

Membangun Body Image Ibu Hamil Terintegrasi Hypnosis Dalam Upaya Pemantauan Kesejahteraan Janin

Elita Vasra, Asri Noviyanti*

Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

* Correspondent Author: noviyantiasri4@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan psikologi setiap trimester pada wanita hamil tidak terlepas dari dampak perubahan yang khas dalam segi fisik dari setiap proses kehamilan yang dialami wanita hamil. Uraian terhadap perkembangan psikologi di atas menunjukkan adanya perubahan “citra tubuh” pada ibu hamil atau yang dalam istilah asing disebut body image. Perubahan citra tubuh (body image) menghasilkan sikap positif dan negatif pada setiap wanita. Wanita yang memiliki citra tubuh negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya, akan lebih mudah mengalami depresi dari pada yang merasa puas akan tubuhnya. Ibu berperan penting untuk menciptakan kehamilan sehat karena janin sesungguhnya berada dalam pengaruh dan pemantauan ibu. Ibu dapat dilatih untuk merasakan gerakan janin sehingga terjadi hubungan khusus antara ibu dan janinnya. Ibu dapat dilatih dalam keheningannya untuk merasakan gerakan janin. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatnya keyakinan dan kepercayaan diri ibu hamil, kecemasan ibu hamil dalam kehamilan dan persalinan, kemampuan ibu hamil dalam melakukan hypnosis, kemampuan ibu hamil dalam melakukan pemantauan kesejahteraan janin. Pelaksanaan dilakukan pada ibu hamil trimester II dan III pada tanggal 12 Oktober 2020. Hasil yang dicapai dalam kegiatan adalah meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam melakukan hypnosis dan pemantauan kesejahteraan janin. Luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan keterampilan ibu hamil tentang hypnosis dan pemantauan kesejahteraan janin.

Kata Kunci: Body Image, Ibu hamil, Kesejahteraan janin

Received: December 5, 2020

Revised: January 10, 2020

Accepted: February 27, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses bergabungnya sperma dan ovum untuk menciptakan suatu sel tunggal yang disebut dengan zigot, yang kemudian menggandakan diri berkali-kali melalui pembelahan sel untuk menjadi lahir. Dalam banyak masyarakat definisi medis dan legal kehamilan dibagi dalam tiga periode trimester untuk melihat perkembangan fisiologis dan psikologis kehamilan (Janiwarty, 2013)

Perubahan psikologi setiap trimester pada wanita hamil tidak terlepas dari dampak perubahan yang khas dalam segi fisik dari setiap proses kehamilan yang dialami wanita hamil. Uraian terhadap perkembangan psikologi di atas menunjukkan adanya perubahan

“citra tubuh” pada ibu hamil atau yang dalam istilah asing disebut *body image*. Citra tubuh (*body image*) merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya; bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Gani et al., 2014)

Perubahan citra tubuh (*body image*) menghasilkan sikap positif dan negatif pada setiap wanita. Wanita yang memiliki citra tubuh negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya, akan lebih mudah mengalami depresi dari pada yang merasa puas akan tubuhnya. Seperti yang diungkapkan Goldfield dari hasil penelitiannya, bahwa seorang wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya menunjukkan adanya gejala depresi yang lebih berat, seperti *anhedonia*, harga diri negatif, dan tingginya angka depresi dari pada yang memiliki kepuasan tinggi (Gani et al., 2014). Penelitian serupa juga mengatakan, bahwa investasi disfungsi citra tubuh (*body image*) dapat merusak kesejahteraan pada psikologis wanita salah satunya yaitu depresi (Kartikasari, 2013).

