



Optimalisasi Peran Mahasiswa Sebagai Educator tentang Hypnobirthing Sebagai Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil

Siti Romlah*¹ Ufi Ayu Rinjani*¹

¹Stikes Bhakti Al-Qodiri

¹Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Hypnobirthing adalah sebuah metode yang mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi kepada ibu hamil untuk membantu mengurangi rasa takut, kecemasan, dan nyeri yang terkait dengan proses persalinan. Tujuan dari hypnobirthing adalah menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif dan alami bagi ibu hamil. Peran mahasiswa kebidanan sangat penting untuk memberikan pengetahuan pada ibu hamil tentang Teknik persalinan untuk mengurangi nyeri salah satunya dengan Hypnobirthing. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengukur peran mahasiswa kebidanan tentang Teknik persalinan Hypnobirthing sebagai persiapan ibu hamil menjelang persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan dengan memberikan penyuluhan kemudian mengukur perbedaan peran mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan Stikes Bhakti Al-Qodiri Jember dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang dipilih secara random. Pengukuran peran mahasiswa dengan cara membandingkan peran sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peran mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Kata kunci: peran mahasiswa, educator, hypnobirthing, persalinan, ibu hamil

Abstract

Hypnobirthing is a method that teaches pregnant women relaxation and visualization techniques to help reduce the fear, anxiety, and pain associated with childbirth. The goal of hypnobirthing is to create a more positive and natural birth experience for pregnant women. The role of midwifery students is very important to provide knowledge to pregnant women about delivery techniques to reduce pain, one of which is Hypnobirthing. The purpose of this activity is to measure the role of midwifery students regarding Hypnobirthing delivery techniques as a preparation for pregnant women before delivery. The method used in this activity is the counseling method by providing counseling and then measuring the differences in the role of students before and after counseling is carried out. Respondents in this study were midwifery students from Stikes Bhakti Al-Qodiri Jember with a total sample of 10 people who were randomly selected. Measurement of the role of students by comparing the roles before and after being given counseling. The results show that there are differences in the role of students before and after counseling is carried out.

Keywords: the role of students, educators, hypnobirthing, childbirth, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Periode kehamilan adalah momen penting dalam kehidupan seorang wanita yang membutuhkan perhatian khusus dalam persiapan dan pengelolaannya. Proses persalinan merupakan tahap yang signifikan dalam perjalanan kehamilan tersebut. Namun, seringkali persalinan dihubungkan dengan pengalaman yang menakutkan, nyeri yang intens, dan kecemasan yang melanda calon ibu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk membantu ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih baik (Amru and Selvia 2022).

Hypnobirthing telah muncul sebagai salah satu metode yang populer dalam persiapan persalinan. Hypnobirthing adalah sebuah pendekatan yang mengajarkan teknik-teknik relaksasi, visualisasi, dan pernapasan kepada ibu hamil, dengan tujuan mengurangi rasa takut, kecemasan,

dan nyeri yang terkait dengan persalinan. Metode ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif dan alami bagi ibu hamil (Relaxation and Levels 2023).

Di tengah perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, peran mahasiswa sebagai educator atau pendidik tentang hypnobirthing menjadi sangat penting. Mahasiswa memiliki peran yang krusial dalam memberikan edukasi dan informasi yang akurat serta dapat diandalkan kepada ibu hamil. Dalam hal ini, mahasiswa di bidang kesehatan, khususnya yang mengambil program studi terkait kebidanan, memiliki keunggulan dalam mempelajari dan memahami hypnobirthing serta kemampuan untuk mendiskusikannya dengan ibu hamil (Nuryasana and Desiningrum 2020).

Meskipun hypnobirthing telah mendapatkan pengakuan dan penerimaan yang semakin luas, masih terdapat keterbatasan akses terhadap informasi mengenai hypnobirthing bagi calon ibu hamil. Hal ini dapat menghambat potensi positif yang dapat diperoleh dari metode ini dalam persiapan persalinan. Terdapat kebutuhan yang mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang hypnobirthing serta memberikan akses informasi yang lebih luas kepada ibu hamil. Mahasiswa sebagai educator memiliki peluang besar untuk memainkan peran penting dalam mengoptimalkan pemahaman dan penerapan hypnobirthing bagi ibu hamil. Namun, upaya tersebut perlu didukung oleh pemahaman yang baik tentang hypnobirthing dan kemampuan komunikasi yang efektif (Kaban, Sari Siregar, and Br Karo 2019).

Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam optimalisasi peran mahasiswa sebagai educator tentang hypnobirthing dalam persiapan persalinan pada ibu hamil. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, serta pihak-pihak terkait dalam memberikan edukasi yang komprehensif dan efektif kepada ibu hamil. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman umum mengenai hypnobirthing sebagai metode persiapan persalinan yang positif dan alami.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Stikes Bhakti Al-Qodiri yang berjumlah 10 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan permasalahan yang sedang terjadi serta mencari melibatkan mahasiswa yang memiliki peran sebagai educator guna meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang hypnobirthing sebagai solusi persalinan tanpa adanya rasa nyeri.

b. Pelaksanaan Program

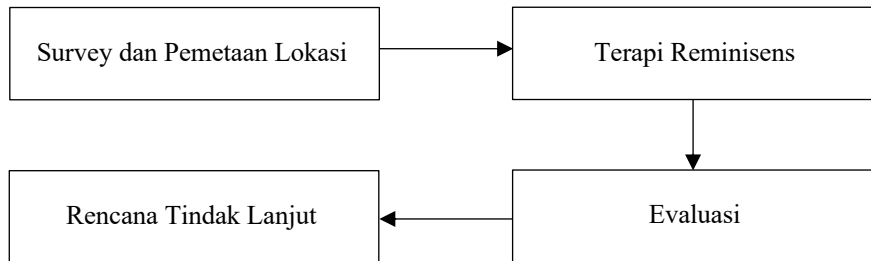
Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada mahasiswa. Sebelumnya dilakukan pengukuran peran mahasiswa sebagai edukator sehingga pada akhirnya dapat dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 02 Juni 2023.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi merupakan tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2023 ini, dimana mempunyai tujuan untuk mengetahui perubahan-perubahan peran mahasiswa sebagai edukator untuk meningkatkan

pemahaman ibu hamil tentang hypnobirthing sebagai solusi alternatif persalinan agar tidak mengalami nyeri (Azari 2022).

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengoptimalan peran mahasiswa kebidanan sebagai educator dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang rencana persalinan menggunakan hypnobirthing perlu dilakukan sehingga hal tersebut dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi rasa nyeri persalinan yang timbul selama proses persalinan berlangsung. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 02 Juni 2023 di Stikes Bhakti Al-Qodiri.

Survey lokasi adalah kegiatan yang pertama kali dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini. Lokasi yang dipilih adalah Stikes Bhakti Al-Qodiri sebagai bentuk pengabdian untuk meningkatkan peran mahasiswa kebidanan sebagai educator terhadap permasalahan persalinan yang muncul pada ibu hamil selama persalinan berlangsung. Tahap yang kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peran mahasiswa sebagai educator dalam bidang pendidikan kebidanan.



Berikut ini adalah evaluasi dari kegiatan yang dilakukan:

Tabel 1. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi

Peran Mahasiswa Sebagai Educator	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Dalam pengabdian masyarakat ini, dilakukan serangkaian kegiatan untuk mengoptimalkan peran mahasiswa sebagai educator tentang hypnobirthing sebagai persiapan persalinan pada ibu hamil. Kegiatan tersebut meliputi pemahaman tentang konsep hypnobirthing, manfaat dan efektivitas hypnobirthing, serta strategi komunikasi yang efektif dalam menyampaikan informasi kepada ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Pemahaman tentang hypnobirthing: Mahasiswa berhasil memahami konsep hypnobirthing sebagai metode persiapan persalinan yang menggunakan teknik relaksasi, visualisasi, dan pernapasan untuk mengurangi rasa takut, kecemasan, dan nyeri yang terkait dengan persalinan. Mereka memahami bahwa hypnobirthing bukanlah pengganti proses persalinan yang alami, tetapi merupakan alat yang dapat membantu ibu hamil menghadapi proses tersebut dengan lebih baik.
- b. Manfaat dan efektivitas hypnobirthing: Mahasiswa mampu menyajikan manfaat dan efektivitas hypnobirthing dengan jelas kepada ibu hamil. Mereka menjelaskan bahwa hypnobirthing dapat membantu mengurangi tingkat stres dan ketegangan, meminimalkan rasa sakit yang dirasakan selama persalinan, serta menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif dan nyaman bagi ibu hamil.
- c. Strategi komunikasi efektif: Mahasiswa menggunakan berbagai strategi komunikasi efektif dalam menyampaikan informasi tentang hypnobirthing kepada ibu hamil. Mereka menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, menghindari penggunaan terminologi medis yang rumit, dan menggunakan contoh nyata untuk memperjelas konsep-konsep yang terkait dengan hypnobirthing. Selain itu, mahasiswa juga melibatkan ibu hamil secara aktif dalam proses pembelajaran dengan mendengarkan pertanyaan, memberikan jawaban yang memadai, dan memberikan dukungan emosional.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa optimalisasi peran mahasiswa sebagai educator tentang hypnobirthing dalam persiapan persalinan pada ibu hamil memiliki dampak yang positif. Mahasiswa memiliki potensi yang besar dalam memberikan edukasi yang akurat, terpercaya, dan mudah dipahami kepada ibu hamil. Mereka dapat berperan sebagai mediator antara pengetahuan dan pengalaman yang mereka peroleh selama studi dengan kebutuhan ibu hamil dalam memahami dan menerapkan hypnobirthing.

