

Providing Prenatal Hypnotherapy To Reduce Anxiety Levels In Pregnant Women**Pemberian Terapi Hypno Prenatal Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil****Miratu Megasari¹, Risa Pitriani²**Universitas Hang Tuah Pekanbaru¹²

ratubaik@gmail.com

Disubmit : 30 November 2023, Diterima : 30 Januari 2024, Terbit: 12 Juni 2024

ABSTRAK

Anxiety in pregnant women can be influenced by not having an Antenatal Care (ANC) examination. ANC examinations carried out by mothers can help control feelings of anxiety that arise during pregnancy, one of the efforts made by health workers to reduce anxiety levels in pregnant women. making the mother increasingly anxious about the state of her environment. To reduce maternal anxiety, it can be overcome with prenatal Hypnotherapy. Prenatal hypnosis is an activity that can help a person become relaxed and calm, where the effects of this condition will affect the mother and her environment. Efforts to check the pregnancy of every pregnant mother can be achieved if the individual has the motivation to achieve the desired pregnancy target. Based on the author's experience, when providing guidance to midwifery students who practice midwifery clinics, there are still pregnant women who are anxious about their pregnancy. The results of research conducted by Megasari (2022) show that there is a significant influence between knowledge and anxiety about pregnancy checks during the Covid-19 pandemic. However, if this problem is not addressed, it could become commonplace for pregnant women not to have ANC The aim of this community service is to reduce the anxiety of pregnant women by carrying out prenatal hypno therapy. This community service is carried out at the Pratama Arrabih Clinic, the object of this service is pregnant women. This community service is carried out in 2 stages, namely counseling which is carried out with direct lectures to increase partners' knowledge and carrying out prenatal hypno therapy for pregnant women with pregnancy discomforts to reduce the discomfort they experience. The results of implementing prenatal hypnosis showed that pregnant women were calmer in facing their pregnancy and said they would do prenatal hypnosis if they experienced anxiety.

Keywords: Anxiety, Prenatal Hypno**ABSTRAK**

Kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi karena tidak melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC). Pemeriksaan ANC yang dilakukan oleh ibu dapat membantu mengendalikan rasa cemas yang muncul saat kehamilannya, salah satu upaya yang dilakukan tenaga kesehatan untuk menurunkan angka kecemasan pada ibu hamil. membuat ibu semakin cemas dengan keadaan lingkungannya. Untuk mengurangi rasa cemas ibu dapat diatasi dengan terapi Hypno prenatal. Hypno prenatal merupakan suatu kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu dan lingkungannya Upaya pemeriksaan kehamilan dari setiap ibu yang hamil dapat tercapai jika individu memiliki motivasi untuk mencapai target kehamilan yang diinginkan. Berdasarkan pengalaman penulis pada saat melakukan bimbingan terhadap mahasiswa kebidanan yang melakukan praktik klinik kebidanan masih terdapatnya ibu hamil yang cemas terhadap kehamilannya. Hasil penelitian yang dilakukan Megasari (2022) Ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan pemeriksaan kehamilan di masa pandemi Covid-19. Namun jika masalah ini tidak diatasi bisa menjadi hal yang biasa bagi ibu hamil untuk tidak melakukan ANC Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dengan melakukan terapi hypno prenatal . Mitra Pengabdian masyarakat ini adalah bidan sebagai pimpinan di Klinik Pratama Arrabih, sedangkan yang menjadi objek dalam Pengabdian ini adalah Ibu Hamil. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap yaitu penyuluhan yang dilakukan dengan ceramah langsung untuk

meningkatkan pengetahuan mitra dan melakukan terapi hypno prenatal pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialaminya. Hasil dari pelaksanaan hypno prenatal didapatkan ibu hamil lebih tenang dalam menghadapi kehamilannya dan mengatakan akan melakukan hypno prenatal jika mengalami kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Hypno Prenatal.

1. Pendahuluan

Studi dari China, negara pertama yang terkena dampak, menunjukkan bahwa ketakutan akan hal yang tidak diketahui dan ketidakpastian dapat mengarah pada perkembangan gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, somatisasi, dan perilaku buruk seperti peningkatan konsumsi alkohol dan rokok (Shigemura et al, 2020). Sebuah studi pada 1210 orang di 194 kota di Cina menggunakan Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS-21) menunjukkan 16,5% dari sampel menunjukkan gejala depresi ringan; 28,8% memiliki gejala kecemasan sedang; dan 8,1% dilaporkan ke tingkat stres berat (Wang et al, 2020). Tingkat stres, kecemasan, dan depresi digunakan untuk mengukur kondisi psikologis sebagai dampak dari Status kesehatan yang buruk (Wang et al, 2020). Kecemasan adalah pengalaman yang buruk yang direspon oleh tubuh dengan timbulnya rangsangan fisiologis yang menunjukkan gejala seperti kegelisahan, ketakutan karena adanya ancaman yang dialami oleh individu. Proses persalinan dan kondisi janin cenderung menimbulkan kecemasan pada ibu hamil (Baro'ah, 2020).