Depresi selalu melanda mereka yang sedang hamil, tetapi sering dari mereka tidak pernah menyadari depresi, ini karena mereka menganggap kejadian ini merupakan hal yang lumrah terjadi pada mereka, padahal jika tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi (Kurniawan et al., 2013)

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, Angka Kematian Bayi di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 24 kematian /1000 kelahiran. Angka tersebut masih jauh dari target SDGs (*Sustainable Development Goals*) Tahun 2030 yakni 12 / 1000 kelahiran. Oleh sebab masih dibutuhkan upaya-upaya kesehatan yang mendukung untuk dapat mencapai target SDGs Tahun 2030 (Kemenkes, 2018)

Sumatera Selatan memiliki angka kematian bayi yang cukup tinggi. Pada tahun 2017, angka kematian bayi di Sumatera Selatan mencapai 637 kasus. Dan kota Palembang menyumbang 29 kasus kematian bayi pada tahun 2017. Penyebab kematian bayi disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung yang semuanya membutuhkan intervensi efektif untuk meningkatkan kelangsungan hidup dan kesehatan bayi (Dinkes Kota Palembang, 2018)

Oleh sebab itu, peran ibu sangat penting dalam penurunan AKB tersebut. Hal tersebut tidak hanya dari faktor persalinan tetapi keterampilan ibu mengenali kondisi janin selama dalam kandungan juga sangat berperan penting dalam menilai keadaan janin (Dinkes Kota Palembang, 2018)

Ibu berperan penting untuk menciptakan kehamilan sehat karena janin sesungguhnya berada dalam pengaruh dan pemantauan ibu. Ibu dapat dilatih untuk merasakan gerakan janin sehingga terjadi hubungan khusus antara ibu dan janinnya. Ibu dapat dilatih dalam keheningannya untuk merasakan gerakan janin (Holmes, 2011)

Penanda kesejahteraan janin meliputi denyut jantung janin, gerak napas janin, gerak badan janin, tonus otot janin, serta jumlah air ketuban. Denyut jantung janin dapat dideteksi pada janin berusia 6 minggu dengan alat ultrasonografi transvaginal. Bila janin diatas usia 14 minggu, denyut jantung janin dapat dideteksi dengan alat penghitung denyut jantung janin berupa stetoskop *Laenec* atau *Doppler* (Holmes, 2011)

Janin sudah bisa beraktivitas sejak usia 10 minggu dimana keempat ekstremitas janin sudah jelas terbentuk. Ibu dapat merasakan gerakan janin sekurang-kurangnya pada usia 20 minggu dimana janin sudah memiliki berat diatas 400 gram sehingga persepsi gerakannya sudah cukup besar untuk dapat dirasakan (Soetjningsih, 2012)

Gerakan janin secara terus-menerus dapat dirasakan oleh ibu sehingga kondisi janin dapat terus-menerus dinilai dan dirasakan oleh ibu. Gerak janin juga dapat dilihat dengan

ultrasonografi. Aktivitas janin yang dapat dilihat dengan alat ultrasonografi berupa gerak janin, gerak napas janin, tonus otot janin. Hal itu dapat diamati dengan alat ultrasonografi dua dimensi, tiga dimensi, atau empat dimensi. Aktivitas janin yang real time atau sedang berlangsung dapat dilihat dengan ultrasonografi. Jumlah volume air ketuban dapat dilihat dengan alat ultrasonografi. Air ketuban dapat menggambarkan sistem pencernaan janin, sistem pernapasan janin, sirkulasi plasenta/ari-ari, serta adanya kelainan pada janin (Cunningham, 2007)

Janin yang bergerak menandakan proses kehidupan. Janin yang bergerak menunjukkan sirkulasi darah yang membawa makanan dan nutrisi ibu ke janin berlangsung baik sehingga janin memiliki energi untuk bergerak. Janin yang bergerak menunjukkan aktivitas motorik, hubungan saraf-saraf sensorik dan motorik terintegrasi dengan baik. Janin yang bergerak menunjukkan kematangan susunan saraf pusat dan otak janin. Janin yang bergerak menunjukkan jumlah air ketuban yang cukup sehingga energi berupa gerak janin dapat ditransmisikan ke dinding perut ibu. Janin yang bergerak merupakan hal yang sangat berharga. Terlebih lagi janin yang bergerak membuat ibu dan ahli kandungan merasa bahagia (Dewi, 2011)

