

**PENGARUH PEMBERIAN SELFHYPNOPREGNANCY TERHADAP TINGKAT
KENYAMANAN PADA IBU HAMIL DI BPM AMBARWATI
KALIMANTAN BARAT**

Elsa Hariyanti

Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : elsahariyanti09@gmail.com

ABSTRAK

Selfhypnopregnancy merupakan terapi musik, gambar, dan visualisasi yang menghilangkan pikiran irasional, membuat pikiran menjadi lebih rileks supaya ibu hamil menjadi lebih mudah dalam menerima sugesti dan afirmasi positif guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil..

penelitian yang digunakan merupakan Quasi Experimental Design dengan pre and post test without control group. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester II dan trimester III.

hasil penelitian uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan didapatkan ρ value = 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnopregnancy* terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil di BPM Ambarwati Kabupaten Sintang tahun 2022.

Kesimpulan penelitian bahwa hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh adanya peningkatan kenyamanan pada ibu hamil setelah dilakukan terapi *selfhypnopregnancy*.

Kata Kunci : *selfhypnopregnancy*, kenyamanan pada ibu hamil

THE EFFECT OF SELFHYPNOPREGNANCY ON THE LEVEL OF COMFORT IN
PREGNANT WOMEN AT BPM AMBARWATI

WEST KALIMANTAN

Elsa Hariyanti

Students of the Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Kusuma Husada
University, Surakarta

Email : elsahariyanti09@gmail.com

ABSTRACT

Selfhypnopregnancy is a music, image, and visual therapy that eliminates irrational thoughts, makes the mind more relaxed so that pregnant women become easier to accept positive suggestions and affirmations to improve the quality of sleep for pregnant women.

The research used is Quasi Experimental Design with pre and post test without control group. The subjects of the study were pregnant women of the II trimester and III trimester.

The results of statistical test research using the Wilcoxon test obtained ρ value = 0.000, with a value of $\alpha = 0.05$ ($\rho < \alpha$), meaning that there was an influence before and after Selfhypnopregnancy therapy was carried out on the comfort level of pregnant women in BPM Ambarwati, Sintang Regency in 2022.

The conclusion of the study that the results of the study and data analysis can be concluded that there is an influence on increasing comfort in pregnant women after selfhypnopregnancy therapy is carried out.

Keywords : selfhypnopregnancy, comfort in pregnant women

Latar Belakang

Kehamilan merupakan keadaan dimana seorang Wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti 2014).

kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan dibagi dalam 3 trimester, dimana kesatu berlangsung dalam 12

minggu, trimester dua berlangsung dalam 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke 27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40) (Ronalen, dkk. 2020).

Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) merupakan salah satu indikator keberhasilan sebuah pembangunan Kesehatan di dalam masyarakat. AKI sendiri mengacu pada jumlah kematian ibu pada masa kehamilan persalinan dari nifas (Asih dan Rusneni, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 830 wanita seluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat pada negara berkembang. Di negara berkembang pada tahun 2015

Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2015). Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya Kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Selain untuk menilai program Kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat Kesehatan masyarakat, karena sensitifitnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 2012-

2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102.

Per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil survei tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan terget MDGs (Profil Kesehatan Indonesia 2018).

Upaya percepatan penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi,

perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Ketidaknyamanan yang dianggap sepele biasa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil. Di Indonesia, pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kemenkes, 2020).

Selfhypnopregnancy merupakan terapi musik, gambar, dan visualisai yang menghilangkan

pikiran irasional, membuat pikiran menjadi lebih rileks supaya ibu hamil menjadi lebih mudah dalam menerima sugesti dan afirmasi positif guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Gangera & Kothari, 2018). Hypnopregnancy terdiri atas relaksasi yang progresif dengan cara membayangkan berada di lingkungan yang aman, nyaman, tenang, dan memberikan sugesti positif untuk mengendalikan atau mengubah persepsi rasa nyeri secara individual. Hypnopregnancy membantu ibu untuk dapat rileks (Dian, 2019).

kenyamanan sebagai suatu kondisi kejiwaan dimana perasaan yang tidak menyenangkan tidak dirasakan oleh tubuh. mengemukakan pendapat tentang kenyamanan bahwa kenyamanan memiliki

kaitan erat dengan pengalaman tiap individu yang pada akhirnya menjadi gambaran umum kenyamanan secara kompleks. Maka dari itu, sulit untuk mendefinisikan kenyamanan. Tidak ada pengukuran yang pasti terkait kenyamanan karena respon yang dihasilkan tiap individu berbeda-beda (Kurnia 2021).

