**PENYULUHAN TENTANG HIPNOBRITHING  BAGI  IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN KECEMASAN DAN DEPRESSION POST  PARTUM**

COUNSELING ABOUT HYPNOBRITHING FOR PREGNANT WOMEN IN PREVENTING *Ummu Habibah1, Rini Nurdini2, Lusi Noviyanti*3

*1,2,3STIKes Bhakti Husada Cikarang; jl.RE Martadinata, 021-8902577*

*e-mail:\*hb.ummu@gmail,com 085776193160;nesyasakila@gmail.com 0812933075;viruscienta@gmail.com 0811917342*

# ABSTRAK

*Menurut WHO (2020) 10% dari ibu hamil di dunia mengalami depresi dan jumlahnya lebih tinggi pada negara berkembang yaitu 15,6% dan semakin meningkat setelah melahirkan sebesar 19,8%. Kejadian depresi umumnya didahului oleh kondisi kecenasan ibu selama kehamilan. Berdasarkan data DEPKES RI tahun 2018 kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 28,7%. Kecemasan selama kehamilan yang tidak teratasi akan menyebabkan depresi dan hal ini terjadi karena ibu hamil tidak dapat memanajemen kejadian kecemasan tersebut, sementara penanganan kecemasan beragam jenisnya mulai dari tindakan yang simpel sampai komplek. Salah satu cara penanganan yang mudah dilakukan oleh ibu hamil adalah relaksasi atau hipnobirthing. Minimnya pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil tentang penanganan kecemasan seperti relaksasi, akan menyebabkan ibu hamil tidak dapat mengatasi kecemasan dengan baik dan sesuai dengan langkah yang benar. Penelitian tentang pengetahuan relaksasi hypnobirthing oleh Yuliana tahun 2021 didapatkan ternyata pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing masih minim yaitu kategori baik hanya 6,25%, kurang 37,5%. Pengetahuan tentang hipnobirthing dapat menjadi solusi bagi ibu hamil dalam menanamkan pemahaman teknik untuk menghilangkan kecemasan. Tujuan kegiatan ini adalah diharapkan para ibu hamil dapat meningkat pengetahuannya tentang hipnobirthing dalam mengatasi kecemasan dan menghindari kejadian depresi. Metoda pelaksanaan adalah dengan memberikan pre test dan post test, penyuluhan dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Disamping itu demonstasi dan redemonstasi dilakukan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2023 di PMB Bidan Listyowati diikuti oleh 18 orang. Hasil penyuluhan adalah terjadi peningkatan pengetahuan dari peserta yaitu nilai peserta di bawah rata-rata kelas pada pre test adalah 33 % dan pada post test menjadi 50 %. Antusias ibu hamil dalam mengikuti penyuluhan didapatkan juga dari hasil diskusi dimana para ibu hamil yang bekerja menyatakan bahwa peserta sengaja minta ijin tidak bekerja untuk mengikuti kegiatan ini. Luaran adalah publikasi jurnal lokal.*

**Kata kunci:** *hipnobirthing, ibu hamil, kecemasan*

***ABSTRACT***

*According to WHO (2020) 10% of pregnant women in the world have experienced depression and the number is higher in developing countries, namely 15.6% and increases after giving birth to 19.8%. Depressive events are generally preceded by the mother's anxiety during pregnancy. Based on RI MOH data in 2018 the incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia reached 28.7%. Anxiety during pregnancy that is not resolved will lead to depression and this happens because pregnant women cannot manage these anxiety events, while anxiety handling varies from simple to complex actions. One way of handling that is easy for pregnant women to do is relaxation or hypnobirthing. The lack of public knowledge, especially pregnant women, about handling anxiety such as relaxation, will cause pregnant women to be unable to deal with anxiety properly and according to the right steps. Research on knowledge of hypnobirthing relaxation by Yuliana in 2021 found that pregnant women's knowledge about hypnobirthing was still minimal, namely only 6.25% in the good category, 37.5% lacking. Knowledge of hypnobirthing can be a solution for pregnant women in instilling an understanding of techniques to relieve anxiety. The purpose of this activity is that it is hoped that pregnant women can increase their knowledge about hypnobirthing in overcoming anxiety and avoiding depressive events. The method of implementation is to provide pre-test and post-test, counseling is carried out with lectures and questions and answers. Besides that, demonstrations and redemonstrations are carried out to increase the level of knowledge. The counseling activity was held on February 23 2023 at the Listyowati Midwife PMB attended by 18 people. The result of the counseling was that there was an increase in the knowledge of the participants, that is, the participants' scores were below the class average in the pre-test, which was 33% and 50% in the post-test. The enthusiasm of pregnant women in participating in counseling was also obtained from the results of discussions where working pregnant women stated that participants deliberately asked permission not to work to participate in this activity. Outputs are local journal publications.*

**Keywords:** *hypnobirthing, pregnant women, anxiety*

# PENDAHULUAN

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan jumlahnya tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018). Kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia sendiri tercatat 28,7% berdasarkan data DEPKES RI pada tahun 2018.

