

# **PENGARUH *SELFHYPNOPREGNANCY* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYUMAS**

## ***Effect of Selfhypnopragnancy on Reducing Back Pain of Pregnant Women in the Kayumas Health Center Work Area***

Oktinita Elvandari<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

\*Corresponding author : oktinita29@gmail.com

### **ABSTRAK**

Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya terjadi pada trimester II dan III yang bisa berakibat pada ketegangan otot, dan kelelahan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan melakukan terapi selfhypnopragnancy merupakan terapi hypnosis dengan cara merelaksasikan tubuh dengan menggunakan audio visual seperti music dan gambar yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh selfhypnopragnancy terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kayumas. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Quasi eksperimental* dengan *one-group pretest posttest* design. Sampel berjumlah 33 ibu hamil. Terknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling* dengan teknik *Accidental Sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopragnancy* sebesar 5,55 dan standar deviasi 0,938. rata – rata nyeri punggung ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopragnancy* sebesar 4,67 dan standar deviasi 0,777. Ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan mendapatkan terapi *selfhypnopragnancy* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil diperoleh nilai *P value*=0,000 (<0,05). Terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan mendapatkan terapi *selfhypnopragnancy* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten (*P value*=0,000). Penelitian ini diharapkan puskesmas dapat mengadakan penyuluhan rutin mengenai terapi *selfhypnopragnancy* dalam penurunan nyeri pada ibu hamil khususnya pada ibu hamil trimester II dan III untuk menambah pengetahuan dan sikap ibu sehingga kejadian nyeri selama hamil dapat berkurang.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Terapi *selfhypnopragnancy*. Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

*Back pain in pregnant women usually occurs in the second and third trimesters which can result in muscle tension and fatigue. One way to reduce back pain is to do self-hypnopragnancy therapy, which is hypnosis therapy by relaxing the body using audio-visuals such as music and pictures that can be done to reduce discomfort in pregnant women. Research Objectives: To determine the effect of self-hypnopragnancy on reducing back pain of pregnant women in the Kayumas Health Center work area. This type of research uses quantitative research with a quasi-experimental research design with a one-group pretest posttest design. The sample amounted to 33 pregnant women. The sampling technique used in this research is Non Probability sampling with Accidental Sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average back pain of pregnant women before receiving self-hypnopragnancy therapy was 5.55 and the standard deviation was 0.938. the average back pain of pregnant women after receiving self-hypnopragnancy therapy was 4.67 and the standard deviation was 0.777. There is an effect before and after getting self-hypnopragnancy therapy on reducing back pain for pregnant women, the P value = 0.000 (<0.05). Conclusion: There is an effect before and after getting self-hypnopragnancy therapy on reducing back pain of pregnant women in the working area of the Kayumas Public Health Center, Klaten Regency (P value = 0.000). It is hoped that the puskesmas can hold regular counseling about*

*self-hypnopregnancy therapy in reducing pain in pregnant women, especially in the second and third trimesters of pregnant women to increase the knowledge and attitudes of mothers so that the incidence of pain during pregnancy can be reduced.*

*Keywords: back pain, self-hypnopregnancy therapy. Pregnant mother*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah proses pertemuan antara sel telur atau disebut ovum pada wanita dengan sel sperma yang diikuti melalui perubahan fisiologis serta psikologis. Proses kehamilan terjadi sekitar 280 hari yang dihitung dari hari haid terakhir (Ridawati, 2017). Selama masa kehamilan ibu biasanya mengalami perubahan fisik serta psikologis yang bisa menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester II dan trimester III seperti sulit tidur (insomnia), dyspnea, epulsi dan gingivitis, sering kali buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perenium, konstipasi, varises, nyeri punggung, mudah lelah, kram kaki, Braxton hicks, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan tingkat mood (Perry, et al., 2013). Selama proses kehamilan ibu akan mengalami ketidaknyamanan atau gejala seperti kelelahan, nyeri punggung, nyeri ulu hati, edema dan perubahan pola defekasi/berkemih (Hellen, 2012).

