



***HYPNOBIRTHING* MENGATASI KELUHAN SELAMA HAMIL**

Ratna Dewi Permatasari^{1*}, Nining Mustika Ningrum²

¹Prodi D III Kebidanan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

*Email: wahib.rifai81@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Kehamilan, <i>Hypnobirthing</i>, Ketidaknyamanan.</p> <p>Diterima: 03-06-2021 Disetujui: 16-06-2021 Dipublikasikan: 16-07-2021</p>	<p>Menjalani masa kehamilan merupakan pengalaman yang menyenangkan bagi seorang wanita, walaupun fisiologis, tetapi pada umumnya menimbulkan kecemasan bahkan ketakutan yang berdampak pada ketidaknyamanan yang dialami dalam masa kehamilan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil timbul akibat adanya perubahan hormonal, perubahan anatomi, metabolisme tubuh pada ibu hamil. Ketidaknyamanan ini meliputi beberapa hal yaitu mual muntah, pusing, lemah, sering kencing, sakit punggung dan bengkak. Pengetahuan ibu yang kurang menjadikan hal yang fisiologis dan berubah menjadi patologis. Selain konseling, intervensi non farmakologis sangat di sarankan untuk mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti metode <i>hypnobirthing</i>. Tujuan dari kegiatan ini mengaplikasikan metode <i>hypnobirthing</i> dalam kelas ibu hamil di Desa Kayangan Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Jombang untuk mengurangi keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada 5 Pos yang ada di Posyandu Desa Kayangan Cukir Kabupaten Jombang yang diikuti oleh 30 orang ibu hamil dari Trimester I,II dan III. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta merasakan berkurangnya keluhan yang dialami dalam masa kehamilannya seperti mual muntah, pusing, nyeri punggung dan ram pada kaki. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut diharapkan metode <i>hypnobirthing</i> diaplikasikan dalam kelas ibu hamil di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Jombang sebagai alternative mengatasi keluhan ibu pada masa kehamilan, dan bagi ibu hamil di harapkan lebih kooperatif dalam melakukan metode <i>hypnobirthing</i> sesuai arahan bidan.</p>
<p>Keywords : Pregnancy, <i>Hypnobirthing</i>, Discomfort</p>	<p>Abstract</p> <p>Going through pregnancy is a pleasant experience for a woman, although physiological, but in general it causes anxiety and even fear that has an impact on the discomfort experienced during pregnancy. Discomfort in pregnant women arises due to hormonal changes, anatomical changes, body metabolism in pregnant women. This discomfort includes several things, namely nausea, vomiting, dizziness, weakness, frequent urination, back pain and swelling. Mother's lack of knowledge makes things physiological and turns into pathological. In addition to counseling, non-pharmacological interventions are highly recommended to overcome discomfort in pregnancy such as the <i>hypnobirthing</i> method. The purpose of this activity is</p>

to apply the hypnobirthing method in the class of pregnant women in Kayangan Village, the Work Area of the Cukir Jombang Health Center to reduce the complaints experienced by pregnant women. This activity was carried out at 5 Posyandu in Kayangan Cukir Village, Jombang Regency, which was attended by 30 pregnant women from Trimester I, II and III. The results of the evaluation of this community service activity, participants felt a reduction in complaints experienced during pregnancy such as nausea, vomiting, dizziness, back pain and leg cramps. Based on the results of the community service, it is hoped that the hypnobirthing method will be applied in the class of pregnant women in Kayangan Village, Diwek Jombang District as an alternative to overcome maternal complaints during pregnancy, and for pregnant women it is expected to be more cooperative in carrying out the hypnobirthing method according to the midwife's direction.

PENDAHULUAN

Dalam setiap siklus kehidupan wanita akan mengalami fase kehamilan. Walaupun kehamilan merupakan hal fisiologis, tetapi pada umumnya menimbulkan kecemasan bahkan ketakutan karena berbagai ketidaknyamanan yang dialami sebagian besar ibu dalam masa kehamilan. Banyak calon ibu binggung dan cemas dalam menghadapi masa kehamilannya terlebih pada ibu primigravida yang belum mendapatkan pengalaman dari kehamilan dan persalinan sebelumnya, oleh karena banyak terjadi keluhan yang dimulai dari awal kehamilannya. (Romauli, 2011).

