

---

## **Edukasi kepada Ibu Hamil tentang *Selfhypno Pregnancy* Distraksi Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Trisemester III**

**Gustina<sup>1\*</sup>, Arifarahmi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, FIK, Universitas Baiturrahim  
Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [gtina1870@gmail.com](mailto:gtina1870@gmail.com)

### **Abstract**

*Discomfort during pregnancy, especially the third trimester such as back pain, shortness of breath, frequent urination, difficulty sleeping, cramps, edem, varicose veins, heartburn, constipation, constipation, fatigue and fatigue. This situation really requires proper handling by obstetric practitioners, prenatal care for mothers is expected to help in overcoming discomfort during pregnancy, especially this third trimester pregnancy. The most common III trimester discomfort is back and back pain. Pharmacologically, pain can be treated with analgesic therapy which is the most commonly used method for pain relief. Non-pharmacologically, pain can be treated, one of which is with distraction techniques. The most effective distraction technique to reduce pain is listening to classical music (mozart) and also back exercises. Another non-pharmacological treatment is hypnotherapy, which is a method of implanting suggestions when the brain is in a relaxed state, but that does not mean falling asleep or not being self-conscious during practice. This method of service is to provide education to see the knowledge of trisemester III pregnant women about selfhypnopregnancy distraction with Jambi Malay instrumental music in overcoming the discomfort of trimester III pregnancy, then pre and post education evaluations are carried out. The results of the activity were: from 15 trimester III pregnant women who participated in pre-education activities 15 people, Good knowledge of 4 (26,66) people and 11 (73,33%) people of poor maternal knowledge about selfhypnopregnancy distraction with Jambi Malay instrumental music in overcoming the discomfort of pregnancy in the third trimester and after education from 15 pregnant women trimester III Good knowledge of 14 (93,33%) people and poor knowledge of 1 (6,66%) people. Conclusion there was an increase in pre and post education monitoring in trimester III pregnant women. Suggestion, that this knowledge be given to all trimester III pregnant women so that mothers can overcome the discomfort of trimester III with selfhypnopregnancy distraction with Jambi Malay instrumental music to keep pregnant women fit during pregnancy*

**Keywords:** *discomfort, malay instrumentalia music Jambi, selfhypnopregnancy*

### **Abstrak**

Ketidaknyamanan selama kehamilan terutama trimester III seperti nyeri punggung, sesak nafas, sering buang air kecil, sulit tidur, kram, odem, varises, nyeri ulu hati, sembelit, konstipasi, mudah lelah dan capek. Keadaan ini sangat memerlukan penanganan yang tepat oleh praktisi kebidanan, prenatal care pada ibu diharapkan akan membantu dalam mengatasi ketidak nyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester III ini. Ketidaknyamanan trimester III yang paling sering terjadi adalah nyeri punggung dan pinggang. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan merode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan teknik distraksi. Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise. Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri

---

saat praktik. Metoda Pengabdian ini adalah memberikan edukasi melihat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang selfhypnopenregnancy distraksi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester III, kemudian dilakukan evaluasi pre dan post edukasi. Hasil kegiatan adalah: dari 15 ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan pre edukasi 15 orang, pengetahuan Baik 4 (26,66%) orang dan 11 (73,33) orang pengetahuan ibu kurang Baik tentang selfhypnopenregnancy distraksi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trisemester III dan setelah dilakukan edukasi dari 15 orang ibu hamil trimester III pengetahuan Baik 14 (93,33%) orang dan pengetahuan kurang baik 1 (6,66%) orang. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan pre dan post edukasi pada ibu hamil trimester III. Saran, agar pengetahuan ini diberikan kepada seluruh ibu hamil trimester III sehingga ibu dapat mengatasi ketidaknyamanan trimester III dengan selfhypnopenregnancy distraksi dengan musik instrumentalia melayu Jambi untuk menjaga ibu hamil tetap bugar selama kehamilan

**Kata Kunci:** ketidaknyamanan, musik instrumentalia melayu Jambi, selfhypnopenregnancy

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Selain itu, banyak prosedur diagnostik yang dapat dilakukan pada wanita normal tidak hamil yang dilarang selama kehamilan untuk alasan kesehatan ibu hamil. Keputusan terapeutik dan manajemen pasien hamil dengan keluhan nyeri sangat tergantung pada masalah keseimbangan yang wajar terjadi selama kehamilan, yang dikaitkan antara risiko yang terjadi tanpa adanya pengobatan versus pengobatan aktif untuk ibu dan janinnya. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri<sup>1</sup>. Keluhan nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar<sup>2</sup>. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *International Society for The Study of Pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”<sup>1,3</sup>.

