

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN VIDEO INTERAKTIF TENTANG HYPNOBIRTHING TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB BIDAN U KECAMATAN PONDOK MELATI BEKASI PADA BULAN JUNI TAHUN 2021

Dina Arihta Tarigan, Wirdayanti

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta, Indonesia

Email: ditabayu26@gmail.com, fayywirda@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 5 Februari 2022 Direvisi 15 Februari 2022 Disetujui 25 Februari 2022	Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otophpnosis (<i>self hypnosis</i>), yaitu upaya mengalami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan dengan video interaktif tentang hypnobirthing terhadap pengetahuan dan sikap Ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan desain pre-pasca tes dalam satu kelompok (One Group Pretest- Posttest Design). Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 45 Ibu hamil primigravida di PMB Bidan U. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji T adalah adanya pengaruh pengetahuan Ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan video interaktif tentang Hypnobirthing dengan nilai signifikan $0,001 < 0,005$. Dengan perbedaan sebelum dan sesudah intervensi terdapat peningkatan skor pengetahuan sebesar 1,51. Pada sikap Ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang Hypnobirthing dengan nilai signifikan $0,001 < 0,005$. Dengan perbedaan sebelum dan sesudah promosi kesehatan dengan video interaktif terdapat peningkatan skor sikap sebesar 10,51. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan promosi kesehatan tentang Hypnobirthing secara berkala dengan metode lainnya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil sehingga berminat mengikuti dan melakukan Hypnobirthing supaya merasa nyaman, rileks dalam menjalani kehamilan dan persalinan terutama ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.
Kata Kunci: hypnobirthing; self hypnosis; primigravida	ABSTRACT <i>Hypnobirthing is one of the techniques of otophpnosis (self hypnosis), which is an attempt to experience instilling positive intentions / suggestions to the soul / subconscious mind in undergoing pregnancy and preparation for childbirth. The purpose of this study was to find out the effect of health promotion with interactive videos about hypnobirthing on the knowledge and attitudes of pregnant women in the face of childbirth. This type of research uses pre-experimental research methods with pre-post-test designs in one group (One Group Pretest- Posttest Design). The number of samples examined as many as 45</i>

How to cite:

Tarigan, D. A. & Wirdayanti (2022) Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Video Interaktif tentang Hypnobirthing terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di PMB Bidan U Kecamatan Pondok Melati Bekasi pada Bulan Juni Tahun 2021. *Jurnal Health Sains* 3 (2). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i2.431>

E-ISSN:

2723-6927

Published by:

Ridwan Institute

primigravida pregnant women in PMB Midwife U. This study was conducted in June 2021. Data collection techniques using questionnaires. The results of the study based on the results of the T test were the influence of knowledge of pregnant women primigravida before and after being given health promotion with interactive videos about Hypnobirthing with a significant value of $0.001 < 0.005$. With differences before and after the intervention there was an increase in the number of knowledge scores by 1.51. In the attitude of primigravida pregnant women before and after being given interventions about Hypnobirthing with a significant value of $0.001 < 0.005$. With differences before and after health promotion with interactive videos there was an increase in attitude scores of 10.51. It is expected that health workers can provide health promotion about Hypnobirthing periodically with other methods to improve the knowledge and attitude of pregnant women so that they are interested in following and doing Hypnobirthing to feel comfortable, relaxed and safe in undergoing pregnancy and childbirth, especially primigravida pregnant women in the face of childbirth.

Keywords:

Hypnobirthing; self hypnosis; primigravida

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa di mulainya dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Nurjanah & Marliyah, 2016). Primigravida adalah keadaan dimana seorang wanita mengalami masa kehamilan untuk pertama kali. Wanita yang hamil pertama kali hanya mengetahui sedikit mengenai proses yang terjadi pada dirinya, mengapa terjadi perubahan, serta bagaimanakah kehamilan dan persalinan dapat berjalan normal (Susiati, 2015). Mengingat hal-hal tersebut, apabila di dalam proses persalinan tidak disertai persiapan maka persalinan tidak dapat berjalan menyenangkan.

