

PENYULUHAN DAN SIMULASI PADA IBU HAMIL DALAM SELF HYPNOSIS MASA PANDEMI COVID 19 WILAYAH KERJA PUSKESMAS HUTABAGINDA TAHUN 2021

Explanation And Simulation To Pregnant Mothers In Self Hypnosis During The Covid 19 Pandemic Working Area Of Hutabaginda Puskesmas In 2021

*Paruhum Tiruon Ritonga¹, Dimpu Rismawaty Nainggolan²,
Naomi Isabella Hutabarat³*

¹Program Studi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan
Jl. Raja Toga Sitompul KM.12 Kecamatan Siatas Barita

ARTICLE INFORMATION

Received: 18 January 2022

Revised: 29 March 2022

Available online: 9 April 2022

KEYWORDS

Self hypnosis, Penyuluhan, Simulasi, Kecemasan

CORRESPONDENCE

Phone: 081284873192

E-mail: snaomihutabarat@gmail.com

ABSTRAK

Self hypnosis adalah menghipnotis diri sendiri yang bagi ibu hamil berfungsi untuk mengurangi stress, kekhawatiran, kecemasan dalam menghadapi persalinan, mengurangi nyeri saat persalinan dan janin di dalam kandungan terhindar dari fetal distress dan memperbaiki letak lintang pada bayi. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan ibu hamil untuk dapat melakukan *self hypnosis*. Manfaat kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pemberian *selfhypnosis*. Sasaran adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah melaksanakan pretest dan posttest untuk menilai tingkat kecemasan ibu hamil melalui instrumen Skala HARS, penyuluhan dan simulasi tentang *self hypnosis*. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan *self hypnosis* selama 1 bulan bahwa ada perbedaan hasil pretest dan posttest yaitu cemas sedang dari 13 orang menjadi 5 orang. Cemas ringan dari 22 orang menjadi 17 orang dan tidak cemas dari 7 orang menjadi 16 orang. Semua ibu hamil berhasil melakukan *self hypnosis*. Penyuluhan dan diskusi tentang manfaat *self hypnosis* berjalan lancar dan ibu hamil sangat antusias dan bersemangat melakukan *self hypnosis*.

Kata Kunci : *Self hypnosis, Penyuluhan, Simulasi, Kecemasan*

ABSTRACT

Self hypnosis for pregnant women serves to reduce stress, worry, anxiety in the face of childbirth, reduce pain during labor and the fetus in the womb to avoid fetal distress and improve the position of the baby in latitude. The purpose of this activity is to provide knowledge for pregnant women to be able to do self hypnosis. The benefit of this activity is to increase the knowledge and skills of pregnant women in giving self hypnosis that can be felt by pregnant women. The target is pregnant women in the Work Area of the Hutabaginda Health Centre, Tarutung District, North Tapanuli Regency. The method of implementing community service activities is to carry out pretest and posttest to assess the level of anxiety of pregnant women through the HARS Scale instrument, counseling and simulations about self-hypnosis. The results obtained after self hypnosis was carried out for 1 month, there were differences in the results of the pre test and post test as follow : moderate anxiety from 13 people to 5 people, mild anxiety from 22 people to 17 people and not anxious from 7 people to 16 people. All pregnant women managed to do self hypnosis. Counseling and discussion about the benefit of self hypnosis went smoothly and pregnant women were very enthusiastic and excited to do self hypnosis.

Keywords: *Self hypnosis, Counseling, Simulation, Anxiety*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir merupakan suatu keadaan yang fisiologi tetapi dalam proses berlangsungnya ada kemungkinan terjadi komplikasi yang tidak diharapkan, sehingga berdampak mengancam jiwa ibu maupun bayi bahkan sampai menyebabkan kematian. Perubahan fisik dan psikologis yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat menjadi pencetus reaksi emosional yang ringan, berat hingga tingkat tinggi (Nugroho, T., 2014)

Setiap wanita yang sehat menginginkan proses kehamilan dapat berjalan dengan baik walaupun pada akhir wanita mengalami gangguan-gangguan rasa cemas dan takut saat proses persalinan dan menjadi ibu. Peningkatan hormone estrogen dan progesterone pada ibu hamil cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran, yang dapat membuat ibu hamil mudah panik, cemas, mudah tersinggung, lebih sensitive, mudah terpengaruh, dan cepat marah.

