

**IMPLEMENTASI MODUL INTERVENSI KEPERAWATAN DENGAN HIPNOSIS
5 JARI DAN MUROTTAL DALAM MENCEGAH PREEKLAMPSIA**

Hasnah^{1*}, Nurhidayah², Nurul Fadhilah Gani³, Darti⁴, Nurkhalisah⁵, Burhanuddin⁶

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri alauddin, Makassar, Indonesia (hasnah.nur@uin-alauddin.ac.id)

²Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri alauddin, Makassar, Indonesia (nurhidayah@uin-alauddin.ac.id)

³Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri alauddin, Makassar, Indonesia (nurul.fadhilah@uin-alauddin.ac.id)

⁴Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri alauddin, Makassar, Indonesia (dartid06@gmail.com)

⁵Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri alauddin, Makassar, Indonesia (nurkhalishahnuralim@gmail.com)

⁶Universitas Andi Djemma, Palopo, Indonesia (burunanda@gmail.com)

*Email Korespondensi: hasnah.nur@uin-alauddin.ac.id

ABSTRAK

Indonesia merupakan Negara dengan Angka Kematian Ibu (AKI) yang tinggi untuk Benua Asia Tenggara sebesar 190 per 100.000 kelahiran hidup. AKI telah mengalami perbaikan setiap tahunnya, namun masih jauh dari capaian SDG's 2015 sampai 2030 sebanyak 70/100.000 kelahiran hidup. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil pencegahan pre eklampsia melalui hypnosis 5 jari dan murottal di wilayah kerja Puskesmas Samata Kab.Gowa dan pemberdayaan ibu hamil secara mandiri dalam mencegah pre eklampsia ibu hamil melalui intervensi hypnosis 5 jari. Pengabdian ini menggunakan pendekatan participation Action Research (PAR). Pengabdian dilaksanakan di Aula Puskesmas Samata Kab.Gowa. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada hari Jumat, 30 September 2022. Rancangan Pengabdian masyarakat adalah implementasi PAR dengan rancangan edukasi dan demonstrasi dengan menggunakan desain penelitian Kelompok hanya terdiri dari satu intervensi yaitu hypnosis 5 jari sambil mendengarkan terapi murottal. Hasilnya ibu hami dan petugas puskesmas antusias mengikuti kegiatan. Peserta dapat mendemonstrasikan cara hypnosis lima jari. Kesimpulannya adalah hypnosis 5 jari dapat memberikan stimulant rasa tenang sehingga dapat mencegah peningkatan tekanan darah dan menvegah terjadinya pre eklampsia

Kata Kunci: Modul, Intervensi, hypnosis, 5 jari, terapi, pre eklampsia.

ABSTRACT

**IMPLEMENTATION OF NURSING INTERVENTION MODULE WITH 5 FINGER
HYPNOSIS AND MUROTTAL IN PREVENTING PREECLAMPSIA**

Indonesia is a country with a high maternal mortality rate (MMR) for the Southeast Asian continent of 190 per 100,000 live births. MMR has improved every year, but it is still far from achieving the 2015 to 2030 SDGs of 70/100,000 live births. The purpose of this community service is to provide understanding to pregnant women about preventing pre-eclampsia through 5-finger hypnosis and murottal in the work area of the Samata Health Center, Gowa Regency and empowering pregnant women independently in preventing pre-eclampsia for pregnant women through 5-finger hypnosis

intervention. This service uses the participation Action Research (PAR) approach. The service was held in the Hall of the Samata Health Center, Gowa Regency. The community service will be held on Friday, September 30, 2022. The community service plan is the implementation of PAR with an educational and demonstration design using a group research design consisting of only one intervention, namely 5 finger hypnosis while listening to murottal therapy. As a result, pregnant women and puskesmas staff enthusiastically participated in the activity. Participants can demonstrate how to hypnosis five fingers. The conclusion is 5 finger hypnosis can provide a stimulant feeling of calm so that it can prevent an increase in blood pressure and prevent the occurrence of pre-eclampsia.

Keywords: *Intervention, 5 finger, Teraphy, Pre eclampsia*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara dengan Angka Kematian Ibu (AKI) yang tinggi untuk Benua Asia Tenggara sebesar 190 per 100.000 kelahiran hidup. AKI telah mengalami perbaikan setiap tahunnya, namun masih jauh dari capaian SDG's 2015 sampai 2030 sebanyak 70/100.000 kelahiran hidup. Trend AKI di Indonesia juga bervariasi tergantung sumber data, misalnya hasil Sensus Penduduk (SP) tahun 2000 sampai dengan 2010 terjadi penurunan dari 360 / 100.000 kelahiran hidup menjadi 259 . Sementara hasil survey demografi kesehatan Indonesia tahun 1994 sampai dengan 2012¹ terus terjadi penurunan dari 390 menjadi 228 pada tahun 2007 namun kembali mengalami peningkatan pada tahun 2012 menjadi 359. Sementara data Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 sebanyak 230², berarti angka kematian ibu sudah mengalami penurunan, namun masih jauh dari target yang dicanangkan MDGs pada tahun 2015 sebanyak 102³ dan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2010 sebesar 346 ditargetkan mengalami penurunan 2019 menjadi 306⁴. Menurut kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Gowa pada pelatihan pencegahan pre eklampsia menyatakan bahwa penyebab AKI adalah preeklampsia⁵.

