

## **HIPNOTERAPHY TEKHNIK SELF-HEALING UNTUK MENGHADAPI TINGGINYA KASUS KEHAMILAN BERISIKO**

**Rani Widiyanti Surya Atmaja\*<sup>1</sup>, Elit Pebryatie<sup>2</sup>, Nina Nirmaya M<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Tasikmalaya Kampus Cirebon; Jl. Pemuda no 38 Cirebon, (0231)

**\*widirani85@gmail.com**

*Pada ibu yang berisiko memungkinkan untuk mengalami kecemasan kehamilan. Self-Healing termasuk kedalam kategori pengobatan komplementari yang merupakan upaya untuk melengkapi cara penyembuhan konvensional. Dengan Hipnoteraphy teknik self-healing diharapkan dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dan bersalin di pelayanan kesehatan di puskesmas Sitopeng Kota Cirebon. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan kehamilan dan deteksi dini terhadap penyulit kehamilan, diskusi dan praktik teknik self-healing. Ibu hamil berisiko mendapatkan MP3 panduan relaksasi dengan aransemen music sendiri (perpaduan musik klasik dan tarling tradisional). Pengukuran dengan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety. Kegiatan pengabdian masyarakat populasi 21 ibu hamil trimester 3 dan yang menjadi responden 12 orang di RW 07 dan 08 Argasunya. Hasil pre test mayoritas ibu mengalami kecemasan berat (58,3%) dan perlu konsultasi untuk terapi. Sebulan kemudian setelah diberikan rekaman yang berdurasi 3 menit 30 detik dan didengarkan sebelum tidur atau sesuai keinginan ibu kecemasan menjadi kecemasan sedang (50%). Uji Wilcoxon didapatkan nilai pvalue <0,05 sehingga terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan hipnoteraphy teknik self healing pada ibu hamil. Selain itu seluruh ibu hamil bersalin di fasilitas kesehatan dengan rincian 17% section caesaria (SC) dan 83% persalinan normal.*

**Kata Kunci :** *Hipnoteraphy, self-healing, kehamilan berisiko*

### **PENDAHULUAN**

Ibu hamil yang berisiko adalah ibu hamil yang mempunyai faktor risiko. Faktor risiko tersebut salah satunya berasal dari karakteristik ibu yaitu umur dan paritas. (Manuaba, 2015) Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), angka kematian ibu (AKI) tahun 2012 yaitu 359. Upaya yang dilakukan pemerintah untuk menurunkan AKI dan AKB adalah persalinan oleh tenaga kesehatan. Namun demikian, meskipun persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan tetapi tidak dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan, dianggap menjadi masih tingginya AKI. Oleh karena itu penekanan persalinan yang aman adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. (Juana, Nurdiati, & Triratnawati, 2016)

Hampir semua di wilayah Indonesia kehamilan dengan umur ibu < 20 tahun menjadi masalah karena pada usia tersebut rahim belum siap sehingga terjadi memungkinkan

terjadinya komplikasi. Selain itu pada usia tersebut kurangnya kesiapan mental menghadapi kehamilan dan persalinan berakibat meningkatkan kecemasan. Di Indonesia tahun 2008 terdapat 373.000 ibu hamil dengan 107.00 orang (28,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Populasi di pulau jawa terdapat 67.976 ibu hamil dengan 35.587 orang mengalami kecemasan (52,3%). Pada ibu primigravida lebih rentan mengalami kecemasan dalam menjalani proses persalinan dibandingkan ibu multigravida hal ini dikarenakan pengalaman yang kurang mengenai kehamilan dan proses persalinan. (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2013)

Kecemasan dapat membawa dampak buruk baik ibu maupun bagi perkembangan janin. Jika ibu terus-menerus memelihara kecemasan dapat mengganggu tumbuh kembang janin sehingga mengakibatkan kelahiran premature atau saat dewasa mengalami kesulitan belajar, hiperaktif bahkan autism. Dampak cemas ibu hamil juga diwariskan pada anak sampai dewasa. Bahkan, menurut ahli kesehatan jiwa penyakit cemas banyak diderita orang dewasa tidak terlepas dari suasana kehidupan sejak didalam kandungan. Idealnya bayi dalam kandungan mendapatkan ketenangan dan kedamaian dari ibu karena akan terekam sampai dewasa. (Septianingrum, 2018)

Pada dasarnya setiap orang dapat melakukan penyembuhan diri sendiri (*self-healing*). Caroline Myss, Ph.D dalam bukunya *anatomy of the spirit*, kata penyembuhan mengindikasikan adanya peran aktif si pasien yang menyertakan penelitian sikap, memori, dan kepercayaan seseorang dengan keinginan untuk melepas segala pola negative yang menahan pemulihan emosional dan spiritualnya. Artinya, penyembuhan dapat dilakukan oleh seorang pasien dengan melibatkan kondisi emosional dan spiritualnya. (Salisah, 2012) Sebagai seorang bidan sejatinya dapat membimbing dan menolong pasien untuk dapat menolong dirinya sendiri mencapai jiwa dan badan yang sehat. Salah satu cara adalah dengan mengajarkan relaksasi dan hipnoterapi dengan teknik *self-healing* kepada masyarakat.

