

SOSIALISASI TEKNIK HYPNOBIRTHING PADA TENAGA KESEHATAN, KADER KESEHATAN DAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG BINTANG LAMPUNG SELATAN TAHUN 2019

Supriatiningsih¹, Herlina², Novita Rudiyanthi³, Intan Rizqi R⁴

Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang
Jl. Soekarno hatta no.1 Bandar Lampung 35145
Penulis Korespodensi : tien.haryono@gmail.com

Abstrak

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37–42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. (Prawirohardjo, 2006 : 100). Hypnobirthing adalah Salah Satu Teknik Ototipnosis (Selfhypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga mereka mampu menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan lancer (Grantly Dick-Read, MD)

Angka kematian ibu karena partus lama di Lampung cukup tinggi. Penyebab kematian ibu terbesar di Lampung pada tahun 2018 adalah perdarahan (32,34%), hipertensi dalam kehamilan (15%), gangguan metabolik (4%), gangguan sistem peredaran darah (4%), infeksi (3%) dan lain-lainnya. (Dinkes Provinsi Lampung, 2018). Masalah yang terjadi Kurangnya pengetahuan ibu hamil, Kader kesehatan dan Tenaga kesehatan khususnya Bidan yang ada di wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang belum pernah diberikan penyuluhan dan sosialisasi tentang teknik hypnobirthing. tentang Hypnobirthing yang dapat mencegah kelainan letak pada bayi dan kelelahan pada ibu bersalin sehingga mencegah terjadinya partus lama, Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus selama dua hari (22-23 Agustus 2019), bertempat di Ruang pertemuan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Bintang dan di PMB Rahayu.dengan menerapkan hasil penelitian Teknik Hypnobirthing, pada tenaga kesehatan, Kader Kesehatan dan Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang, dengan melibatkan partisipasi aktif tenaga kesehatan Kader Kesehatan dan Ibu Hamil dalam memahami dan selanjutnya diharapkan Ibu hamil dapat menerapkan Teknik Hypnobirthing pada kehamilan dan persalinannya. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan sosialisasi tentang teknik hypnobirthing yang terdiri dari berlatih Senam dengan pelvic Rocking, ketrampilan Endorhin Massage, berlatih keterampilan Teknik Relaksasi, berlatih keterampilan mengajarkan teknik Hypnosis pada ibu hamil.

Kata kunci: Sosialisasi, Teknik Hypnobirthing

1. Pendahuluan

Ketika memasuki awal kehamilan trimester ketiga, pada bulan ketujuh hingga sembilan uterus akan membesar sehingga mendesak kedaerah panggul, akibatnya merangsang ibu hamil untuk sering buang air kecil. Ukuran yang membesar itupun mulai membuat ibu hamil sakit pinggang atau punggung, melakukan latihan *pelvic rocking* dapat digunakan untuk mengurangi sakit punggung. Salah satu hal penting dan menjadi perhatian khusus pada proses persalinan adalah nyeri persalinan. Besarnya rasa nyeri bersifat sangat individual, dalam proses persalinan hal inilah yang paling dirasakan tidak

menyenangkan bahkan menakutkan bagi ibu. Padahal sebenarnya rasa nyeri dan sakit bukan merupakan bagian dari proses persalinan sendiri, tetapi merupakan hasil pengaruh sosial, budaya, dan faktor emosi ibu.(Aprilia, 2011).

Kehamilan trimester III merupakan masa persiapan dalam menanti kelahiran bayi dan menjadi orangtua, sehingga sebagian besar perhatian tertuju pada kesiapan persalinan. Pertambahan ukuran uterus akibat dari perkembangan janin dan plasenta serta turunnya kepala pada rongga panggul menimbulkan pengaruh pada system organ maternal, sehingga yang

dirasakan oleh ibu adalah ketidaknyamanan pada ibu selama trimester III (Husin, 2013).

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. 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. (Kuswandi, 2016)

2. Bahan dan Metode

Agar pelatihan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar maka Tim pengabmas memerlukan beberapa Bahan/alat bantu seperti: lembar balik, LCD, Laptop, Film, sound system dan 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 kepala puskesmas, bidan koordinator, sosialisasi tentang kegiatan yang akan dilakukan, menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: penyusunan materi, pembuatan soal pre test dan post test dan ceklist yang akan diberikan sebelum dan sesudah pemberian materi, penyusunan jadwal pelatihan, dan pembagian tugas. Tim pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah dosen Jurusan kebidanan Tanjungkarang. Peserta pengabdian adalah seluruh tenaga kesehatan, perawat dan bidan di sebanyak 60 orang, kader kesehatan 10 orang, ibu hamil 10 orang yang semuanya berada di wilayah kerja puskesmas Tanjung Bintang.

