita lah yang sangat mempengaruhi perilaku, bukan pikiran sadar. Kalau saja semua perilaku kita harus dipikirkan dengan keadaan sadar terlebih dahulu, niscaya kita bisa runtut melakukan hal-hal penting dalam keseharian. Melihat jadwal, melihat jam, dan merencanakan harus bertindak apa selanjutnya, sungguh membuang waktu bukan? Padahal dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar, kita bisa melakukan kegiatan di pagi hari tak lebih dari 30 menit saja. Semua telah siap, masakan sudah di atas meja, anak-anak sudah rapi dan siap dan siap berangkat sekolah, suami sudah menikmati segelas kopinya, dan kita juga telah siap melangkah ke aktivitas berikutnya. Namun penting untuk

digarisbawahi bahwa sugesti yang diberikan terhadap pikiran bawah sadar ternyata dirasakan sebagai sesuatu yang disadari oleh pikiran sadar kita.

Berikut ini ada beberapa latihan yang dapat dipergunakan untuk mengondisikan diri dalam keadaan terhipnotis:

1. Siapkan ruangan yang tenang, cahaya redup, dan sepasang matras dan bantal. Bisa pula dilakukan di sofa atau tempat tidur dengan kondisi yang sama;
2. Letakkan tubuh anda dengan relaks;
3. Sandarkanlah kepala dan pastikan tidak akan terayun ke muka dan ke belakang. Demikian pulajuga dengan kaki dan tangan anda;
4. Bukalah bibir secara perlahan, letakkan segala beban, tenang, damai, dan relaks;
5. Aturlah pernapasan dengan halus dan dalam, hembuskan perlahan sehingga terbentuk sebuah ritme;
6. Ulangi mengambil napas dalam-dalam lagi sambil memejamkan mata;
7. Pusatkanlah pikiran ke tangan kanan dan kepalkanlah tangan dengan kuat, perlahan, mengepal, dan kuat;
8. Tahan kepalan telapak tangan tersebut selama beberapa
9. Detik;
10. Lepaskan perlahan, tenang, dan buka kembali telapak tangan anda;
11. Rasakanlah saat-saat anda mengendurkan kepalan telapak tangan secara perlahan, sedikit gatal, seperti kesemutan, dan ketegangan telah hilang bersama mengendurnya kepalan itu;

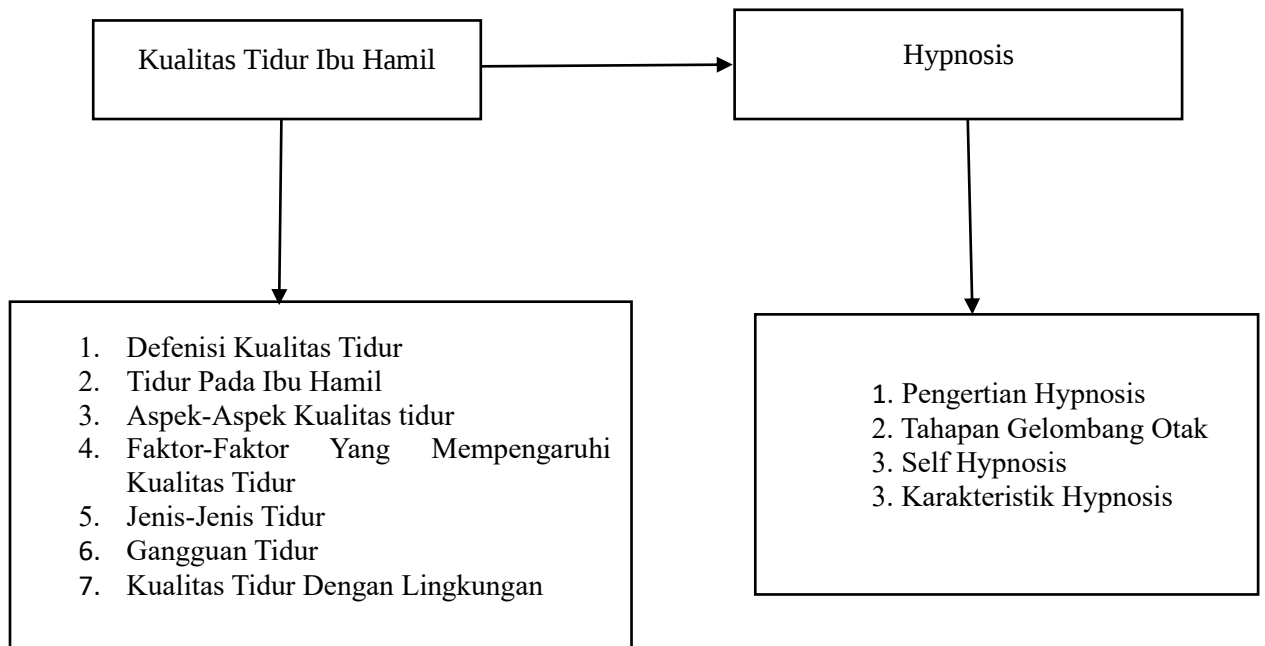
12. Lakukan hal serupa terhadap tangan kiri anda. Pusatkan pikiran, kepalkan perlahan, tahan beberapa detik, dan kemudian kendurkan dengan perlahan sampai telapak tangan kiri terbuka kembali. Rasakan perbedaannya sekarang;
13. Sekarang, cobalah untuk menaikkan alis mata anda selama beberapa detik, kemudian lepaskan;
14. Pejamkanlah mata rapat-rapat, tariklah hidung anda, rapatkanlah, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
15. Masih dengan mata terpejam rapat, katubkan bibir dan gigi geligi anda, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
16. Tekan dagu ke arah dada, sambil menekankan kepala ke arah belakang, tahan beberapa detik, lepaskan;
17. Lengkungkan punggung anda ke depan, menjauh dari sandaran, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
18. Dekatkanlah kedua pundak anda ke depan, tahan beberapa detik, dekatkanlah ke belakang, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
19. Regangkan otot bisep lengan kanan, tahan beberapa detik,
20. Lalu lepaskan;
21. - berganti dengan otot bisep pada lengan kiri, regangkan
22. Beberapa detik, lalu lepaskan;
23. Setelahnya regangkan semua otot pada kedua lengan anda, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;