Memberikan kenyamanan bagi pasien merupakan salah satu peranan bidan dalam melakukan asuhan kebidanan. Pemberian tindakan kenyamanan diyakini dapat meningkatkan peran bidan untuk lebih kreatif dalam pemberian asuhan kebidananya dan kepuasan diri, seperti pencapaian kepuasan yang diperoleh pasien kelolaannya. Kolcaba menjelaskan kenyamanan adalah suatu yang

menguatkan, dan dari segi ergonomis, berkaitan langsung dengan penampilan dalam beraktivitas (Weni Apriyani 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 11 Desember 2021 dengan berdasarkan hasil data pengambilan data sekunder dari buku pencatatan ibu hamil di BPM Ambarwati, A.Md.Keb Jl.Terdapat 41 ibu hamil. Pada saat studi pendahuluan bidan yang bersangkutan mengatakan 19 ibu hamil yang mengalami keluhan salah satunya merasa merasa mudah Lelah, sakit pinggang dll .

Setelah dilakukan studi pendahuluan di BPM Ambarwati peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh selfhypnopregnancy terhadap tingkat kenyamanan pada ibu

hamil”di BPM Ambarwati Kalimantan Barat.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pemberian selfhypnopregnancy terhadap tingkat kenyamanan pada ibu hamil di BPM Ambarwati Kalimantan Barat ? ”

Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh selfhypnopregnancy terhadap tingkat kenyamanan pada ibu hamil.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini bersifat kuantitatif, yaitu menjelaskan hubungan antara variabel dengan menganalisis data numerik (angka) dan menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan Jenis penelitian yang digunakan merupakan Quasi

Experimental Design dengan pre and post test without control group. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester II dan trimester III

Hasil

Tabel 4.1 Karakteristik responden di BPM Ambarwati

N	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	<20 Tahun	11	36,67
	20 – 35 Tahun	17	56,67
	>35 Tahun	2	6,67
2	Usia Kehamilan		
	TM II	19	63,67
	TM III	11	36,67
3	Tingkat Pendidikan		
	SD	5	16,67
	SMP	11	36,67
	SMA	14	46,67
	Perguruan Tinggi	0	0
4	Tingkat Kenyamanan (<i>Pretest</i>)		
	Ada	0	0
	Kenyamanan Tidak Ada	30	100
5	Tingkat Kenyamanan (<i>Posttest</i>)		
	Ada	25	83,33
	Kenyamanan Tidak		
	kenyamanan	5	16,67
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan

Rank

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test Negative Ranks	27 ^a	16,74	452,00
Positive Ranks	3 ^b	4,33	13,00
Ties	0 ^c		
Total	30		

- a. post test < pre test
- b. post test > pre test
- c. post test = pre test

umur sebagian besar responden memiliki umur 20–25 tahun sebanyak 17 orang (56,67%), karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan sebagian besar responden dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 19 orang (63%), tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 orang (46,67), tingkat kenyamanan responden (*pretest*) seluruh responden dengan adanya kenyamanan sebanyak 30

orang (100%), tingkat kenyamanan responden (*posttest*) sebagian besar responden dengan tingkat kenyamanan ada kenyamanan sebanyak 21 orang (83,33%).

Uji analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-4,519 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan didapatkan ρ value = 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnotherapy* terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil di BPM Ambarwati Kabupaten Sintang tahun 2022.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh 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 tingkat kenyamanan ibu hamil di BPM Ambarwati Kabupaten Sintang tahun 2022.

Berdasarkan karakteristik responden dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden memiliki umur 20–35 tahun sebanyak 17 orang (56,67%), karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan sebagian besar responden dengan usia kehamilan trimester II sebanyak 19 orang (63%) dan trimester III sebanyak 11 orang, tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 orang (46,67), tingkat ketidaknyamanan

responden (*pretest*) seluruh responden dengan adanya ketidaknyamanan sebanyak 30 orang (100%), tingkat kenyamanan responden (*posttest*) sebagian besar responden dengan tingkat kenyamanan ada kenyamanan sebanyak 25 orang (83,33%).