Untuk mengatasi hal tersebut, tubuh kita sebenarnya mempunyai hormon yang dapat berfungsi sebagai analgesik alami, yang secara alami pula diproduksi oleh tubuh yaitu hormon endorfin. Berdasarkan penelitian, hormon endorfin ini mempunyai kekuatan sampai 200 kali lipat dibanding morfin. Tubuh dapat meningkatkan produksi endorfin dengan kondisi tubuh yang tenang, yang dapat dilakukan dengan cara hipnotis. Ibu hamil dapat menghipnotis diri sendiri yang dikenal dengan istilah *Self Hypnosis*.

Self Hypnosis merupakan suatu teknik untuk menghipnotis diri sendiri. *Self hipnosis* adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau pemikiran tertentu. Sesuai definisinya, hipnosis sejatinya relaksasi pikiran, bukan relaksasi fisik. Relaksasi fisik bisa, namun tidak selalu terjadi saat individu dalam kondisi hipnosis.

Bagi ibu hamil, tehnik relaksasi *self hypnosis* berfungsi untuk mengurangi stress, kekhawatiran, kecemasan dalam menghadapi persalinan, mengurangi nyeri saat persalinan dan janin didalam kandungan terhindar dari fetal distress, dan memperbaiki letak pada bayi yang letak lintang. Sehingga janin dapat tumbuh dengan sempurna (Andarmoyo, 2013). Namun, *self hypnosis* tidak bisa dilakukan secara sembarangan. *Self hypnosis* harus dilakukan dengan teknik yang tepat dan sesuai. Bila teknik yang dilakukan tidak tepat, *self hypnosis* tidak akan berhasil. *Self hypnosis* sendiri tidak memiliki efek samping apa pun.

(Chow CH, Van Lieshout RJ, Schmidt LA, Dobson KG, 2015), dengan topic *Systematic Review: Audiovisual Interventions for Reducing Preoperative Anxiety in Children Undergoing Elective surgery*, dalam penelitian ini terbukti bahwa penggunaan intervensi Audio visual dalam mengurangi kecemasan bagi anank-anak yang menjalani operasi elektif. Secara kuantitatif dan kualitatif, menunjukkan bahwa intervensi AV lebih efektif dalam mengurangi kecemasan, perilaku, meningkatkan kepatuhan selama induksi anestesi dan dapat ditoleransi dengan baik.

(Ramírez-Carrasco A, Butrón-Télez Girón C, Sanchez-Armass O, 2017), dengan topic

Effectiveness of Hypnosis in Combination with Conventional Techniques of Behavior Management in Anxiety/Pain Reduction during Dental Anesthetic Infiltration, intervention hypnosis termasuk induksi relaksasi otot progresif 3- menit standar diikuti dengan prosedur pendalaman 5 menit yang bertujuan untuk meningkatkan focus, penyerapan, dan konsentrasi pasien. Hipnosis dikombinasikan dengan teknik manajemen perilaku konvensional mengurangi kecemasan dan rasa sakit pada saat pemberian anestesi local.