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otophosis (self hypnosis), yaitu upaya mengalami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian, setiap ibu hamil dapat menikmati indahnya masa kehamilan dan lancarnya proses persalinan (Ardhiyanti & Safitri, 2016). Metode hypnobirthing mngajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikiran

mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit hilang.

Hypnobirthing merupakan terapi komplementer dengan metode relaksasi atau mengatur pola nafas secara lambat dan memberikan sugesti berupa perkataan/kalimat positif kepada pikiran yang menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin dari dalam tubuh secara alami. hypnobirthing sendiri dapat mencegah komplikasi persalinan dan mempunyai tujuan untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan dan kecemasan sebelum, selama dan setelah persalinan. Selama ini hypnobirthing bukan hal yang baru lagi, tapi pada kenyataannya banyak orang yang tidak pernah melakukan metode hypnobirthing.

Menurut WHO sampai tahun 2008 tercatat 43% ibu yang melahirkan dengan menggunakan metode hypnobirthing. Menurut (Organization, 2018) dari beberapa pilihan cara melahirkan yang ada, hypnobirthing dipilih sebanyak 17% oleh ibu-ibu di Dunia. Pada tahun 2011 beberapa negara bahkan sudah terdapat berbagai institusi profesional yang aktif dalam edukasi dan aplikasi hipnoterapi, misalnya American Society of Clinical Hypnosis dan perhimpunan hipnoterapi medis indonesia.

Efek terapeutik dari hipnotis pun telah mendapatkan pengakuan dari British Medical Association (BMA). American Medical Association (AMA). Serta berbagai lembaga Australia dan India. Angka keberhasilan Hypnobirthing adalah 85% menurut (Andra & Yessie, 2013).

Hasil penelitian ditemukan bahwa hipnoterapi memberi manfaat pada wanita antara lain penurunan intensitas nyeri, waktu persalinan dan lama rawat inap di rumah sakit. Intensitas nyeri ditemukan lebih rendah untuk wanita dalam kelompok hipnosis dibandingkan pada kelompok kontrol dalam satu percobaan dari 60 wanita (perbedaan rata-rata (MD) - 0,70, 95% CI -1,03 hingga -0,37). Selain berpengaruh terhadap intensitas nyeri, hipnoterapi berhubungan signifikan terhadap rata-rata lama persalinan lebih pendek pada wanita kelompok hipnosis (rata-rata perbedaan -165,20, 95% CI -223,53 ke -106,87) (Zickuhr & Madden, 2012)

Menurut penelitian (Indria, 2015), dimana dari 30 sampel penelitian, kelompok yang tidak dilakukan Hypnobirthing sebagian besar responden mengalami nyeri berat (66,7%), diikuti nyeri sedang (26,7%), dan nyeri yang ringan (6,7%). Sedangkan kelompok yang dilakukan Hypnobirthing, sebagian besar mengalami nyeri sedang (60%), yang diikuti nyeri berat (26,7%) dan nyeri ringan (13,3%).

Rasa takut dan kekhawatiran ibu hamil terekam dalam pikiran bawah sadar, para ibu hamil dapat menggunakan metode Hypnobirthing dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan

tingkat kecemasan dan dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa persiapan persalinan holistik/menyeluruh (*body, mind, and spirit*), klien dan pendamping dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman dan memuaskan, jauh dari rasa takut dan cemas yang akan menimbulkan ketegangan dan rasa sakit (Rahmawati, 2018). Hypnobirthing bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran serta mengendalikan nafas klien. Sehingga klien dapat meminimalkan kecemasan, rasa trauma dan dapat menjalani masa kehamilan dengan nyaman dan bebas keluhan (Amalyah, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Bidan Mandiri (PMB) pada Tanggal 10 Bulan Maret 2021 ada 20 orang ibu hamil primigravida, diantaranya ada 10 ibu hamil yang tidak mengetahui tentang hypnobirthing untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan desain pre-pasca tes dalam satu kelompok (*One Group Pretest-Posttest Design*). Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 45 Ibu hamil Primigravida yang memenuhi kriteria inklusi. Uji yang digunakan adalah uji T-test.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Tabel 1
Signifikan Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Interaktif Terhadap Pengetahuan

