

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN AUDIO VISUAL TENTANG  
SELF HYPNO PREGNANCY TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL  
DI PKD ALASTUWO WILAYAH UPT PUSKESMAS  
KEBAKKRAMAT II KARANGANYAR**

**Dewi Candraningrum<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2(\*)</sup>, Tresia Umarianti<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRAK**

Selfhypnopregnancy dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu hamil dan ibu bersalin, melalui metode pelepasan energi negatif dan mengalirkan sugesti positif kepada pasien, sehingga ibu hamil merasa nyaman dan siap dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Selfhypno pregnancy merupakan alternatif untuk mengatasi keluhan ibu hamil tanpa menggunakan obat dan tanpa efek samping karena hanya mengalirkan energi positif kepada ibu hamil dan ibu bersalin. Pemberian pendidikan kesehatan tentang self hypno pregnancy akan berdampak terhadap meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang self hypno pregnancy. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil melalui media audio visual dapat merangsang proses pembelajaran yang efisien dan efektif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy terhadap pengetahuan ibu hamil di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II. Karanganyar. Jenis penelitian ini adalah pre-experimental design dengan pendekatan rancangan desain *One – Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil sebanyak 30 orang. Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Self hypno pregnancy dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* yaitu 0,000. Diharapkan bagi Bidan Puskesmas dapat memaksimalkan perannya sebagai pendidik dan penyuluh kesehatan dengan menggunakan media audiovisual dalam melaksanakan program peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil.

Kata Kunci: Selfhypnopregnancy, ibu hamil

Daftar Pustaka : 51 (2007-2020)

**THE EFFECT OF AUDIO VISUAL HEALTH EDUCATION ON SELF  
HYPNO PREGNANCY ON KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN IN  
PKD ALASTUWO AREA, UPT PUSKESMAS KEBAKKRAMAT II  
KARANGANYAR**

**Dewi Candraningrum<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2(\*)</sup>, Tresia Umarianti<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRACT**

Selfhypnopregnancy can provide calm and comfort for pregnant women and mothers in labor, through the method of releasing negative energy and channeling positive suggestions to patients, so that pregnant women feel comfortable and ready to face pregnancy and childbirth. Selfhypno pregnancy is an alternative to overcome the complaints of pregnant women without using drugs and without side effects because it only flows positive energy to pregnant women and mothers in labor. Providing health education about self hypno pregnancy will have an impact on increasing knowledge of pregnant women about self hypno pregnancy. Health education provided to pregnant women through audio-visual media can stimulate an efficient and effective learning process. The purpose of this study was to determine the effect of audio-visual health education on self hypno pregnancy on knowledge of pregnant women in PKD Alastuwo, Work Area of UPT Puskesmas Kebakkramat II. Karanganyar. This type of research is a pre-experimental design with a design approach of One – Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study were 30 pregnant women. Based on the Wilcoxon Signed Ranks Test statistical test, it is known that there is a significant effect between audio-visual health education on the level of knowledge of pregnant women about Self hypno pregnancy with the Asymp.Sig value. (2-tailed) is 0.000. It is hoped that the Puskesmas midwives can maximize their role as educators and health educators by using audiovisual media in implementing knowledge improvement programs for pregnant women.

Keywords: Selfhypno pregnancy\_pregnant women  
Bibliography : 51 (2007-2020)

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa alami dan fisiologis yang terjadi pada wanita yang didahului oleh suatu peristiwa fertilisasi yang membentuk zigot dan akhirnya menjadi janin yang mengalami proses perkembangan di dalam uterus sampai proses persalinan (Febyanti, dkk. 2012).

Menurut WHO (2019), sekitar 810 ibu hamil meninggal setiap harinya karena komplikasi terkait dengan kehamilan dan persalinan. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu hamil di Dunia yaitu karena perdarahan, infeksi, preeklamsia dan aborsi yang tidak aman.

Selama masa kehamilan, ibu hamil pada setiap trimesternya akan merasakan berbagai keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan. Keluhan ibu hamil yang cukup sering terjadi antara lain mudah lelah, mual dan muntah, sakit kepala dan susah tidur. Keluhan ini umumnya bukan disebabkan oleh sesuatu yang berbahaya. Berbagai keluhan yang dialami ibu hamil memang kerap terasa mengganggu. Ibu hamil pada trimester pertama akan mengeluhkan gejala *morning sickness*, seperti mual dan muntah, pusing, dan kurang nafsu makan. Wanita hamil yang mengalami mual dan muntah, secara psikologis 80% juga akan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Adriana, 2007); (Rohani, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Djanah dan Kurniati (2015), self hipnosis dapat digunakan sebagai alternatif dalam pengelolaan mual muntah kehamilan. Terdapat perbedaan rerata skor mual sebelum dan sesudah intervensi yaitu dari 2,47 menjadi 1,93. Skor muntah retching dari 3,8 menjadi 3,33 dengan p value 0,013 dan skor mual muntah dari 6,27 menjadi 5,27 dengan p value 0,002.