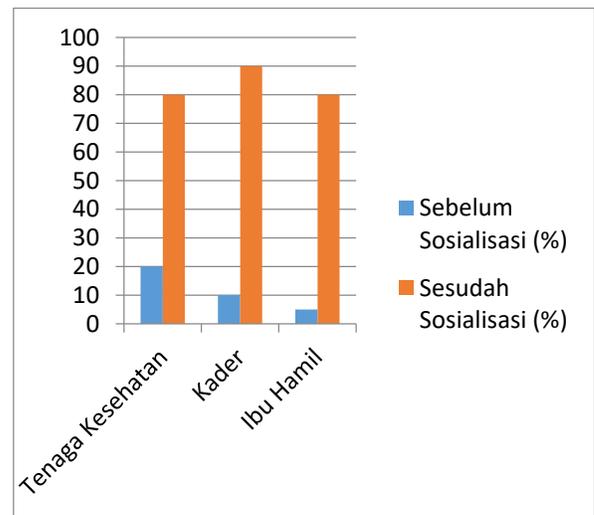
Metode pemberian materi pelatihan adalah dengan ceramah dan tanya jawab, diskusi. Untuk Pratikum Tim pengabmas menyiapkan audio visual yang berisikan langkah-langkah praktikum dalam melakukan teknik hypnobirthing dan dilanjutkan dengan

demonstrasi, serta evaluasi dengan mengobservasi kegiatan simulasi yang telah disosialisasikan.

Tim pengabdian memberikan materi pada tanggal 20 Agustus 2019, Pratikum 21 Agustus, dan melakukan evaluasi pada bulan September s/d Oktober 2019. Dengan materi teknik hypnobirthing yang meliputi senam *pelvic rocking*, *endorphin massage*, dan hypnosis.

3. Hasil Dan Pembahasan

A. Hasil Pengabdian kepada masyarakat Pengetahuan tentang Hypnobirthing



Grafik 1 Sebelum dan sesudah Pemberian Materi

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan hasil setelah pemberian materi tentang Teknik Hypnobirthing, terlihat pengetahuan tenaga kesehatan, kader kesehatan dan ibu hamil menjadi meningkat dengan masing-masing mempunyai hasil dalam kategori baik.

4. Pembahasan

Pelatihan dilaksanakan di Puskesmas Tanjung Bintang yang dilaksanakan selama 2 hari. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab, diskusi untuk menyampaikan berbagai macam informasi mengenai teknik hypnobirthing yang meliputi senam *pelvic rocking*, *endorphin massage* dan hypnosis.

Pelaksanaan Pemberian materi tentang Teknik Hypnobirthing

Pelaksanaan sosialisasi hypnobirthing untuk mengurangi nyeri saat persalinan merupakan bentuk intervensi yang dilakukan Bidan guna menurunkan Angka Kematian Ibu pada bersalin akibat perdarahan maupun partus lama. 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, dan curah pendapat diharapkan mampu mengoptimalisasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan relaksasi hypnobirthing.



Gambar 1. Pemberian materi tentang Teknik Hypnobirthing

Pemberian materi tentang Teknik Hypnobirthing 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. 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. (Kuswandi, 2016)

Senam kegel dengan Pelvic Rocking. Ibu hamil berlatih dengan birthing ball, melakukan gerakan pangkuk kedepan, kebelakang, samping kiri, samping kanan dan berputar, diharapkan bayi akan menempati posisi sesuai dengan jalan lahir ibu, disamping itu otot-otot rahim bawah menjadi lebih kuat dan lentur sehingga terhindar dari robekan jalan lahir dan persalinan menjadi lebih cepat.



Gambar 2. Senam Kepala Pelvic Rocking



Gambar 3. Latihan Relaksasi

Latihan relaksasi diawali dengan tes pendulum Tes ini bertujuan untuk mengetahui apakah mudah, sedang atau sulit seseorang itu untuk dihipnotis. Tes Ayunan Pendulum, Cara melakukan tes ini adalah mengikat bandul dengan tali (30cm) dan kemudian meminta untuk memegang tali bandul (bisa juga berupa cincin atau pulpen) dan melihat gerakan bandul ke kanan dan ke kiri. Anda bisa mulai dengan mengatakan pada suyet; "Saya meminta Anda memegang tali pendulum, dan pusatkan semua perhatian dan konsentrasi Anda dan kemudian melihat pendulum ini. Baiklah, sekarang gerakkan pendulum ini ke kanan dan ke kiri. Bersantai dan berniat sendiri ... Cincin ini akan bergerak sesuai keinginan Anda. "Ketika pendulum mulai bergerak ke kanan dan ke kiri, katakan pada suyet; "Bagus sekali, kamu orang yang sangat hebat, kreatif, imajinatif, dan kuat. Sekarang gerakkan pendulum searah jarum jam". Tunggu sampai pendulum bergerak searah jarum jam. Dan lihat apa yang terjadi jika ini bisa dilakukan oleh suyet maka dia sugestif.