Skor Pengetahuan	Rata-rata	CI 95%	Signifikan
Sebelum dan sesudah Test	-1,51	-1,69 - - 1,32	0,001

Berdasarkan hasil uji T ditemukan bahwa, peningkatan rata-rata skor

pengetahuan dipengaruhi oleh intervensi penyuluhan dengan nilai signifikan 0,001,

dengan perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan skor

pengetahuan sebesar 1.51.

Tabel 2

Signifikan Pengaruh Promosi Kesehatan melalui video interaktif terhadap sikap

Skor SIKAP	Rata -rata	CI 95%	Signifikan
Sebelum dan sesudah Test	-10,51	-12,37 - -8,15	0,001

Berdasarkan hasil uji T ditemukan bahwa, peningkatan rata-rata skor sikap dipengaruhi oleh intervensi penyuluhan dengan nilai signifikan 0,001, dengan perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan skor sikap sebesar 10.51.

B. Pembahasan

Nilai rata – rata pengetahuan ibu hamil primigravida sebelum diberikan promosi kesehatan dengan video interaktif tentang hypnobirthing adalah 1,18 dan setelah diberikan promosi kesehatan dengan video interaktif tentang hypnobirthing adalah 2,69. Berdasarkan uji korelasi intervensi yang dilakukan memiliki hubungan yang tidak terlalu kuat yaitu sebesar 15%, yang artinya peningkatan skor pengetahuan karena intervensi hanya 15% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil uji T didapatkan hasil peningkatan skor pengetahuan yang dipengaruhi oleh intervensi promosi kesehatan dengan video interaktif dengan nilai signifikan yaitu 0,001 yang artinya ada hubungan antara peningkatan skor pengetahuan dengan intervensi penyuluhan.

Nilai rata – rata sikap ibu hamil primigravida sebelum diberikan promosi kesehatan dengan video interaktif tentang hypnobirthing adalah 37,13 dan setelah diberikan promosi kesehatan dengan video interaktif tentang hypnobirthing adalah 47, 40. Berdasarkan uji korelasi intervensi yang dilakukan memiliki hubungan yang tidak terlalu kuat yaitu sbesar 14%, yang

artinya peningkatan skor sikap karena intervensi hanya 14% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil uji T didapatkan hasil peningkatan skor sikap yang dipengaruhi oleh intervensi promosi kesehatan dengan video interaktif dengan nilai signifikan yaitu 0,001 yang artinya ada hubungan antara peningkatan skor sikap dengan intervensi Promosi kesehatan dengan video interaktif.

Hypnobirthing merupakan metode melahirkan unik yang menggabungkan teknik melahirkan santai alami dengan Hypnosis- diri (self-Hypnosis). Metode ini membantu calon ibu untuk mengembangkan naluri melahirkan alami yang lebih aman, lebih mudah dan lebih nyaman, dengan cara memahami bagaimana tubuh bekerja selama kehamilan dan melahirkan. Teknik hiposis diri membantu mereka untuk merasa rileks sehingga otot-otot persalinan dapat bekerja dalam harmoni yang sempurna sesuai fungsi mereka. Relaksasi mengalir secara alami, membebaskan calon ibu dari ketakutan dan kecemasan.

Teknik hypnobirthing sangatlah sederhana dan mudah. Kunci untuk mencapai keberhasilan dari metode ini adalah praktik, baik di kelas antenatal maupun di rumah, agar teknik-teknik dalam hypnobirthing dapat menjadi kebiasaan bagi calon ibu untuk mencapai dan menciptakan kondisi relaksasi selama kehamilan dan menghadapi persalinan. Untuk mencapai keberhasilan yang lebih optimal, dalam mempraktikkan metode

ini, calon ibu memerlukan pendamping atau seseorang yang mampu membimbingnya untuk selalu berlatih.

