
Peningkatan Pengetahuan tentang *Hypnosis* di Desa Talang Bukit

Tuhu Perwitasari^{1*}, Suci Rahmani Nurita², Melda Amalia³

^{1,2}Kebidanan Program Sarjana dan Prodi profesi bidan, ³DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tuhuperwitasari@gmail.com

Abstract

The nature of a woman is to get pregnant, give birth and breastfeed. Since a woman is born, teenager, pregnant, giving birth, breastfeeding, and menopause, there is always a story behind every process. Pregnancy and childbirth is a dream for all women. There are many stories that accompany every process of pregnancy and childbirth, sometimes there is anxiety and fear in every woman's heart. Sometimes these very apprehensive moments become frightening and even traumatic for some women who are first-time mothers. Lots of expectant mothers become depressed and afraid of not being able to go through it, causing their own trauma. Hypnosis can help mothers to ensure that they feel confident that they are capable of living each stage of life as a woman with the appropriate attachments. Due to the lack of support from family and environment, mothers must always try to create positive conditions for themselves to continue to be oppressed. The method used in this activity is lectures with leaflet media. The result of this activity is to increase mothers' knowledge about hypnosis.

keywords: hypnosis, knowledge

Abstrak

Kodrat sebagai seorang perempuan adalah hamil, melahirkan dan menyusui. Sejak seorang perempuan dilahirkan, remaja, hamil, melahirkan, menyusui, dan menopause selalu ada cerita dibalik setiap prosesnya. Kehamilan dan persalinan menjadi dambaan bagi semua perempuan. Banyak cerita yang menyertai setiap proses kehamilan dan persalinan, terkadang terselip pula kecemasan, ketakutan dalam setiap hati perempuan. Terkadang saat-saat yang sangat membahagiakan ini menjadi hal yang menakutkan bahkan trauma pada sebagian perempuan yang pertama kali menjadi ibu. Banyak sekali calon ibu menjadi tertekan dan takut tidak dapat melalui sehingga menimbulkan trauma tersendiri. *Hypnosis* dapat membantu ibu untuk memastikan agar ibu merasa yakin mampu menjalani setiap tahap kehidupan sebagai perempuan dengan perannya yang sesuai. Karna kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan maka ibu harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menjalankan perannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dengan media *leaflet*. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu Tentang *Hypnosis*.

Kata Kunci: hypnosis, pengetahuan

PENDAHULUAN

Perempuan sebagai makhluk yang unik dan menarik memiliki banyak hal yang harus di amati dan dipelajari. Sejak perempuan dilahirkan, tumbuh menjadi remaja, hamil, bersalin, nifas, menyusui dan KB sampai dengan menopause selalu memiliki cerita di setiap proses tahapan kehidupannya. Terkadang kebahagiaan dalam menyambut setiap proses kehidupan terselip kecemasan , kekhawatiran dan ketakutan di dalam hati perempuan.

Perasaan negatif yang muncul dalam setiap tahapan kehidupan perempuan dapat terjadi akibat adanya perubahan fisiologis dan psikologis perempuan tersebut. Perempuan sering kali berubah saat melewati tahapan kehidupannya terutama pada saat kehamilan. Beberapa perempuan menampilkan perubahan sifat seperti lebih manja, sensitif dan mudah

lelah. Namun, tidak jarang juga yang menunjukkan sikap lebih dewasa, lebih kuat dan lebih bahagia ketika mengalami proses kehidupan.

Perkembangan pengetahuan dan teknologi memberikan kesempatan bagi perempuan untuk menikmati setiap proses kehidupan termasuk masa kehamilan dan persalinan. Salah satu perkembangan pengetahuan adalah penggunaan hypnosis dalam upaya pemberdayaan ibu untuk mampu melewati dan menikmati proses kehidupannya.

Hipnosis yang juga dikenal sebagai hipnoterapi adalah suatu teknik terapi yang akan membuat Anda berada dalam keadaan rileks dan tenang agar bisa lebih fokus dan berkonsentrasi dengan pikiran Anda sendiri. Sehingga akan lebih mudah merespons sugesti yang diberikan oleh ahli medis profesional yang membantu dalam proses hipnosis. Metode ini dilakukan dengan mengulang-ulang kata-kata tertentu dan meminta membayangkan sesuatu. Meskipun teknik ini menimbulkan kontroversi, mayoritas tenaga ahli percaya bahwa terapi *hypnosis* sangat dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan. Sebagai contoh untuk mengatasi rasa sakit, rasa gugup berlebihan, gangguan perubahan *mood*, hingga membantu menghentikan kebiasaan tertentu, misalnya merokok.

Masih banyak ibu yang belum mengenal hypnosis. Masih banyak ibu yang mengeluhkan masalah kesehatan seperti sering pusing, sering merasa cemas karna sebagian besar ibu di posyandu ini masih dalam masa subur sehingga penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Peningkatan Pengetahuan ibu Tentang *Hypnosis* di Desa Talang Bukit.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada bulan Juni 2021 di Posyandu Mawar Desa Talang Bukit. Metode Pelaksanaan dalam kegiatan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Peningkatan Pengetahuan ibu Tentang *Hypnosis*” yaitu penjelasan dalam bentuk ceramah dengan media *leaflet* mengenai *Hypnosis*. Pokok materi yang disampaikan adalah Pengertian *Hypnosis*; (2) Tujuan *Hypnosis*; (3) Teknik *Hypnosis*; (4) Manfaat *Hypnosis*. setelah penyuluhan selesai, terdapat sesi Tanya jawab seputar *Hypnosis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim Pengabdian masyarakat telah melakukan penyuluhan tentang “Peningkatan pengetahuan tentang *Hypnosis* di Desa Talang Bukit” Selanjutnya Langkah Evaluasi dilakukan oleh ketua dan Tim pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 90 menit dengan metode ceramah dan media *leaflet*. Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan tertib dan lancar, dilakukan secara langsung pada saat jadwal posyandu.