Konsolidasi (Pendalaman), Deep trance atau somnambulism adalah kondisi mental di mana pikiran subjek menjadi sangat sugestif yang paling tepat untuk terapi dengan melihat tanda-tanda yang diperdalam yang ditunjukkan oleh klien.

Contoh pendalaman mengatakan pada suyet seperti transkrip di bawah ini: "Sangat bagus, sekarang saya akan membimbing Anda ke dalam kondisi yang sangat, sangat santai. Sekarang bayangkan Anda menuruni tangga. Saya akan menghitung mundur 10 banding 1 yang membuat Anda berangsur-angsur lebih rileks dan nyaman. Sepuluh bayangkan Anda berada di puncak tangga kesepuluh, bayangkan Anda akan menuruni tangga itu turunkan kaki Anda ke tangga sembilan, delapan ... Anda lebih santai dan nyaman, tujuh. .. lebih santai, enam sepuluh kali lebih nyaman, lebih santai, lima ... lebih santai, lebih dalam ... lebih nyaman, empat, tiga dua ... seratus kali lebih santai lebih dalam dan lebih nyaman ... satu ... seribu kali lebih dalam, ... lebih nyaman. Sangat bagus Anda sekarang berada dalam kondisi yang sangat, sangat dalam dan sangat dalam. "



Gambar 4. Konsolidasi (Pendalaman)

Pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan adalah inti dari promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk, bersama masyarakat agar dapat menolong dirinya sendiri serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai dengan sosial budaya setempat, didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan melalui kelembagaan, pengawasan, pengendalian, penyelenggaraan, ketenagaan dan kebijakan (Fleming, 2007).

Evaluasi yang dilakukan selama proses kegiatan sosialisasi secara umum dari proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi sudah baik, petugas kegiatan berkoordinasi dan bekerjasama dengan baik, peserta kegiatan antusias dengan materi yang diberikan dan senang dengan diadakannya kegiatan ini serta berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara berkala oleh Institusi Pendidikan karena petugas kesehatan khususnya

Bidan merasa terbantu dan dapat merasakan manfaat kegiatan secara langsung.

Walaupun demikian masih ada kendala yang dihadapi pada saat kegiatan, yaitu:

- Tempat kegiatan menggunakan ruangan Puskesmas yang kurang luas sehingga terasa panas serta kurang nyaman bagi peserta maupun pemateri.
- Ada beberapa peserta yang mengikuti pelatihan tidak diawal waktu karena adanya kesibukan yang tidak dapat ditinggalkan

5. Luaran yang dicapai

Indikator keberhasilan yang menjadi acuan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah :

Indikator keberhasilan Sosialisasi Hypnobirthing adalah dalam bentuk evaluasi kegiatan menggunakan lembar observasi dimana kader kesehatan dan ibu hamil dapat mengulang kembali ketrampilan yang diajarkan. Dan saat penilaian kemampuan peserta baik kader kesehatan maupun ibu hamil dapat mengulangnya dengan baik.

- 1) Tenaga kesehatan khususnya bidan yang berada di wilayah puskesmas tanjung Bintang sudah terpapar dengan semua tahapan Teknik Hypnobirthing.
- 2) Beberapa kader kesehatan dan Ibu hamil sudah mendapatkan sosialisasi bahkan sudah dapat mengulangi kembali beberapa teknik yang sudah di sosialisasikan.
- 3) Booklet tentang Hypnobirthing
- 4) Penulisan Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat ber ISSN pada Jurnal Sakai Sambayan yang diterbitkan oleh LPPM Universitas Lampung

6. Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan :

- 1) Tenaga kesehatan khususnya bidan, yang berada di wilayah puskesmas tanjung Bintang 100 % sudah terpapar dengan semua tahapan Teknik Hypnobirthing.
- 2) Kader kesehatan dan Ibu Hamil sudah bertambah pengetahuannya tentang Teknik Hypnobirthing.

