

PENYULUHAN TENTANG HIPNOBRITHING BAGI IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN KECEMASAN DAN DEPRESSION POST PARTUM

COUNSELING ABOUT HYPNOBRITHING FOR PREGNANT WOMEN IN PREVENTING

Ummu Habibah¹, Rini Nurdini², Lusi Noviyanti³

^{1,2,3}STIKes Bhakti Husada Cikarang; jl.RE Martadinata, No.06, Kalijaya
Kec. Cikarang Bar., Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530
e-mail:*(hb.umm@gmail.com No. Hp. 085776193160)

ABSTRAK

Menurut WHO (2020) 10% ibu hamil mengalami depresi dan jumlahnya tinggi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia tercatat 28,7% berdasarkan data DEPKES RI tahun 2018. Minimnya pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi akan menyebabkan ibu hamil tidak dapat mengatasi kecemasan dengan baik dan benar. Penelitian tentang pengetahuan hypnobirthing oleh Yuliana tahun 2021 didapatkan ternyata pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing masih harus ditingkatkan yaitu didapatkan tingkat pengetahuan tentang hypnobirthing dengan kategori baik hanya 6,25%, pengetahuan kurang 37,5%. Pengetahuan tentang hipnobirthing dapat menjadi solusi bagi ibu hamil dalam menanamkan pemahaman teknik untuk menghilangkan kecemasan. Metoda pelaksanaan adalah memberikan pre test dan post test, penyuluhan dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Disamping itu demonstasi dan redemonstasi dilakukan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2023 di PMB Bidan Listyowati. Hasil penyuluhan adalah terjadi peningkatan pengetahuan dari peserta yaitu nilai rata-rata pre test 44 poin menjadi 60 poin. Nilai terendah dari pre test 30 point menjadi 40 poin sedangkan nilai tertinggi 60 point di pre test menjadi 90 poin di post test. Luaran adalah publikasi jurnal lokal dan HKI video hypnobirthing.

Kata kunci: hypnobirthing, ibu hamil, kecemasan

According to WHO (2020) 10% of pregnant women experienced depression and the number is high in developing countries, reaching 15.6% during pregnancy and 19.8% after childbirth. The incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia was recorded at 28.7% based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2018. The lack of public knowledge, especially pregnant women about relaxation, will caused pregnant women to be unable to deal with anxiety properly and according to the right steps. Research on hypnobirthing knowledge by Yuliana in 2021 found that pregnant women's knowledge about hypnobirthing still had to be improved, namely the level of knowledge about hypnobirthing in the good category was only 6.25%, knowledge was lacking 37.5%. Knowledge of hypnobirthing can be a solution for pregnant women in instilling an understanding of techniques to relieve anxiety. The implementation method was to provided pre-test and post-test, counseling is carried out with lectures and questions and answers. Besides that, demonstrations and redemonstrations are carried out to increase the level of knowledge. The counseling activity was held on 23 February 2023 at PMB Midwife Listyowati. The result of the counseling was that there was an increase in the knowledge of the participants, namely the average pre-test score of 44 points to 60 points. The lowest score from the 30 point pre test becomes 40 points while the highest score is 60 points in the pre test to 90 points in the post test. The outputs are local journal publications and HKI hypnobirthing videos.

Keywords: hypnobirthing, pregnant women, anxiet

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan jumlahnya tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018). Kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia sendiri tercatat 28,7% berdasarkan data DEPKES RI pada tahun 2018.

