

HYPNOBIRTHING PADA IBU HAMIL TRIMESTER KE III UNTUK MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS PUTRI AYU

Gustina

Program Studi Diploma 3 Kebidanan, STIKes Baiturrahim Jambi

email: gtina1870@gmail.com

ABSTRACT

Background: Childbirth is the process of expulsion from the conception of the uterus through the vagina to the outside world. In some cases, birth is a happy thing but in some cases it is a time of pain, fear, suffering and even death. Pain felt by the mother is an unpleasant sensory or emotional experience due to potential or actual tissue damage. One of the non-pharmacological techniques that can reduce pain by using hypnobirthing technique. Target and uotcom: Trimester III Pregnant Women in antenatal care class, aims to improve the knowledge and skills of pregnant women about hypnobirthing techniques for readiness to face the labor process. Method implementation: Implementation: preparation of administration, socialization, implementation of hypnobirthing technique training and evaluation by interviewing the readiness of mothers before and after hypnobirthing technique training. Results : Before hypnobirthing training was performed in 10 third trimester pregnant women, 5 (50%) were ready, 4 (40%) were doubtful, and 1 (10%) was afraid of facing labor. After doing hypnobirthing training, the result is that 5 (50%) are more ready, 4 (40%) ready and 1 (10%) doubtful. Conclusion: Results before and after hypnobirthing technique training can be concluded that there is a change in maternal readiness in the face of labour. Suggestion : It is recommended that the Puskesmas conduct hypnobirthing technical training on regular and scheduled basis for pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy.

Keywords: *childbirth, hypnobirthing, third pregnant women*

ABSTRAK

Pendahuluan: Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi dari uterus melalui vagina ke dunia luar. Dari beberapa kasus, kelahiran adalah hal yang membahagiakan tetapi pada beberapa kasus menjadi suatu masa penuh rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian. Nyeri yang dirasakan oleh ibu adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan potensial atau aktual. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dengan menggunakan teknik *hypnobirthing*. Target dan luaran: Ibu Hamil Trimester III di kelas antenatal care, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang teknik hypnobirthing untuk kesiapan menghadapi proses persalinan. Metode pelaksanaan: Pelaksanaan: persiapan administrasi, sosialisasi, pelaksanaan latihan teknik hypnobirthing dan evaluasi dengan wawancara kesiapan ibu sebelum dan sesudah latihan teknik hypnobirthing. Hasil: Sebelum dilakukan latihan teknik *hypnobirthing* pada 10 ibu hamil trimester III adalah sebanyak 5(50%) siap, 4 (40%) ragu – ragu, dan 1 (10%) takut menghadapi persalinan. Setelah dilakukan latihan teknik *hypnobirthing* hasilnya adalah 5 (50%) makin siap, 4 (40%) siap dan 1 (10%) ragu – ragu. Kesimpulan: Hasil sebelum dan sesudah dilakukan latihan teknik hypnobirthing dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Saran: Sebaiknya puskesmas melaksanakan pelatihan teknik *hypnobirthing* secara teratur dan terjadwal bagi ibu hamil terutama hamil trimester ke III.

Kata Kunci: *Hamil Trimester III; Hypnobirthing; Persalinan*

PENDAHULUAN

Proses kehamilan dan persalinan masih merupakan sesuatu yang berisiko dan dapat mengancam jiwa perempuan dan bayi di Indonesia. Hasil survei Penduduk Antar Sensus 2015 menyebutkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah 305/ 100.000 KH. Pemerintah tetap berupaya untuk tetap menurunkan AKI sesuai dengan target *Sustainable Development Goals (SDGs)* yaitu sebesar < 70 per 100.000 KH (Kemenkes RI, 2018)

Penyebab kematian ibu dapat terjadi pada saat, kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Penyebab kematian ibu masih berada pada: perdarahan (30,3%), hipertensi (27,1) infeksi, (7,3%) dan partus lama (1,8%) yang sangat mengancam nyawa ibu. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan dan masa persalinan.

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti *meditasi/yoga*. Berlatih *hypnobirthing* pada masa ini merupakan salah satu solusi *self-help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas *antenatalcare*, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). *Hypnobirthing* dalam kehamilan memfokuskan perhatian pada *ritme* nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010).

Selama ini teknik relaksasi banyak digunakan untuk mengatasi stres guna menenangkan pikiran dan menjauhkan dari stimulasi luar dan dalam tubuh yang dapat menyebabkan kondisi stres atau tertekan. Relaksasi didefinisikan sebagai teknik yang digunakan untuk mendukung dan memperoleh relaksasi untuk tujuan mengurangi tanda – tanda dan gejala yang tidak diinginkan seperti

nyeri, ketegangan otot dan kecemasan. (Mehl-Madrona L.E. (2004).

Metode hipnosis dimasukkan kedalam terapi nonfarmakologis. Hipnosis termasuk dalam *Complementary Alternative Therapies (CAT)* kognitif yang bekerja terutama pada kortek serebral otak, bagian berfikir pada otak dan sistem limbik bagian emosional otak yang bertugas melakukan komunikasi dengan bagian tubuh lain seperti hipotalamus dan sistem saraf dan saraf simpatik. (Bauer –Wu, 2002 dalam Winarto, 2008)

Hipnosis dalam persalinan adalah anggapan mendasar dalam metoda ini adalah melahirkan suatu fungsi normal, alamiah dan sehat bagi wanita. Penggunaan hipnosis untuk proses persalinan tetap dilakukan dalam keadaan relaksasi dan sadar sambil mendengarkan kalimat – kalimat penegasan positif dan lembut sehingga menciptakan persalinan yang sehat dan nyaman. Teknik hipnosis dalam persalinan ini menggunakan kemampuan diri sendiri untuk masuk dalam kondisi rileksasi sehingga masuk dalam kategori hipnosis diri.