Ketidaknyaman ibu hamil ini sangat berpengaruh pada perkembangan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan berlangsung, dan banyak ibu hamil yang tidak mengerti sebenarnya pentingnya kelas ibu hamil itu, serta manfaat apa yang didapatkan dari melakukan pentingnya kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil sebagai suatu wadah untuk berkumpul ibu hamil dan keluarga dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan semua informasi terkait kehamilannya termasuk metode *hypnobirthing* (Andriana, 2007)

Dari survey dan wawancara (*deep interview*) yang ditunjang data buku KMS (Kartu Menuju Sehat) bidan Desa Kayangan Diwek Jombang didapatkan ibu hamil banyak mengalami masalah ketidaknyamanan dalam kehamilannya, seperti mual muntah, pusing, nyeri punggung, kram kaki 30 ibu hamil dari 38 keseluruhan total ibu hamil. Sebagian besar dari ibu hamil adalah primigravida yang kurang sekali pengetahuan dan pengalaman dalam kehamilannya, selain adanya informasi yang kurang adekuat dari sumber yang tepat, sudah adanya posyandu tetapi belum dimanfaatkan secara optimal dalam pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan ibu hamil, serta kurangnya informasi terkait *hypnobirthing* yang diaplikasikan dalam kelas ibu hamil menjadikan ibu minim informasi terkait metode alternative terkini non farmakologis penanganan keluhan dalam kehamilan ini juga menjadi penyebab masalah yang timbul pada ibu hamil.

Hypnobirthing merupakan tehnik untuk mencapai relaksasi yang mendalam, pola pernafasan lambat, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar penuh yang bertujuan untuk mengurangi keluhan selama proses kehamilan, persalinan bahkan pada masa nifas dan menyusui. Semua itu didasari

dengan pengendalian pikiran yang negative yang dapat membuat tubuh menjadi sakit serta lebih mengembangkan pikiran yang positif dan akan berdampak positif bagi tubuh. Kelas ibu hamil.(Batbual. B, 2010).

Kelas ibu hamil ini memberikan informasi seputar kehamilan terkait dengan keluhan terhadap ketidaknyaman yang dialami ibu mulai trimester I, II, III, saling bertukar pengalaman dengan ibu hamil dan keluarga yang lainnya sehingga secara umum bertujuan untuk mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun mental dalam masa kehamilan dan menghadapi masa persalinan (Departemen Kesehatan RI, 2011). Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah ibu hamil trimester I,II,III di wilayah kerja Puskesmas Cukir tepatnya desa Kayangan. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis. Target pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini adalah: ibu hamil trimester I,II,III di wilayah Kerja Puskesmas Cukir (Desa Kayangan). Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah menyusun pedoman pelaksanaan *hypnobirthing* yang terapkan dalam kelas ibu hamil, untuk mengatasi keluhan selama kehamilan dan pada akhirnya untuk memudahkan proses persalinan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan survey yaitu pengumpulan data pada ibu hamil TM I,II,III dengan metode pengumpulan data secara *observasional* dengan cara observasi lapangan (*field observation*) di Puskesmas Cukir, Kabupaten Jombang dan wawancara mendalam (*deep interview*) dengan responden ibu hamil TM I,II,III. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *Prospectif Study*, yaitu selama 2 minggu serta menggunakan data dari buku KMS (Kartu Menuju Sehat) yang difasilitasi oleh bidan Desa Kayangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 minggu bersamaan dengan kelas ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Kayangan, selanjutnya 2 minggu kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi terkait keluhan yang dirasakan ibu hamil secara langsung untuk melihat perkembangan program yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada, cara menanganinya sehingga program pengabdian yang dilakukan benar-benar efektif dan maksimal. Sehingga perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala dan berkesinambungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survey dan wawancara dengan ibu hamil sasaran pengabdian masyarakat mengenai keluhan yang dirasakan selama kehamilannya. Ibu hamil mulai dari trimester I,II,III yang mengalami keluhan mual muntal, pusing, nyei pinggang dan ram pada kaki kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi metode *hypnobirthing* untuk mengatasi masalah /keluhan selama kehamilan pada kelas ibu hamil dilakukan pada 5 kelompok ibu hamil dan tiap kelompok terdiri dari 6 ibu hamil. Pemberian *treatment* ini dilakukan pada kelas ibu hamil yang

ada di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Kelas Ibu hamil dengan pemberian *treatment hypnobirthing* dilakukan mulai tanggal 20 Desember 2017 s/d 13 Januari 2018 yang dilakukan oleh dosen STIKES Insan Cendekia Medika Jombang Program Studi D III Kebidanan bersama dengan mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi keluhan yang dialami ibu hamil trimester I,II,III sebelum dan sesudah treatment dengan metode *hypnobirthing* di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Januari 2018

No	Keluhan yang dirasakan	Sebelum hypnobirthing	Persentase (%)	Sebsudah hypnobirthing	Persentase (%)
1	Mual muntah	9	30	3	27,3
2	pusing	8	26,7	2	18,2
3	Nyeri punggung	10	33,3	5	45,4
4	Kram kaki	3	10	1	9,1
Total		30	100	11	100

