



**SOSIALISASI TEKNIK HYPNOBIRTHING PADA IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN
PERSALINAN DI PRAKTEK BIDAN HJ. ROMAULI SILALAH**

*HYPNOBIRTHING TECHNIQUE SOCIALIZATION TO PREGNANT WOMEN FOR DELIVERY
PREPARATION IN HJ. ROMAULI SILALAH MIDWIFE PRACTICES*

Novy Ramini Harahap^{1*}, Mila Syari², Novitri Adelina Sipayung³

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

³Program Studi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*novyramini@helvetia.ac.id

Abstrak

Setiap ibu hamil pasti mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Salah satu cara untuk menciptakan kondisi tenang dan nyaman pada tubuh ibu yang akan menghadapi persalinan adalah melalui cara hipnotis atau hypnobirthing. *Hypnobirthing* adalah teknik persalinan yang melibatkan teknik relaksasi dan hipnosis (*self hypnosis*). Metode hypnobirthing merupakan salah satu tehnik outohipnosis (*selfhipnosis*) atau swasugesti, dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Hypnobirthing dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman serta baik untuk kesehatan jiwa ibu dan janin. Hypnobirthing memiliki beberapa manfaat diantaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi resiko operasi, mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan. Proses persalinan yang dilakukan dengan bantuan *hypnobirthing* dinilai bisa mengurangi rasa sakit yang timbul karena tubuh ibu seolah merasa lebih nyaman. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mendorong perubahan persepsi serta perilaku ibu hamil terhadap anggapan bahwa proses persalinan yang menyakitkan dan membekali ibu dalam melakukan rileksasi pernafasan sebagai persiapan pada saat proses persalinannya nanti sehingga ibu menjadi lebih tenang, nyaman dan tidak memiliki kekhawatiran yang berlebih. Metode yang dilakukan yaitu sosialisasi dan edukasi dengan memberikan penyuluhan mengenai hypnobirthing pada saat persalinan yang dilakukan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Hypnobirthing, Ibu Hamil, Persiapan Persalinan

Abstract

Every pregnant woman must experience worry, anxiety, and fear both during pregnancy, when facing labor and after delivery. One way to create calm and comfortable conditions for the mother who is about to give birth is through hypnosis or hypnobirthing. Hypnobirthing is a birthing technique that involves relaxation and hypnosis techniques (self hypnosis). The hypnobirthing method is an autohypnotic technique (self-hypnosis) or self-suggestion, in dealing with and undergoing pregnancy and childbirth preparation so that pregnant women are able to go through their pregnancy and childbirth in a natural, smooth, and comfortable way (without pain). Hypnobirthing can be used to deal with and undergo pregnancy and prepare for childbirth in a natural, calm, and comfortable way and is good for the mental health of the mother and fetus. Hypnobirthing has several benefits including reducing pain, increasing the incidence of spontaneous labor, reducing the risk of surgery, accelerating the recovery of post partum mothers, helping to supply oxygen to the baby during the birth process. The birth process that is carried out with the help of hypnobirthing is considered to be able to reduce the pain that arises because the mother's body seems to feel more comfortable. The purpose of this community service activity is to encourage changes in the perception and behavior of pregnant women towards the notion that the birth process is painful and to equip the mother to relax her breathing in preparation for the delivery process so that the mother becomes calmer, more comfortable and does not have excessive worries. The method used is socialization and education by providing counseling about hypnobirthing during labor which is carried out in third trimester pregnant women.

Keywords: Hypnobirthing, Pregnant Women, Labor Preparation

PENDAHULUAN

Ibu hamil hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil jika tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin, karena akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise. Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormon stres antara lain Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH) / Folicle Stimulating Hormone (FSH) (1). Lepasnya hormon-hormon stres mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan /*fetal distress* (2).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau cemas selama trimester pertama kehamilan sama dengan kecemasan biasa pada umumnya sedangkan tingkat depresi selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat dari trimester pertama. Penelitian Lee et al (2007) menunjukkan lebih dari setengah (54%) dan lebih dari sepertiga (37,1%) wanita hamil memiliki kecemasan antenatal dan gejala depresi yang dapat ditemukan setidaknya dalam satu penilaian saat kunjungan antenatal. Kecemasan lebih umum terjadi daripada depresi (3). Kecemasan pada kehamilan terjadi di usia 35 minggu sebanyak 24% dan 22% mengalami depresi, di Hongkong pada ibu hamil trimester 1, 2 dan 3, 54% mengalami kecemasan, 37% mengalami gejala depresi, serta penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil, sebanyak 70% mengalami cemas dan/atau depresi (4).

Di Indonesia hasil penelitian tentang kecemasan yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (5). Ibu hamil harus dipersiapkan dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya, yang dapat dilakukan dengan beberapa cara. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar dari berbagai ancaman dan fungsi reproduksi (6).

Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh dan pikirannya untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman sehingga keduanya bisa bekerja seimbang yang akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan. Salah satu cara untuk menciptakan kondisi tenang pada tubuh, dapat dilakukan melalui cara hipnotis (7). Efek samping yang ditimbulkan dengan menggunakan metode ini sangat kecil, selain aman, praktis juga lebih ekonomis, bila dibandingkan dengan metode yang lain seperti music/murotal dimana perlu alat untuk membunyikan music/murotal dan perlu biaya untuk membeli alat tersebut, dan tidak semua orang suka akan music tertentu atau belum tentu semua pasien beragama islam. Selain itu metode ini tanpa penggunaan obat, pembedahan dan alat kedokteran. Metode ini hanya menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merileksasikan kondisi pasien sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang singkat (8).

Hypnobirthing merupakan kombinasi praktik hypnosis terhadap diri sendiri/autohypnosis (Self Hypnosis) dengan panduan dari hypnotherapis untuk mencapai relaksasi mendalam (9). Penggunaan hypnosis selama persalinan membantu para ibu mengatasi sindrom “takut-khawatir-sakit”, sindrom yang membuat persalinan menjadi lebih sulit. Sindrom ini menyebabkan darah mengalir dari organ-organ non-esensial seperti uterus menuju kelompok-kelompok otot pada tungkai bawah. Relaksasi yang dicapai melalui hypnosis mencegah terjadinya hal tersebut (10). Hypnosis adalah kondisi sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan

sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan (11).

Hypnobirthing dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman serta kesehatan jiwa janin (12). *Hypnobirthing* memiliki beberapa manfaat diantaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi resiko operasi mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan sehingga bayi yang lahir memiliki nilai APGAR yang lebih baik. Menurut penelitian, hipnosis telah ditemukan untuk mengurangi ketakutan, ketegangan, dan sakit sebelum dan selama persalinan. Sebuah review oleh Mongan (2005) menemukan hipnosis dilaporkan secara konsisten sebagai menghilangkan atau sangat mengurangi nyeri yang dialami saat melahirkan, dengan efektivitas mulai dari 35 % sampai 90 % dan rata-rata 50%. Hipnosis secara signifikan meningkatkan kemudahan dan kecepatan persalinan (13).

BAHAN DAN METODE

Untuk mencapai tujuan kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yaitu metode ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi. Metode dalam pemberian materi dilakukan dengan ceramah, metode ini digunakan untuk menyampaikan teori, konsep dan prinsip yang sangat penting dalam teknik pelaksanaan *hypnobirthing*. Metode kedua yaitu dengan melakukan demonstrasi, metode ini untuk menunjukkan cara pelaksanaan dan tata cara *hypnobirthing*. Agar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar maka Tim pengabdian masyarakat memerlukan beberapa bahan/alat bantu seperti: flipchat, LCD, Laptop, sound system untuk praktikum *hypnobirthing* diperlukan pendulum, birthing ball, matras senam dan booklet untuk dijadikan sebagai pedoman pelaksanaan *hypnobirthing*. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu survei ke lokasi, izin ke bidan, sosialisasi tentang kegiatan yang akan dilakukan, menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: penyusunan materi, penyusunan jadwal pelatihan, dan pembagian tugas. Tim pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat dosen Prodi S1 Gizi dan dibantu oleh mahasiswa Prodi S1 Gizi sebanyak 2 orang.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Selasa tanggal 07 September 2021 di Praktek Bidan Hj. Romauli Silalahi Jl. Sepakat, Kel. Rengas Pulau, Kec. Medan Marelan, Kota Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan sosialisas *hypnobirthing* untuk persiapan persalinan merupakan bentuk intervensi yang dilakukan kepada ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi resiko operasi, mempercepat pemulihan ibu post partum. Sosialisasi ini dilaksanakan dengan menggunakan prinsip pendekatan Belajar Orang Dewasa (BOD), metode yang digunakan pendekatan Belajar Orang Dewasa adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktik serta curah pendapat diharapkan mampu mengoptimalisasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan relaksasi *hypnobirthing*.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh ibu hamil sebanyak 27 orang. Berdasarkan informasi dari pemilik klinik biasanya jika diadakan kegiatan penyuluhan banyak masyarakat yang bersedia untuk berpartisipasi, dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 masyarakat masih enggan untuk melakukan kegiatan di luar rumah sehingga yang datang pada kegiatan ini hanya berjumlah 27 orang. Peserta dari kegiatan ini yaitu ibu hamil trimester III yang biasa datang memeriksakan

kehamilan ke Praktek Bidan Hj. Romauli yang beralamat di sekitaran Praktek Bidan. Kegiatan ini dilakukan dengan diawali pembukaan yang dilakukan oleh Ibu Romauli selalu pemilik klinik, beliau memberikan kata sambutan dan menjelaskan tujuan pemberian penyuluhan pada saat ini yang dilakukan oleh dosen Insitut Kesehatan Helvetia.



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan Foto Bersama dengan Peserta Penyuluhan

Kegiatan selanjutnya, memberikan sosialisasi, ceramah atau penyuluhan mengenai teori, konsep dan prinsip yang sangat penting dalam pemberian hipnoterapi pada saat bersalin maupun pada saat persalinan. Petugas kesehatan dalam hal ini bidan mempunyai peran penting dalam memberikan edukasi dan informasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara meningkatkan rasa aman, nyaman selama kehamilan dan persalinan.

