



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 527-531

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penyuluhan Teknik Relaksasi Hypnobirthing Pada Ibu Hamil trimester III Dalam Persiapan Persalinan

Husnul Hotimah¹, Kinanatul Qomariyah²

Program Studi D3 kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura

Email : husnulhotimah565@gmail.com, kinanatulqomariyah@gmail.com

Abstrak

Tingkat kecemasan ibu bersalin berdampak semakin lamanya persalinan pada kala I. Kecemasan dan ketakutan dapat berdampak pada timbulnya rasa nyeri yang hebat dan berakibat menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan bertambah lama. Tujuan dari kegiatan ini mengurangi kecemasan ibu hamil saat melahirkan dengan terapi hypnobirthing. Metode dalam kegiatan ini yaitu: Membagi kelas antenatal ibu hamil pada trimester III, membuat jadwal pelaksanaan, sosialisasi, melakukan pretest tentang Hypnobirthing. Dengan anamnesa, menentukan skala distress, menentukan saluran pembelajaran dan memulai sesi hypnobirthing sesi pertama dan diakhir sesi diberikan tugas membuat afirmasi positif tentang kehamilan dan persalinan, melakukan posttest tentang hypnobirthing dan menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil pretest, rata-rata nilai ibu hamil tentang hypnobirthing adalah 35 dapat diartikan pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing rendah. Setelah dilakukan pretest, seluruh ibu hamil mengikuti kegiatan hypnobirthing sesuai usia kehamilan. Kesimpulan setelah dilaksanakan sosialisasi pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing meningkat dan sikap terhadap kegiatan hypnobirthing menjadi positif, yang awalnya ragu dan takut dilakukan hypnobirthing, menjadi semangat ingin dilakukan kembali dan kecemasan tentang kehamilan dan persalinan berkurang setelah dilakukan hypnobirthing.

Kata kunci: *Hypnobirthing*

Abstract

The level of anxiety of the maternity has an impact on the length of labor in stage I. Anxiety and fear can have an impact on the onset of intense pain and result in a decrease in uterine contractions, so that labor lasts longer. The purpose of this activity is to reduce the anxiety of pregnant women during childbirth with hypnobirthing therapy. The methods in this activity are: Dividing the antenatal classes of pregnant women in the first, second and third trimesters, making a schedule for implementation, socialization, conducting a pretest about Hypnobirthing. With anamnesis, determining the scale of distress, determining the learning channel and starting the first session and at the end of the session were given the task of making positive affirmations about pregnancy and childbirth, conducting a posttest about hypnobirthing and reducing the anxiety of pregnant women facing childbirth. Based on the results of the pretest, the average score of pregnant women about hypnobirthing is 35, which can be interpreted as low knowledge of pregnant women about hypnobirthing. After the pretest, all pregnant women participated in hypnobirthing activities according to their gestational age. The conclusion after the socialization of pregnant women's knowledge about hypnobirthing increased and attitudes towards hypnobirthing activities became positive, who were initially hesitant and afraid of hypnobirthing, became enthusiastic about wanting to do it again and anxiety about pregnancy and childbirth decreased after hypnobirthing.

Keywords: *Hypnobirthing*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (Bulu, n.d.).

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 bingung 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 (Mengatasi & Selama, 2021).

Melahirkan adalah proses alami. Secara fisiologis, ibu akan mengalami kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks. Hal ini akan menyebabkan ibu merasakan kesakitan dan nyeri ini seringkali dianggap sebagai pengalaman nyeri paling hebat yang pernah dirasakan seorang ibu selama hidupnya. Ada 2 fase pada kala satu persalinan dimana fase laten adalah saat pembukaan serviks dari 0 cm menjadi 3-4 cm dan fase aktif dimulai ketika serviks melebar 3-4 cm hingga 8-10 cm. Pada tahap ini, nyeri kontraksi seperti kram yang berasal dari distensi jaringan rahim dan pelebaran serviks, menyebar melalui sumsum tulang belakang ke daerah perut dan daerah lumbosakral. Karena sebagian besar wanita menggambarkan nyeri saat melahirkan sebagai nyeri paling intensif yang pernah mereka alami, manajemen nyeri persalinan yang efektif tetap menjadi aspek penting dalam perawatan intrapartum (Darma et al., 2020).

Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada punggung, pinggang, daerah perut, dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan serviks sehingga terjadi persalinan. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Gustini et al., 2022).

Nyeri selama persalinan sangat berhubungan dengan kontraksi rahim dan kontraksi tersebut pada persalinan normal memiliki jeda. Tingkatan nyeri yang berbeda maka cara mengatasinya berbeda walaupun dalam tahapan persalinan yang sama (1). Al-qur'an pada surah maryam ayat 23 menggambarkan bagaimana nyeri yang hebat menjelang persalinan yang dirasakan maryam ketika melahirkan anaknya. Dari ayat tersebut nyeri digambarkan sebagai suatu kondisi yang sangat sakit dan tidak tertahankan bagi seluruh wanita saat menjalani persalinan, dan nyeri akan mempengaruhi respon fungsi tubuh (Utami & Putri, 2020).

Dari survey dan wawancara oleh bidan Desa Pamolaan camplong sampang didapatkan ibu hamil banyak mengalami masalah ketidaknyamanan dalam kehamilannya, seperti kecemasan untuk menghadapi persalinan 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.

Kelas ibu hamil ini memberikan informasi seputar kehamilan terkait dengan keluhan terhadap ketidaknyamanan yang dialami ibu mulai trimester 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. Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Camplong tepatnya desa Pamolaan. 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 III di wilayah Kerja Puskesmas Camplong (Desa Pamolaan). Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah menyusun pedoman pelaksanaan hypnobirthing yang teraplikasi dalam kelas ibu hamil, untuk mengatasi keluhan selama kehamilan dan pada akhirnya untuk memudahkan proses persalinan.

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

(Bülez et al., 2020).

Hypnobirthing merupakan latihan penanaman sugesti ke pikiran bawah sadar ibu untuk menunjang pikiran sadarnya dan mengontrol tindak nyamannya dalam menjalani persalinan. Hypnobirthing dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Hypnobirthing dapat membantu ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan. Penanaman konsep dan pemahaman dalam pikiran bawah sadar ibu akan sangat membantu kelancaran proses persalinan. Seorang ibu yang secara sadar tidak mampu melakukan apapun dapat membiarkan alam bawah sadarnya bekerja menenangkan dan membantunya melewati proses persalinan, kecuali tahap mengejan yang harus dilakukan secara sadar. Hypnobirthing terdiri dari berbagai teknik relaksasi yang dapat digunakan ibu saat melahirkan. Teknik relaksasi ini sangat berguna untuk mengurangi rasa sakit dan stres emosional selama persalinan (Darma et al., 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan survey yaitu pengumpulan data pada ibu hamil TM III dengan metode pengumpulan data secara observasional dengan cara observasi lapangan di Puskesmas Kowel, Kabupaten Pamekasan dan wawancara mendalam (deep interview) dengan responden ibu hamil TM III. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat Prospektif Study, yaitu selama 2 minggu serta menggunakan data dari buku KMS (Kartu Menuju Sehat) yang difasilitasi oleh bidan Desa Nyalabuh Selatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 minggu bersamaan dengan kelas ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Nyalabuh Selatan, 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 III yang mengalami keluhan kecemasan persalinan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi metode hypnobirthing dan mempraktekkan teknik 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 teknik relaksasi ini dilakukan pada kelas ibu hamil yang ada di Desa Nyalabuh selatan Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan. Kelas Ibu hamil dengan pemberian teknik hypnobirthing dilakukan mulai tanggal 11 juli 2024 s/d 24 Juli 2024 yang dilakukan oleh Bidan Desa bersama dengan mahasiswa.





Sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing termasuk dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang mereka butuhkan dari sumber yang tepat dan tingkat pendidikan yang masih relatif rendah. bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah tingkat pendidikan dan sikap. Tingkat pendidikan mempengaruhi terhadap pengetahuan, apabila tingkat pendidikan seseorang tinggi maka pengetahuan yang didapatnya pun akan tinggi (Gustini et al., 2022).

Pengetahuan seseorang dapat diperoleh diantaranya dari pengalaman, berbagai informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, media massa, media elektronik, buku petunjuk dan tenaga kesehatan salah satu tingkatan pengetahuan adalah evaluasi (evaluation) yaitu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing merupakan faktor yang penting untuk membawa atau mengubah pengetahuan seseorang yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Notoatmodjo (2012) bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek, dalam hal ini adalah pendidikan kesehatan. Maka dengan adanya pendidikan kesehatan kader dapat lebih tahu dan memahami tentang pijat endorphin (Sari et al., 2022).