Dari hasil *interview* yang dilakukan pada ibu hamil yang diambil pada trimester I,II,III di desa Kayangan sebelum kegiatan Pengabdian Masyarakat yaitu sebelum dilakukan *treatment hypnobirthing* dalam kelas hamil yaitu 9 orang (30%) memiliki keluhan mual muntah, 8 orang (26,7%) memiliki keluhan pusing, 10 orang (33,3%) memiliki keluhan nyeri punggung dan 3 orang (10%) mengalami keluhan kram pada kaki. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa selama masa kehamilan ibu banyak mengalami keluhan yang diantaranya merupakan proses fisiologis karena perubahan hormon dan sistem metabolisme dalam tubuh. Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat didapatkan setelah dilakukan *treatment hypnobirthing* pada kelas ibu hamil 3 orang (27,3%) yang masih memiliki keluhan mual muntah, 2 orang (18,2%) masih mengalami pusing, 5 orang (45,4%) masih merasakan nyeri punggung, dan 1 orang (9,1%) masih mengalami kram pada kaki. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan treatment tentang metode *hypnobirthing* ketidaknyaman selama proses kehamilan baik pada trimester I,II,dan III berkurang yaitu lebih dari setengah dari jumlah ibu hamil.



Gambar 1. *Deep interview* pada sasaran dan tahap awal pemberian materi

Selama kegiatan melibatkan mahasiswa, dan dosen yang melakukan pengabdian masyarakat telah mengikuti pelatihan dan bersertifikat sehingga aman bagi ibu hamil. Selama kegiatan berlangsung ibu hamil boleh didampingi oleh orang terdekat baik itu suami maupun ibu atau saudaranya sehingga secara otomatis pelatihan ini memberikan edukasi pada keluarga ibu hamil dengan tehnik pemberdayaan keluarga.

Sebelum kegiatan *hypnobirthing* dilaksanakan terlebih dahulu ibu dan keluarga diberikan pengarahan, pengetahuan, motivasi dan diskusi mengenai kehamilannya. Rata-rata mereka mengatakan tidak pernah diberikan materi terkait relaksasi pada saat masa kehamilan, terlebih yang berfungsi untuk mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilannya., kebanyakan dari mereka tidak tahu bahwa hal tersebut bisa diatasi tanpa pemberian obat yaitu dengan metode relaksasi, selain relaksasi ibu hamil juga diberikan massage pada ibu hamil yang bertujuan supaya ibu lebih rileks dan menghadapi kehamilannya dengan percaya diri dengan tehnik memberdayakan dirinya sendiri. Kita tahu bahwa ibu perlu dibekali pengetahuan karena *knowledge is power*, sehingga nantinya ibu tahu akan kondisi tubuhnya dan tidak mengalami stress selama masa persalinan.

Kebanyakan wanita hamil umumnya mengalami hal yang demikian, tetapi apabila tidak tertangani dengan baik hal yang fisiologis akan menjadi patologis. Mual muntah merupakan hal yang fisiologis yang terjadi pada awal kehamilan yang biasanya berakhir pada awal trimester ke II, hal tersebut dikarenakan perubahan kadar hormone progesteron dalam tubuh yang mempengaruhi kerja organ pencernaan dari ibu hamil (Kusmiyati et al, 2008). Dari penelitian (Sulistiyanti & Farida, 2020) *hypnobirthing* juga efektif untuk mengurangi kecemasan dalam masa kehamilan dan persalinan, sehingga masalah mual dan muntah, pusing, nyeri punggung dan kaki dapat teratasi pada masa kehamilan.

Pusing juga sering terjadi pada ibu hamil akibat ketidakseimbangan sistem metabolisme tubuh, karena pengaruh mual muntah dalam kehamilan dan karena kelelahan dalam melakukan aktivitas.

Banyak sekali wanita hamil yang pada awalnya sangat bahagia karena tahu bahwa dia akan menjadi seorang ibu dan ini sering terjadi pada wanita yang sedang hamil anak pertama. Namun, lama kelamaan, ketika terjadi ketidaknyamanan dalam kehamilan, kesenangan tersebut cenderung berubah menjadi ketakutan. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab ketakutan tersebut. Yang pertama adalah kenyataan bahwa dia adalah ibu yang baru mengalami untuk pertama kalinya. Yang kedua adalah kurangnya informasi yang didapat terkait kehamilan (Kuswandi, 2007).

Sakit/nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil juga termasuk yang banyak dialami oleh ibu dalam masa kehamilannya. Nyeri ini terjadi pada daerah lumbal, hal tersebut diakibatkan mencondongnya perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang *menimbulkan* rasa nyeri. Selain itu ada kram pada kaki. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan sirkulasi pembuluh darah vena dan peningkatan tekanan vena pada ekremitas bagian bawah. Gangguan sirkulasi ini disebabkan oleh tekanan uterus yang membesar pada vena-vena panggul saat wanita tersebut duduk atau berdiri pada vena kava inferior saat ia berada pada posisi terlentang (Romauli, 2011).