Sitopeng merupakan desa yang masuk kedalam kecamatan Argasunya Kota Cirebon. Persoalan yang dihadapi seputar kesehatan adalah tingginya kehamilan berisiko dan persalinan ditolong oleh bukan tenaga kesehatan. Ibu dengan kehamilan berisiko menimbulkan masalah untuk ibu dan janin salah satunya adanya kecemasan sehingga perlu peran aktif pasien untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Proses penyembuhan akan lebih efektif apabila pasien memiliki kesadaran, keinginan untuk melepas segala pola negatif yang menahan pemulihan emosional dan spiritualnya sehingga proses penyembuhannya dapat dilakukan oleh pasien sendiri dengan melibatkan kondisi emosional dan spiritualnya. Kegiatan pengabmas ini bertujuan untuk meningkatkan peran aktif pasien dalam proses penyembuhannya dengan hipnoterapi tekhnik *self-healing* sehingga kehamilannya senantiasa sehat dan bugar.

## METODE

Langkah awal perencanaan kegiatan adalah membuat skrip panduan relaksasi dan dilanjutkan dengan proses rekaman dengan diiringin perpaduan musik klasik dengan tradisional tarling. Tahap selanjutnya mengajukan perijinan dengan membawa surat ijin dilaksanakan pengabdian masyarakat yang sudah ditandatangani direktuk kepada Puskesmas Sitopeng. Pada tahap pelaksanaan disepakati jumlah pertemuan yaitu sebanyak 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama mengumpulkan ibu hamil trimester III yang berisiko sebanyak 21 orang dengan bantuan bidan desa dan kader pada saat kegiatan posyandu kemudian dilakukan penjelasan dan penandatanganan informconsent sekaligus dilaksanakan pemeriksaan kehamilan oleh tim Pengabmas dengan melakukan deteksi dini terhadap penyulit kehamilan.

Pada pertemuan kedua dilakuakn pretest. Selanjutnya diskusi tentang yang dirasakan oleh ibu. Memberikan *hipnothetapy* dengan teknik *Self-Healing* oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Saat pulang diberikan rekaman dalam bentuk MP3. Ibu dianjurkan memperdengarkan setiap hari belum tidur dan kapanpun saat ibu mau. Tahap selanjutnya evaluasi yaitu dengan mencatat berapa kali mendengarkan rekaman. Kemudian frekuensi mendengarkan dicatat pada label yang sudah ditempelkan pada *spiker portable* yang telah dibagikan. Pemantauan dilakukan dengan kunjungan rumah sebelum taksiran persalinan dan diberikan *post test*. Kemudian mengumpulkan data proses persalinan ibu tersebut dari puskesmas. Pengukuran tingkat kecemasan pada pretest dan posttest dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Selanjutnya data dianalisis univariat untuk mengetahui distribusi data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat dari 21 ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan pada pertemuan pertama hanya sebanyak 12 orang yang taksiran persalinanya pada minggu yang sama , faktor risiko berdasarkan umur dan tidak ada penyulit lainnya serta bersedia menjadi responden. Pengukuran posttest dilakukan setelah 1 bulan ibu mendengar rekaman dirumah.

**Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan**

Variabel	sebelum (n:12)	setelah(n:12)
Tidak cemas	0	3(25%)
Cemas sedang	5(41,7%)	6(50%)
Cemas berat	7(58,3%)	3(25%)

Mayoritas sebelum *self healing* dengan kategori cemas berat (58%) dan setelah *self healing* menjadi cemas sedang (50%)

**Tabel 2 Perbedaan Kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah *Self healing***

Variabel (n:12)	Median (Min-Max)	Nilai p
Sebelum melakukan self healing	37 (21-41)	0,008
Setelah melakukan self healing	34(0-37)	

Uji Wilcoxon, 7 subyek kecemasan menurun, dan 5 subyek tetap

**Tabel 3. Proses persalinan**

Variabel	Persalinan normal (n:12)	SC (n:12)
Proses persalinan	10 orang (83%)	2 orang (17%)