Upaya pemberian sosialisasi dan penyuluhan tentang *hypnobirthing* pada ibu hamil dapat memberikan informasi bagaimana cara menciptakan kenyamanan pada masa kehamilan. Latihan relaksasi pernapasan pada saat kehamilan akan dapat berguna juga pada saat persalinan nantinya, ketika persalinan berlangsung ibu dapat mengatur nafas dan dapat mengurangi rasa sakit dan membuat persalinan menjadi aman dan nyaman (14). Permasalahan rasa nyeri yang dialami ibu bersalin menjadikan masalah tersendiri yang berdampak pada pembukaan, kontraksi atau menyusui. Rasa nyeri dan stress yang dialami ibu pada saat kehamilan dan persalinan juga dapat berpengaruh pada penyembuhan masa nifas dan proses pemberian laktasi, oleh sebab itu perlu diberikannya edukasi tentang relaksasi pernapasan (15).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan ini sangat bermanfaat diberikan kepada ibu hamil. Dari diskusi yang terjadi selama kegiatan berlangsung, pertanyaan terus muncul dikarenakan ibu ingin mengetahui lebih dalam mengenai *hypnobirthing*. Kegiatan semakin menarik karena dilakukan praktek bagaimana cara melakukan relaksasi pernapasan. Hal ini dapat terlihat dari responden dan antusias dalam mengikuti setiap langkah yang diinstruksikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mendapatkan sosialisasi mengenai *hypnobirthing* untuk persiapan persalinan dan kelahiran, para peserta memiliki pemahaman yang baik mengenai persiapan secara fisik maupun mental. Pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu hamil mengenai *hypnobirthing* sebagai persiapan persalinan dan kelahiran akan semakin bertambah dengan begitu kecemasan yang dialami selama ini juga semakin berkurang karena *hypnobirthing* dapat mencegah komplikasi persalinan dan bertujuan untuk membangun persepsi positif serta menurunkan ketakutan dan kecemasan sebelum, selama dan setelah persalinan. Selain itu Ibu-ibu hamil juga semakin memahami seperti apa rileksasi pernafasan

yang bisa dilakukan saat persalinan nanti. Perlu dilakukan penyuluhan yang berkelanjutan mengenai pengurangan rasa nyeri, persiapan persalinan dan penatalaksanaan persalinan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu-ibu hamil dan sebagai persiapan menuju persalinan yang aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Hj. Romauli Silalahi yang telah mengizinkan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini, kepada ibu-ibu hamil yang bersedia menjadi responden serta semua pihak telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suliswati T, Jeremia A, Yenny M, Sumijatun S. Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. EGC. Jakarta; 2005.
2. Prananingrum R. Pengaruh Penerapan Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan Normal. Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit. 2015;13(1).
3. Lee AM, Lam SK, Lau SMSM, Chong CSY, Chui HW, Fong DYT. Prevalence, Course, and Risk Factors for Antenatal Anxiety and Depression. *Obstet Gynecol. LWW*; 2007;110(5):1102–12.
4. Bennett HA, Einarson A, Taddio A, Koren G, Einarson TR. Prevalence of Depression During Pregnancy: Systematic Review. *Obstet Gynecol. LWW*; 2004;103(4):698–709.
5. Marliana M. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang. [Thesis]. Universitas Diponegoro; 2015.
6. Miller S. Hypnobirthing: Practical Ways to Make Your Birth Better. London: Hachette UK; 2019.
7. Guse T, Wissing MP, Hartman W. A Prenatal Hypnotherapeutic Programme to Enhance Postnatal Psychological Wellbeing. *Aust J Clin Exp Hypn. AUSTRALIAN SOCIETY OF HYPNOSIS*; 2006;34(1):27.
8. Andriana E. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit : dengan Metode Relaksasi Hypno Birthing. Jakarta: Buana Ilmu Populer; 2013.
9. Aprilia Y. Gentle Birth. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2019.
10. Putra SR. Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing. Yogyakarta: Laksana; 2016.
11. Syswianti D, Alvia R. Penerapan Hypnobirthing untuk Persalinan Normal, Aman dan Menyenangkan. *J Pengabd Masy Dedik*. 2021;2(1):26–9.
12. Gustina G. Hypnobirthing pada Ibu Hamil Trimester Ke III untuk Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Putri Ayu. *J Abdimas Kesehat*. 2019;1(3):153–6.
13. Mongan MF. The Mongan Method: A Natural Approach to A Safe, Easier, More Comfortable Birthing. Health Communications. Deerfield, FL. 2005.
14. Supriatiningsih H, Rudiyananti N, Rizqi I. Sosialisasi Teknik Hypnobirthing pada Tenaga Kesehatan, Kader Kesehatan dan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2019. *J Pengabd Kpd Masy Sakai Sambayan*. 2020;4(3):238–43.
15. Kuswandi L. Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda; 2011.