Berdasarkan penelitian Kurniati Devi Purnamasari, dkk mengenai gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III didapatkan bahwa dari sejumlah 30 orang responden sebagian besar (73,33%) mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan dan berat 10% dan 16,67%. Meskipun nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang dapat menimbulkan nyeri mulai dari ringan hingga berat, responden lebih memilih minum air hangat/pijat daerah pinggang saat nyeri muncul (70%), atau menghilang. dengan sendirinya, hanya karena nyerinya akan hilang dengan sendirinya (16,66%). Responden lainnya (6,67%) memilih menggunakan obat pereda nyeri, seperti asetaminofen atau obat yang dapat meredakan kram, dan responden lainnya (6,67%) mengunjungi bidan<sup>1,4,5</sup>. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis<sup>(2)</sup>, yang saling memperburuk satu sama lain<sup>(4,5)</sup>. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat<sup>1,6</sup>.

Penanganan nyeri yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sedative yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, dan mengkonsumsi obat analgesik dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks<sup>8</sup>. Sedangkan untuk tindakan nonfarmakologis salah satu cara untuk menjaga agar ibu hamil tetap rileks dan tenang menjalani kehamilannya adalah dengan melakukan relaksasi diri sendiri (*Selfhypnopregnancy*) atau *autohypnosis (selfhypnosis)* yaitu salah satu cara merelaksasikan tubuh dengan menggunakan audio visual seperti musik dan gambar yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung pada ibu hamil<sup>9</sup>. *Selfhypnosis* merupakan prosedur hipnosis atau hipnoterapi yang dilakukan oleh subjek secara mandiri untuk memasuki kondisi hipnosis. Hipnosis upaya mempengaruhi dan merubah aktivitas mental dasar yang mengarah ke pengalaman subjektif sebagai peningkatan perhatian terfokus. Hasil penelitian tentang *self hypnosis* menurunkan ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil trimester III bahwa Uji statistik pada kelompok intervensi didapatkan *p value* sebesar 0,001. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian *self hypnosis* berpengaruh terhadap penurunan sebesar 5,21 pada ketidaknyamanan kehamilan trimester III ( $p= 0,001; \alpha=0,05$ )<sup>9</sup>.

Penanganan nyeri secara nonfarmakologi nyeri salah satunya dengan tehnik distraksi. Adapun tehnik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (*mozart*) dan juga back exercise. Secara non farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tehnik distraksi. Adapun tehnik distraksi atau mengalihkan perhatian seseorang adalah yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dengan mendengarkan music klasik (*mozart*) dan juga back exercise<sup>10</sup>. Tehnik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart<sup>10,11</sup>. Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial<sup>12</sup>. Terapi musik adalah proses interpersonal yang digunakan untuk mempengaruhi keadaan fisik, emosional, mental, estetik dan spiritual, untuk membantu klien meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya. Terapi musik digunakan oleh individu dari bermacam rentang usia dan dengan beragam kondisi; gangguan kejiwaan, masalah kesehatan, kecacatan fisik, kerusakan sensorik, gangguan perkembangan, penyalahgunaan zat, masalah interpersonal dan penuaan<sup>13</sup>. Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian musik terapi dan masase punggung sama- sama memiliki pengaruh yang baik dalam menurunkan nyeri saat persalinan pada ibu nulipara khususnya saat memasuki kala 1 fase aktif persalinan ( $p<0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh dari kedua intervensi (Music Therapy & Massage Punggung) terhadap Nyeri nyeri kala 1 fase aktif pada nulipara<sup>7,14</sup>.