Self hipnosis atau hipnosis diri adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu, seperti mengurangi rasa mual, mengurangi stress, kepanikan, mengurangi berat badan. Self hipnosis dapat dilakukan saat merencanakan kehamilan dan selama hamil. Pada metode ini seorang ibu hamil yang mengalami mual dan muntah bisa mendapatkan relaksasi yang mendalam, baik

secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan kenyamanan dalam menjalani kehamilannya (Widiastuti, 2019).

Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil. Mulai secara medis maupun berbagai terapi psikologis. Manajemen stress seperti teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis (Rofacky dan Aini, 2015).

Menurut Puspitasari dan Kumorojati (2019), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hypnopregnancy berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil sebesar 4,6 kali dibandingkan dengan metode konvensional. Hypnopregnancy efektif dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dibandingkan dengan metode konvensional. Metode hypnopregnancy ini sangat bermanfaat untuk mengatasi kecemasan ibu hamil.

Self hypno pregnancy efektif mengatasi masalah ketidaknyamanan selama kehamilan. Hypnopregnancy dapat dilakukan sebelum kehamilan, bahkan dapat mulai diterapkan semenjak merencanakan kehamilan. Hypnopregnancy dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh ibu hamil. Pemberian pendidikan kesehatan tentang self hypno pregnancy akan berdampak terhadap meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang self hypno pregnancy. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil melalui media audio visual dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan ibu hamil sehingga dapat terjadi proses pembelajaran yang efisien dan efektif serta dapat mempermudah menyampaikan dan menerima informasi, mendorong keinginan ibu hamil untuk mengetahui lebih banyak informasi dari yang ditayangkan dan dapat mengenalkan pengertian yang diperoleh (Kuswandi, 2014); (Budiman dan Riyanto, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti, Dewi, Nurchayati pada tahun 2015 yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual" diperoleh hasil bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja

mengenai upaya pencegahan penyakit menular seksual dengan p value pengetahuan 0,000 dan p value sikap 0,000 p value  $< \alpha$  (0,05).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, Jumlah ibu hamil di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2021 yaitu sebanyak 449 orang. Jumlah ibu hamil di Desa Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II yaitu sebanyak 95 orang. Hasil survey pendahuluan di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II melalui buku KIA terhadap 10 orang ibu hamil, 8 (80%) orang diantaranya mengalami keluhan kehamilan seperti mual muntah, pegal di punggung, pusing, sering kencing dan cepat merasa lelah. Wawancara terstruktur untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang ibu hamil di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II, hanya terdapat 1 (10%) orang ibu hamil yang mengetahui tentang hipnosis kehamilan dan 9 (90%) orang diantaranya belum mengetahui tentang hipnosis kehamilan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pendidikan kesehatan audio visual tentang self hypno pregnancy terhadap pengetahuan ibu hamil di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II, Karanganyar.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah pre-experimental design dengan pendekatan rancangan desain *One – Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi *treatment* (perlakuan) dan selanjutnya diobservasi hasilnya (*posttest*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2012).

Dalam hal ini maka ibu hamil di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar sebagai kelompok yang akan diberi *treatment* (perlakuan) berupa pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy dan selanjutnya diobservasi hasilnya berupa pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil

tentang Self hypno pregnancy melalui kuesioner.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II pada Tahun 2021 yaitu sebanyak 95 orang dengan rata-rata kunjungan perbulan sebanyak 8 orang ibu hamil. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil di PKD Alastuwo Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: Ibu hamil yang pindah tempat tinggal di luar Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kebakkramat II

Menurut Thabane (2005) berpendapat bahwa “*rule of thumb*”, setiap penelitian yang datanya akan dianalisis secara statistik dengan dengan analisis bivariat membutuhkan sampel minimal 30 subjek penelitian. Ukuran sampel sebesar 30 subjek tersebut merupakan ukuran sampel minimal setelah penelitian melakukan restriksi terhadap populasi sumber sampel. Maka dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 30 orang ibu hamil.