Gambar 2. Relaksasi pada ibu hamil

Pada pelaksanaannya dua ibu didampingi oleh satu instruktur, selama melakukan teknik relaksasi keluarga boleh berada disamping ibu agar ibu merasa tenang, kegiatan dilakukan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan massage yang diberikan oleh instruktur dengan waktu 15 menit untuk setiap ibu hamil.

Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya adalah ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada. Relaksasi pada dasarnya digunakan untuk manajemen stres. Peranan relaksasi menjadi penting pada saat ini karena ternyata makin banyak wanita yang takut dan cemas saat menghadapi persalinan. Banyak sekali factor yang menyebabkan terjadinya keluhan ibu diantaranya proses metabolisme tubuh dan psikologis tentunya (Mansur, 2009).

Hypnobirthing dipilih sebagai metode alternatif dalam mengurangi bahkan menghilangkan keluhan dalam kehamilan karena melibatkan tindakan yang minimal yang perlu disadari bahwa setiap manusia unik dan berbeda sehingga setiap pengalaman dalam masa kehamilan juga sangat individual, sehingga ibu hamil perlu melakukan persiapan secara fisik, mental dan spiritual (Andriana, 2007). Adapun *hypnobirthing* ini memiliki banyak sekali manfaat apabila diaplikasikan dalam masa kehamilan yaitu mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat proses melahirkan, serta menjadikan kondisi ibu hamil menjadi lebih tenang dan damai selama masa kehamilannya (*spiritual quotient*)(Aprilia, 2011).

Pada tahap evaluasi yang dilakukan dua minggu setelah pelaksanaan kegiatan peserta dikumpulkan lagi bagi mereka yang berhalangan untuk hadir bisa dievaluasi dengan menggunakan media *whatsapp* atau pada saat melakukan pemeriksaan ke bidan desa dengan bertanya terkait penerapan yang sudah dilakukan dirumah dan efek terhadap keluhan, serta kendala apa yang dihadapi dengan hasil bahwa keluhan yang dialami ibu selama hamil yaitu dari 9 responden menjadi 3 responden dengan keluhan mual muntah, 8 responden menjadi 2 responden dengan keluhan pusing, 10 responden menjadi 5 responden dengan keluhan nyeri punggung, dan 3 responden menjadi 1 responden dengan keluhan kram pada kaki setelah diberikan treatment *hypnobirthing* yang diaplikasikan pada kegiatan senam hamil. Selain itu keluarga pasien juga sudah bisa melakukan *massage* pada ibu hamil sendiri tanpa pendampingan dari bidan dengan melihat SOP (Standart Operational Prosedur) berupa checklist yang sudah dibagikan oleh instruktur serta bidan desa menerapkan tehnik *hypnobirthing* dalam setiap kelas ibu hamil.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini ketercapaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim sudah sesuai dengan yang diharapkan yaitu keluhan yang dirasakan ibu berkurang bahkan hilang, ibu bisa memberdayakan dirinya sendiri selama mengalami ketidaknyaman dalam kehamilannya dan keluarga mampu melakukan *massase* ibu hamil tanpa pendampingan dari tenaga kesehatan seperti bidan desa, selain itu bidan desa akan menerapkan metode *hypnobirthing* dalam kelas ibu hamil di desa binaanya. Penerapan *hypnobirthing* dirasa tepat sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra. Kegiatan ini diharapkan bisa merubah pola pikir dan perilaku ibu hamil sehingga dapat mempersiapkan proses persalinan dengan lancar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada lembaga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberi dukungan baik secara financial terhadap pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terselenggara sesuai dengan jadwal yang ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Y , Ritchmond .2011. *Gentle rith: melahirkan Nyaman Tanpa.Rasa Sakit*. Jakarta: PT Gramedia widiasarana Indonesia.
- Andriana . 2007. *Melahirkan tanpa rasa sakit*. PT bhuana Ilmu populer Kelompok Gramedia. Jakarta.
- Batbual, B. 2010. *Hypnosis Hypnobirthing nyeri persalinan dan berbagai metode penanganannya*. Gosyen Publishing: Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Kelas Ibu Hamil*. Jakarta : Depkes RI.
- Hidayat, A.A. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Cetakan ke empat. Salemba Medika: Jakarta.
- Kusmiyati *et al.*, 2008. *Perawatan ibu hamil*. Fitramaya: Yogyakarta.
- Kuswandi, Lany. 2007. *Kehamilan dan Persalinan dengan Hypnorithing*. PT Buana Ilmu Populer Kelompok Gramedia. Jakarta.
- Mansur, H. 2009. *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Romauli, Suryati. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistiyanti,A, Farida,S. 2020. *Hypnobirthing dalam Upaya Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di Klinik Pratama Annur Karanganyar*. Jurnal Kebidanan Indonesia.11(2)11-20.