Pengetahuan ibu hamil dan keluarga dalam mengatasi kecemasan perlu ditingkatkan, mengingat kecemasan masih dianggap hal biasa. Peningkatan akan manfaat rileksasi akan memotivasi ibu untuk segera melakukan

tindakan bila mengalami kecemasan. Justru inilah yang banyak tidak diketahui oleh masyarakat bahwa rileksasi sangat bermanfaat, hal ini terjadi karena pengetahuan dan pemahaman para ibu hamil yang masih minim tentang rileksasi kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Umamah tahun 2022 didapatkan bahwa masih banyaknya ibu yang belum memiliki pengetahuan tentang relaksasi atau hypnobirthing. Ibu yang belum memiliki pengetahuan tentu tidak akan melakukan tindakan tersebut sehingga kecemasan yang sering terjadi pada kehamilan akan tidak tertangani dengan baik bahkan bisa berlanjut menjadi kecemasan pasca melahirkan dan tidak menutup kemungkinan menjadi depresi post partum.

Pengetahuan akan membuat seseorang melakukan sesuatu, begitu pun dengan pengetahuan ibu tentang relaksasi yang tidak maksimal akan mempengaruhi ibu hamil untuk melakukannya. Penelitian untuk hal ini dikuatkan oleh penelitian oleh Desmiriyanti tahun 2019 yang menunjukan bahwa ada pengaruh pengetahuan ibu hamil dengan partisipasinya dalam kelas hamil.

Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Hipnobirthing dalam menghilangkan kecemasan dan resiko depresi.

# METODE

Strategi yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari penyuluhan ini adalah dengan menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*). Kegiatan ini dilakukan di PMB Bidan Lisyowati pada kelas hamil pada tanggal 23 Februari 2023. Para dosen melakukan penyampaian materi dibantu oleh mahasiswa. Mahasiswa pun juga berperan sebagai probandus untuk kepentingan demonstrasi hipnobirthing. Langkah pertama adalah mengidentifikasi ibu hamil kemudian dilanjutkan dengan melakukan *pre tes*t terkait pengetahuan hipnobirthing. Kegiatan berikutnya adalah melakukan kontrak berupa penjelasan tentang hypnobirthing. Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 60 menit. Media materi menggunakan infocus proyektor dan laptop. Setelah pemberian materi dilakukan diskusi dan tanya jawab, kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi  hipnobirthing selama 10 menit. Peraga yang melakukan adalah mahasiswa Siti Anisah dengan pendemonstran dilakukan oleh Elok. Setelah itu perwakilan peserta dipersilahkan untuk mendemonstrasikan kembali. Post test dilakukan di akhir acara dengan memberikan soal dan lembar jawaban dan diikuti oleh semua peserta.

Langkah berikutnya adalah demonstrasi dan redemontrasi yang akan dilakukan oleh para ibu hamil. Langkah terakhir adalah melakukan post test tentang *hipnobirthing* serta evaluasi *skill* dengan redemonstrasi oleh salah satu pasien.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan dihadiri oleh 18 peserta, antusias kehadiran ibu hamil didapatkan dari statement para peserta yang notabene bekerja yaitu para peserta menyengaja ijin dari bekerja untuk mengikuti acara penyuluhan. Kegiatan ini didukung oleh mahasiswa kebidanan dan keperawatan yang berperan sebagai fasilitator dan simulator.

Para peserta hadir tanpa pasangannya dan didominasi oleh primipara dengan kehamilan di trimester II dan III. Ibu hamil yang hadir adalah para anggota kelas hamil klinik Lekas Sehat atau RB Bidan Listyowati. Sebelum penyuluhan dilakukan pre test terlebih dahulu dengan memberikan soal dan lembar jawaban diikuti oleh semua peserta dengan nilai tertinggi pada pre test sebesar 70 point. Setelah penyuluhan di hari yang sama, dilakukan post test untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan pada peserta penyuluhan dan didapatkan nilai meningkat menjadi 90 point, nilai rata-rata pada pre test 44 dan meningkat menjadi 60 poin. Presentasi saat pre test dengan nilai di atas rata-rata kelas sebesar 50 % dan terjadi peningkatan pada post test sebanyak 60 %.