*Hipnoterapi* yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa,

makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan<sup>15</sup>. Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar<sup>15</sup>. Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer mind and body interventions<sup>(13)</sup>. Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik<sup>16</sup>.

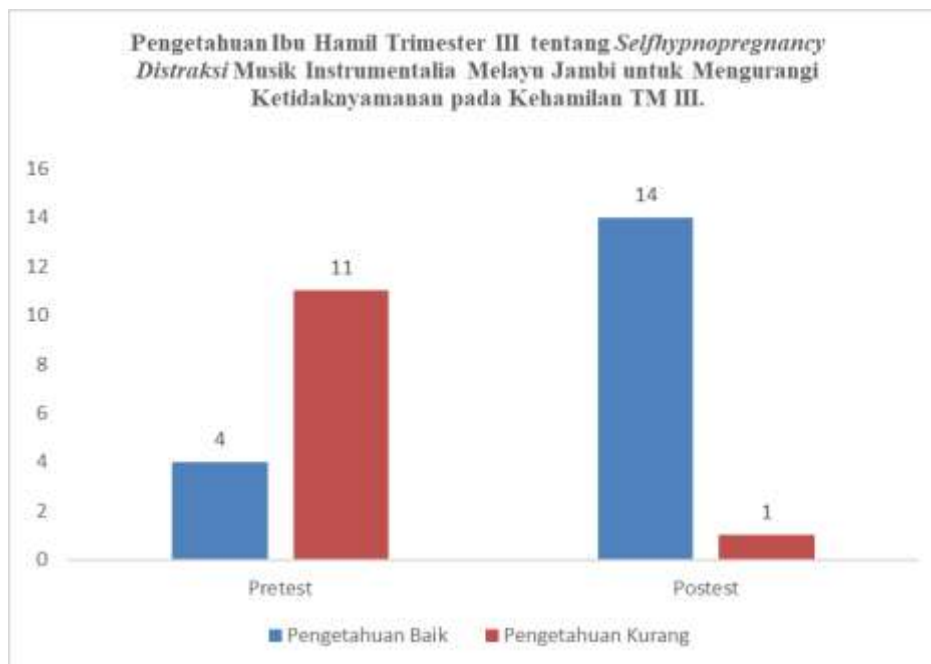
Survey awal yang dilakukan pada 10 ibu hamil di puskesmas Putri Ayu melalui pertanyaan singkat yaitu: 60% ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan trimester III nyeri panggang dan punggung, sering buang air kecil dan cemas menghadapi proses persalinan. Dari hasil survey awal tersebut diketahui bahwa ibu sudah melakukan tindakan farmakologi yaitu minum obat pereda rasa nyeri dan senam sendiri yang bisa mereka lakukan. dan non farmakologis melihat dan mendengar di media social dan teman teman sesama ibu hamil yang punya pengalan yang sama. Berdasarkan latar belakang dan data primer maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi pada ibu hamil tentang *selfhypnopregnancy distraksi* musik instrumentalia Melayu Jambi dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester III"

## **METODE**

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester dari bulan September - Maret tahun 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu. Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Putri Ayu tentang *selfhypno pregnancy distraksi* musik instrumentalia melayu Jambi dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester III. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari rencana pelaksanaan, teknik kegiatan yaitu memberikan edukasi kepada kelompok sasaran untuk melihat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kemudian dilakukan penilaian sebagai evaluasi dengan menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan, melihat jawaban benar dan salah sebelum dan sesudah edukasi, ketercapaian edukasi dinilai dari jumlah jawaban yang benar dan salah dengan kategori Baik nilainya > 50%, kategori Kurang Baik nilainya ≤ 50% hasil edukasi disajikan berupa grafik sederhana sesuai hasil yang didapatkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selama satu semester dari bulan September 2023 – Februari 2024 di Puskesmas Putri Ayu. Maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar. 1 Grafik Hasil Edukasi pada Ibu Hamil Trimester III

Pada Gambar 1 dapat dilihat dan dibaca bahwa dari edukasi kepada ibu hamil pada Trimester III didapatkan hasil dari 15 ibu hamil Trimester III yang mengisi kuesioner sebelum dilakukan edukasi 4 (26,66%) orang pengetahuan ibu Baik dan setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil 14(93,33) orang ibu hamil pengetahuan Baik. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada ibu tentang selfhypno pregnancy distraksi musik instrumentalia melayu Jambi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan Trimester III.

