

PENYULUHAN DAN LATIHAN SELF HYPNOSIS PADA IBU HAMIL TM.3 DI RUMAH SAKIT ABDOER RAHEM SITUBONDO

Eliyawati¹

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas ilmu Kesehatan ,Universitas Ibrahimy
e-mail : istanameimei2013@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen kebidanan fakultas ilmu kesehatan ibrahimy Prodi S1 Kebidanan Self hypnosis atau yang di kenal dengan istilah menghipnotis pada diri sendiri yang mana sasarannya kali ini adalah pada ibu hamil,fungsi dari self hypnosis pada ibu hamil adalah untuk mengurangi rasa stress,kekhawatiran serta rasa cemas pada saat menghadapi persalinan, dan self hypnosis juga dapat mengurangi nyeri pada saat persalinan dan janin di dalam kandungan serta terhindar dari fetal distres pada bayi. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan ibu hamil untuk dapat melakukan self hypnosis. Manfaat kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan praktek mandiri dalam melakukan pemberian self hypnosis pada diri sendiri. Sasaran pada pengabdian masyarakat yang dilakukukan oleh dosen adalah pada ibu hamil yang sedang menjadi peserta kelas ibu hamil dan saat ini kehamilannya masuk pada TM.3 di Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah melaksanakan pretest dan posttest untuk menilai tingkat kecemasan ibu hamil melalui instrumen Skala HARS, penyuluhan dan latihan tentang self hypnosis. Hasil yang di peroleh setelah di lakukan penyuluhan dan latihan self hypnosis selama 1 hari bahwa ada perbedaan hasil pretest dan posttest yaitu dari hasil pre test sebanyak 20 orang ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut : Cemas sedang 13 Orang (65 %), Cemas ringan 5 Orang (5 %) dan Tidak cemas 2 Orang (). Tidak dijumpai ibu dengan cemas berat dan setelah dilakukan post test berikut Cemas sedang dari 2 orang (10 %), Cemas ringan dari 3 orang (15 %) dan tidak cemas dari 15 orang (75%),cemas ringan 3 (15 %),cemas sedang 2 (10%) ada perubahan setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan kepada ibu hamil TM.III Menjelang persalinan.

Kata Kunci : Self hypnosis, Pelatihan, Kecemasan

Community service carried out by obstetrics lecturers at the Faculty of Health Sciences Ibrahimy S1 Midwifery Study Program Self hypnosis or what is known as hypnosis to oneself where the target this time is pregnant women, the function of self hypnosis in pregnant women is to reduce stress, worry and anxiety when facing childbirth, , and self-hypnosis can also reduce pain during childbirth and the fetus in the womb and avoid fetal distress in the baby. The purpose of this activity is to provide knowledge and training for pregnant women to be able to do self-hypnosis. The benefits of this activity are to increase knowledge and independent practice in giving self-hypnosis to yourself. The target of community service carried out by lecturers is pregnant women who are participants in the pregnant women class and currently their pregnancy is included in TM.3 at Abdoer Rahem Situbondo Hospital. The method of implementing service activities is to carry out pretest and posttest to assess the level of anxiety of pregnant women through the HARS Scale instrument, counseling and exercises on self-hypnosis. Results obtained after being carried out , counseling and self-hypnosis exercises for 1 day that there is a difference in the results of pretest and posttest, namely from the results of the pretest as many as 20 pregnant women, the following results were obtained: 13 people (65%) moderately anxious (65%), 5 people (5%) with mild anxiety and 2 people with no anxiety (%). There were no mothers with severe anxiety and after the following post test was carried out, moderate anxiety from 2 people (10%), mild anxiety from 3 people (15%) and no anxiety from 15 people (75%), mild anxiety 3 (15%), , and not anxious from 15 people (75%), mild anxiety 3 (15%), moderate anxiety 2 (10%) there was a change after counseling and training to pregnant women TM. III Approaching delivery.

Keywords : Self hypnosis, Training, Anxiety

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses faali yang menjadi awal kehidupan generasi berikut. Pencegahan masalah fisiologis dan psikologis pada ibu hamil merupakan hal penting dilaksanakan mulai dari menjaga kesehatan fisiologis dan psikologis saat sebelum dan selama kehamilan, dilanjutkan dengan setelah melahirkan dan masa menyusui. Salah satu kebutuhan pada ibu hamil mendapatkan rasa tenang dan damai dalam proses persalinan yang membahagiakan. Kehamilan