Bila ada masalah pada janin, gerakan janin mula-mula akan berkurang. Persepsi ibu terhadap gerakan janin yang berkurang dapat dilatih. Peran ibu dalam merasakan gerakan janinnya sangatlah penting. Jangan sepelekan janin yang tidak bergerak karena sesungguhnya gerak janin menunjukkan kesejahteraan janin. Janin yang tidak bergerak dapat berarti janin dalam keadaan tidak sejahtera (Dewi, 2011)

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa ibu yang dilakukan *hypnosis* pada saat kehamilan dan persalinan akan melahirkan bayi dengan APGAR Score yang baik/ normal (Ngaziz et al., 2012)

Penelitian juga mendapatkan hasil bahwa dengan dilakukan *hypno* selama kehamilan, ibu hamil merasa lebih tenang dan kecemasan menjadi berkurang. Relaksasi dengan disertai *gentlebirthing* akan mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Afirmasi yang didapatkan ibu dapat meningkatkan kepedulian ibu terhadap janin yang sedang dikandung, sehingga ibu mampu menilai sendiri frekuensi gerakan janin yang merupakan indikator kesejahteraan janin dalam kandungan (Kusbandiyah, 2013)

Pembekalan dan pembentukan *body image* pada ibu hamil akan berperan dalam menciptakan kehamilan yang sehat untuk menciptakan generasi yang cerdas. Dengan demikian ibu akan peduli dan menikmati kehamilannya (Poejiastuti, 2014)

Adapun tujuan dalam kegiatan ini adalah meningkatnya keyakinan dan kepercayaan diri ibu hamil, kecemasan ibu hamil dalam kehamilan dan persalinan, kemampuan ibu hamil dalam melakukan *hypnosis*, kemampuan ibu hamil dalam melakukan pemantauan kesejahteraan janin.

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lismarini merupakan salah satu PMB yang telah melaksanakan kelas ibu hamil secara rutin. Akan tetapi pemanfaatan *hypnosis* pada kelas ibu hamil belum digunakan secara maksimal. Salah satu kendalanya adalah masih ada tenaga kesehatan yang belum mengikuti pelatihan *hypnosis* pada kehamilan. Berdasarkan analisis tersebut, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “membangun *body image* ibu hamil terintegrasi *hypnosis* dalam upaya pemantauan kesejahteraan janin”

BAHAN DAN METODE

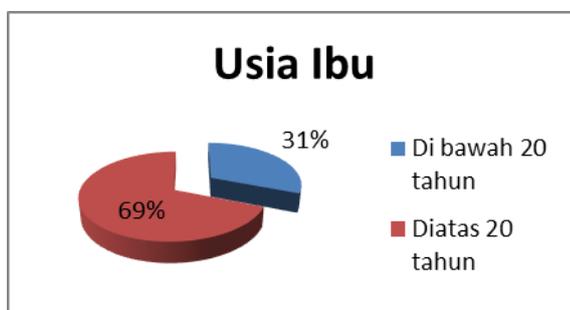
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lismarini Kota Palembang pada tanggal 12 Oktober 2020. Adapun kegiatan yang

dilakukan yaitu tahap persiapan (Perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Persiapan media dan alat, memastikan jumlah ibu hamil yang akan ikut dalam pelaksanaan kelas ibu hamil, mempersiapkan jadwal pelaksanaan pada ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan), Tahap Pelaksanaan (pretest untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang *hypnosis* dan cara pemantauan kesejahteraan janin, praktek teknik melakukan self hypnosis, praktik cara menilai kesejahteraan janin) dan tahap evaluasi (post test untuk mengevaluasi pengetahuan dan kemampuan ibu dalam menilai kesejahteraan janin).

HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan hasil yaitu:

1. Karakteristik Peserta

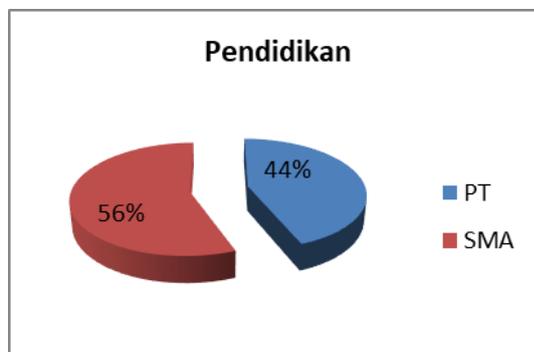


Gambar 1. Distribusi Usia Responden

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa sebagian besar karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan responden yang berada pada kelompok umur diatas 20 tahun yaitu sebanyak 26 peserta (69%). Sedangkan kelompok usia dibawah 20 tahun 11 orang (31%).