Kecemasan akan kondisi kehamilannya, ditambah adanya pernah mengalamai pandemi Covid-19 dikhawatirkan akan meningkatkan kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu pengetahuan dan pemahaman tentang Covid-19 sangat penting untuk dapat menghadapi pandemi dengan benar (Jamil et al, 2020). Pemeriksaan kehamilan (Antenatal Care) adalah suatu program yang terencana berupa observasi, edukasi dan penanganan medik pada ibu hamil, untuk memperoleh suatu proses kehamilan dan persalinan yang aman dan memuaskan. Upaya pemeriksaan kehamilan dari setiap individu ibu yang hamil dapat tercapai jika individu memiliki motivasi untuk mencapai target kehamilan yang diinginkan (Prasojo et al, 2015). Adanya pandemi Covid-19 diprediksi dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil yang selanjutnya jika tidak diimbangi pengetahuan yang benar tentang Covid-19 akan mempengaruhi ibu hamil untuk datang melakukan pemeriksaan kehamilan.

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan, atau dapat pula sebagai pembuahan ovum oleh spermatozoa sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin. Selama kehamilan perlu dilakukannya pemeriksaan kehamilan (antenatal care) sebanyak 6 kali, dimana setiap pemeriksaan dilakukan pada Trimester 1 sebanyak 2 kali, Trimester 2 sebanyak 1 kali, dan Trimester 3 sebanyak 3 kali untuk mencegah dan mendeteksi dini adanya permasalahan selama kehamilan (Sulistiyawati, 2019). Kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi karena tidak melakukan pemeriksaan ANC. Pemeriksaan ANC yang dilakukan oleh ibu dapat membantu mengendalikan rasa cemas yang muncul saat kehamilannya

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengurangi masalah kecemasan pada ibu hamil yang bisa dilakukan tenaga kesehatan yaitu :

- a. Pendidikan kesehatan pada saat ANC sehingga Ibu hamil dapat terhindar dari resiko – resiko buruk akibat kehamilan dengan cara melakukan pengawasan dengan baik terhadap kehamilannya dengan melakukan Pemeriksaan ANC. Pemeriksaan ANC akan meningkatkan pemahaman ibu tentang kehamilan dan mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Komariyah, 2014). Apalagi kondisi Kesehatan dunia sekarang ini yang sedang dilanda pandemi COVID-19, membuat ibu semakin cemas dengan keadaan lingkungannya.

- b. Melakukan Hypno Prenatal untuk mengurangi kecemasan

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari 23-26 Agustus 2023 di Klinik Pratama Arrabih. Sasaran dari kegiatan abdimas ini adalah ibu hamil.

Tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Sebelum melakukan penyuluhan, pengabdian melakukan pemeriksaan fisik ibu hamil dan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) atau kehamilan, pada saat pemberian penyuluhan dihadiri oleh beberapa orang ibu hamil dan dengan antusias mengikuti penyuluhan ini. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil tentang mengatasi cara kecemasan pada ibu hamil.
2. Pengabdian menyampaikan materi tentang hypno prenatal pada ibu hamil. Pada sesi ini pengabdian menjelaskan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan melakukan hypno prenatal
3. Pengabdian melakukan pemberian terapi hypno prenatal pada ibu hamil . setelah pemberian pengetahuan tentang mengatasi kecemasan pada ibu hamil serta cara melakukan hypno prenatal maka pengabdian melakukan demontrasi pelaksanaan hypno prenatal untuk mengurangi kecemasan.

3. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 10 orang ibu hamil. Target utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil dapat mengetahui dan merasakan pengalaman tentang terapi hypno prenatal serta dapat menurunkan perasaan cemas yang dialami oleh ibu hamil. Adapun hasil kegiatan abdimas yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut

1. 100% kondisi kehamilan ibu hamil dalam keadaan baik dan sehat dan siap untuk mengikuti penyuluhan tentang kecemasan pada ibu hamil



Gambar 1. Pemberian Informasi Kesehatan Tentang Hypno Prenatal

2. 100% ibu hamil dapat memahami dan mengerti tentang yang dimaksud dengan hypno prenatal



Gambar 2. Pelaksanaan Hypno Prenatal

3. 100% perasaan cemas yang dialami pada ibu hamil mengalami penurunan.



Gambar 3. Pelaksanaan Hypno Prenatal

4. Penutup

Adapun hasil kegiatan abdimas yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut:

- 100% kondisi kehamilan ibu hamil dalam keadaan baik dan sehat.
- 100% ibu hamil dapat memahami dan mengerti tentang hypno prenatal.
- 100% perasaan cemas yang dialami pada ibu hamil mengalami penurunan.

Daftar Pustaka

- Baro'ah R, Jannah M, Nurisa EW, Wardhani D. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester
- Jamil, K., Winardi, W., Yufika, A., Anwar, S., Librianty, N., Prashanti, N., Sari, T., Utomo, P., Dwiamelia, T., Natha, P., Salwiyadi, S., Asrizal, F., Ikram, I., Wulandari, I., Haryanto, S., Fenobileri, N., Wagner, A., Mudatsir, M., & Harapan, H. (2020). Knowledge of coronavirus disease 2019 (COVID-19) among healthcare providers: A crosssectional study in Indonesia. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 13(9). <https://doi.org/10.41 03/1995-7645.290584>
- Komariyah S. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Tentang Pemeriksaan Kehamilan Dengan Kunjungan Pemeriksaan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Mojojoto. Thesis. 2014;

- Munir, S., Gondal, A.Z., & Takov, V., (2019). Generalized anxiety disorder. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870>
- Notoatmodjo, S. (2012) Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- PH, L., Susanti, Y., & Putra, D. E. A. (2018). Hubungan Karakteristik Keluarga Dengan Tingkat Ansietas Saat Menghadapi Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa. Indonesian Journal for Health Sciences, 2(1), 46. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.664>
- Sulistyawati.2019. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika