

SOSIALISASI *HYPNOBIRTHING THERAPY* PADA PASIEN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK BERSALIN MARGARETHA MEDAN

Nurchaya Nainggolan¹⁾, Hilda Yani Karo Karo²⁾, Marta Imelda Br Sianturi³⁾

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Audi Indonesia

Email : nurchayanainggolan00@gmail.com

Abstrak

Persalinan sendiri merupakan sebuah proses alami dan sudah menjadi kodrat bagi seorang perempuan untuk menjalaninya. Lancar tidaknya proses persalinan tersebut banyak tergantung pada kondisi biologis ibu hamil, namun juga tidak dapat dipungkiri bahwa hampir tidak ada tingkah laku manusia (terutama yang disadari) dan proses biologisnya yang tidak dipengaruhi oleh proses psikis dan dengan kata lain, bahwa pada seluruh proses persalinan, pengaruh-pengaruh psikis dapat menghambat ataupun mempercepat kelahiran bayi. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan dan masa persalinan. Tindakan untuk menghindari atau mengurangi kecemasan tersebut, salah satunya dengan *hypnobirthing therapy*. *Hypnobirthing* merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, tegang dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan. sosialisasi *hypnobirthing therapy* diberikan kepada pasien ibu hamil di Klinik Bersalin Margaretha Medan yang berjumlah 27 orang. Hasil kegiatan ini yaitu seluruh peserta memperoleh pembelajaran dan pengalaman yang menyenangkan tentang sosialisasi *hypnobirthing therapy* dimana sebelumnya para peserta belum memahamai dengan baik tentang sosialisasi *hypnobirthing therapy* secara teori maupun praktik. Setelah mengikuti sosialisasi *hypnobirthing therapy* para peserta mampu memahami tentang menghadapi persalinan yang baik dan benar.

Kata Kunci : *Hypnobirthing Therapy*, Persalinan, Ibu Hamil

Abstract

Childbirth itself is a natural process and it is natural for a woman to go through it. Whether or not the delivery process runs smoothly depends a lot on the biological condition of the pregnant woman, but it is also undeniable that there is almost no human behavior (especially that which is conscious) and biological processes that are not influenced by psychological processes and in other words, that during the entire delivery process, Psychological influences can inhibit or accelerate the birth of a baby. In overcoming the causes of these problems, a quality approach is needed that starts from planning pregnancy, during pregnancy and during childbirth. Actions to avoid or reduce anxiety, one of which is hypnobirthing therapy. Hypnobirthing is a combination of natural birth processes and hypnosis to build positive perceptions and self-confidence and reduce fear, anxiety, tension and panic before, during and after childbirth. Hypnobirthing therapy socialization was given to 27 pregnant women patients at the Margaretha Maternity Clinic in Medan. The results of this activity were that all participants received fun learning and experiences about hypnobirthing therapy socialization where previously the participants did not understand well about hypnobirthing therapy socialization in theory and practice. After participating in the socialization of hypnobirthing therapy, the participants were able to understand about facing a good and right birth.

Keywords: *Hypnobirthing Therapy*, Childbirth, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Hamil merupakan kodrat seorang perempuan. Mansjoer dalam Patriasari (2010) mengemukakan kehamilan adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Persalinan sendiri merupakan sebuah proses alami dan sudah menjadi kodrat bagi seorang perempuan untuk menjalaninya. Lancar tidaknya proses persalinan tersebut banyak tergantung pada kondisi biologis ibu hamil, namun juga tidak dapat dipungkiri bahwa hampir tidak ada tingkah laku manusia (terutama yang disadari) dan proses biologisnya yang tidak dipengaruhi oleh proses psikis dan dengan kata lain, bahwa pada seluruh proses persalinan, pengaruh-pengaruh psikis dapat menghambat ataupun mempercepat kelahiran bayi (Kusumajati, 2012).

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon esterogen, progesteron, adrenalin dan kortisol yang bermakna pada usia kehamilan 28-30 minggu sehingga menyebabkan ketidakseimbangan biokimia tubuh yang dapat memunculkan gejala seperti perubahan emosi, gelisah, penurunan konsentrasi dan kenaikan tekanan darah sebesar 30 mmHg.8 Peningkatan hormon estrogen sebanyak 9 kali lipat dan progesteron sebanyak 20 kali lipat yang dihasilkan selama siklus normal menstruasi. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah, dan lebih sensitif (Hariyanto, 2015).

Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan dan masa persalinan. Ketika ibu menjalani masa kehamilan sampai menjelang persalinan, ibu hamil membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih sehingga proses persalinan menjadi lancar tanpa hambatan.