(Sawni A, 2017), dengan topik *Clinical Hypnosis, an effective Mind-Body Modality for Adolescent with Behavioral and Physical Complaints, hypnosis* linier memungkinkan remaja untuk dapat mengontrol dirinya, meningkatkan harga diri dan kompetensi dan mengurangi stress sehingga membantu mereka mengelola kesejahteraan fisik dan emosional mereka.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada 5 orang ibu hamil di Tarutung, selama masa pandemi Covid 19 ibu merasa cemas dan takut akan tertular penyakit Covid 19. Ibu takut pergi memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas, apalagi ke Rumah Sakit karena Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung pada tahun 2020 sempat menjadi rumah sakit rujukan pasien Covid 19 dari kabupaten sekitar seperti Kabupaten Humbang Hasundutan, Toba, Tapanuli Tengah dan Tapanuli Selatan. Berdasarkan informasi dari Bidan Koordinator Puskesmas Hutabaginda, selama masa pandemi, jumlah ibu hamil yang datang ke kelas ibu hamil juga berkurang, karena ibu hamil takut keluar dari rumah dan takut pergi ke pelayanan kesehatan. Keadaan ini meningkatkan kecemasan dan ketakutan ibu karena

situasi pandemi ditambah dengan kecemasan fisiologis karena kehamilan. Melihat keadaan ini, Tim Pengabdian Masyarakat merasa perlu membantu ibu untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dengan mensosialisasikan *self hypnosis* melalui kegiatan penyuluhan dan simulasi tentang *self hypnosis*.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kepada Ibu Hamil sebagai sasaran dengan melibatkan Tim Pengabdian, Bidan Koordinator dan Bidan Desa. Sasaran adalah ibu hamil yang datang pada kelas ibu hamil bulan Juli sampai September 2021. Pada pretest jumlah ibu hamil 42 orang, tetapi pada posttest jumlah ibu hamil 38 orang, karena 4 orang sudah melahirkan. Ada pun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Pre test dan Post test

Sebelum melaksanakan penyuluhan dilakukan pretest untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil. Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi tentang *self hypnosis*, sebulan kemudian, pada kelas ibu hamil berikutnya dilakukan post test untuk melihat apakah ada perubahan tingkat kecemasan ibu. Tingkat kecemasan diukur dengan Skala HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) yang langsung diisi sendiri oleh ibu.

b. Penyuluhan tentang *self hypnosis*.

Melaksanakan penyuluhan tentang pengertian, manfaat dan prosedur *self hypnosis*, menggunakan media power point dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab

c. Simulasi tentang *self hipnosis*

Pada kegiatan ini tim peneliti menginstruksikan langkah-langkah *self hypnosis*, memasang musik hipnotherapi dan mensimulasikan pada ibu hamil.

HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di 5 lokasi kelas ibu hamil. yang terdiri dari Desa Parbubu Dolok, Pabubu I, II dan Banuarea (10 Orang), Desa Hutatoruan V, VII, IX, X, XI dan Aek Siansimun (10 Orang), Desa Hutauruk, Siraja Oloan dan Simamora (6 Orang), Desa Partali Julu, Parbaju Julu, Jambur Nauli, dan Sitampurung Sihujur (9 Orang), Desa Hutatoruan I, III, IV VI, Hutagalung dan Siwaluompu (7 Orang).

1) Pre test self hypnosis

Dari hasil *pre test self hypnosis* tentang gejala/gangguan kecemasan berdasarkan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* sebanyak 42 orang ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut : Cemas sedang 13 Orang (31%), Cemas ringan 22 Orang (52 %) dan Tidak cemas 7 Orang (17%). Tidak dijumpai ibu dengan cemas berat dan sampai panik

Tabel 4.1. Distribusi kecemasan ibu hamil pada pre test self hypnosis di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah	(%)
1.	Tidak Cemas	7	17
2.	Cemas Ringan	22	52
3.	Cemas Sedang	13	31
4.	Cemas Berat	-	-
5.	Panik	-	-
Jumlah		42	100

2) Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada ibu hamil yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan topik pengertian, manfaat dan

prosedur *self hypnosis* dengan menggunakan Metode Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab. Waktu penyuluhan berlangsung selama lebih kurang 1 Jam. Diskusi berjalan dengan lancar dan ibu hamil terlihat sangat tertarik mengikuti penyuluhan yang diberikan. Hal ini terbukti dengan adanya pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil mengenai *self hypnosis* dan bagaimana caranya melakukannya sendiri di rumah masing-masing.