Instrumen yang digunakan untuk variabel independent yaitu video tentang Self hypno pregnancy. Media pendidikan kesehatan yang berupa audio visual dalam bentuk video tentang Self hypno pregnancy akan ditampilkan kepada responden (ibu hamil), sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dependent (Pengetahuan ibu hamil tentang Self hypno pregnancy) yaitu dengan menggunakan kuesioner/angket.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan angket/kuesioner kepada responden (ibu hamil) tentang Self hypno pregnancy. Kuesioner/angket dibagikan setelah ibu hamil diputarkan video tentang Self hypno pregnancy. Uji parametric pada penelitian ini dengan menggunakan uji Wilcoxon tes. *Paired t test* digunakan untuk membandingkan mean dari satu sampel yang berpasangan (*Paired*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariate

- a. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang self hypno pregnancy

Tabel 4.1 Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang self hypno pregnancy

Tingkat Pengetahuan	Pretest	
	F	%
Baik	1	3,3
Cukup	8	26,7
Kurang	21	70
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy mayoritas dalam kategori tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 21 orang (70 %).

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba menurut Bachtiar yang dikutip dari Notoatmodjo (2012).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (word health organization), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri (Wawan, 2010).

Media pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar seseorang dalam pembelajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang

dicapainya. Ada beberapa alasan mengapa media pembelajaran dapat proses belajar seseorang. Pengajaran akan lebih menarik perhatian seseorang sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar. Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar seseorang yaitu: (1) bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh seseorang dan memungkinkan seseorang menguasai tujuan pengajaran lebih baik. (2) metode pengajaran akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga tidak bosan. (3) seseorang lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru tapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan atau mendemonstrasikan suatu hal (Louk & Sukoco, 2016).

- b. Tingkat pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang self hypno pregnancy

Tabel 4.2 Tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang self hypno pregnancy

Tingkat Pengetahuan	Posttest	
	F	%
Baik	14	46,7
Cukup	15	50
Kurang	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy mayoritas dalam kategori tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 15 orang (50%).

Media audiovisual adalah suatu perantara yang dapat dinikmati dengan indera penglihatan dan indera pendengaran. Dengan penggunaan media audiovisual sangat memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara guru dan peserta didik di dalam proses belajar mengajar. Media audiovisual dalam pembelajaran dimaksudkan sebagai bahan yang mengandung pesan dalam bentuk audio

dan visual yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan peserta didik sehingga dapat terjadi proses pembelajaran yang efisien dan efektif. Media audiovisual merupakan media yang sangat praktis, dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh peserta didik, dapat melampaui batasan ruang dan waktu, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara peserta didik dan lingkungannya (Riyanto, 2018).

Menurut Cahyo (2011), media pembelajaran video adalah alat yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan otak, khususnya ketajaman otak dan daya ingat. Adapun fungsi dari pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual yaitu memungkinkan seseorang untuk menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran dan memungkinkan penciptaan pesan pembelajaran melalui pendengaran dan memungkinkan penciptaan pesan belajar melalui penglihatan. Menstimulus atau mampu merebut saluran masuknya pesan atau informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga serta mampu untuk membuat orang pada umumnya mengingat dari apa yang mereka lihat dan dengar dari tayangan program. Media audiovisual juga dapat mempermudah orang menyampaikan dan menerima informasi, mendorong keinginan orang untuk mengetahui lebih banyak informasi dari yang ditayangkan, dan dapat mengenalkan pengertian yang diperoleh (Johan, 2018).

## 2. Analisis Bivariat (Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Tentang Self Hypno Pregnancy Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil)

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang self hypnopregnancy menggunakan media audiovisual. Uji analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Tabel 4.3 Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Negative	0 <sup>a</sup>	,00	,00
_Pretest	Ranks			
	Positive	26 <sup>b</sup>	13,50	351,00
	Ranks			
	Ties	4 <sup>c</sup>		
Total		30		

Berdasarkan tabel 4.3, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat ibu hamil yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan setelah diberikan self hypnopregnancy menggunakan media audiovisual. Terdapat 26 ibu hamil yang mengalami peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan self hypnopregnancy menggunakan media audiovisual dan sebanyak 4 orang ibu hamil tidak mengalami perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan self hypnopregnancy menggunakan media audiovisual.