AKI sebagian besar disebabkan karena Pre eklampsia, sehingga perlu diterapkan panduan penatalaksanaan dan pencegahan yang tepat. Pencegahan dapat dilakukan secara Primer, sekunder dan tersier.^{6,7} Panduan intervensi pencegahan telah disusun oleh instansi pemerintah baik secara nasional oleh Kementerian Kesehatan dan Persatuan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI). Selanjutnya, telah dikembangkan riset pengembangan modul intervensi keperawatan dalam pencegahan preeklampsia⁸. Pengembangan modul ini, perlu disosialisasikan, diajarkan kepada ibu hamil agar mampu menjaga kesehatannya secara mandiri, mencegah berbagai masalah kesehatan atau komplikasi penyakit yang 16ree dialami selama hamil.

Pengabdian masyarakat penting dilakukan tidak hanya pada aspek farmakologi, akan tetapi melakukan intervensi non farmakologi sehingga lebih efektif dalam menurunkan AKI. Keperawatan telah menetapkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) salah satu preeklampsia yang digunakan. Intervensi non farmakologi berupa edukasi terkait preeklampsia, pencegahan kejang, manajemen stres, latihan fisik, dan pedoman diet⁹.

Pengabdian masyarakat ini merupakan lanjutan dari penelitian modul intervensi keperawatan pencegahan pre eklampsia yang telah disusun sebelumnya oleh⁸. Diharapkan dengan pengabdian ini ,masyarakat khususnya ibu hamil semakin terpapar dengan terapi preeklampsia yang pre diimplementasikan secara mandiri, dengan cara mudah, *cost effective*, serta efektif dalam menjaga kesehatan ibu hamil, khususnya dalam pencegahan pre eclampsia.

METODE

Jenis Pengabdian ini menggunakan pendekatan *participation Action Research* (PAR). Lokasi dan Waktu Pengabdian dilaksanakan di Aula Puskesmas Samata Kab.Gowa. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada hari Jumat, 30 September 2022. Populasi dalam pengabdian ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kab.Gowa. Sementara yang menjadi sampel adalah bagian dari populasi, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Usia kehamilan > 20 minggu; Paritas kurang dari 5; Bersedia menjadi responden dalam pengabdian ini. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang ibu hamil.

Rancangan Pengabdian masyarakat adalah implementasi PAR dengan rancangan edukasi dan demonstrasi dengan menggunakan desain penelitian Kelompok hanya terdiri dari satu intervensi yaitu hypnosis 5 jari sambil mendengarkan terapi murottal. Media yang digunakan dalam pengabdian antara lain poster, video, dan demonstrasi langsung. Sebelum dilakukan intervensi melalui edukasi dan demonstrasi, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengkajian tanda-tanda preeklampsia pada ibu hamil. Selanjutnya, ibu hamil diajarkan teknik hypnosis 5 jari dan murottal, lalu melakukan intervensi secara mandiri selama 3 pekan berturut-turut. Selanjutnya diobservasi tanda-tanda preeklampsia pada ibu hamil.

Instrumen Pengabdian ini merupakan pengabdian intervensi pada ibu hamil. Instrumen yang digunakan pada pengabdian ini adalah tensimeter, media audiovisual. Intervensi dilaksanakan selama 3 pekan berturut turut sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Untuk memantau perkembangan tekanan darah digunakan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian pre eklampsia yang akan berdampak terhadap penurunan AKI. Ibu hami dapat melakukan pencegahan secara mandiri untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah saat kehamilan. Pembahasan hasil pengabdian akan dimulai dengan menguraikan hasil pengabdian yang didapatkan, perkembangan hasil observasi setiap pekan, progress yang dialami oleh ibu selama melakukan intervensi yang diberikan. Hasil analisis data tersebut akan dibahas secara ilmiah dengan penguatan literature dan artikel yang berkaitan. Adapun penemuan baru yang mungkin ditemukan akan ditindaklanjuti pada kegiatan selanjutnya.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 September 2022 yang dilaksanakan pada Puskesmas Samata. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 20 orang ibu hamil. Pelaksanaan pengabdian dilaksanaka di Aula Puskesmas Samata. Selain ibu hamil pengabdian ini juga dihadiri oleh perawat, bidan dan staf Puskesmas serta dosen Program Studi Keperawatan Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Registrasi peserta