adalah suatu proses fisiologis yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir merupakan suatu keadaan yang fisiologi tetapi dalam proses berlangsungnya ada kemungkinan terjadi komplikasi yang tidak diharapkan, sehingga berdampak mengancam jiwa ibu maupun bayi bahkan sampai menyebabkan kematian. Perubahan fisik dan psikologis yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat menjadi pencetus reaksi emosional yang ringan, berat hingga tingkat tinggi (Nugroho, T., 2014) Setiap perempuan yang ingin kehamilan yang segat dan tenang adalah proses kehamilan menyenangkan dan dapat berjalan dengan baik walaupun pada Perempuan sering mengalami gangguan yaitu perasaan cemas dan takut menjelang persalinan. Adanya Peningkatan hormone estrogen dan progesterone pada ibu hamil cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran serta Tindakan yang muncul pada ibu hamil yang membuat ibu hamil merasakan kecemasan dan ketakutan, serta mudah tersinggung, lebih sensitive, mudah terpengaruh, dan cepat marah. Cepat kecewa dan mood sering berubah untuk mengatasi mengatasi hal tersebut, tubuh kita sebenarnya mempunyai hormon yang dapat berfungsi sebagai analgesik alami, yang secara alami pula diproduksi oleh tubuh yaitu hormon endorfin. Berdasarkan penelitian, hormon endorfin ini mempunyai kekuatan sampai 200 kali lipat dibanding morfin. Tubuh dapat meningkatkan produksi endorfin dengan kondisi tubuh yang tenang, yang dapat dilakukan dengan cara hipnotis. dalam hypnotis yang akan dilakukan oleh ibu hamil adalah self hypnosis yang mana ibu hamil dapat melakukan hypnotis pada diri Ibu hamil dapat menghipnotis diri sendiri. Self Hypnosis adalah suatu teknik untuk menghipnotis diri sendiri. Self hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau pemikiran tertentu. Sesuai definisinya, hipnosis sejatinya relaksasi pikiran, bukan relaksasi fisik. Relaksasi fisik bisa, namun tidak selalu terjadi saat individu dalam kondisi hipnosis. Bagi ibu hamil, teknik relaksasi self hypnosis ini berfungsi untuk mengurangi perasaan stress, rasa kekhawatiran, kecemasan menjelang persalinan, serta juga bisa mengurangi nyeri saat persalinan dan janin didalam kandungan terhindar dari fetal distress. Sehingga janin dapat tumbuh dengan sempurna. Namun, self hypnosis tidak bisa dilakukan secara sembarangan pada seseorang, Self hypnosis harus dilakukan dengan teknik yang tepat dan sesuai. Bila teknik yang dilakukan tidak tepat, self hypnosis tidak akan berhasil. dengan topic Effectiveness of Hypnosis in Combination with Conventional Techniques of Behavior Management in Anxiety/Pain Reduction during Dental Anesthetic Infiltration, intervention hypnosis termasuk induksi relaksasi otot progresif 3- menit standar diikuti dengan prosedur pendalaman 5 menit yang bertujuan untuk meningkatkan focus, penyerapan, dan konsentrasi pasien. Hipnosis dikombinasikan dengan teknik manajemen perilaku konvensional mengurangi kecemasan dan rasa sakit pada saat pemberian anestesi local. (Sawni A, 2017), Self hypnosis sendiri tidak memiliki efek samping apa pun. dalam sebuah penelitian dalam ini terbukti bahwa penggunaan intervensi Audio visual dalam mengurangi kecemasan bagi anak-anak yang menjalani operasi elektif. Secara kuantitatif dan kualitatif, menunjukkan bahwa intervensi AV lebih efektif dalam mengurangi kecemasan, perilaku, meningkatkan kepatuhan selama induksi anestesi dan dapat ditoleransi dengan baik. (Ramírez-Carrasco A, Butrón-Téllez Girón C, Sanchez-Armass O, 2017) Penyerapan Kemampuan untuk mengurangi kesadaran perifer untuk memudahkan perhatian fokal yang lebih besar. Perhatian objek dilihat dengan sangat rinci, namun relatif tanpa konteks. Pergeseran ke keadaan hipnotis adalah sesuatu seperti lensa zoom psikologis yang bisa beralih ke perhatian yang sangat terfokus. Seiring perhatian menjadi lebih intens dan fokus, kesadaran akan orientasi dalam ruang dan waktu semakin berkurang (Sadock,2018), Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh dosen kepada ibu hamil yang ada di Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo ibu hamil merasakan cemas dan takut menjelang persalinannya, Menurut Eliyawati (2016) perasaan cemas terjadi karena adanya kejadian yang tidak jelas atau tidak diketahui penyebabnya dan kecemasan berbeda dengan ketakutan. Menurut Ratih (2019) perasaan cemas merupakan perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan. Ibu hamil yang akan menjelang persalinannya kebanyakan mengalami kecemasan menjelang persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi karena persalinan serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi. Penyebab terjadinya cemas pada ibu hamil yang akan bersalin Ibu bersalin dan ditandai dengan adanya permasalahan psikologis yaitu muncul perasaan cemas sebagai tanda dan gejala psikologis. jumlah ibu hamil yang datang ke kelas ibu hamil sejumlah 20 orang yang datang rutin setiap ada jadwal kelas ibu hamil. Melihat keadaan ini, Tim Pangabdian Masyarakat merasa perlu membantu ibu untuk mengurangi