Pravelensi ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang di

Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel berkisar 50%. Selain itu kejadian yang lebih tinggi yaitu berkisar antara 21% hingga 89,9% terjadi di Non-Skandinavia meliputi Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria (Hakiki, 2015).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016, terdapat sekitar 5.354.594 ibu hamil di Indonesia. Hasil dari penelitian sekitar 60-80% ibu hamil mengalami back pain (nyeri punggung) di beberapa wilayah Indonesia pada kehamilannya. Sedangkan di Jawa Tengah sendiri, diperkirakan angka kejadian nyeri berkisar 40%, meskipun belum ada data epidemiologinya secara pasti.

Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya terjadi pada trimester II dan III yang bisa berakibat pada ketegangan otot, dan kelelahan (Siti Tyastuti, 2016). Menurut Miratu M, 2015 Nyeri punggung sering terjadi pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, dimana sebelum pertumbuhan abdomen

mencapai titik maksimum. Biasanya nyeri punggung disebabkan karena semakin tuanya kehamilan, yaitu perubahan pada perut yang semakin membesar dan posisi punggung menjadi lordosis, sehingga kesalahan pada saat melakukan aktivitas ibu akan mengalami kelelahan.

Untuk mengatasi masalah tersebut hendaknya perubahan dalam tahapan masa kehamilan bisa diatasi dengan hal yang baik supaya ibu hamil serta janinya dapat menjalani kehamilan dengan sesuatu yang istimewa, menyenangkan dan bisa mempersiapkan diri saat persalinan (Yesie Aprillia, 2014). Kondisi emosional ibu bisa dipengarungi oleh perubahan hormone yang terjadi dalam masa kehamilan.

Salah satu cara untuk menjaga agar ibu hamil tetap rileks dan tenang menjalani kehamilannya adalah dengan melakukan relaksasi. Sebuah relaksasi untuk kehamilan disebut dengan *selfhypnopregnancy*. *Selhypnopregnancy* merupakan terapi hypnosis terhadap diri sendiri / autohypnosis (*selfhypnosis*) yaitu salah satu cara merelaksasikan tubuh dengan menggunakan audio visual seperti music dan gambar yang dapat dilakukan untuk mengurangi

ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung pada ibu hamil.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Kayumas, berdasarkan data ibu hamil trimester II dan trimester III di wilayah kerja puskesmas kayumas didapatkan 50 ibu hamil diantaranya 12% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Ibu hamil dengan nyeri punggung biasanya terjadi karena semakin tuanya kehamilan maka uterus akan membesar sehingga terjadi lordosis. Selain itu aktivitas fisik ibu hamil sehari-hari seperti mengangkat beban yang berat, bekerja dengan posisi duduk terlalu lama dan berdiri terlalu lama juga bisa mengakibatkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kayumas”.

## **METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kayumas. Sampel dalam

penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memasuki kehamilan Trimester II dan Trimester III (23-40 mgg) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kayumas sebanyak 33 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling* dengan teknik *Accidental Sampling*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2022. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner untuk mengidentifikasi karakteristik demografi responden, kuesioner tentang intensitas nyeri punggung menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan lembar observasi. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariate dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Gambaran Umum Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten**

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kayumas yang terletak di Kabupaten Klaten tepatnya di Jl.

Kayumas Km. 10 Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah. Penelitian menggunakan jumlah sampel 33 ibu hamil. Puskesmas Kayumas bukan Puskesmas induk. Tenaga kesehatan di Puskesmas Kayumas yaitu terdiri dari jumlah bidan dengan 10 orang, jumlah perawat dengan 2 orang dan jumlah dokter ada 2 orang. Responden akan mengisi kuesioner yang telah dipersiapkan oleh peneliti. Sebelumnya peneliti akan memberikan *informed consent* atau lembar persetujuan untuk ditandatangani oleh responden yang menyatakan bahwa responden telah mengerti tentang penjelasan yang diberikan dan responden bersedia menjadi sampel dalam penelitian.

### **2. Karakteristik Responden**

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten berdasarkan usia, umur kehamilan, paritas dan tingkat pendidikan terlihat dalam tabel 1 sebagai berikut ini.