****

Gambar 1. Peserta Penyuluhan

****

Gambar2. Peserta dan Pimpinan Lahan

Tabel 5.1

Pengetahuan Peserta Penyuluhan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Pre Test** | | **SD** | **Post Test** | | **SD** |
| Mean | Median | 0.087 | Mean | Median | 0.200 |
| Pengetahuan | 44 | 4.00 | 60 | 5.00 |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui rata-rata pengetahuan pre test peserta pelatihan adalah 44 dengan median 4.00 dengan standar deviasi 0.087 dan nilai post test rata-rata pengetahuan 60 dengan median 5.00 dan standar deviasi 0.200.  Berdasarkan hasil pembelajaran selama penyuluhan maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dengan selisih perbedaan rata-rata adalah 16 skor.  Data ini juga menunjukan bahwa para peserta menangkap materi dengan mudah dan cepat khususnya menerima informasi dan pembelajaran untuk hipnobirthing sehingga diharapkan sebagai ibu hamil yang masih produktif dalam aktifitas sehari-hari diharapkan mampu melakukan pencegahan agar kecemasan yang terjadi tidak berkepanjangan dan tidak menimbulkan depresi. Bila para ibu hamil dapat melakukan penanganan sejak dini terhadap kecemasan selama kehamilan maka depresi tidak akan terjadi, dimana kondisi depresi merupakan keadaan yang sangat tidak diharapkan terjadi. Depresi bukan saja menimbulkan gangguan keseimbangan psikologis namun dapat menimbulkan gangguan kesehatan secara fisik baik bagi ibu yang sedang hamil maupun pada janin yang dikandungnya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan tentang hipnobirthing dalam pencegahan kecemasan dan depresi dilaksanakan di PMB Bidan Listyowati dengan diikuti oleh ibu hamil sebanyak 18 orang yang merupakan anggota kelas hamil di PMB tersebut.

Penyuluhan relaksasi atau hipnobirthing telah berhasil dilakukan pada ibu hamil dan tujuan kegiatan tercapai yaitu terjadi peningkatan pengetahuan para ibu hamil tentang hipnobirthing dalam rangka mencegah kecemasan selama kehamilan sekaligus depresi baik selama kehamilan maupun pasca persalinan.

**SARAN**

Diharapkan kegiatan penyuluhan pencegahan kecemasan ini dapat dilanjutkan di RB Bidan Listyowati dan juga dapat dilanjutkan untuk pencegahan kecemasan sekaligus pencegahan depresi serta diperuntukan selama kehamilan dan pada post natal.

# UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada ibu hamil yang dilaksanakan dengan lancar.

# DAFTAR PUSTAKA

Awaliah, M., & Mochartini, T. (2022). Efektivitas Foot Massage dan Tehnik Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri. *Malahayati Nursing Journal*, *4*(10), 2664–2686. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7071

Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.

Desmariyenti, D., & Hartati, S. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, *9*(2), 114–122. https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1126

Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, M. L. H. (2016). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil PrimigravidaTrimester III. *Jurrnal Ilmiah Kesehatan*, *IX*(2), 1–6. https://media.neliti.com/media/publications/97304-ID-pengaruh-hypnobirthing-terhadap-penuruna.pdf

Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). *Buku Ajar Kehamilan* (1 ed.). DEEPUBLISH.

Hypnobirthing, H., Kecemasan, T., & Hamil, I. B. U. (2021). *Kata Kunci : hypnobirthing Daftar pustaka : 25 (2010-2017) 35*. *7*(1).

Mardiana, M. (2021). Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Pengendalian Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(2), 114–121. https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7666

Nifas, M., & Rsud, D. I. (2021). *OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences , Volume 1 Nomor 2 Oktober 2021 Niken Bayu Argaheni, Lely Zubaidah Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Masa Nifas*. *1*, 97–104.

Siti Mutoharoh, S. S. T. M. P. H., Yunetra Franciska, S. S. T. M. K., Jasmiati, S. S. T. M. K., Natiqotul Fatkhiyah, M. K., Hutari Puji Astuti, S. S. T. M. K., Dian Rosmala Lestari, S. S. T. M. K., Nurlaili Ramli, S. S. T. M. P. H., Karim, A., Muhaimin, G., Caraka, L. D., & others. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid III*. https://books.google.co.id/books?id=f3etEAAAQBAJ

Sulistiyanti, A., & Farida, S. (2020). Hypnobrithing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *11*(2), 11. https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.368