Dalam optimalisasi peran mereka, mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang konsep hypnobirthing dan manfaatnya. Mereka juga perlu dilengkapi dengan keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat menyampaikan informasi dengan jelas dan menghindari terjadinya miskomunikasi. Hal ini penting agar ibu hamil dapat memahami konsep-konsep yang terkait dengan hypnobirthing dengan baik (Kaban et al. 2019).

Selain itu, perlu diperhatikan bahwa setiap ibu hamil memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mampu menyesuaikan pendekatan dan strategi komunikasi mereka sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu ibu hamil. Pendekatan yang bersifat empati, mendengarkan dengan seksama, dan memberikan dukungan yang positif sangat penting dalam membangun hubungan yang baik antara mahasiswa dan ibu hamil (Putu. 2018).

Keterbatasan kegiatan ini adalah terbatasnya jumlah sampel dan wilayah penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat secara langsung diterapkan secara umum. Sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih banyak mahasiswa dan ibu hamil dari berbagai latar belakang dan wilayah, sehingga hasilnya dapat lebih representatif dan dapat digeneralisasi.

4. KESIMPULAN

Dalam kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi peran mahasiswa sebagai educator tentang hypnobirthing memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan hypnobirthing pada ibu hamil. Melalui pemahaman yang baik tentang konsep hypnobirthing, kemampuan komunikasi yang efektif, dan strategi yang tepat, mahasiswa dapat berperan sebagai mediator yang efektif antara pengetahuan tentang hypnobirthing dan ibu hamil.

Peningkatan peran mahasiswa sebagai educator tentang hypnobirthing membutuhkan upaya kolaboratif antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pihak-pihak terkait lainnya. Dukungan yang diberikan kepada mahasiswa dalam hal pengetahuan, keterampilan komunikasi, dan pengembangan diri akan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas edukasi yang diberikan kepada ibu hamil.

Dengan demikian, optimalisasi peran mahasiswa sebagai educator tentang hypnobirthing diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam mempersiapkan dan menghadapi proses persalinan dengan lebih baik, menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif, serta memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mahasiswa Tercinta Stikes Bhakti Al-Qodiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, Desi Ernita, and Anisya Selvia. 2022. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda." *Midwifery Care Journal* 3(1):22-29. doi: 10.31983/micajo.v3i1.8191.
- Azari, Abdul Aziz. 2022. *Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan Dan Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Trans Info Media (TIM).
- Kaban, Febrina Oktavinola, Farida Linda Sari Siregar, and Evi Indriani Br Karo. 2019. "Optimalisasi Persalinan Normal Melalui 'Birth Preparation Centre' Di Klinik Bersalin Kota Medan Tahun 2018." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 4(1):18. doi: 10.34008/jurhesti.v4i1.57.
- Nuryasana, Endang, and Noviana Desiningrum. 2020. "Pengembangan Bahan Ajar Strategi Belajar Mengajar Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Inovasi Penelitian* 1(5):967-74. doi: 10.47492/jip.v1i5.177.
- Putu., Widiastini Luh. 2018. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Bogor.
- Relaxation, Exclusive Hypnobirthing, and Anxiety Levels. 2023. "Article . THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING RELAXATION ON ANXIETY LEVELS OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN DEALING WITH LABOR Emi Widayanti , 2 Titik Suhartini , 3 Iit Ermawati S-1 Kebidanan STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo STIKES Hafshawaty Zainul H." 347-53.