Pengetahuan ibu hamil dan keluarga dalam mengatasi kecemasan perlu ditingkatkan, mengingat kecemasan masih dianggap hal biasa. Peningkatan akan manfaat rileksasi akan memotivasi ibu untuk segera melakukan tindakan bila mengalami kecemasan. Justru inilah yang banyak tidak diketahui oleh masyarakat bahwa rileksasi sangat bermanfaat, hal ini terjadi karena pengetahuan dan pemahaman para ibu hamil yang masih minim tentang rileksasi kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Umamah tahun 2022 didapatkan bahwa masih banyaknya ibu yang belum memiliki pengetahuan tentang rileksasi atau hypnobirthing. Ibu yang belum memiliki pengetahuan tentu tidak akan melakukan tindakan tersebut sehingga kecemasan yang sering terjadi pada kehamilan akan tidak

tertangani dengan baik bahkan bisa berlanjut menjadi kecemasan pasca

melahirkan dan tidak menutup kemungkinan menjadi depresi post partum.

Pengetahuan akan membuat seseorang melakukan sesuatu, begitu pun dengan pengetahuan ibu tentang relaksasi yang tidak maksimal akan mempengaruhi ibu hamil untuk melakukannya. Penelitian untuk hal ini dikuatkan oleh penelitian oleh Desmiriyanti tahun 2019 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan ibu hamil dengan partisipasinya dalam kelas hamil.

Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Hipnobirthing dalam menghilangkan kecemasan dan resiko depresi.

METODE

Strategi yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari penyuluhan ini (*Participatory Action Research*). Kegiatan ini dilakukan di PMB Bidan Lisyowati pada kelas hamil pada tanggal 23 Februari 2023. Para dosen melakukan penyampaian materi dibantu oleh mahasiswa. Mahasiswa pun juga berperan sebagai probandus untuk kepentingan demonstrasi hipnobirthing. Langkah pertama adalah mengidentifikasi ibu hamil kemudian dilanjutkan dengan melakukan *pre test* terkait pengetahuan hipnobirthing.

Kegiatan berikutnya adalah melakukan kontrak berupa penjelasan tentang hypnobirthing. Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 60 menit. Media materi menggunakan infocus proyektor dan laptop. Setelah pemberian materi dilakukan diskusi dan tanya jawab, kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi hipnobirthing selama 10 menit. Peraga yang melakukan adalah mahasiswa Siti Anisah dengan pendemonstran dilakukan oleh Elok. Setelah itu perwakilan peserta dipersilahkan untuk mendemonstrasikan kembali. Post test dilakukan di akhir acara dengan memberikan soal dan lembar jawaban dan diikuti oleh semua peserta.

Langkah berikutnya adalah demonstrasi dan redemonstrasi yang akan dilakukan oleh para ibu hamil. Langkah terakhir adalah melakukan post test tentang *hipnobirthing* serta evaluasi *skill* dengan redemonstrasi oleh salah satu pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan dihadiri oleh 18 peserta, antusias kehadiran ibu hamil didapatkan dari statement para peserta yang notabene bekerja yaitu para peserta menyengaja ijin dari bekerja untuk mengikuti acara penyuluhan. Kegiatan ini didukung oleh mahasiswa kebidanan dan keperawatan yang berperan sebagai

fasilitator dan simulator.

Para peserta hadir tanpa pasangannya dan didominasi oleh primipara dengan kehamilan di trimester II dan III. Ibu hamil yang hadir adalah para anggota kelas hamil klinik Lekas Sehat atau RB Bidan Listyowati. Sebelum penyuluhan dilakukan pre test terlebih dahulu dengan memberikan soal dan lembar jawaban diikuti oleh semua peserta dengan nilai tertinggi pada pre test sebesar 70 point. Setelah penyuluhan di hari yang sama, dilakukan post test untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan pada peserta penyuluhan dan didapatkan nilai meningkat menjadi 90 point, nilai rata-rata pada pre test 44 dan meningkat menjadi 60 poin. Presentasi saat pre test dengan nilai di atas rata-rata kelas sebesar 50 % dan terjadi peningkatan pada post test sebanyak 60 %.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan



Gambar2. Peserta dan Pimpinan Lahan

Tabel 5.1

Pengetahuan Peserta Penyuluhan

Variabel	Pre Test		SD	Post Test		SD
	Mean	Median		Mean	Median	
Pengetahuan	44	4.00	0.087	60	5.00	0.200