Menurut Notoatmodjo (2012), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: 1) faktor Internal seperti pendidikan, pekerjaan dan umur, sedangkan 2) faktor eksternal antara lain: lingkungan dan sosial budaya. Dalam penelitian ini penulis tidak mengkaji karakteristik responden baik faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan dan umur ibu hamil maupun faktor eksternal responden seperti lingkungan dan sosial budaya. sehingga dapat dimungkinkan sebanyak 4 orang ibu hamil yang tidak mengalami perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan self hypnopregnancy menggunakan media audiovisual dapat dipengaruhi oleh salah satu atau beberapa faktor tersebut.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti, Dewi, Nurchayati pada tahun 2015 yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual" diperoleh hasil bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai upaya pencegahan penyakit menular

seksual dengan p value pengetahuan 0,000 dan p value sikap 0,000 p value <  $\alpha$  (0,05).

Menurut Suprijanto (2007) ada beberapa manfaat alat bantu audio visual dalam pengajaran, antara lain: 1) Membantu memberikan konsep pertama atau kesan yang benar, 2) Mendorong minat, 3) Meningkatkan pengertian yang lebih baik, 4) Melengkapi sumber belajar yang lain., 5) Menambah variasi metode mengajar, 6) Meningkatkan keingintahuan intelektual, 7) Cenderung mengurangi ucapan dan pengulangan kata yang tidak perlu, 8) Membuat ingatan terhadap pelajaran lebih lama, 9) Dapat memberikan konsep baru dari sesuatu diluar pengalaman biasa. Media audio visual merupakan salah satu media yang dianggap mampu memberikan kemudahan dalam menyampaikan isi pesan pembelajaran, terlebih lagi media audiovisual yang dapat memberikan dorongan dan motivasi siswa dalam belajar.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang self hypno pregnancy akan berdampak terhadap meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang self hypno pregnancy. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil melalui media audio visual dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan ibu hamil sehingga dapat terjadi proses pembelajaran yang efisien dan efektif serta dapat mempermudah menyampaikan dan menerima informasi, mendorong keinginan ibu hamil untuk mengetahui lebih banyak informasi dari yang ditayangkan dan dapat mengenalkan pengertian yang diperoleh. Self hypno pregnancy efektif mengatasi masalah ketidaknyaman selama kehamilan. Hypnopregnancy dapat dilakukan sebelum kehamilan, bahkan dapat mulai diterapkan semenjak merencanakan kehamilan. Hypnopregnancy dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh ibu hamil. (Budiman dan Riyanto, 2013); (Kuswandi, 2014).

Tabel 4.4 Wilcoxon Signed Ranks Test

	Setelah - Sebelum diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy
Z	-4,470
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” yang artinya terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy. atau terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Self hypno pregnancy.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka Dwi Yanti, dkk pada tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual” diperoleh hasil bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai upaya pencegahan penyakit menular seksual dengan p value pengetahuan 0,000 dan p value sikap 0,000 p value <  $\alpha$  (0,05).

Menurut Indriana (2011), penggunaan media dalam pembelajaran dapat membantu guru dan siswa dalam memahami materi pembelajaran. Video merupakan salah satu jenis media audiovisual. Pemanfaatan video dalam proses pembelajaran disekolah bukan lagi sesuatu yang aneh. Saat ini banyak sekolah yang telah memiliki dan memanfaatkan program video pembelajaran disekolah. Sebagai media audiovisual, video dapat menampilkan suara, gambar dan gerakan sekaligus, sehingga media ini efektif untuk menyajikan berbagai topik pelajaran yang sulit disampaikan melalui informasi verbal. Pesan yang dapat disajikan melalui video dapat bersifat (obyek, kejadian atau informasi nyata), dapat pula bersifat fiktif. Pada mata pelajaran yang banyak mempelajari keterampilan motorik, media video sangat diperlukan, dengan kemampuannya untuk menyajikan gerakan lambat (slow motion), maka media ini akan memudahkan siswa mempelajari prosedur gerakan tertentu secara lebih rinci dan jelas.