Pada pelaksanaannya semua sasaran yaitu ibu-ibu yang membawa bayi dan balita serta ibu hamil menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini sebesar 100%. Kegiatan penyuluhan ini didampingi oleh bidan desa dan kader posyandu. Sebelum dilakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan sedikit tujuan dari kegiatan penyuluhan ini kemudian peserta diberikan soal *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. *Pretest dan posttest* di isi secara langsung oleh sasaran sebanyak 20 buah pertanyaan.

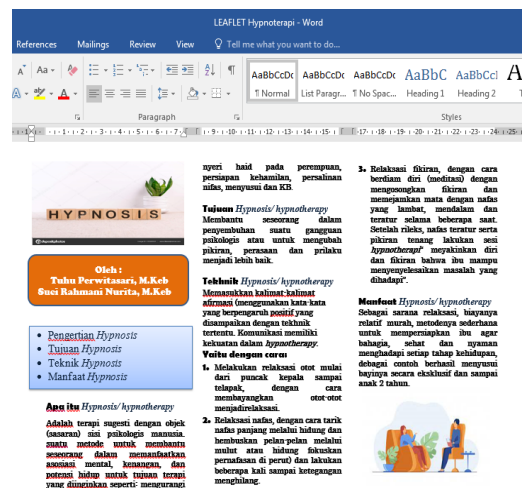
Berdasarkan hasil *Pretest dan posttest* terjadi peningkatan pengetahuan ibu di Posyandu Mawar Desa Talang Bukit setelah diberikan penyuluhan, dimana pada hasil *pre-test* didapatkan hasil hanya 35% pertanyaan yang dijawab dengan baik oleh ibu sedangkan 65% pertanyaan lainnya tidak dapat dijawab dengan baik, namun setelah diberikan

penyuluhan dan diberikan *post-test* didapatkan hasil 100% pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh ibu ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *post-test* setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum dan setelah penyuluhan mengalami peningkatan.

Setiap ibu selalu ingin dapat menyembuhkan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Dengan penerapan hipnosis akan membantu ibu dalam kondisi rileks dan nyaman sehingga menurunkan kecemasan dan ketegangan yang sering di alami oleh ibu dalam setiap daur kehidupan. *Hypnosis* merupakan cara yang bagus dan sederhana yang dapat membantu mengenali alam bawah sadar, sekaligus melakukan pemberdayaan diri melalui pemrograman. Hipnosis di gunakan secara luas dalam terapi modern diantaranya untuk menolong manajemen nyeri, kecemasan, depresi gangguan tidur, obesitas, asma dan kondisi kulit. Hipnosis juga dapat mengatasi permasalahan pada anak (Astuti, 2019).



Gambar 1. Penyuluhan



Gambar 2. *liaflet Hypnosis*

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturahim yang dilakukan di Desa Talang Bukit. Ibu yang terlibat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada ibu untuk menghadapi dan mengatasi keluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada, kepada Ketua STIKes Baiturrahim, Ketua dan Tim Penilai PPPM dan seluruh yang terlibat dalam penyelesaian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini serta kepada Segenap pimpinan Puskesmas dan Desa Talang Bukit, bidan desa dan kader posyandu serta ibu-ibu sasaran yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada tim untuk memberikan edukasi semoga kegiatan ini dapat meningkatkan wawasan dan memberikan pengalaman yang baik kepada ibu untuk menghadapi dan mengatasi keluhan.

DAFTAR PUSTAKA

Adzkia. A, Kartika. I.R, Betriana. F. 2020. *Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Disminor: Tinjauan Pustaka*. Real In Nursing Journal (RNJ) VOL.3, No.2

- Aini, F, & Pratidina, erdin sikap ginung. (2014). *Pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas nyeri pada pasie post sectio cesaria di rumah sakit PKU Muhammadiyah kabupaten temanggung*.
- Armini. N.W. 2016. *Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya Asi Eksklusif*. Jurnal Skala Husada Volume 13 Nomor 1 April 2016 : 21 -29
- Astuti.F.P, Sofiyanti.I, Setyowati.H. 2019. *Penerapan Hypnoparenting Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan. Volume 1. no 2
- Hasbullah, & Rahmawati, E.Y. 2015. Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. *Jurnal Formatif*. Vol. 5, No. 1: 83-90. ISSN: 2088-351X
- Roesli. U. (2009). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta. Trubus Agriwidya
- Santosa.I.M.E. 2020. *Pengaruh Pemberian Self Hypnosis Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Lingkungan Gedur Baru Mataram*. Jurnal Prima Volume 6 no.1
- The Indonesian Board Of Hypnotherapy*. (2015). *Basic Hypnotherapy*. Jakarta: IBH