Berdasarkan tabel di atas, diketahui rata-rata pengetahuan pre test peserta pelatihan adalah 44 dengan median 4.00 dengan standar deviasi 0.087 dan nilai post test rata-rata pengetahuan 60 dengan median 5.00 dan standar deviasi 0.200. Berdasarkan hasil pembelajaran selama penyuluhan maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dengan selisih perbedaan rata-rata adalah 16 skor. Data ini juga menunjukkan bahwa para peserta menangkap materi dengan mudah dan cepat khususnya menerima informasi dan pembelajaran untuk hipnobirthing sehingga diharapkan sebagai ibu hamil yang masih produktif dalam aktifitas sehari-hari diharapkan mampu melakukan pencegahan agar kecemasan

yang terjadi tidak berkepanjangan dan tidak menimbulkan depresi. Bila para ibu hamil dapat melakukan penanganan sejak dini terhadap kecemasan selama kehamilan maka depresi tidak akan terjadi, dimana kondisi depresi merupakan keadaan yang sangat tidak diharapkan terjadi. Depresi bukan saja menimbulkan gangguan keseimbangan psikologis namun dapat menimbulkan gangguan kesehatan secara fisik baik bagi ibu yang sedang hamil maupun pada janin yang dikandungnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang hipnobirthing dalam pencegahan kecemasan dan depresi dilaksanakan di PMB Bidan Listyowati dengan diikuti oleh ibu hamil sebanyak 18 orang yang merupakan anggota kelas hamil di PMB tersebut.

Penyuluhan relaksasi atau hipnobirthing telah berhasil dilakukan pada ibu hamil dan tujuan kegiatan tercapai yaitu terjadi peningkatan pengetahuan para ibu hamil tentang hipnobirthing dalam rangka mencegah kecemasan selama kehamilan sekaligus depresi baik selama kehamilan maupun pasca persalinan.

SARAN

Diharapkan kegiatan penyuluhan pencegahan kecemasan ini dapat dilanjutkan di RB Bidan Listyowati dan juga dapat dilanjutkan untuk

pengecambahan kecemasan sekaligus pengecambahan depresi serta diperuntukan selama kehamilan dan pada post natal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada ibu hamil yang dilaksanakan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaliah, M., & Mochartini, T. (2022). Efektivitas Foot Massage dan Tehnik Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2664–2686. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7071>
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Desmariyenti, D., & Hartati, S. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 9(2), 114–122. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1126>
- Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, M. L. H. (2016). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(2), 1–6. <https://media.neliti.com/media/publications/97304-ID-pengaruh-hypnobirthing-terhadap-penuruna.pdf>
- Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). *Buku Ajar Kehamilan* (1 ed.). DEEPUBLISH.
- Hypnobirthing, H., Kecemasan, T., & Hamil, I. B. U. (2021). *Kata Kunci : hypnobirthing Daftar pustaka : 25 (2010-2017)* 35. 7(1).
- Mardiana, M. (2021). Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Pengendalian Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 114–121. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7666>
- Nifas, M., & Rsud, D. I. (2021). *OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences , Volume 1 Nomor 2 Oktober 2021 Niken Bayu Argaheni, Lely Zubaidah Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Masa Nifas. 1*, 97–104.
- Siti Mutoharoh, S. S. T. M. P. H., Yunetra Franciska, S. S. T. M. K., Jasmiati, S. S. T. M. K., Natiqotul Fatkhiyah, M. K., Hutari Puji Astuti, S. S. T. M. K., Dian Rosmala Lestari, S. S. T. M. K., Nurlaili Ramli, S. S. T. M. P. H., Karim, A., Muhaimin, G., Caraka, L. D., & others. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid III*. <https://books.google.co.id/books?id=f3etEAAAQBAJ>
- 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. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v>