Foto 1: Registrasi peserta pengabdian masyarakat

2. Penyampaian materi oleh Tim Pengabdian masyarakat.



Foto 2: Penyampaian Materi hypnosis 5 jari

3. Pemeriksaan Kesehatan yaitu Anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil.



Foto 3: Pemeriksaan Tekanan Darah Ibu hamil

4. Pembagian leaflet dan kelompok kecil pelatihan hypnosis lima jari.



Foto 4: Pembagian Leaflet

5. Pelatihan hypnosis 5 jari



Foto 5: Pelatihan Hipnosis 5 jari dengan bentuk lingkaran

6. Penutup



Foto 6: Foto bersama Petugas Puskesmas Samata, Ibu hamil dan Pelaksana Pengabdian masyarakat

PEMBAHASAN

Ibu hamil sangat bersemangat untuk mengikuti pelatihan ini. Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan pre eklampsia secara sederhana, murah dan mudah dilaksanakan sendiri oleh ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh ¹² menyatakan terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil, sehingga hendaknya ibu hamil dapat menambah informasi mengenai kondisi kehamilan dan persalinan.

Pengetahuan sangat dibutuhkan oleh ibu yang sedang hamil untuk mencegah pre eklampsia. Pendekatan terhadap ibu hamil secara langsung dapat dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan pada kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian telah dilakukan sebelumnya ¹³, memaparkan hasil pengabdian masyarakat bahwa penyuluhan kesehatan dalam bentuk gallery walk dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil agar mampu tetap menjaga kesehatannya. Berbagai metode untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat salah satunya adalah dalam bentuk gallery walk, penyuluhan dan pelatihan serta modul intervensi pencegahan pre eklampsia.

Penanganan pre eklampsia pada ibu hamil dapat dilaksanakan secara mandiri oleh ibu hamil. Pencegahan pre eklampsia dapat dilakukan dengan berbagai intervensi keperawatan antara lain exercise atau senam yoga, relaksasi napas dalam dan hypnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari efektif untuk menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi. Dengan

merelaksing gelombang alfa dan theta untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dan mempengaruhi kinerja syaraf simpatis sehingga menurunkan kerja jantung, menetralkan pernapasan, menurunkan tekanan darah yang akan berdampak terhadap penurunan tingkat stress. Pengabdian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh¹⁴. Stress merupakan salah satu pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Tanda Pre eklampsia adalah edema, proteinuria dan peningkatan tekanan darah. Manfaat hypnosis 5 jari adalah relaksing yang akan menurunkan tekanan darah sehingga mencegah terjadinya pre eklampsia.

KESIMPULAN

Ibu hamil mengetahui tahapan dari hypnosis 5 jari; Ibu hamil dapat melaksanakan intervensi hypnosis 5 jari secara mandiri. Saran untuk pengabdian selanjutnya adalah intervensi pencegahan pre eklampsia perlu dikembangkan dengan intervensi yang berbeda seperti melestarikan exercise jalan kaki selama 30 menit dalam sehari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Program Studi keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebagai tempat kami mengabdikan dan telah memberikan hibah penelitian. Puskesmas Samata yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

1. SDKI. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. (2013). doi:0910383107 pii]r10.1073/pnas.0910383107.
2. Kementerian Kesehatan RI. Kemenkes RI. *Rencana Strateg. Kementeri. Kesehat. Tahun* (2015).
3. Kementrian Kesehatan RI. Permenkes RI No 10 Tahun 2015 Tentang Standart Pelayanan Keperawatan di Rumah Sakit Khusus. (2015).
4. BAPPENAS. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Indonesia 2015-2017*. (2015) doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
5. Chalid, M. T. *Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu: Peran Petugas Kesehatan. PT.Gakken Health Education Indonesia* (2016).
6. Sarma, L. N. *Pencegahan dan manajemen pada pre-eklampsia*. 16–19 (2018).
7. POGI. *Zero MOther MOrtality Preeclampsia (ZOOM)*. (2016).
8. Hasnah, Ridwan, A., Atik, T., Muhammad Lalu S, A. & Megawahyuni, Wahyuni, W. and E. S. *Makassar ethnic community perception about pre-eclampsia: A study phenomenology* *Enfermeria Clínica* **30**, 475–477 (2020).
9. PPNI. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. (PPNI, 2018).
10. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di masa pandemi COVID-19*. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).
11. Hardinsyah, M. & Supriasa, I. D. N. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. (EGC, 2016).
12. Agustin, N., Liliek, P. & Permatasari, L. I. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Susukan Kecamatan Susukan Kabupaten Cirebon Tahun 2019*. *J. Ilmu Kesehat. , Umc* **9**, 7 (2020).
13. Hasnah, H. *et al.* *Strategi Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil di Masa Pandemi*. *J. Pengabd. Kesehat. Komunitas* **1**, 108–118 (2021).
14. Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J. & Simamora, M. *Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari (Manage stress during the COVID-19 pandemic with five finger hypnosis)*. *J. Community Engagem. Heal.* **4**, 54–57 (2021).