Sekarang, media ini dikemas dalam bentuk VCD (video compact disk). Media video ini layak kita jadikan salah satu pilihan untuk dimanfaatkan secara maksimal dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Karakteristik media audiovisual adalah untuk menghasilkan video pembelajaran yang tampak dengar (audio) dan unsur tampak gambar (visual) yang dapat disajikan serentak. Media audiovisual mampu menampilkan suatu objek yang membuat siswa lebih tertarik karena unsur audio dan visual serta daya ingat terhadap pelajaran lebih lama menggunakan media audiovisual dalam pengajaran dan pembelajaran memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pengajaran dan pembelajaran di sekolah-sekolah (Sulaiman, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Harmawati, dkk (2020) yang menunjukkan rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media audio visual adalah 4, 175, rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui audio visual adalah 11,00. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audio visual terhadap pengetahuan pelaksanaan senam kaki di wilayah kerja Puskesmas Kumun Kota Sungai Penuh tahun 2020 sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Media pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar seseorang dalam pembelajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang dicapainya. Ada beberapa alasan mengapa media pembelajaran dapat proses belajar seseorang. Pengajaran akan lebih menarik perhatian seseorang sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar. Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar seseorang yaitu: (1) bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh seseorang dan memungkinkan seseorang menguasai tujuan pengajaran lebih baik. (2) metode pengajaran akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga tidak bosan. (3) seseorang lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab

tidak hanya mendengarkan uraian guru tapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan atau mendemonstrasikan suatu hal (Louk & Sukoco, 2016).

Menurut Kamariyah, dkk (2014), peran tenaga kesehatan dalam persiapan psikologis ibu hamil salah satunya dengan cara memberikan informasi dan pendidikan kesehatan untuk mengurangi pengaruh yang negative. Memperkuat pengaruh yang positif, misalnya dengan memberikan dukungan mental dan penjelasan tentang kebahagiaan akan mempunyai anak yang diinginkan atau dinantikan.

Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil. Mulai secara medis maupun berbagai terapi psikologis. Manajemen stress seperti teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis (Rofacky dan Aini, 2015).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan audio visual tentang Self hypno pregnancy atau terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Self hypno pregnancy.

Diharapkan bagi Bidan Puskesmas dapat memaksimalkan perannya sebagai pendidik dan penyuluh kesehatan dengan menggunakan media audiovisual dalam melaksanakan program peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil, serta diharapkan bagi masyarakat untuk semakin aktif meningkatkan pengetahuannya dengan mengikuti berbagai program yang dilaksanakan oleh Puskesmas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. (2007). *Melahirkan tanpa rasa sakit dengan metode relaksasi hypno-birthing*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam*



- Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Cahyo, Agus N, (2011). Gudang Permainan Kreatif Khusus Asah Otak Kiri Anak, Jogjakarta, : Flashbooks.
- Douketis, J.D., C. Macie, L. Thabane, and D.F. Williamson, 2005, Systematic Review of Long-Term Weight Loss Studies in Obese Adults: Clinical Significance and Applicability to Clinical Practice., International Journal of Obesity: 1153-1167.
- Febyanti, N.K dan Susilawati D. (2012). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care Terhadap Perilaku Kunjungan Kehamilan. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. Vol. 7, No. 3, Hal. 148 - 157.
- Harmawati dan Patricia, H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pelaksanaan Senam Kaki Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*. Vol. 11, No. 2, hal. 263-270
- Indriana, D. (2011). Ragam Alat Bantu Media Pengajaran. Yogyakarta: DIVA Press
- Johan, H.,Reni, D. P. &Noorbaya, S. (2018). Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Kelas III di SDN 027 Samarinda. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(6), hlm. 352-360.
- Kamariyah, N., Anggasari, Y., dan Muflihah, S. (2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kuswandi, Lany. (2014). *Hipnobirthing: a Gentle Way to Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Louk, M. H., & Sukoco, P. (2016). Pengembangan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Kasar pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 24-33
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Puspitasari, D dan Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 8, No. 1. Hal 32-6
- Riyanto, N & Asmara, A. P. (2018). *Penilaian Kualitas Media Audio Visual Tentang Karakteristik Larutan Asam Bara untuk Siswa SMA/MA*. *Jurnal Pendidikan Sains*, 6 (1), 73-85.
- Rofacky, H.F., Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spriritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol. 10 (1); Hal. 41-52
- Rohani, Saswita. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sulaiman. (2015). "Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Berbasis Konsep Geometri Pada Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share". *Jurnal e-DuMath*. Vol. 1, No. 2. Hal. 106-113.
- Suprijanto. (2007). *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wawan, A dan Dewi, M (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika
- WHO. (2019). *Maternal Mortality Key Fact*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Widiastuti LP, Karuniadi. (2019). Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, p-ISSN 2087-4995, e-ISSN 2598-4004
- Yanti, E. D, Dewi, Y. I, Nurchayati, S. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual. *JOM*. Vol. 2, No. 2. Hal. 1048-1057