Menurut Mongan tahun 2007 dengan bantuan *self- hypnosis* seorang wanita dapat mempersiapkan tubuhnya sendiri untuk berada dalam posisi yang sangat rileks dimana semua otot tubuh dapat bekerja sesuai dengan apa yang diinginkan selama dalam proses persalinan.

Terapi komplementer dan alternatif seperti hipnosis dapat menurunkan tingkat nyeri dan yoga adalah salah satu jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari *Vivekananda Yoga Research Foundation* di Bangalore, dan rekannya yang mempelajari 169 ibu hamil yang

dilatih dalam pendekatan terintegrasi untuk latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai teknik postur ("*asana*"), relaksasi, latihan pernapasan dalam ("*pranayama*"), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari. Terdapat 14% kelahiran prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Amy E. B, et al, 2009).

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan judul "*Hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III untuk menghadapi proses persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi"

TARGET DAN LUARAN

Dilakukan di kelas *antenatal care*, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk latihan teknik *hypnobirthing* yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai: meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam teknik *hypnobirthing* untuk kesiapan ibu hamil menghadapi proses persalinan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester ganjil tahun 2019 dan bertempat di kelas ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Pelaksanaan diawali dengan persiapan administrasi, sosialisasi: tujuan, manfaat, kemudian dilaksanakan senam yoga pada ibu hamil trimester III dan evaluasi hasil senam hamil yoga tentang kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

HASIL PEMBAHASAN

Terapi komplementer dan alternatif seperti hipnosis dapat menurunkan tingkat nyeri dan yoga adalah salah satu jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan

menenangkan pikiran terutama dalam trimester III.

Hipnosis dalam persalinan adalah anggapan mendasar dalam metoda ini adalah melahirkan suatu fungsi normal, alamiah dan sehat bagi wanita. Penggunaan hipnosis untuk proses persalinan tetap dilakukan dalam keadaan relaksasi dan sadar sambil mendengarkan kalimat – kalimat penegasan positif dan lembut sehingga menciptakan persalinan yang sehat dan nyaman. Teknik hipnosis dalam persalinan ini menggunakan kemampuan diri sendiri untuk masuk dalam kondisi rileksasi sehingga masuk dalam katagori hipnosis diri.

Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan maka hasil pengabdian pada masyarakat tentang latihan teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III adalah:

Tabel 1. Hasil Sebelum dan Sesudah latihan Teknik *Hypnobirthing* pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2019.

No	Nama	Pekerjaan	Hasil	
			<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1	Lastika Sari Dewi	IRT	Ragu	Siap
2	Fitri	IRT	Ragu	Makin siap
3	Rika Puspita sari	Dagang	Ragu	Siap
4	Mayang Sari	IRT	Siap	Makin siap
5	Wiwin Pratina	PNS	Siap	Siap
6	Verramonica	IRT	Ragu	Ragu
7	Fania Wati	Honor	Ragu	Siap
8	Nirlianah	Guru	Siap	Makin siap
9	Baina	Guru	Siap	makin siap
10	Siti Fatimah	Honor	Takut	Siap

Dari tabel 1 diatas bahwa hasil Sebelum melakukan latihan teknik *hypnobirthing* sebanyak 5 (50%) siap, 4 (40%) ragu – ragu, dan 1(10%) takut menghadapi proses persalinan. Sesudah dilakukan latihan teknik *hypnobirthing* maka hasilnya: 4 (40%) makin siap, 5 (50%) siap dan 1(10%) masih ragu.



Gambar 1. Pelatihan teknik *Hypnobirthing*

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan latihan teknik *hypnobirthing* maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan fisik maupun psikis.

Disarankan bahwa latihan *hypnobirthing* baik dilakukan pada ibu hamil untuk persiapan proses persalinan dan sebaiknya puskesmas melaksanakan latihan *hypnobirthing* secara teratur dan terjadwal bagi ibu hamil terutama hamil trimester ke III.

UCAPAN TERIMAKASIH

Diucapkan terimakasih kepada:

1. Bpk/ Ibu di Puskesmas Putri Ayu yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan latihan teknik *hypnobirthing* untuk menghadapi proses persalinan.
2. Bpk/Ibu di STIKes Baiturrahim yang memberikan dukungan moril dan materil sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amy E. B, et al. (2009). *The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical*

distress. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Januari 2019.

Amy E. Beddoe 1 and Kathryn A. Lee. (2008). *Mind-body interventions during pregnancy*. JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Januari 2019.

Depkes RI. (2010). *Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015*.http://www.target_mdgs.Pdf. Diakses Kamis Januari 2019

Indiarti, MT. (2009). *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media.

Krisnadi, sofie rifayani. (2010). *Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna*. www.bukukita.com. Jakarta. Diakses Kamis 13 Januari 2019.

Mehl- Madrona L.E. (2004). *Hypnosis to facilitate uncomplicated birth*. *American Journal Of Clinical Hypnosis*, April 2004.

Nerendran,S.(2009). *Yoga improves pregnancy outcomes* Source: *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2005; 11: 237-44. Diakses Januari 2019.

Sastrosmoro & Ismael. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. (3th ed). Jakarta: Sagung Seto.

Sindhu, P. (2009). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna*. Seri *bugar*. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.

Siska, Connie. (2009). *Siapa bilang yoga sulit*. Jakarta: Intisari Mediatama.

Wiadnyana, M.S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. Gramedia widiasarana Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.

Winarto, E. (2008) Efek hipnosis terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer di RSUD Tesis, Jakarta