kecemasan ibu pada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan dan Latihan secara langsung yaitu self hypnosis pada ibu hamil TM 3 Menjelang persalinan di Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo di Aula Rumah Sakit.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen Fakultas ilmu kesehatan ini dilaksanakan kepada Ibu Hamil TM. 3 sebagai sasaran dengan melibatkan, Bidan Koordinator dan Bidan pelaksana. Sasaran adalah ibu hamil yang datang pada kelas ibu hamil bulan juni tahun 2024. Pada pretest jumlah ibu hamil 20 orang, pada postest jumlah ibu hamil 20 orang.

Ada pun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pre test dan Post test Sebelum melaksanakan penyuluhan dan latihan dilakukan pretest untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil TM
2. Kemudian Setelah dilakukan penyuluhan dan latihan tentang self hypnosis, pada kelas ibu hamil berikutnya dilakukan post test untuk melihat apakah ada perubahan tingkat kecemasan ibu. Tingkat kecemasan diukur dengan Skala HRS- A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) yang langsung diisi sendiri oleh ibu.
3. Penyuluhan dan latihan tentang self hipnosis. Melaksanakan penyuluhan tentang perubahan psikologis pada ibu hamil, pengertian self hypnosis, alam sadar dan alam bawah sadar, manfaat dan prosedur self hypnosis, menggunakan media power point dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab
4. Praktek tentang self hypnosis

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di oleh dosen universitas Ibrahimy Fakultas ilmu Kesehatan sebagai berikut :

Pre test self hypnosis Dari hasil pre test self hypnosis tentang

Gejala/gangguan kecemasan berdasarkan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) sebanyak 20 orang ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut : Cemas sedang 13 Orang (65 %), Cemas ringan 5 Orang (25%) dan Tidak cemas 2 Orang (10 %). Tidak dijumpai ibu dengan cemas berat dan sampai panik Tabel

a. Pre test kegiatan self Hypnosis

Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif dari kegiatan yang dilaksanakan. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat. Tabel/bagan/gambar tidak berisi data mentah yang masih dapat atau harus diolah.

Distribusi kecemasan ibu hamil TM.3 pre tes Mennjelang persalinan dengan terapi self hypnosis di Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo.

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah	(%)
1.	Tidak Cemas	2	10
2.	Cemas Ringan	5	25
3.	Cemas Sedang	13	65
4.	Cemas Berat	-	-
5.	Panik	-	-
Jumlah		20	100

a. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada ibu hamil yang disampaikan oleh dosen pengabdian kepada masyarakat dengan topik pengertian, manfaat dan Waktu penyuluhan berlangsung selama lebih kurang 1 Jam dengan metode ceramah dan diskusi berjalan dengan lancar dan ibu hamil terlihat sangat tertarik mengikuti penyuluhan yang diberikan. Hal ini terbukti dengan adanya pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil mengenai self hypnosis dan bagaimana caranya melakukannya sendiri di rumah masing-masing.



Gambar 1 : Saat dosen memberikan materi tentang perubahan psikologis pada ibu hamil dan tentang materi aself Hypnosis.

b. Latihan Self Hypnosis

Pada kegiatan ini dosen pelaksana pengabdian masyarakat memberikan intruksi langkah-langkah self hypnosis, mengidupkan musik relaksasi pada ibu hamil. Ibu hamil duduk santai dan santai serta rileks, adalah merupakan aktivitas dan pikiran di luar dari instruksi Tim Pengabdian masyarakat serta harus berkonsentrasi penuh dalam mengikuti tindakan ini. Yang mana latihan ini bisa di ulangi kembali oleh ibu hamil saat ada dirumah masing-masing dengan mesugesti pada diri ibu hamil sendiri dengan menggunakan kalimat-kalimat postif.



Gambar 2 : Saat dosen memberikan pelatihan untuk self hypnosis.

c. Post Test self hypnosis

Selanjutnya , setelah dilakukan pelatihan self hypnosis oleh dosen pengabdian masyarakat ibu hamil diberikan post test hypnosis tentang gejala / gangguan kecemasan menurut Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Dari 20 orang ibu hamil trimester 3 . Dari 20 orang ibu hamil yang mengikuti post test didapatkan hasil sebagai berikut Cemas Sedang 2 orang (%), Cemas Ringan 3 orang (%) dan Tidak cemas 15 orang (%).