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Selain itu pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari apa perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula.<sup>17</sup>

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Menurut Federasi *Obstetri Ginekologi Internasional* kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implanisasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan adalah keadaan yang diawali dengan bertemunya sel sperma dan ovum kemudian membentuk zigot, dalam proses selanjutnya zigot akan berubah menjadi morula, blastula, grastula yang akan melakukan nidasi pada

endometrium. Kemudian hasil konsepsi (janin dan plasenta) akan tumbuh dan berkembang sampai aterm. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil 2 normal yaitu 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir.<sup>18</sup> Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil seperti perubahan fisik, dimana abdomen dan uterus menjadi lebih besar seiring bertambahnya usia kehamilan, kemudian penambahan berat badan selama kehamilan yang disebabkan oleh uterus dan isinya, payudara, dan peningkatan volume darah serta cairan ekstrasel ekstrasvaskular, selain itu juga terjadi peningkatan hormon HCG, Esterogen dan Progesteron yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama pada kehamilan trisemster 1 dan III.<sup>18</sup> Sedangkan selama hamil trimester III kemungkinan besar mengalami keluhan keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya.<sup>18</sup>

Ibu hamil trimester III kemungkinan besar mengalami keluhan keluhan seperti sering encing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya.<sup>19</sup> Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat<sup>19</sup> Kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang 2 (dua) yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut.<sup>20</sup>

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Dengan bertambahnya berat badan pada ibu hamil dapat mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Otot punggung akan cenderung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen.<sup>20</sup> Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Keluhan sensori yang dinyatakan dapat berupa pernyataan seperti pegal dan linu sebagai salah satu keluhan dari nyeri. Nyeri punggung selama kehamilan dapat timbul sebagai akibat

ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai hyperlordosis dari lumbal sedang otot abdomen cenderung lentur dan perubahan sikap tubuh dari bertambahnya umur kehamilan karena berat berpindah kedepan akibat janin dalam kandungan semakin membesar dan juga di imbangi dengan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal. Pertambahan uterus mengarah kedepan menyebabkan ibu akan berusaha membagi berat dengan menarik bahu kebelakang. Sikap demikian akan menambah lordosis lumbal dengan akibat tekanan pada otot menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung terutama pinggang bagian bawah.<sup>20</sup>

Solusi terhadap permasalahan dengan adanya ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan senam hamil, endorphin massage, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar. Penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan beberapa cara seperti kinesioping, posisi tidur, bodi mekanik, senam Hamil.<sup>20</sup> Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya terjadi pada trimester II dan III yang bisa berakibat pada ketegangan otot, dan kelelahan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan melakukan terapi selfhypnopregnancy merupakan terapi hypnosis dengan cara merelaksasikan tubuh dengan menggunakan audio visual seperti music dan gambar yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil.<sup>21</sup>

Berdasarkan teori, *selfhypnosis* atau hypnosis diri adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu asil atau tujuan tertentu, seperti mengurangi nyeri, mengurangi stress, kepanikan, mengurangi berat badan. *Selfhypnosis* dapat dilakukan saat masa kehamilan. Pada metode ini seorang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa mendapatkan relaksasi yang mendalam, baik secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan nyaman.<sup>22</sup> Terapi *selfhypnopregnancy* yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh. mengeluarkan hormone serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.<sup>22</sup>

Upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *selfhypno pregnancy distraksi* musik instrumentalia melayu Jambi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, menjelaskan dengan bahasa yang mudah dimengerti agar Ibu Hamil trimester III dapat memahami dengan baik dan juga dengan cara memberikan leaflet, brosur, dan kegiatan promotif lainnya seperti melakukan diskusi di kelas ibu hamil. Selain itu diharapkan ibu hamil untuk aktif mencari informasi tentang *selfhypnopregnancy* distraksi musik instrumentalia melayu Jambi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, agar menambah pengetahuan ibu yang kurang baik. Jika hanya pasif saja, maka akan berdampak kurang baik pada tingkat pengetahuan mereka. Bagi ibu hamil yang telah mempunyai pengetahuan baik, harus selalu dipertahankan dan diingat materi materi yang telah diberikan sebelumnya, agar mereka mengetahui masalah hiperemesis gravidarum. Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III tentang *selfhypno pregnancy distraksi* musik instrumentalia melayu Jambi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi



Gambar 3. Peserta Saat Dilakukan Edukasi

## KESIMPULAN

Sebelum dilakukan edukasi tentang edukasi pada ibu hamil trisemester III tentang *selfhypno pregnancy distraksi* musik instrumentalia melayu Jambi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III didapatkan pengetahuan Ibu Hamil trimester III adalah 4 (26,66%) Baik dan setelah dilakukan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan 14 (93,33%) Baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua STIKes Baiturrahim, Wakil Ketua I dan II, Kepala Puskesmas Putri Ayu dan seluruh staf, serta ibu hamil yang telah memfasilitasi dan bersedia meluangkan waktu sehingga terselenggaranya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

---

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anwar, K. K. *et al.* *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* (2022).
2. Astuti Sri, dkk. *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan.* (Airlangga, 2017).
3. Carvalho, M. E. C. C. *et al.* Low back pain during pregnancy. *Brazilian J. Anesthesiol.* **67** 266–270 (2017).
4. Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P. & Muula, A. S. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Med. J.* 71–76 (2019).
5. Franisia, C. A., Dahlan, F. M. & Suralaga, C. Science Midwifery The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Sci. Midwifery*, 2721–9453 (2022).
6. Sarliana, S., Hadriani, H. & Ismawati, S. Pregnancy Massage and Deep Breathing Relaxation Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Napande J. Bidan*, 49–57 (2022).
7. Gozali, W., Astini, N. A. D. & Permadi, M. R. Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *Int. J. Nat. Sci. Eng.* 134–139 (2020).
8. Atiqooh, R. N. *Kumpas Tuntas Hiperemisis Gravidarum.* (One Peach Media, 2020).
9. Insani, W. N. & Susan, Y. Self Hypnosis Berpengaruh Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *J. Ilm. Bidan*, 29–35 (2020).
10. Isnanto, I. & Pinzon, R. Pengaruh Terapi Musik Dan Masase Punggung Terhadap Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Nulipara Di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. *J. Kesehat.* 11–20 (2018).
11. Bingan, E. C. S. Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *JPP (Jurnal Kesehat. Poltekkes Palembang)*, 14–20 (2020).
12. Kurniyati, K. & Bakara, D. M. Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *Jik J. Ilmu Kesehat.* (2021).
13. Alita, R., Rachmawati, I. N. & Gayatri, D. Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *Jkep*, 262–274 (2022).
14. Purnamasari, K. D. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *J. Midwifery Public Heal.* 9 (2019).
15. Adzkie, Mar'atul, Imelda, Rahmayunia Kartika & Feni, B. Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Disminore. *Real Nurs. J.* 115–122 (2020).
16. Murni, N. N. A., Suhermi, T. & Suhartono. Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery and Music (Gim) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat. *J. Kesehat. Prima*, 1197–1206 (2014).
17. Adventus MRL, SKM., M. K., I Made Merta Jaya, M. K. & Ns. Donny Mahendra, S. K. *Buku Ajar Promosi Kesehatan.* (2019).
18. Winkjosastro. *Ilmu Kebidanan.* (Balai Pustaka, 2009).
19. Wulandari, S. & Wantini, N. A. Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *J. Kebidanan Indones.*, 54–67 (2021).
20. Lara. Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna J. Heal. Res.* 2003–2005 (2022).
21. Elvandari, O., Putriningrum, R. & Studi Kebidanan, P. Pengaruh Selfhypnopregnancy Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Effect of Selfhypnopregnancy on Reducing Back Pain of Pregnant Women in the Kayumas Health Center Work Area. (2022).
22. Widiastini, L. P. & Karuniadi, I. Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *J. Ilm. Ilmu Kesehat. Wawasan Kesehat.* 15 (2019).