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten Tahun 2022**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Usia		
	<20 tahun	0	0
	20 tahun – 35 tahun	33	100
	>35 tahun	0	0
2	Umur Kehamilan		
	Trimester II (14 – 27 minggu)	5	15,2
	Trimester III ( $\geq 28$ minggu)	28	84,8
3	Paritas		
	Primigravida	11	33,3
	Primipara	15	45,5
	Multipara	7	21,2
3.	Tingkat Pendidikan		
	SD	3	80
	SMP	7	21,2
	SMA	16	48,5
	Perguruan Tinggi	7	21,2
4	Nyeri Punggung ( <i>pretest</i> )		
	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri Sedang	14	42,4
	Nyeri Sangat Berat	19	57,6
5	Nyeri Punggung ( <i>posttest</i> )		
	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri Sedang	33	100
	Nyeri Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>		33	100

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden memiliki umur 20 tahun – 35 tahun sebanyak 33 orang (100%), karakteristik responden berdasarkan umur kehamilan sebagian besar responden dengan umur kehamilan trimester III

sebanyak 38 orang (84,8), paritas sebagian besar responden dengan paritas primipara yaitu sebanyak 15 orang (45,5%), tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan tinggi SMA yaitu sebanyak 16 orang (48,5%), nyeri punggung responden (*pretest*) sebagian besar responden dengan

nyeri sangat berat yaitu sebanyak 19 orang (57,6%) dan nyeri punggung responden (*postets*) sebagian besar responden dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 33 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa primipara seorang wanita yang melahirkan bayi untuk pertama kali dengan usia 20 tahun

– 35 tahun dan paling banyak pendidikan SMA menunjukkan bahwa responden mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi sehingga akan lebih mudah menerima terapi *Selfhypnopregnancy* dalam mengurangi nyeri punggung selama masa kehamilan.

### 3. Analisis Univariat

#### a. Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten

**Tabel 2**  
Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten Tahun 2022

Variabel	N	Mean	SD	Min - Maks	95 % CI
Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Mendapatkan Terapi <i>Selfhypnopregnancy</i>	33	5,55	0,938	3-7	5,21-5,88

Dari tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 33 responden, rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 5,55 dan standar deviasi 0,938. Skor nyeri punggung ibu hamil sebelum

mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 7. Rentang nilai 95 % *convidence interval* yaitu 5,21- 5,88.

**b. Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten**

**Tabel 3**  
**Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten Tahun 2022**

Variabel	N	Mean	SD	Min - Maks	95 % CI
Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi <i>Selfhypnopregnancy</i>	33	4,67	0,777	3-6	4,39-4,94

Dari tabel 4.3, dapat dilihat bahwa dari 33 responden, rata-rata nyeri punggung ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 4,67 dan standar deviasi 0,777. Skor nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 6.

Rentang nilai 95 % *confidence interval* yaitu 4,39- 5,94.

**4. Uji Normalitas Data**

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi secara normal. Uji normalitas data dilihat dari tabel *shapiro wilk* karena sampel <50 responden (Sujarweni, 2014) terdapat pada tabel 4 dibawah ini :

**Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data**

No	Variabel	Shapiro Wilk		Kesimpulan
		Statistic	P Value	
1	<i>Pretest</i> Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi <i>Selfhypnopregnancy</i>	0,880	0,002	Tidak Berdistribusi Secara Normal
2	<i>Posttest</i> Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi <i>Selfhypnopregnancy</i>	0,858	0,001	Tidak Berdistribusi Secara Normal

**5. Analisis Bivariat (Pengaruh Terapi *Selfhypnopregnancy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten)**

**Tabel 5**  
**Pengaruh Sebelum dan Setelah Terapi *Selfhypnopregnancy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten Tahun 2022**

No	Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi	Mean	Standar Deviasi	Min-Maks	$\rho$ value
1	Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Intervensi	5,55	0,938	3-7	0,000
2	Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Intervensi	4,67	0,777	3-6	

Berdasarkan tabel 5, berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan  $\rho$  value = 0,000, dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $\rho < \alpha$ ), dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnopregnancy* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten Tahun 2022.

