

Cegah Ansietas dengan Hypnobirthing pada ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Mnelalete Kabupaten TTS

Awaliyah Muslimah Suwetty*, Meryano Missa, Nerdy Faot, Suprihatin, Delice Pobas

Akademi Keperawatan Maranatha Groups, Indonesia

* Correspondent Author: lyasuwetty27@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang dinantikan oleh pasangan usia subur. Di masa pandemic covid -19, kehamilan perlu mendapatkan perhatian khusus dikarenakan sangat berpengaruh terhadap aspek kesehatan, aspek ekonomi dan aspek psikologis. Berbagai permasalahan yang akan dihadapi selama masa kehamilan dapat menyebabkan timbulnya stress pada ibu hamil diantaranya rasa ketidaknyamanan selama kehamilan, pekerjaan, kekhawatiran pada proses persalinan, perubahan hormon serta kondisi bayi. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, perlu dilakukan suatu terapi yang disebut Hypnobirthing untuk membantu ibu hamil menurunkan kecemasan yang dialami selama hamil hingga melahirkan nantinya. Sasaran kegiatan di desa Mnelalete kabupaten Timor Tengah Selatan. Metode yang digunakan terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Kegiatan dibagi menjadi dua tahap yakni screaning kecemasan menggunakan skala HARS selanjutnya dilakukan Hypnobirthing oleh ahli. Media Hypnobirthing yang digunakan adalah brosur, poster dan tape recorder (Music Pengiring). Hasil kegiatan menggambarkan penurunan kecemasan pada ibu hamil, selanjutnya perlu dilakukan latihan khusus dan perlu rutin dilakukan saat posyandu, agar ibu hamil dapat mandiri melakukannya di rumah saat muncul masalah kecemasan.

Kata Kunci: Ansietas, Hypnobirthing, Ibu Hamil

Received: January 3, 2020

Revised: January 20, 2020

Accepted: February 28, 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 alamiah yang sangat diharapkan oleh pasangan usia subur. Namun pada kondisi pandemic covid 19 saat ini, kehamilan perlu mendapatkan perhatian khusus. BKKbn memberikan beberapa himbauan terkait penundaan kehamilan, dengan alasan ibu hamil rentan terkena Covid-19 dan lebih beresiko mengalami gejala berat serta memerlukan perawatan yang intensif. Kondisi ini tentunya sangat berpengaruh terhadap keselamatan ibu dan janin selama kehamilan (Santoso, 2020). Beberapa alasan perlu adanya penundaan kehamilan selama masa pandemic Covid -19 ini ditinjau dari berbagai aspek antara lain 1) aspek kesehatan, dimana daya tahan ibu hamil akan menurun, ibu akan lebih mudah terpapar virus dan mengkonsumsi obat – obatan yang mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, hal lainnya adalah adanya keterbatasan dalam mengakses fasilitas kesehatan (Corbett GA, Milne SJ, Hehir MP, Lindow SW, 2020) 2)

aspek Ekonomi. Adanya anggota keluarga baru, maka akan menambah pengeluaran keluarga. Pada situasi pandemic covid seperti saat ini, pendapatan keluarga dipastikan menurun, dengan demikian akan berimbas kepada pemenuhan nutrisi ibu dan bayi 3) aspek Psikologi.

Kondisi pandemic Covid 19 menimbulkan kecemasan yang akan berpengaruh pada ibu hamil dan menyusui. Ibu yang melahirkan akan mengalami Baby Blues Syndrome. Hal ini dapat terkendala pada pemberian Asi Eksklusif akibat Produksi Asi yang dihasilkan (Vincenzo Zanardo. Valeria Manghina. Lara Giliberti, 2020)

Aspek diatas dapat menyebabkan timbulnya stress pada ibu hamil diantaranya rasa ketidaknyamanan selama kehamilan, pekerjaan, kekhawatiran pada proses persalinan, perubahan hormon serta kondisi bayi. Hasil penelitian Diki melaporkan bahwa 64% ibu hamil mengalami gejala ansietas ringan hingga sedang selama masa pandemic (Diki Retno Yuliani, 2020). Studi lain juga juga melaporkan bahwa terdapat 63-68 % peningkatan kecemasan pada ibu hamil, kondisi ini sejalan dengan hasil wawancara pada dokter obstetric ginekologi yang mendapatkan laporan tertulis maupun via telephone dari pasien untuk menanyakan kondisi kehamilannya (Nanjundaswamy et al., 2020).