Jika diamati dari tingkat usia, maka sebagian besar responden berada pada usia reproduktif. Hal ini berpengaruh kepada kesehatan dan keterampilan peserta. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) bahwa usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin membaik.

2. Pendidikan



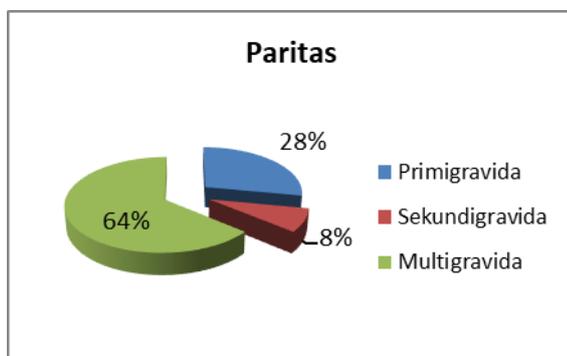
Gambar 2. Distribusi Pendidikan Responden

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan peserta ini adalah SMA sebanyak 20 responden (56%).

Teori yang menyatakan bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Arikunto, 2006)

Selain itu menurut teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo tahun 2012 bahwa jalur pendidikan formal akan membekali seseorang dengan dasar-dasar pengetahuan, teori dan logika, pengetahuan umum, kemampuan analisis serta pengembangan kepribadian

3. Paritas

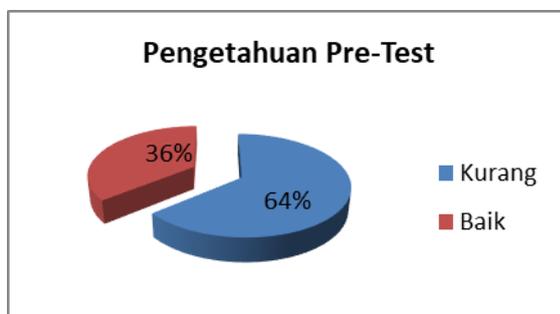


Gambar 3. Distribusi Paritas Responden

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa sebagian besar paritas peserta adalah multigravida yaitu 23 orang (64%). Sesuai dengan penelitian Budiarti dkk (2018) bahwa terdapat hubungan paritas terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola kehamilan.

4. Pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan pelatihan

Pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan pelatihan didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dalam memantau kesejahteraan janin dan melakukan self *hypnosis*.

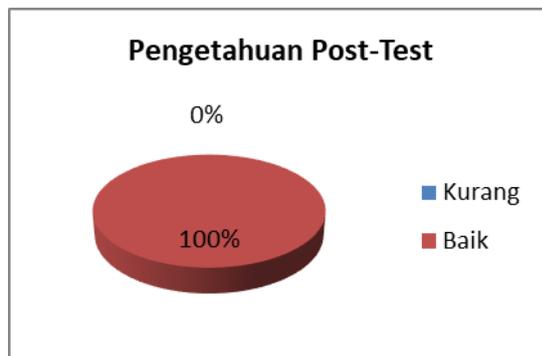


Gambar 4. Pengetahuan Responden Sebelum Dilakukan Intervensi

Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi mengenai teknik *self hypnosis* dan memantau kesejahteraan janin. Para ibu hamil hanya mampu mengetahui kesejahteraan janin dengan merasakan gerakan janin. Tetapi ibu belum memahami kapan dan bagaimana teknik mengukur kesejahteraan janin tersebut.

5. Pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan

Setelah diberikan pelatihan maka terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari yang semula tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan menjadi memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang melakukan *self hypnosis* dan memantau kesejahteraan janin.