**PEMBAHASAN**

**1. Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten**

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 5,55 dan standar deviasi 0,938. Skor nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 7. Rentang nilai 95 % confidence interval yaitu 5,21- 5,88. Nyeri punggung responden (*pretest*) sebagian besar responden dengan nyeri sangat berat yaitu sebanyak 19 orang (57,6%). Berdasarkan hasil penelitian



(Anantasari et al., 2014), menunjukkan bahwa nyeri pada ibu antenatal sebelum diberikan intervensi *self hypnosis* didapatkan rata-rata adalah 3.50 dengan standar deviasinya adalah 0.630.

Berdasarkan teori, *Self hypnosis* 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 nyeri, mengurangi stress, kepanikan, mengurangi berat badan. *Self hypnosis* dapat dilakukan saat masa kehamilan. Pada metode ini seorang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa mendapatkan relaksasi yang mendalam, baik secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan nyaman. Terapi *selfhypnopregnancy* yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh

mengeluarkan hormone serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan (Widiastini & Karuniadi, 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti terapi *Selfhypnopregnancy* dapat dilakukan pada masa kehamilan untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil dengan menndapatkan relaksasi yang mendalam, baik secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan nyaman dan dalam kondidi rileks.

## **2. Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten**

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 4,67 dan standar deviasi 0,777. Skor nyeri punggung ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 6. Rentang

nilai 95 % *confidence interval* yaitu 4,39- 5,94. Nyeri punggung responden (*postets*) sebagian besar responden dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 33 orang (100%). Berdasarkan hasil penelitian (Anantasari et al., 2014), menunjukkan bahwa nyeri pada ibu antenatal setelah diberikan intervensi *self hypnosis* adalah 2.00 dengan standar deviasi 0.640.

Berdasarkan teori, *Selfhypnosis* atau hipnosis diri sendiri adalah suatu teknik untuk memprogram diri sendiri. Teknik ini dapat dilakukan dengan menjangkau pikiran bawah sadar untuk pemrograman ulang dan pembersihan data pada pikiran bawah sadar. Self hypnosis ini merupakan suatu bentuk *guided imaginary therapy Hypnosis* adalah teknik atau praktik mempengaruhi orang lain untuk masuk ke kondisi trans hipnosis hingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta menjadi alpa dan theta dengan cara mensugesti dengan kalimat-kalimat positif (Ratna, 2017),.

Berdasarkan asumsi peneliti setelah dilakukan terapi

*Selfhypnopregnancy* pada ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung selama masa kehamilan. *Selfhypnopregnancy* yang dilakukan ini terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri sehingga diharapkan ibu hamil dalam proses kehamilan dan persiapan persalinan menjadi lebih tenang dan lancar.

### **3. Pengaruh Pengaruh Sebelum dan Setelah Terapi *Selfhypnopregnancy* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan  $p$  value = 0,000, dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnopregnancy* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten Tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian (Anantasari et al., 2014), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terpai *self hypnosis* pada penurunan nyeri pada ibu antenatal dengan didapatkan nilai  $p$  value 0,005 ( $<0,05$ ).

Berdasarkan teori, *Selfhypnopregnancy* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri/autohipnosis (*selfhypnosis*) yang digunakan menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman, serta menyiapkan kesehatan jiwa dari janin. Relaksasi *hypnopregnancy* merupakan salah satu metode hipnoterapi yang berguna untuk memutuskan siklus ketidaknyamanan akibat nyeri punggung ibu hamil dengan mengendalikan reaksi-reaksi ketidaknyamanan. Relaksasi ini sebagai suatu alternatif terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil karena mampu mengurangi reaksi kesakitan, stress, dengan mengatur detak jantung, denyut nadi dan tekanan darah (Ratna, 2017),. Tujuan *Selfhypnopregnancy* yaitu relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan metode penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. *Guided Imaginary therapy* yaitu teknik pikiran pikiran tubuh tradisional yang dianggap sebagai suatu bentuk

*hypnosis* yang dipandu melalui konsentrasi dan imajinasi pikiran. Tujuan terapi yang diinginkan dari tindakan ini adalah mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan stress, depresi, kecemasan, ketegangan otot, panik dan lain lain. Dengan demikian terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa (Purwanto, 2013).