Jumlah ibu hamil selama masa pandemic covid 19, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) terdapat lebih dari 400.000 kehamilan tak direncanakan (Setyvani & Putri, 2020). Salah satu wilayah di Nusa Tenggara Timur yaitu di Kabupaten Timor Tengah Selatan tepatnya di Desa Mnelalete, terjadi peningkatan jumlah ibu hamil. Hasil pengkajian pada puskesmas setempat melaporkan bahwa terdapat peningkatan 10 – 25 % angka ibu hamil, yang biasanya terdapat 5-10 ibu hamil dalam satu desa sekarang bertambah menjadi 20 ibu hamil. Peningkatan ini disebabkan oleh karena adanya pembatasan berskala besar (PSBB) yang terjadi beberapa waktu lalu. Hasil wawancara pada beberapa ibu hamil di wilayah Mnelalete menunjukkan adanya kecemasan, dua responden yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka takut ketika akan tibanya persalinan, dan tidak mendapatkan layanan bagi mereka di rumah sakit, bahkan ada yang khawatir ketika akan melakukan persalinan mereka harus menjalani pemeriksaan rapi/swab terlebih dahulu. Kecemasan lain yang dilaporkan ibu hamil adalah mereka tidak pernah memeriksakan kandungannya ke puskesmas, karena takut terpapar covid-19.

Kondisi yang dialami oleh ibu hamil tersebut perlu dihilangkan, agar persalinan menjadi jauh lebih baik. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan upaya pencegahan melalui kegiatan Hypnobirthing pada ibu hamil dengan tujuan memberikan kenyamanan dan menstimulus pikiran positif selama kehamilan. Untuk menciptakan pikiran positif itu diperlukan sugesti atau afirmasi positif yang ada dalam metode Hypnobirthing. Memberikan sugesti yang positif, mampu meningkatkan ketenangan jiwa dan pikiran ibu hamil saat menjalani kehamilan. Team memilih Hypnobirthing untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan pendapat (Martalisa, W, Budiarti, 2016) yang menyatakan bahwa Hypnobirthing merupakan salah satu metode alami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Oleh karena itu, kami merasa perlu untuk memberikan sosialisasi dan latihan Hypnobirthing kepada masyarakat Mnelalete. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan teknik relaksasi Hypnobirthing sekaligus melatih ibu hamil untuk mampu menstimulus pikiran – pikiran positive agar dapat mencapai proses persalinan yang baik dan menyusui nantinya

METODE

Metode yang digunakan terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Fase Persiapan, pengusul kegiatan abdimas mengajukan permohonan izin pada pemerintahan setempat, setelah mendapatkan izin, pengusul melakukan pengumpulan data melalui puskesmas, selanjutnya dilakukan mapping ibu hamil. Tahapan persiapan ini dilanjutkan dengan diskusi bersama kepala desa untuk menetapkan kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Fase Implementasi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2021 bertempat di balai desa Mnelalete, jumlah peserta yang hadir sebanyak 12 orang. Kegiatan diawali dengan penjelasan terkait Hypnobirthing, Bina hubungan saling percaya dan informconcent kepada peserta selanjutnya dilakukan Latihan Hypnobirthing selama 60 menit yang dipimpin oleh seorang ahli Hypnobirthing. Adapun langkah kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Melakukan relaksasi otot dengan Nafas Dalam (teknik relaksasi napas dalam)
2. Stimulus Hypnosis dari ahli
3. Melepaskan pikiran negative
4. Menstimulus pikiran positif akan kehamilan dan persalinan

Hypnobirthing menimbulkan keadaan badan menjadi rileks, pikiran tenang, seperti tertidur. Ketika keadaan rileks ibu hamil dipandu dan dituntun secara alami untuk meningkatkan ketenangan diri dengan menanamkan niat positif selama kehamilan dan persalinannya kelak. Pengendalian pikiran yang negatif yang dapat membuat tubuh menjadi sakit, serta lebih mengembangkan pikiran yang positif dan akan berdampak baik juga bagi tubuh. Sugesti positif yang ditanamkan tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra. Ketika terdapat rangsangan berupa hal-hal yang disukai tersebut memori yang tersimpan akan muncul kembali, sehingga terjadi penurunan kecemasan (Luluk Fajria Maulida, 2020)

Fase Evaluasi dilakukan dengan dua metode yakni evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses terdiri dari uraian pelaksanaan setiap aktivitas, absensi kehadiran peserta persiapan alat dan bahan kegiatan serta antusias peserta. Evaluasi hasil adalah data screaning ansietas.