Gambar 5. Pengetahuan Responden Setelah Dilakukan Intervensi

Pemanfaatan *self hypnosis* pada kehamilan sangat berpengaruh kepada peningkatan *body image* ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Dan ibu hamil mampu mengelola kehamilannya dan mampu memantau kesejahteraan janinnya.

PEMBAHASAN

1. Edukasi membangun body image terintegrasi hypnosis dan pemantauan kesejahteraan janin

Pelaksanaan kegiatan edukasi membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin pada kehamilan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lismarini telah dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini dilakukan diawali dengan pretest pengetahuan *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi body image terintegrasi hypnosis dan pemantauan kesejahteraan janin sebagaimana ditunjukkan pada gambar 6. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin ini dalam upaya menciptakan *image* positif dalam diri ibu hamil. Agar para ibu hamil mampu mencintai setiap perubahan pada dirinya dan janin di dalam kandungannya. Dengan hal ini diharapkan ibu hamil mampu melaksanakannya secara mandiri di rumah masing-masing agar para ibu hamil mendapatkan hasil yang maksimal.



Gambar 6. Edukasi membangun body image terintegrasi hypnosis dan pemantauan kesejahteraan janin



Gambar 7. Media lefleat edukasi membangun body image terintegrasi hypnosis dan pemantauan kesejahteraan janin

2. Praktek membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin

Tahapan setelah pelaksanaan edukasi adalah tahapan praktek/ simulasi tentang membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin yang benar. Hal ini membuat para ibu hamil terlibat secara langsung dalam kegiatan praktek ini. Praktek/ simulasi ini dipandu dan di dampingi oleh fasilitator agar pelaksanaan membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin ini dapat dipraktekkan dengan benar sehingga meningkatkan kemampuan ibu dalam melaksanakan *hypnosis* secara mandiri dan rutin sebagaimana ditunjukkan pada gambar 8.



Gambar 8. Praktek membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin yang Benar oleh Fasilitator sebagai Pendamping

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lismarini Kota Palembang terlaksana dengan baik yaitu meliputi edukasi membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin dan praktek membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin

yang didampingi oleh fasilitator. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang membangun body image terintegrasi *hypnosis* dan pemantauan kesejahteraan janin. Serta sebagai upaya menciptakan *image* positif dalam diri ibu hamil. Agar para ibu hamil mampu mencintai setiap perubahan pada dirinya dan janin di dalam kandungannya. Implikasinya adalah para ibu-ibu hamil mampu menerapkan *hypnosis* ini secara mandiri, sehingga dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam deteksi dini resiko kehamilan.

REFERENSI

- Cunningham. (2007). *Obstetri William* (8th ed.). EGC.
- Dewi, T. (2011). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- Dinkes Kota Palembang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2017*.
- Gani, R., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2014). Hubungan Perubahan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Trimester Iii Dipuskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 107337.
- Holmes, P. (2011). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. EGC.
- Janiwarty. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Rapha Publishing.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323.
- Kemendes. (2018). *Survey Demografi Kesehatan Indonesia 2017*.
- Kurniawan, E. S., Ratep, N., Bagian, W. W., Smf, /, Fakultas, P., Universitas, K., / U., Sakit, R., Pusat, U., & Denpasar, S. (2013). Faktor Penyebab Depresi Pada Ibu Hamil Selama Asuhan Antenatal Setiap Trimester Factors Lead To Depression During Antenatal Care Every Trimester of Pregnant Mother. *E-Jurnal Medika Udayana, perinatal Depressive*, 1–13. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/viewFile/4936/3726#page=3&zoom=auto,-12,508>
- Kusbandiyah, J. (2013). Analisis Implementasi Program Kelas Ibu Hamil oleh Bidan Puskesmas di Kota Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ngaziz, L., Widyawati, M., & Mulyati, L. (2012). <http://jurnal.unimus.ac.id>. *Jurnal Kebidanan*.
- Poejiastuti, A. (2014). *Konsep Kehamilan Sehat Upaya Mencetak Generasi Cerdas*. Artikel Kesehatan Nasional.
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.