Terapi *Selfhypnopregnancy* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi *Selfhypnopregnancy* menekan ketegangan jiwa, stress, menimbulkan perasaan rileks, mekanisme pengaturan aliran darah, dan penurunan tekanan darah. Hypnosis merupakan sebuah pendekatan yang kerap digunakan untuk mengatasi nyeri. Strategi yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif. Seperti penanganan nyeri punggung dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga ibu hamil akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik yaitu nyeri

punggung (Sehmawati & Permatasari, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas yang mengalami nyeri punggung dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnopregnancy* merasakan keluhan penurunan nyeri punggung dan merasa lebih nyaman dan rileks juga tidak merasakan kecemasan yang berlebihan dari keluhan dimasa kehamilannya.

#### 4. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan didalam penelitian ini adalah intervensi yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu terapi *Selfhypnopregnancy* sehingga tidak ada perbandingan dengan intervensi lain.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten tahun 2022 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 5,55 dan standar deviasi 0,938. Skor nyeri punggung ibu hamil sebelum mendapatkan terapi

*selfhypnopregnancy* terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 7.

2. Rata – rata nyeri punggung ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 4,67 dan standar deviasi 0,777. Skor nyeri punggung ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 6.
3. Ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Kayumas Kabupaten Klaten ( $P\ value=0,000$ ).

#### SARAN

##### 1. Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memfasilitasi materi mengenai terapi *selfhypnopregnancy* pada ibu hamil menggunakan media (leaflet, booklet, lembar balik, komik, video dll) sebagai sarana penunjang mahasiswa saat melaksanakan penyuluhan dalam mata kuliah promosi kesehatan untuk diadakan setiap 1 bulan sekali khususnya terkait mengenai pengkajian dan permasalahan di masa kehamilan.

## 2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh terapi *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dan perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan ditambahkan penggunaan pendidikan kesehatan di Puskesmas Kayumas

## 3. Untuk Puskesmas Kayumas

Penelitian ini diharapkan puskesmas dapat mengadakan penyuluhan rutin mengenai terapi *selfhypnopregnancy* dalam penurunan nyeri pada ibu hamil khususnya pada ibu hamil trimester II dan III untuk menambah pengetahuan dan sikap ibu sehingga kejadian nyeri selama hamil dapat berkurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari, R., Dwi, N. wayan, & Gunawan. (2014). Hipnosis dalam Mengurangi Rasa Cemas dan Nyeri Antenatal. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 189–196.
- Fatmawati, H.S. (2018). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Menggunakan Media Circle Rotate Terhadap Kecemasan Pre Operatif Dengan Spinal Anestesi Di Rsud ...* Retrieved from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3685/>
- Fauziah dan Sutejo. 2012. Keperawatan Maternitas kehamilan. Jakarta: Kencana Predia Media Group
- Walyani, Elisabeth. 2015. Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Jannah, A. W., & Widaja, W. (2012). *Enjoy Your Pregnancy, Moms! "Panduan Calon Ibu Untuk Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Menyenangkan*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka
- Kemendes RI. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*
- Kudarti. (2019). Kelas Prenatal Yoga Mengatasi Nyeri Punggung dan Kram: Persepsi Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 10(1), 1–12.
- Lalage, Z. (2013). *Menghadapi Kehamilan Beresiko Tinggi Ed.4*. Jakarta: EGC Nita, N., & Mustika, D. (2013). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Nuha
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. Indonesia *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.

- Sehmawati, & Permatasari, A. S. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 1(1), 59–65.
- Wijaya, K. A. (2018). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Mlati II Sleman Tahun 2018.
- Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. (2019). Pengaruh Penerapan Self Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 15–19. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v6i1.152>
- Yuliani, D. R, dkk 2017. Buku ajar aplikasi asuhan kehamilan terupdate. Jakarta: CV. Trans Info Media