Saran

- 1) Perlu kiranya dilakukan kegiatan pendidikan dan pelatihan secara periodik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan desa pada praktik-praktik yang *up to date*
- 2) Diperlukan tindak lanjut dari para bidan desa untuk terus berupaya mempraktikkan dan memberikan sosialisasi Teknik Hypnobirthing sebagai upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada kala 1 persalinan sehingga ibu merasa lebih nyaman dan persalinan dapat berjalan dengan lancar

Ucapan Terimakasih

Kami dari Tim Pengabdian Jurusan Kebidanan mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Tanjungkarang, Ka Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Tanjungkarang, kepala Puskesmas, Bidan Koordinator Tanjung Bintang Lam Sel yang telah banyak memberikan fasilitas dan bantuan sehingga tugas pengabdian ini dapat selesai sesuai dengan waktunya yang direncanakan. Terima kasih juga kami sampaikan kepada bidan desa, kader dan masyarakat sekitarnya.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth :MelahirkanNyamanTanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT GramediaWidiararana Indonesia.
- Arikunto, Suharsini, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Bachri, Bachtiar S. 2010. *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif*. Universitas Negri Surabaya. Surabaya.
- Brayshaw, Ellen. 2008. *Exercise for Pregnancy and Childbirth: A Practical Guide for Educators*. Jakarta: EGC
- Chapman, V. 2006. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Kelahiran (The Midwife's Labour and Birth Handbook)*. Jakarta: EGC
- Departemen Kesehatan RI, 2014, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Metro, 2012, *Profil Kesehatan Kota Metro Tahun 2012*, Kota Metro.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015, *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2012*, Bandar Lampung.
- Fraser, Diane, A Cooper, Margaret, 2009, *Myles Buku Ajar Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Genny Pang. *Spinning Babies The Art of Birth*. Panduan Workshop Jakarta 2016
- Hasan, M. Iqbal, 2003, *Pokok-pokok Materi Statistik I*, Edisi Kedua, Bumi Aksara, Jakarta.
- Herniati, 2009 <http://info@puskom.depkes.go.id>
<http://Newparadigmapublichealt.Go.Id>
- Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Jean Sutton and Pauline Scott 1999 *Understanding and Teaching Optimal Foetal Positioning* *Midwifery Today Issue 49*, Spring
- Kenneth, J. Leveno, 2009, *Obstetri Williams : Panduan Ringkas*, Diterjemahkan Oleh Brahm U. Pendit, EGC, Jakarta.
- Kuswandi. *Basic Hypnosis dan Hypnobirthing ,Hypnobirthing Indonesia*. Jakarta 2015
..... *Advanced Hypnosis in Obstetric*
..... *Keajaiban Hypnobirthing, Panduan Melahirkan*
- Leveno , Kenneth, J. dkk, 2009, *Obstetri Williams Panduan Ringkas Edisi 21*, EGC, Jakarta.
- Lilfa, 2008, *Faktor Resiko Partus Lama di Makasar/RSIA Aiti Fatimah*, Tersedia (<http://bidan.blogspot.com>)
- Lutfia Uli Na'Mah, 2010, *Pengaruh Hypnobirthing terhadap lama kala I di RS Land Medical Centre*, Yogyakarta.
- Manuaba, Ida Bagus Gede, 1998, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*, EGC, Jakarta.
- Mochtar, Rustam, 1998, *Sinopsis Obstetri, Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologis*, Jilid I, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2003, *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip-prinsip Dasar*, Rineka Cipta, Jakarta.
- , 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nuraisyah Siti, 2013, *Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Proses Persalinan di Klinik Swariyani*, Medan.
- Oxorn, Harry, 1996, *Ilmu Kebidanan Patologis dan Fisiologis Persalinan*, YEM, Jakarta.
- Paula Food Martin, 2004, *The Everything Birthing Book, F + W Publications, USA*
- Praktiknya, Ahmad Watik, 2007, *Dasar-dasar Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, Raja Gravida Persada, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono, 2006, *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*, YPB, Jakarta.
- Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan, 2015, *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*, Cetakan II, Jakarta.
- Saifuddin, Abdul Bari, 2006, *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

- Sugiono, 2003, *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Supriatiningsih dan Herlina. 2017. *Penelitian Pengaruh Pelvic Rocking dengan Birthing Ball terhadap Postur Janin dalam Rahim di Kota Metro Tahun 2017*. Poltekkes : Bandar Lampung.
- , 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta,
- Sutanto. Analisis Data Kesehatan FKM-UI 2007
- Varney, Helen : Kriebs, Jan M : Gregor, Carolin L, 2007, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Diterjemahkan Oleh Hartono, EGC, Jakarta.
- Vicky, Chapman, 2006, *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Kelahiran*, EGC, Jakarta.
- Wiknjosastro, Hanifa, 2006, *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.