Gambar 3 : Hasil Testimoni setelah dilakukan self Hypnosis pada Ibu Hamil TM .3

Distribusi kecemasan ibu hamil pada post test Mennjelang persalinan dengan terapi self hypnosis di

Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah	(%)
1.	Tidak Cemas Cemas Ringan	15	75%
2.	Cemas SedangCemas Berat	3	15%
3.	Panik	2	10%
4.	-	-	-
5.	-	-	-
		20	100%

Setelah dilakukan self hypnosis sebelum dan sesudah penyuluhan dan latihan self hypnosis terdapat adanya perbedaan hasil pre test dan post test sebagai dan tidak cemas dari 15 orang (75%), cemas ringan 3 (15 %), cemas sedang 2 (10 %). Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan, hal di atas sesuai dengan penelitian (Sehmawati, Anggita, s.P, 2020) bahwa penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self hypnosis 49,53 (kecemasan ringan). Kesimpulan didapatkan bahwa terdapat pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemi covid 19. Hasil penelitian lain oleh Menurut American Pregnancy Association teknik relaksasi self hypnosis dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan(Yesie Aprilia,2017). Sejalan dengan penelitian Fatimah., Triyani, S., Aisyah yang menyatakan bahwa pelatihan relaksasi secara bermakna dapat mengurangi kecemasan subjek dalam menghadapi persalinan. Adanya fikiran-fikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin (Fatimah.2019) Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Ayu Andini,2020). Dari hasil pengabdian Masyarakat oleh dosen Fakultas Ilmu kesehatan ibrahimy ada perubahan yang signifikan sesebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang self hypnosis pada ibu hamil TM.3 di Rumah sakit abdoer Rahem situbondo.

SIMPULAN

Self hypnosis mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan. Dari 20 sejumlah 20 orang yang datang rutin setiap ada jadwal kelas ibu hamil. Melihat keadaan ini, Tim Pangabdian Masyarakat merasa perlu membantu ibu untuk mengurangi kecemasan ibu pada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan dan Latihan secara langsung yaitu self hypnosis pada ibu hamil TM 3 Menjelang persalinan di Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo di Aula Rumah Sakit.

SARAN

Dalam pengabdian Masyarakat selanjutnya, disarankan untuk mengundang ibu hamil yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam melakukan pengabdian Masyarakat. Hal ini juga agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan prilaku responden dari waktu ke waktu

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu kesehatan dan rumah sakit Abdoer Rahem situbondo yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Ayu.(2020).Maternal mortality. viewed 01 Desember 2020,
- Andarmoyo, S. (2013). (2013). KONSEP & PROSES KEPERAWATAN NYERI.
- Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018. (2018). Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pad Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. Jurnal Ilmu Keperawatan, 18.
- Eliyawati,Neny Yuli Susanti Efektivitas Pemberian Hipnoterapi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Mahasiswa FIK Ibrahimy Sukorejo Situbondo (uts.ac.id)
- Eliyawati, Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-qur'an Terhadap Kelancaran Produksi Asi Dan kecemasan Pada Ibu Post Partum Hari ke 1 S/d 7 di wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten situbondo| Eliyawati Jurnal Kebidanan Indonesia (stikesmus.ac.id)
- Fatimah., Triyani, S., Aisyah. Determinan Pengambilan Keputusan Dalam Perencanaan Persalinan Pada Kelas Ibu Hamil. SkripsiPoltekkes Kemenkes Jakarta III. 2013
- Jimantoro.(2020).Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di Stikes Buana Husada Ponorogo.Vol.2 No.1.
- Nugroho, T., dkk. (2014). (2014). Buku ajar asuhankebidanan nifas (askeb 3. Nuha Medika.
- Ramírez-Carrasco A, Butrón-Téllez Girón C, Sanchez-Armass O, P.-P. M. (2017). Effectiveness of Hypnosis in Combination with Conventional Techniques of Behavior Management in Anxiety/Pain Reduction during Dental Anesthetic Infiltration. Naional Library of Medicine. <https://doi.org/10.1155/2017/1434015>
- Sawni A, B. C. (2017). Clinical Hypnosis, an Effective Mind-Body Modality for Adolescents with Behavioral and Physical Complaints. National Library of Medicine. <https://doi.org/10.3390/children4040019>
- Sehmawati, Anggita, s.P, 2020. (2020). Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di masa Pandemi Covid 19. Call Paper Seminar Nasional Kebidanan.
- Yesie Aprilia (2017).Hipnostetri Jakarta : Gagas Media Yohana. (eds),(2011). Kehamilan & Persalinan. Jakarta : Garda Media. Yesie Aprilia (2017).Bebas Takut Hamil dan Melahirkan Jakarta : Gramedia Pustaka Utama