3) Simulasi

Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat menginstruksikan langkah-langkah *self hypnosis*, memasang musik hipnotherapi dan mensimulasikan pada ibu hamil. Ibu hamil tidur berbaring, rileks, melupakan semua aktivitas dan pikiran-pikiran di luar dari instruksi Tim Pengabdian serta harus berkonsentrasi penuh dalam mengikuti tindakan ini. Pada akhir simulasi ini, ibu mampu melakukan *self hypnosis* dan diharapkan ibu dapat melakukan sendiri di rumah masing-masing setiap hari dan mensugesti diri sendiri dengan afirmasi atau kalimat-kalimat positif.

4) Post Test self hypnosis

Bulan berikutnya, setelah melakukan *self hypnosis* di rumah masing-masing maka ibu hamil diberikan *post test hypnosis* tentang gejala / gangguan kecemasan menurut *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Dari 42 orang ibu hamil saat *pre test*, didapatkan 4 orang sudah bersalin sehingga saat *post test* ibu hamil hanya berjumlah 38 orang. Dari 38 orang ibu hamil yang mengikuti *post test* didapatkan hasil sebagai berikut Cemas Sedang 5 orang (13%), Cemas Ringan 17 orang (45%) dan Tidak cemas 16 orang (42%). Tidak ada ibu yang mengalami kecemasan berat dan panik.

Tabel 4.2. Distribusi kecemasan ibu hamil pada post test self hypnosis di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah	(%)
1.	Tidak Cemas	16	42
2.	Cemas Ringan	17	45
3.	Cemas Sedang	5	13
4.	Cemas Berat	-	-
5.	Panik	-	-
Jumlah		38	100

Setelah dilakukan *self hypnosis* selama 1 bulan didapatkan perbedaan hasil *pre test* dan *post test* sebagai berikut Cemas sedang dari 13 orang (31%) menjadi 5 orang (13%), Cemas ringan dari 22 orang (52%) menjadi 17 orang (45%) dan tidak cemas dari 7 orang (17%) menjadi 16 orang (42%).

Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan, simulasi dan *self hypnosis* di tempat tinggal masing-masing. *Self hypnosis* menggunakan sugesti diri dan kesan tentang perasaan yang rileks. Ibu hamil memasuki keadaan rileks dengan menggunakan bagian idea pikiran yang kemudian kondisi-kondisi yang menghasilkan respon tertentu. *Self hypnosis* dengan konsentrasi yang intensif mengurangi ketakutan dan stress karena ibu hamil berkonsentrasi pada satu pikiran. *Self hypnosis* mengubah sensasi atau perasaan sakit oleh perhatian seseorang secara langsung untuk keluar dari rasa sakit (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan sugesti rasa sakit.

Hasil pengabdian Masyarakat ini sejalan dengan penelitian (Sehmawati, Anggita, s.P, 2020) bahwa penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum *self hypnosis*

adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah *self hypnosis* 49,53 (kecemasan ringan). Kesimpulan didapatkan bahwa terdapat pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemi covid 19. Hasil penelitian lain oleh (Anantasari, R, Ni Wayan, Gunawan, 2012) juga mendapatkan hasil bahwa ditemukan perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *hypnosis* ($p=0,0005$, $d>0,05$) artinya ada penurunan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu antenatal setelah dilakukan pelatihan *hypnosis*. Sejalan juga dengan penelitian (Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018) didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan *hipnosis*, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan dan terdapat pengaruh *hipnosis* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil promigravida trimester III dalam menghadapi persalinan terbukti dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($\alpha < 0,05$).