Mayoritas persalinan normal yaitu 10 orang (83%). Hasil pengabmas mayoritas ibu hamil dalam keadaan cemas berat. Hal tersebut dikarenakan pada trimester 3 ibu akan merasakan kecemasan mengenai persalinan dan cemas terkait tanggung jawab sebagai ibu yang akan mengurus bayi. Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tumiting rata-rata ibu hamil yang akan bersalin pada kategori cemas sedang. (Zamriati et al., 2013). Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang alamiah dengan berbagai perubahan yang terjadi pada diri ibu terkait dengan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu. Apalagi dalam pengabmas ini ibu hamil dengan faktor risiko umur yaitu < 20 tahun dan >35 tahun sehingga kecemasan ibu akan semakin meningkat. Pada penelitian yang dilakukan di kota Bandung mayoritas ibu hamil trimester III dengan primigravida mengalami cemas sedang. (Mulyati & Zafariyana, 2018) Berdasarkan beberapa penelitian tersebut kecemasan ibu pada trimester III atau ketika akan bersalin pada kategori kecemasan sedang dan berat sehingga hasil pengabmas ini sesuai dengan pendapat tersebut.

*Hipnoteraphy* teknik *self healing* yang diberikan berupa rekaman berdurasi 3 menit 30 detik yang berisi tentang panduan relasasi dengan diiringi perpaduan musik klasik dan tarling. Setelah diberikan rekaman tersebut ibu hamil trimester III ini memperdengarkan dirumah saat sebelum tidur maupun sehari-hari saat ibu menginginkan. Hasilnya terjadi penurunan sebanyak 7 orang dengan rincian 4 orang menjadi cemas sedang dan sebanyak 3 orang menjadi tidak cemas. Berdasarkan hasil statistik dengan uji Wilcoxon didapatkan terdapat hubungan antara pemberian *hipnoteraphy* teknik *self hypnosis* dengan kecemasan ibu hamil berisiko. Hasil sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa relaksasi terbukti efektif untuk mengurangi stress prenatal dan kecemasan selama kehamilan serta berdampak pada kesejahteraan janin diukur dengan frekuensi denyut jantung janin. Relaksasi ini dapat diberikan pada ibu hamil trimester 3 hingga persalinan (Septianingrum, 2018)

Frekuensi pada ibu hamil yang mengalami penurunan tersebut mendengarkan

rekaman setiap hari selama sebulan. Rekaman berisi relaksasi dan afirmasi kehamilan sehat, bayi sehat, persalinan lancar dan normal serta bersalin di fasilitas kesehatan. Sebanyak 12 ibu hamil berisiko terkait umur ini 100% melahirkan di fasilitas kesehatan dan hanya 17% persalinan dengan *section caesaria*. Ini sesuai dengan harapan dari pengambilan masyarakat agar ibu dapat bersalin di fasilitas kesehatan. Adapun bersalin dengan *section caesaria* dikarenakan ketuban pecah dini.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

## KESIMPULAN

Ibu hamil berisiko mengalami kecemasan berat sebanyak 58,3%. Kecemasan tersebut dikarenakan kekhawatiran menghadapi persalinan. *Hipnoteraphy* teknik *self healing* terbukti mengurangi kecemasan ibu dengan rincian sebanyak 7 orang mengalami penurunan. Selain itu afirmasi yang diberikan ibu berupa kehamilan yang sehat, bayi sehat, persalinan normal dan lancar serta persalinan difasilitas kesehatan terbukti berhasil dengan 100% ibu bersalin di fasilitas kesehatan dan sebanyak 83% bersalin normal. Oleh karenanya diharapkan ibu hamil bersalin dengan faktor risiko dapat diberikan rekaman relaksasi dengan afirmasi sesuai dengan kebutuhan. Untuk pengabdian masyarakat selanjutnya agar dilakukan dengan meningkatkan frekuensi mendengarkan *hipnoteraphy* teknik *self healing* dan meningkatkan jumlah responden sehingga diperoleh hasil maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Juana, S., Nurdiati, D. S., & Triratnawati, A. (2016). Kepatuhan antenatal care dan pemilihan penolong persalinan di Natuna Compliance of antenatal care and election of birth helpers in Natuna. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32, 467–472.
- Manuaba. (2015). *Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.

- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424–431. Retrieved from <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/324/281>
- Salisah, S. (2012). Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing. *Annual International Conference on Islamic Studies XII*, 1115–1134.
- Septianingrum, Y. (2018). Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil Dan Respon Janin Dalam Kandungan. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 206–212. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.206>
- Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 109817.