Kartono dalam Kusumajati (2012) mengemukakan dampak kecemasan terhadap persalinan yang dapat berakibat pada kematian ibu dan bayi, maka dibutuhkan persiapan khusus pada ibu hamil. Persiapan tersebut tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga persiapan mental sebelum melahirkan, sehingga dapat mengumpulkan tenaga-tenaga cadangan guna melindungi diri dari segala bentuk kepanikan serta memberikan rasa aman pada diri ibu hamil pertama. Oleh karena itu, perlu diambil tindakan untuk menghindari atau mengurangi kecemasan tersebut, salah satunya dengan *hypnobirthing therapy*.

Hypnobirthing merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hipnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, tegang dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan. *Hypnobirthing* merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan (Romadhomah, et.al., 2013).

Hypnobirthing menjadi salah satu cara ibu hamil berlatih untuk menyadari saat-saat rasa tidak nyaman muncul untuk kemudian menerimanya sebagai bagian dari perjalanan kehamilannya. Menjalani kehamilan sehat dan penuh kesadaran itu akan membuat ibu hamil merasa tenang dan siap membuka diri serta menerima seluruh proses yang terjadi selama hamil hingga saat melahirkan dengan ikhlas dan damai (Rahmawati, 2018). Menurut Morgan (2007) Terdapat 5 teknik yang dapat digunakan dalam *hypnobirthing therapy* yaitu:

- a. Teknik Pernapasan

Terdapat 3 teknik pernafasan dasar yang akan digunakan sebelum masuk pada teknik pernafasan dalam hypnobirthing therapy, yang terdiri dari 2 macam teknik. Teknik pernafasan dasar yang pertama adalah teknik pernafasan perut, teknik yang kedua adalah teknik pernafasan dada dan teknik dasar yang terakhir adalah teknik pernafasan pundak.

b. Teknik Relaksasi

Setelah calon ibu belajar mengatur pernafasan hingga mulus dan berirama serta dapat masuk ke dalam tahap relaksasi dengan mudah, calon ibu dapat membangkitkan relaksasi secara instan dengan menggunakan salah satu metode yang paling disukai. Relaksasi dilakukan untuk mencegah dan mengurangi ketegangan pikiran dan otot-otot akibat stress, yang sangat tidak baik jika terjadi pada ibu hamil dan akan menghadapi persalinan. Bila ketegangan terjadi, maka tubuh akan menjadi lemah dan akibatnya tubuh tidak dapat melakukan fungsinya secara optimal. Ketegangan tubuh dan jiwa dapat dikenali melalui beberapa gejala, yaitu; jumlah keringat meningkat, detak jantung meningkat, dada terasa tertekan, merasa terburu-buru, merasa tidak berdaya.

c. Teknik Visualisasi

Teknik visualisasi merupakan alat untuk membantu calon ibu saat persalinan. Latihan pernafasan dan relaksasi adalah unsur terpenting dalam hypnobirthing dan harus dilatih setiap hari, sehingga ketika tiba saatnya persalinan, ibu dapat mempraktikkannya dan dapat melahirkan dengan lancar.

d. Afirmasi Positif

Kata afirmasi berasal dari kata affirmation, yang artinya penegasan atau penguatan. Penguatan ini berupa pengulangan pernyataan-pernyataan positif yang membantu individu memfokuskan diri pada kekuatan dan kemampuan diri untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan, khususnya jika diucapkan dengan penuh konsentrasi

e. Berkomunikasi Dengan Janin

Beberapa orang percaya bahwa seorang wanita dan bayi dalam kandungannya tidak hanya berhubungan secara fisik, tetapi juga secara emosional dan spiritual. berkomunikasi dengan anak sebetulnya sudah dapat dimulai sejak dini, bahkan ketika anak masih menjadi janin dalam perut ibu. Dengan menyadari bahwa orangtua dapat berkomunikasi dengan janin dalam kandungan, akan memberikan ikatan hubungan yang lebih dekat dan juga menjadi sebuah pengalaman yang begitu menyenangkan yang tidak dapat terlupakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang Kusumajati,et.al. (2012) menyebutkan Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama setelah dilakukannya *hypnobirthing therapy*, namun tidak efektif lagi jika digunakan pada jangka waktu yang lama tanpa melakukan latihan di rumah. Kekurangan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian yang terlalu sedikit, suami tidak diikutsertakan dalam pelatihan dan tidak ada panduan yang diberikan kepada subjek penelitian agar dapat berlatih sendiri di rumah. Dengan demikian terapi ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama. Dalam keadaan cemas dan persepsi bahwa melahirkan pasti menyakitkan, persalinan bagi ibu hamil justru akan membahayakan keselamatan janin dan ibunya. Proses persalinan *Hypnobirthing* menjadi alternatif yang dapat diaplikasikan dalam menekan jumlah kematian ibu dan janin serta menimbulkan rasa nyaman dan tenang dalam proses melahirkan.