KESIMPULAN

Self hypnosis dapat menurunkan rasa cemas dan nyeri pada ibu hamil. Dari 42 orang ibu hamil saat *pre test*, didapatkan 4 orang sudah bersalin sehingga saat *post test* ibu hamil hanya berjumlah 38 orang. Dari 38 orang ibu hamil yang mengikuti *post test* didapatkan hasil sebagai berikut Cemas Sedang 5 orang (13%), cemas ringan 17 orang (45%) dan Tidak cemas 16 orang (42%). Penyuluhan dan diskusi tentang *self hypnosis* berjalan dengan baik dan lancar serta ibu hamil antusias dan bersemangat dalam menanggapi penyuluhan yang dilakukan

tersebut. Ibu hamil sudah dapat melakukan self hypnosis di tempat tinggal masing-masing

REFERENSI

- Anantasari, R, Ni Wayan, Gunawan, 2012. (2012). Latar belakang: Fenomena Corana Virus Disease (COVID-19) menjadi sebuah bencana multidimensional yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia. Dibutuhkan adaptasi dalam merespon perubahan yang dapat mengatasi permasalahan kesehatan fisik dan mental . *Jurnal Keperawatan*, 3, 189–196.
- Andarmoyo, S. (2013). (2013). *KONSEP & PROSES KEPERAWATAN NYERI*.
- Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018. (2018). Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pad Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 18.
- Chow CH, Van Lieshout RJ, Schmidt LA, Dobson KG, B. N. (2015). Systematic Review: Audiovisual Interventions for Reducing Preoperative Anxiety in Children Undergoing Elective Surgery. *Journal Of Pediatric Psychology*.
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv094>
- Nugroho, T., dkk. (2014). (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3*. Nuha Medika.
- Ramírez-Carrasco A, Butrón-Téllez Girón C, Sanchez-Armass O, P.-P. M. (2017). Effectiveness of Hypnosis in Combination with Conventional Techniques of Behavior Management in Anxiety/Pain Reduction during Dental Anesthetic Infiltration. *National Library of Medicine*.
<https://doi.org/10.1155/2017/1434015>
- Sawni A, B. C. (2017). Clinical Hypnosis, an Effective Mind-Body Modality for Adolescents with Behavioral and Physical Complaints. *National Library of Medicine*.
<https://doi.org/10.3390/children4040019>
- Sehmawati, Anggita, s.P, 2020. (2020). Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di masa Pandemi Covid 19. *Call Paper Seminar Nasional Kebidanan*.

Biodata Penulis I :



Paruhum Tiruon Ritonga, Lahir di Sirihit-rihit 23 September 1970. Tahun 1994 S1 Keperawatan Fak. Keperawatan USU dan S2 Magister Kesehatan di FKM USU Medan 2013

Biodata Penulis II :



Dimpu Rismawaty Nainggolan, SST, M.Kes lahir tanggal 25 Oktober 1978 di Medan, dari pasangan B.Nainggolan (Alm) dan T.L.Hutapea (Alm). Pendidikan terakhir Penulis S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Minat Studi Kesehatan Reproduksi lulus Tahun 2015. Penulis bekerja sebagai dosen tetap di Program Studi D III

Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan. Penulis aktif dalam kegiatan ilmiah dan dalam organisasi keprofesian.

Biodata Penulis III :



Naomi Isabella Hutabarat, SST, M.Kes lahir pada tanggal 27 Februari 1975 di Pematang Siantar Provinsi Sumatera Utara, dari pasangan Drs. Pontigor Hutabarat (Alm) dan Ibu Dra. Mery Miduk Situmeang (Alm). Jenjang Pendidikan tinggi Penulis dimulai dari D III Keperawatan Deli Husada Deli Tua lulus tahun 1996, D IV Perawat Pendidik Universitas Sumatera Utara lulus tahun

2005, S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara minat studi Kesehatan Reproduksi lulus tahun 2015. Pada saat ini penulis bekerja sebagai dosen tetap di Program Studi D III Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan (Homepage).