Instrumen yang digunakan pada kegiatan ini adalah kuesioner Ansietas oleh Hamilton atau yang dikenal dengan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu gejala yang ada
- 2 = sedang/separuh gejala yang ada
- 3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-52 = kecemasan berat sekali

Media Hypnobirthing yang digunakan adalah brosur, poster dan tape recorder (Music Pengiring)

HASIL

1. Tabel 1. Karakteristik responden pengabdian masyarakat

No	Variabel	N	%
1	Usia		
	20 - 30 tahun	8	66,7
	30 - 45 tahun	4	33,3
2	Periode Kehamilan		
	Primipara	5	41,7
	Multipara	7	58,3
3	Pendidikan		
	SMP	2	16,7
	SMA	7	58,3
	PT	2	16,7

Tabel diatas menggambarkan usia peserta yang mengikuti kegiatan sebagian besar berusia 20 - 30 tahun (66,7%), tingkat pendidikan tertinggi SMA (58,3 %) dengan periode kehamilan tertinggi adalah Multipara (58,3%).

2. Tabel 2. Tingkat Ansietas Pre dan Post Hypnobirthing

No	Ansietas	Jumlah	%
A Pre Hypnobirthing			
1	Ringan	5	41,67
2	Sedang	6	50,00
3	Berat	1	8,33
B Post Hypnobirthing			
1	Tidak Cemas	4	33,33
2	Ringan	4	33,33
3	Sedang	4	33,33

Tabel diatas menggambarkan perbedaan tingkat kecemasan pada pre dan post *Hypnobirthing*. *Pre Hypnobirthing*, tingkat kecemasan tertinggi adalah Sedang dengan frekuensi 50%. Sedangkan *post Hypnobirthing* terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan presentasi tidak cemas, ringan dan sedang (33,33%)

3. Gambaran Kegiatan Hypnobirthing di Desa Mnelalete



PEMBAHASAN

Seluruh Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung secara baik, dan tidak ditemukan adanya kendala selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini memberikan nilai tambah kepada masyarakat yang mengikuti kegiatan hingga akhir. Hasil analisis kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Gambaran peserta pengabdian masyarakat

Berdasarkan data demografi yang di dapatkan, peserta pengabdian masyarakat berjumlah 12 orang. Rentang usia terbanyak yakni usia produktif 20-30 tahun dengan periode kehamilan terbanyak yakni multipara 58,3%. tingkat pendidikan yang mengikuti kegiatan rata – rata SMA dengan presentasi 58,3%. kondisi demografi diatas memberikan gambaran bahwa kegiatan ini mampu diterima dan dipahami oleh peserta. Pengalaman hamil dan pendidikan yang dimiliki dimiliki peserta diharapkan dapat membantu penatalaksanaan Hypnobirthing di masyarakat atau dikelompok lainnya.

2. Adanya penurunan kecemasan setelah diberikan latihan Hypnobirthing pada ibu hamil.

Hasil kegiatan memberikan gambaran proses Hypnobirthing yang dialami oleh masing-masing peserta sebelum, saat, dan setelah Hypnobirthing berlangsung. Kecemasan pada masing-masing ibu hamil sebelum dan sesudah Hypnobirthing diukur dengan kuesioner HARS.