Klinik Bersalin Margaretha Medan Merupakan salah satu klinik bersalin di Kota Medan. Klinik bersalin ini melayani pasien ibu yang akan melahirkan, cek kandungan, pemasangan KB, penanganan bayi prematur dan lainnya bagi warga Kota Medan. Klinik Bersalin Margaretha didukung oleh tenaga dokter ahli, bidan dan perawat berkualitas. Dapat mendukung proses melahirkan secara normal melahirkan dan caesar. Pelayanan juga berkualitas dengan alat-alat medis

yang modern dan lengkap. Terdapat kamar klinik bersalin bagi pasien rawat inap. Jam jenguk pasien melahirkan di Klinik Bersalin Margaretha juga diatur dengan baik agar ibu dan bayi dapat istirahat dengan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat, menganggap bahwa permasalahan diatas adalah sangat penting untuk dilakukan Sosialisasi *Hypnobirthing Therapy* Pada Pasien Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bersalin Margaretha Medan. Dengan memberikan sosialisasi dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam Sosialisasi *Hypnobirthing Therapy* Pada Pasien Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bersalin Margaretha Medan adalah metode ceramah serta tanya-jawab.

METODE EVALUASI

Evaluasi dilakukan pada akhir sesi kegiatan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-masing kegiatan melalui penyebaran kuesioner ke seluruh peserta sosialisasi.

HASIL KEGIATAN

Adapun hasil kegiatan adalah sebagai berikut :

Tabel 1 : Hasil Pencapaian Akhir

Unsur	Pra Sosialisasi	Pasca Sosialisasi	Uraian	Persentase (%)
Sosialisasi <i>Hypnobirthing Therapy</i> Pada Pasien Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bersalin Margaretha Medan	Belum memahami dengan baik tentang <i>Hypnobirthing Therapy</i> secara teori maupun praktik	Memahami dengan baik tentang <i>Hypnobirthing Therapy</i> secara teori maupun praktik	Memberikan pengetahuan tentang <i>Hypnobirthing Therapy</i> Pada Pasien Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan	100%

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan. Semua pihak dapat bekerjasama dengan baik. sosialisasi *hypnobirthing therapy* diberikan kepada pasien ibu hamil yang berjumlah 27 orang. sosialisasi diberikan dengan suasana yang menyenangkan. Hal ini

memberikan kesan yang baik dan menarik bagi para peserta dimana mereka bisa memahami tentang *hypnobirthing therapy* terkait ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Seluruh peserta yang terlibat sebagai peserta begitu antusias mengikuti sosialisasi. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam setiap sesi yang berlangsung. Antusiasme yang tinggi ini juga dikarenakan materi yang diberikan sangat mudah dipahami. Dalam sesi pemaparan materi terkait sosialisasi *hypnobirthing therapy*, para peserta serius memperhatikan pemateri. Begitu pula saat melakukan tanya jawab *hypnobirthing therapy* para peserta turut terlibat dalam diskusi yang dilaksanakan.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah dengan mengadakan kegiatan sosialisasi *hypnobirthing therapy* memberikan dampak yang positif bagi para ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dimana peserta memperoleh pembelajaran dan pengalaman yang menyenangkan tentang sosialisasi *hypnobirthing therapy* dalam . Dimana sebelumnya para peserta belum memahamai dengan baik tentang sosialisasi *hypnobirthing therapy* secara teori maupun praktik. Setelah mengikuti sosialisasi *hypnobirthing therapy* para peserta mampu memahami tentang menghadapi persalinan yang baik dan benar. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang diselenggarakan oleh tim pelaksana menjadi sarana terjalinnya hubungan yang erat antara Universitas Audi Indonesia dengan Klinik Bersalin Margaretha Medan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengucapkan terima kasih kepada Klinik Bersalin Margaretha Medan khususnya pasien ibu hamil yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran mendukung kami dalam melaksanakan kegiatan PKM sebagai salah satu Tri Dharma di Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumajati, Ratnasari. 2012. Hynobirthing Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Hariyanto, Miftah. 2015. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Patriasari, Reviana Dessy. 2011. Evaluasi Penggunaan Antiemetik Pada Penderita Hiperemesis Gravidarum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta Tahun 2009. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kusumajati, Ratnasari. 2012. Hypnobirthing Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Romadhomah, et.al. 2013. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Hypnobirthing* Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Terapi Hypnobirthing di BPM Ny. Mul Agus Grobogan. *Jurnal Kebidanan*. Vol.2 No.2
- Rahmawati, Afika Ira. 2018. Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Skripsi*. Malang: Universitas Maulana Malik Ibrahim
- Mongan, M. F. 2007. Hypno-Birthing The Mongan Method: Metode Melahirkan secara Aman, Mudah dan Nyaman. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer kelompok Gramedia.