

**PENYULUHAN PADA IBU NIFAS TENTANG SELF HYPNOSIS PADA IBU NIFASDALAM
MENCAPAI KEBAHAGIAAN DALAM DIRI IBU NIFAS PUSKESMAS KENDIT**

***COUNSELING FOR POSTPARTUM MOTHERS ABOUT SELF HYPNOSIS IN
POSTPARTUM MOTHERS***

Eliyawati

Prodi S1 Kebidanan dan profesi Universitas Ibrahimy

Email: istanameimei@gmail.com

ABSTRAK

Psikologi pada masa nifas yang sering berubah-ubah setelah mengalami perjalanan Panjang dari saat hamil sampai pengeluaran bayi dari perbahan bemntuk tubuh dan perubahan peran baru pada masa nifas. Pemberian terapi untuk membantu memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu nifas yanitu dengan memberikan terapi hypnoterasi untuk merileksasikan pada masa nifas namun hypnoterapi ada beberapa macam bisa dilakukan secara dibantu oleh terapis dan bisa dilakukan secara mandiri untuk mendapatkan tetenangan jiwa dan raga dari ibu nifas,yaitu dengan cara melakukan self hypnosis dengan memasukkan sugesti dan afirmasi kepada ibu nifas. Tujuan pengabdiam masyarakat untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi self hypnosis. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara penyuluhan dan pelatihan Manfaat langsung yang dirasakan ibu nifas dalam self hypnosis ini adalah perubahan yang dirasakan dalam segala hal yang dapat mempermudah menurunkan perasaan cemas pada masa nifas.

Kata kunci : Nifas, Kecemasan Self Hypnosis

ABSTRACT

Psychology in the postpartum period that often changes after experiencing a long journey from pregnancy to the baby's withdrawal from the body and new role changes in the postpartum period. The provision of therapy to help provide a sense of security and comfort to postpartum mothers is by providing hypnotherapy to relax during the postpartum period, but there are several types of hypnotherapy that can be done with the help of a therapist And it can be done independently to get peace of mind and body from the postpartum mother, namely by doing self-hypnosis by including suggestions and affirmations to the postpartum mother. The goal of community service is to provide health education about self-hypnosis therapy. The method of carrying out activities by means of counseling and training The direct benefits felt by postpartum mothers in self hypnosis are Changes that are felt in everything that can make it easier to reduce feelings of anxiety during postpartum.

Keywords: Postpartum, Anxiety Self Hypnosis

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau \pm 42 hari, ibu pasca bersalin sering mengalami permasalahan, baik itu terjadi permasalahan dari segi fisik maupun psikologi. Masalah yang berhubungan dengan fisik diantaranya terdiri dari perdarahan, pengeluaran urin yang berlebihan, pengeluaran cairan lochea yang berbau busuk, dan infeksi nifas. Sedangkan masalah psikologis meliputi kecemasan, susah tidur, perubahan mood (Janiwarty et al, 2013). Menurut Hung (2001) dalam Prabawani (2015), pada periode nifas, ibu nifas akan mengalami kelelahan, perubahan peran, perubahan mood seperti kesedihan dan kecemasan. Menurut Videbeck et al (2008), kecemasan yang jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan baby blues dan dapat mengarah ke depresi post partum (Sulistiyorini, 2020). Angka kejadian kecemasan pada ibu pasca bersalin atau nifas lebih sering muncul dibanding dengan depresi, hal itu disebabkan karena kecemasan postpartum serta depresi mempunyai efek pada seluruh perkembangan mental pada anak-anak yang dilahirkan. Kecemasan yang terjadi pada fase postpartum penyebabnya dikarenakan terdapatnya proses perubahan peran wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, wanita dan pria mengalami penyesuaian diri yang sangat besar terhadap hubungan mereka dengan orang lain.