24. Regangkan otot-otot paha, peganglah lutut dengan telapak tangan secara bersamaan antara keduanya, tahan beberapa detik, lepaskan;
25. Sekarang, regangkan otot betis kanan, tahan beberapa detik, lepaskan. Lakukan hal yang sama untuk betis sebelah kiri;
26. Lengkungkan jari-jari kaki mencengkeram, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
27. Lakukan relaksasi secara bersamaan antara paha, betis, dan jari kaki. Tahan beberapa detik, lepaskan.

Setelah melakukan relaksasi tersebut, Anda rasakan ada semacam aliran hangat di sekujur tubuh, berat, dan relaks. Ulangi meregangkan otot-otot yang tengah mengalami ketegangan, tahan selama beberapa detik dan lepaskan. Setelah Anda mulai mahir melakukannya, cobalah untuk meningkatkan waktu peregangan menjadi dua kali dari biasanya.

Pencapaian yang maksimal dari latihan peregangan pada self hypnosis adalah kondisi trance. Kondisi ini menyebabkan keadaan pikiran yang luar biasa, begitu damai, siap menerima masukan baru yang bermanfaat, dan menanamkannya di dalam hati untuk pencapaian tujuan tertentu. (Defin, 2019).

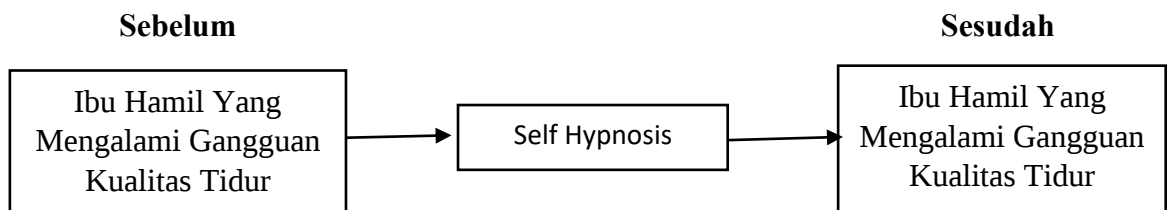
D. Kerangka Teori



Gambar 5. Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian diatas maka, kerangka konsep digunakan untuk menggambarkan perbedaan atau perubahan yang terjadi antara dua kondisi waktu atau situasi misalnya sebelum dan sesudah intervensi, program, atau perubahan tertentu.



Gambar 6. Kerangka Teori

F. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 di Klimik Helena Sinaga Sukamaju 2025

H0 : Tidak ada pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 di Klimik Helena Sinaga Sukamaju 2025.