Sebelum dilakukan Hypnobirthing, ibu hamil mengalami kecemasan ringan hingga kecemasan sedang hingga yaitu 41,67 – 50% sedangkan setelah dilakukan Hypnobirthing, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan yaitu 33,33% pada kelompok kecemasan ringan, sedang dan tidak cemas. Beberapa peserta diwawancara tentang perasaannya ketika mengikuti kegiatan Hypnobirthing “Saya merasa lebih rileks dan tenang, saya mau melakukannya setiap waktu ketika saya merasa cemas”. Peserta lainnya menyatakan, perlu belajar lagi, karena belum terlalu merasakan efeknya “ saya tidak bisa konsentrasi”. Untuk mencapai Hypnobirthing yang efektif dan efisien sangat dibutuhkan ketenangan dan niat, ibu hamil harus dalam kondisi rileks, dan tidak dibawah ancaman atau tekanan tertentu. Kondisi ini akan meningkatkan endofrin sebagai suatu proses yang alami untuk menghentikan hormone pemicu rasa sakit atau hormone stress(Aprilia, 2014)

Efektifitas dari Hypnobirthing sudah banyak dirasakan oleh ibu hamil dalam menurunkan kecemasan. Penelitian oleh (Pramita Sandy Ulya Imannuraa, 2016) memberikan hasil Hypnobirthing secara efektif dapat mengurangi kecemasan di kalangan ibu hamil selama persalinan. Penelitian lain juga memberikan gambaran bahwa Hypnobirthing yang diberikan pada ibu hamil akan memberikan dampak tenang sejak masa kehamilan sehingga dapat melahirkan dengan nyaman, menghilangkan rasa sakit serta terhindar dari obat bius dan ketergantungan obat (Asmarany, 2012) Metode Hypnobirthing juga lebih menekankan melahirkan dengan cara menanamkan pikiran positif, lembut, aman dan bagaimana menjalani proses persalinan dengan mudah.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak bahwa:

Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah mengikuti kegiatan Hypnobirthing.

Masyarakat mendapatkan pengetahuan baru terkait proses relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah

Ibu hamil mendapatkan pengalaman baru dan merasakan manfaat dari kegiatan Hypnobirthing tersebut

Upaya tindak lanjut yang perlu dilakukan adalah perlu adanya kerjasama dengan puskesmas

setempat untuk melakukan teknik ini secara rutin di posyandu, agar menimbulkan rasa percaya diri ibu hamil dan dapat secara mandiri melakukannya di rumah

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia. (2014). *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Asmarany, K. (2012). Efektifitas Penerapan *Hypnobirthing* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, Vol. 1, No.*
- Corbett GA, Milne SJ, Hehir MP, Lindow SW, O. M. (2020). Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the COVID-19 pandemic. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol, 249: 96–97.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.04.022>
- Diki Retno Yuliani, F. N. A. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid -19 di Kecamatan Baturaden. *Jurnal Sains Kebidanan, Volume 2 N.*
- Luluk Fajria Maulida, E. S. W. (2020). *Hypnobirthing* Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *GASTER, Vol. 18 No.* <https://doi.org/ISSN 1858-3385, E-ISSN 2549-7006>
- Martalisa, W, Budiarti, W. (2016). Hubungan Intensitas Keikutsertaan *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No, 116–128.* <https://doi.org/ISSN: 2354-5607>
- Nanjundaswamy, M. H., Shiva, L., Desai, G., Ganjekar, S., Kishore, T., Ram, U., Satyanarayana, V., Thippeswamy, H., & Chandra, P. S. (2020). COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians. *Archives of Women's Mental Health, 23(6), 787–790.* <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01060-w>
- Pramita Sandy Ulya Imannuraa, S. S. A. M. E. S. (2016). The Effectiveness of *Hypnobirthing* in Reducing Anxiety Level During Delivery. *Journal Of Maternal and Child Health, Vol. 1, No.* <https://doi.org/ISBN: 978-602-5842-03-0>
- Santoso, B. (2020). BKKBN sarankan tunda kehamilan di masa pandemi. *Antara News.Com.* <https://www.antaranews.com/berita/1688118/bkkbn-sarankan-tunda-kehamilan-di-masa-pandemi>
- Setyvani, G., & Putri. (2020). Lebih dari 400.000 Kehamilan Baru Terjadi Selama Pandemi di Indonesia. *Kompas.*
- Vincenzo Zanardo. Valeria Manghina. Lara Giliberti, M. V. L. S. G. S. (2020). Psychological impact of COVID-19 quarantine measures in northeastern Italy on mothers in the immediate postpartum period. *International Journal of Gynecology & Obstetrics. Wiley Online Library.* <https://doi.org/DOI: 10.1002/ijgo.13249>
-