Hypnobirthing merupakan latihan penanaman sugesti ke pikiran bawah sadar ibu untuk menunjang pikiran sadarnya dan mengontrol tidak nyamannya dalam menjalani persalinan. Hypnobirthing dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Hypnobirthing dapat membantu ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan. Penanaman konsep dan pemahaman dalam pikiran bawah sadar ibu akan sangat membantu kelancaran proses persalinan. Seorang ibu yang secara sadar tidak mampu melakukan apapun dapat membiarkan alam bawah sadarnya bekerja menenangkan dan membantunya melewati proses persalinan, kecuali tahap mengejan yang harus dilakukan secara sadar. Hypnobirthing terdiri dari berbagai teknik relaksasi yang dapat digunakan ibu saat melahirkan. Teknik relaksasi ini sangat berguna untuk mengurangi rasa sakit dan stres emosional selama persalinan (Wright & Geraghty, 2017).

SIMPULAN

Setelah dilakukan Pendidikan mengenai Hypnobirthing, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Hypnobirthing dan setelah dilakukan Pelatihan, ibu hamil dapat melakukan teknik hypnobirthing

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terlaksana atas kerjasama penulis serta beberapa pihak sehingga menyampaikan terimakasih atas bantuan dan kontribusi yang diberikan yaitu :

1. Kepada Ibu Bidan desa Nyalabuh Selatan yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melakukan kegiatan.
2. Dekan fakultas Kesehatan dan Kaprodi D3 Kebidanan Universitas Islam Madura
3. DPL (Dosen Pembimbing Lapangan), ibu Kinatul Qomariyah M,kes yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, S., & Simarmata, M. (2023). *PROSES PERSALINAN DAN TINGKAT NYERI PADA IBU The Effect of Hypnobirthing Techniques on The Delivery of Labor Process and The Level of Pain in Mother*. 6(1), 9–13. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1641>
- April, N., Jakarta, S., & Tahun, S. (2023). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. 2(4), 994–1003.
- Bülez, A., Soğukpınar, N., & Sayner, F. D. (2020). A Quasi-Experimental Study to Assess Hypnobirthing Educational Intervention on Labor Pain and Fear of Childbirth—The Case of Eskisehir/Turkey. *International Journal of Childbirth*, 10(3), 167–178. <https://doi.org/10.1891/IJCBIRTH-D-19-00008>
- Bulu, K. (n.d.). 1, 2, 3. 004.
- Darma, I. Y., Abdillah, N., Idaman, M., & Morika, H. D. (2020). The effect of the implementation active birth technique using hypnobirthing accelerated the progress of the first stage of labor among intrapartum mother. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(12), 4745. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20205144>
- Gustini, S., Mintarsih, W., & ... (2022). Pendidikan dan Pelatihan Metode Pijat Endorpin Kepada Kader Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *Prosiding ...*, 119–127. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/prosidingpengmas/article/view/140>
- Keperawatan, F., Airlangga, U., Mulyorejo, K. C., & Telp, S. (2007). (*Hypnobirthing Increase Pain Tolerance and Anxiety in Active Phase Labor*).
- Mengatasi, H., & Selama, K. (2021). *Jurnal penamas adi buana*. 5(01), 20–27.
- Rosmita, M., Widodo, T., Informasi, S., & Komputer, T. (2021). *PERSALINAN NORMAL DENGAN MEDIA BERBASIS*. 1(1), 1–11.
- Sari, A., Sarah, S., Hati, C., & Rahman, R. T. A. (2022). *Hypnobirthing and Prenatal Yoga on Pain and Labor Duration : Literature Review*. 16(03), 2–6.
- Utami, S., & Putri, I. M. (2020). *Penatalaksanaan nyeri persalinan normal **. 5(2), 107–109.
- Wellbeing, P., Yaqoob, H., Ju, X., & Jamshaid, S. (2024). *Hypnobirthing Training for First-Time Mothers: Hypnobirthing Training for First-Time Mothers: Pain , Anxiety and Postpartum Wellbeing*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S465361>
- Wright, C., & Geraghty, S. (2017). *Mind over Matter : Inside Hypnobirthing*. 19(3), 54–60.
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>