Kenyamanan sebagai suatu kondisi kejiwaan dimana perasaan yang tidak menyenangkan tidak dirasakan oleh tubuh. mengemukakan pendapat tentang kenyamanan bahwa kenyamanan memiliki kaitan erat dengan pengalaman tiap individu yang pada akhirnya menjadi gambaran umum kenyamanan secara kompleks. Maka dari itu, sulit untuk mendefinisikan kenyamanan. Tidak ada pengukuran yang pasti terkait kenyamanan karena respon yang dihasilkan tiap individu berbeda-beda (kurnia 2021).

Memberikan kenyamanan bagi pasien merupakan salah satu peranan bidan dalam melakukan asuhan kebidanan. Pemberian tindakan kenyamanan diyakini

dapat meningkatkan peran bidan untuk lebih kreatif dalam pemberian asuhan kebidananya dan kepuasan diri, seperti pencapaian kepuasan yang diperoleh pasien kelolaannya. Kolcaba menjelaskan kenyamanan adalah suatu yang menguatkan, dan dari segi ergonomis, berkaitan langsung dengan penampilan dalam beraktivitas (Weni Apriyani 2021).

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 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.

Self hypno pregnancy 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. Zat kimia yang terkandung dalam obat yang dikonsumsi oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan ibu hamil dapat memunculkan efek samping yang dapat berpengaruh pada pertumbuhan janin, oleh karena itu Self hypno 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 (Gangera & Kothari, 2018).

Terapi *Selfhypnopregnancy* dapat menurunkan tingkat ketidaknyamanan ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis yaitu mengontrol respons tubuh terhadap ancaman yang dirasakan oleh ibu hamil dan parasimpatis yaitu saraf yang mengontrol tubuh saat istirahat dan bertanggung jawab atas fungsi “ istirahat dan cerna dari tubuh. Relaksasi *Selfhypnopregnancy* menekan ketegangan jiwa, stress, menimbulkan perasaan rileks, mekanisme pengaturan aliran darah, dan penurunan tekanan darah. 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).

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.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh adanya peningkatan kenyamanan pada ibu hamil setelah dilakukan terapi *selfhypnopregnancy*.

Tingkat kenyamanan ibu hamil sesudah dilakukan *selfhypnopregnancy* sebanyak 25 orang dan 5 orangnya lagi tidak

mengalami perubahan dan tingkat kenyamanan pada ibu hamil sebelum diintervensi sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan ini. Untuk menganalisis pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil menggunakan kuesioner.

Saran

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini antara lain adalah:

1. Bagi PMB/Masyarakat

Diharapkan bagi Bidan PMB 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 PMB.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi kepustakaan bagi mahasiswa dalam mengembangkan metode yang efektif untuk melakukan promosi kesehatan.

2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan dalam upaya mencegah masalah kehamilan pada ibu hamil.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang upaya mengembangkan media promosi kesehatan serta dapat memberikan informasi tentang pentingnya self

hypno pregnancy dengan menerapkan media audiovisual dalam melaksanakan program peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil.

Daftar Pustaka

Ambarwati. (2011). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Bahari. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika

Creswell, John W.(2012).*Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*.United Stated America : Pearson Education.

Maternity, P. (2017). *Auhan Kebidanan Komunitas Disesuaikan Dengan Rencana Pembelajaran Kebidanan*. Yogyakarta: ANDI.

Kuswanti, I. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar .

Miftahul, Khairoh, dkk. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: CV Jagad Publishing

Fatimah, (2017). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media

Weni Apriyani, Muhammad Hadi, Idriani. (2021). Jurnal Keperawatan Silampari. Palembang.

Rukiyah, A. Y. (2017). Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan). Jakarta: Trans Info Media

Sitepu, J.T., Andini, Y. H., & Zahira, F. S. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda

Bahaya Kehamilan Berdasarkan Karakteristik Diklinik Barokah. Jurnal Kesehatan Aeromedika – Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung. Volume V – No. 2, September 2019.
<https://jurnal.poltekestniau.ac.id/jka/article/view/88>.

Igna Siti Napilah. (2018). Jurnal Sehat Masada. Tasikmalaya