Menurut (Maulana & Sos, 2009), media audio-visual memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi menjadi kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hasil tersebut dapat tercapai karena pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%; sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan diperoleh atau disalurkan melalui indera yang lain).

Menurut (Notoatmodjo, 2010) yang mengutip pendapat (Bandura & Menlove, 1968), pengetahuan atau tingkah laku model yang terdapat dalam media audio-visual akan merangsang peserta untuk meniru atau menghambat tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkah laku media. Video merupakan salah satu bentuk dari media audiovisual. (Kapti et al.,

2010), menyatakan bahwa audio-visual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual. Audio-visual memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi dan persuasi. (Kapti et al., 2010) mengutip pendapat (DKK, 2009), menyatakan bahwa media audio-visual mempunyai kelebihan antara lain bisa memberikan gambaran yang lebih nyata serta meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat. Kehadiran dan perkembangan media audio-visual ini tidak bisa dihindari mengingat kelebihan dan daya tariknya yang luar biasa pada media ini, seperti contohnya televisi yang mempunyai peran besar dalam mempengaruhi masyarakat. Kelebihan-kelebihan media audio-visual tersebut diharapkan mampu menumbuhkan ketertarikan dan minat dalam mengikuti penyuluhan sehingga penyuluhan dalam tujuan dapat tercapai.

Kesimpulan

Hasil Analisa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui video interaktif tentang hypnobirthing terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil untuk mengurangi rasa khawatir dan cemas dalam menjalani kehamilan dan siap menghadapi persalinan.

BIBLIOGRAFI

Amalyah, M. (2014). *Hypno-Birthing: Hadiah Cinta Dari Langit*. Gramedia Pustaka Utama. [Google Scholar](#)

Andra, S. W., & Yessie, M. P. (2013). *Kmb 1 Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori Dan Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika. [Google Scholar](#)

Ardhiyanti, Y., & Safitri, L. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal Pada Primipara Di Bpm Evi. *Jurnal Martenity And Neonatal*, 4(1), 85–90. [Google Scholar](#)

Bandura, A., & Menlove, F. L. (1968). Factors Determining Vicarious Extinction Of Avoidance Behavior Through Symbolic Modeling. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 8(2p1), 99. [Google Scholar](#)

Dkk, A. S. S. (2009). *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. [Google](#)

Scholar

- Indria, M. F. N. (2015). *Pengaruh Independensi Auditor Internal Dan Kesesuaian Kompensasi Terhadap Pencegahan Kecurangan (Survey Pada 3 Bumn Di Kota Bandung)*. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis (Unisba). [Google Scholar](#)
- Kapti, S., Sayman, O., Ozen, M., & Benli, S. (2010). Experimental And Numerical Failure Analysis Of Carbon/Epoxy Laminated Composite Joints Under Different Conditions. *Materials & Design*, 31(10), 4933–4942. [Google Scholar](#)
- Maulana, H. D. J., & Sos, S. (2009). *Promosi Kesehatan*. [Google Scholar](#)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Nurjanah, S., & Marliyah, S. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Pemilihan Tempat Bersalin Di Kelurahan Sendangmulyo Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1). [Google Scholar](#)
- Organization, W. H. (2018). *Who Expert Consultation On Rabies: Third Report (Vol. 1012)*. World Health Organization. [Google Scholar](#)
- Rahmawati, A. I. (2018). *Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. [Google Scholar](#)
- Susiati, L. (2015). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Ibu Primigravida Dan Multigravida Pada Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli Kebidanan Rs. Rk. Charitaspalembang 2015*. Universitas Katolik Musi Charitas. [Google Scholar](#)
- Zickuhr, K., & Madden, M. (2012). Older Adults And Internet Use. *Pew Internet & American Life Project*, 6, 1–23. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Dina Arihta Tarigan, Wirdayanti (2022)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