Menurut seorang ibu akan dirasa berat sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan. WHO, ibu melahirkan yang mengalami kecemasan postpartum ringan diantara 10 per 1000 kelahiran yang hidup serta yang mengalami kecemasan postpartum sedang ataupun berat diantara 30 sampai 200 per 1000 kelahiran (Pratiwi et al, 2020). Ibu pasca bersalin yang telah melakukan kunjungan nifas sebanyak 3 kali dapat dihitung telah melakukan kunjungan nifas lengkap (KF lengkap), cakupan kunjungan KF lengkap di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 88,3%. Provinsi dengan capaian tertinggi adalah provinsi Banten sebesar 122,9%, diikuti oleh Kalimantan Utara dan DKI Jakarta. Sedangkan Gorontalo, Papua, dan Papua Barat memiliki capaian KF lengkap terendah. Termasuk

Sumatera Selatan cakupan kunjungan nifas sebesar 88,4% (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Upaya pengurangan kecemasan atau stress pada masa nifas dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi lebih mudah dilakukan, sederhana tidak memerlukan biaya dan tidak menimbulkan efek samping : yaitu pijat, makanan, tidur, olahraga, agama, rekreasi, terapi musik, serta totok wajah. (Widyantiet al, 2021). Totok merupakan suatu teknik penekanan pada titik-titik tertentu menggunakan ujung jari atau alat khusus. Totok merupakan suatu teknik penekanan pada titik-titik tertentu menggunakan ujung jari atau alat khusus. Totok wajah merupakan suatu metode perawatan wajah yang dilakukan dengan pemijatan pada daerah wajah. Totok wajah ini disinyalir dapat menurunkan kecemasan. Penurunan kecemasan ibu nifas ketika melakukan totok wajah dihubungkan dengan efek relaksasi yang ditimbulkan dari totok wajah. Tekanan yang dilakukan pada saat totok wajah bermanfaat mengirimkan sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang bermanfaat mengurangi rasa sakit dan stres lalu dapat menyebabkan relaksasi (Trionggo, I, 2013). 4 Sistem kerja terapi totok yaitu membantu melancarkan aliran energi yang mengalir pada tubuh pasien dengan menekan titik akupunktur yang bisa dipadukan dengan teknik memijat. Hal ini dapat membuat rasa nyaman sehingga memberikan rangsangan ke hipotalamus untuk mengendalikan sistem saraf simpatis dan korteks adrenal. Frekuensi denyut jantung juga dipengaruhi dari sistem saraf yang mengaktifkan berbagai organ dan otot polos. Pengeluaran epinefrin dan norepinefrin pun dihambat oleh medulla adrenal yang telah diberi sinyal oleh sistem saraf simpatis, akibatnya epinefrin menyebabkan aktifnya zona fasikulata korteks adrenal untuk mensekresi hormon glukokortikoid yakni hormon kortisol yang menghantarkan sinyal diteruskan ke amigdala, hal tersebut mampu mengurangi tingkat stress atau kecemasan (Cahyanto, E. B et al, 2020).

Berdasarkan penelitian Bentelu dkk., (2015) yang dilakukan di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa tingkat

kecemasan ibu nifas pada saat menjalani masa nifas dan mengalami paling banyak cemas sedang, tingkat kecemasan ibu multipara pada saat masa nifas paling banyak dikarenakan mereka mengalami cemas ringan. Perbedaan tingkat kecemasan dalam adaptasi antara ibu primipara dan multipara memiliki perbedaan yang signifikan. Yaitu ibu primipara 36,62% dan ibu dengan multipara 16,38%. Relaksasi pada ibu nifas yang sering disebut dengan relaksasi Self Hypnosis merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu Sugesti positif yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *self hypnosis* pada ibu nifas pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2021)

METODE

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan latihan pada ibu nifas dan menghadapi masa nifas untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas. Mitra dalam kegiatan ini adalah Puskesmas kendit kecamatan kendit kabupaten situbondo. Narasumber dalam kegiatan ini adalah Bidan Puskesmas kesmas kendit 4 orang mahasiswa Fakultas ilmu kesehatan jurusan prodi S1 Kebidanan. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu Nifas yang ada di wilayah kerja puskesmas kendit kecamatan kendit kabupaten situbondo sejumlah 40 Orang ibu nifas. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi dan dilanjutkan dengan latihan Self Hypnosis yang pandu langsung oleh pelaksana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian mengenai Penyuluhan dan Latihan self Hypnosis pada ibu nifas untuk meningkatkan kebahagiaan pada ibu nifas dilaksanakan selama 1 hari, yaitu Kamis 25 Januari 2024 Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh ibu nifas pada bulan

tersebut dengan jumlah 30 orang yang ada di wilayah kerja puskesmas kendit kecamatan kendit. Pengabdian Masyarakat ini dibantu oleh tenaga tendik di fakultas ilmu Kesehatanserta 2 orang mahasiswa prodi S1 kebidanan serta 2 orang mahasiswa Prodi S1 Psikologi yang ada di naungan pondok pesantren slafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. Pengabdian masyarakat dilakukan pada sebanyak 30 orang ibu nifas yang sebelumnya targetnya adalah 40 orang ibu nifas. Peserta tidak memenuhi undangan dari Tim pengabdian Masyarakat karena kendala cuaca yang kurang memungkinkan dan rumah dengan jarak tempat yang dilakukan kegiatan jauh dari jangkauan Hasil pengukuran tingkat pengetahuan ibu nifas pretest edukasi tentang adaptasi masa nifas dan tentang apa pentingnya self hypnosis menunjukkan bahwa dari sebanyak 30 orang ibu nifas, sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 24 orang (64%) tidak tau tentang adaptasi pada masa nifas dan tidak tau tentang apa yang dimaksud dengan self hypnosis dan setelah dilakukan posttest memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 28 orang (54,5%) mulai mengetahui dan faham tentang adaptasi masa nifas dan faham tentang bagaimana melakukan self hypnosis sendiri dirumah Dengan demikian, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pretest dan posttest pendidikan pengetahuan tentang adaptasi masa nifas dengan Latihan self hypnosis pihak Mitra yaitu Puskesmas Kendit dan Kepala desa kendit.

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan Tema “mengenai Penyuluhan dan Latihan self Hypnosis pada ibu nifas untuk meningkatkan kebahagiaan pada ibu nifas” sebelum kegiatan dimulai peserta mengisi daftar hadir terlebih dahulu untuk dokumentasi peserta yang hadir,serta mengetahui peserta yang tidak hadir setelah di undang oleh pihak pelaksana yaitu oleh dosen yang diberi tugas oleh Fakultas Ilmu Kesehatan Ibrahimy.

Penyampaian Penyuluhan (Materi) dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan latihan tentang bagaimana cara mempraktikkan Self Hypnosis untuk pada ibu nifas untuk meningkatkan kebahagiaan pada ibu nifas. Penggunaan metode gabungan dan media yang menarik membuat ibu nifas bisa dengan mudah mengerti,memahami dengan metode gabungan yang di gunakan. Pelatihan

self hypnosis sebelum di praktikkan oleh ibu nifas sendiri pelaksana terlebih dahulu menjelaskan prosedur yang akan dilakukan dirumahnya secara mandiri atau dirumah sendiri setelah di ajarkan dan benar2 sudah mampu melakukan secara mandiri. Untuk meningkatkan Rasa bahagia dan terhindar dari rasa cemas pada ibu nifas dalam menjalani masa nifasnya.

Terdapat hubungan yang signifikan antara ibu nifas dengan motivasi ibu nifas dengan pelaksanaan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas dalam menyelesaikan secara mandiri jika merasakan cemas atau timbul rasa tidak nyaman dalam menghadapi masa nifas, karena tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah agar supaya ibu nifas merasakan kebahagiaan dan ketenangan serta kenyamanan dalam menjalani masa nifas.

Upaya pengurangan kecemasan atau stress pada masa nifas dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi lebih mudah dilakukan, sederhana tidak memerlukan biaya dan tidak menimbulkan efek samping : yaitu pijat, makanan, tidur, olahraga, agama, rekreasi, terapi musik, serta totok wajah. Relaksasi (Widyanti et al, 2021). Dan relaksasi inilah yang dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi perasaan cemas pada masa nifas untuk mendapatkan dan merasakan kebahagiaan pada masa nifas.

Peningkatan tingkat pengetahuan melalui pelatihan self hypnosis yang di pandu langsung oleh peneliti dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti ceramah, diskusi dan praktik yang diberikan oleh dosen fakultas ilmu kesehatan dan narasumber terkait. Hal ini terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan motivasi kepada ibu nifas untuk merasakan kebahagiaan menjalani masa nifas. Kegiatan evaluasi dan pelatihan tentang self hypnosis pada ibu nifas dilaksanakan di Balai Desa Kendik Kecamatan kendit kabupaten situbondo.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan Latihan self hypnosis pada ibu nifas untuk mencapai

kebahagiaan dimasa nifas edukasi. Tujuan pengabdian masyarakat, yaitu meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang dan petugas kesehatan dapat secara gerak cepat dapat menanggulangi atau mengatasi masalah kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa nifas , sehingga masa nifas merasakan nifas yang penuh dengan kebahagiaan dan kedamaian tidak. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan Peserta ibu nifas yang dengan hasil pengetahuannya kurang adalah 24 orang (80 %) pengetahuan kurang, cukup 3 orang (10 %) dan baik sebanyak 3 orang (10 %) ibu nifas yang hadir saat dilakukan penyuluhan dan pengabdian kepada Masyarakat yang ada di desa kendit kecamatan kendit kabupaten situbondo

Setelah selesai melakukan penyuluhan dan Latihan tentang self hypnosis dengan hasil yang di dapatkan adalah Berdasarkan Gambar Postest Peserta pengabdian Masyarakat dengan jumlah 30 orang ibu nifas yang datang ke kegiatan pengabdian Masyarakat tentang penyuluhan dan Latihan self hypnosis untuk ibu nifas dalam meraih kebahagiaan di masa nifas di desa kendit kecamatan kendit kabupaten situbondo dengan hasil sebagai berikut Pengetahuan Baik 26 orang (86,6%) Pengetahuan cukup 3 orang (10%) dan pengetahuan kurang 1 orang (3,4%) Jadi total peserta yang hadir adalah 30 orang ibu nifas (100 %). Jadi hasil kesimpulan pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan Latihan self hypnosis pada ibu nifas terdapat penurunan yang signifikan 100 % ibu nifas menjadi tahu tentang apa self hypnosis dan bagaimana melakukan self hypnosis.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2019;3511351(24):273–5.

Dinkes Kota Semarang. *Profil Kesehatan Kota Semarang Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kota Semarang. Semarang; 2019. p. 1–207.

Dian Nintya Sari Mustika, Siti Nurjanah Yuliana N Setiawati U. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya. 2018. 82 p.

Dewi, V., Nanny, L., & Sunarsih, T.

(2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Salemba Medika.

Eka Riyanti. *Dukungan Ibu Menyusui*. In: *Cetakan I. Yogyakarta: CV. Fawwaz Mediactipta; 2020*.

Ferry WM. *Holistic Care with Jaripunktur*. In: *Cetakan Pertama. Jakarta: Wong Publishing; 2018. p. 159*.

Gust, K., Caccese, C., Larosa, A., & Nguyen, T. V. (2020). *Neuroendokrin Effect of Lactation and Hormone Gene environment Interaction*. *Molecular Neurobiology, Vol 57, p2074–84*

Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH). *Buku Panduan Resmi Hipnosis*. In: *Cetakan II. Jakarta: IBH; 2015*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.

Maritalia D. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013. 160 p.

PKM Halmahera. *Profil Kesehatan PKM Halmahera Kota Semarang*. Semarang; 2021.

Putri SR, Rahmawati R. *Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas*. *J Ilmu Kesehat Masy. 2021;10(01):1–7*.

Wahyuni ED. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. In: *Cetakan I. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. p. 1–286*.

Worwood Valerie Ann. *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*. *United States of Amerika: Carol & David Schiller; 2016. 1161 p*.

Roswendi AS, Sunarsi D. *Dinamika dan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Cilegon: Runzune Sapta Konsultan; 2022

Vaziri Farideh, Mahsa Shiravani, Fatemeh Sadat Najib, *Saeedeh Pourahmad AS& ZY*.

Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial. *Int J Prev Med. 2017;8:1–7*.

Nurgiwati E. *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media; 2015.

Tsai SS, Wang HH, Chou FH. *The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review*. *J Nurs Res. 2020;28(3):1–11*.

Sukma Febi EH& SNJ. *Asuhan kebidanan pada Masa Nifas*. In: *Cetakan I Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017. p. 1–8*

DOKUMENTASI



Gambar 1 : Saat Peserta Mengisi Daftar Hadir



Gambar 2 : Penyuluhan (penyampain Materi) tentang Nifas dan Self Hypnosis



Gambar 3 : Praktik / Latihan Self Hypnosis Pada ibu nifas.



Gambar 4 : Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan dan Pelatihan Self Hypnosis Pada ibu Nifas.