

## Pengenalan Hipnoterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Wus Dalam Menggunakan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Di Posyandu Desa Tondomulyo Pati

Amanda Via Maulinda<sup>1\*</sup>, Wella Anggraini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

\*Korespondensi

E-mail: viaamanda80@gmail.com

**Abstrak:** *Program KB berpengaruh terhadap penurunan angka kematian ibu dan anak. Jumlah pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) sangat rendah terutama di Pati, Jawa Tengah. Kecemasan berhubungan dengan rendahnya pengguna MKJP. Hipnoterapi sebagai teknik terapi pikiran penyembuhan menggunakan metode hipnotis untuk memberikan sugesti positif. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 WUS dengan kecemasan sedang, tidak memakai KB IUD dan implan dengan alasan takut terjadi perdarahan dan benang yang bisa hilang dan 1 WUS tidak memakai KB IUD dan implant mengatakan takut sakit dan mengganggu saat hubungan suami istri. Tujuan Pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang metode hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada WUS di desa Tondomulyo. Pendekatan dalam pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan metode yang digunakan adalah diskusi, ceramah dan tanya jawab. Hasil pengabdian masyarakat setelah dilakukan 2 kali pertemuan menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang metode hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada Wanita Usia Subur (WUS) di desa Tondomulyo.*

**Kata Kunci:** *Hipnoterapi, Kecemasan, MKJP.*

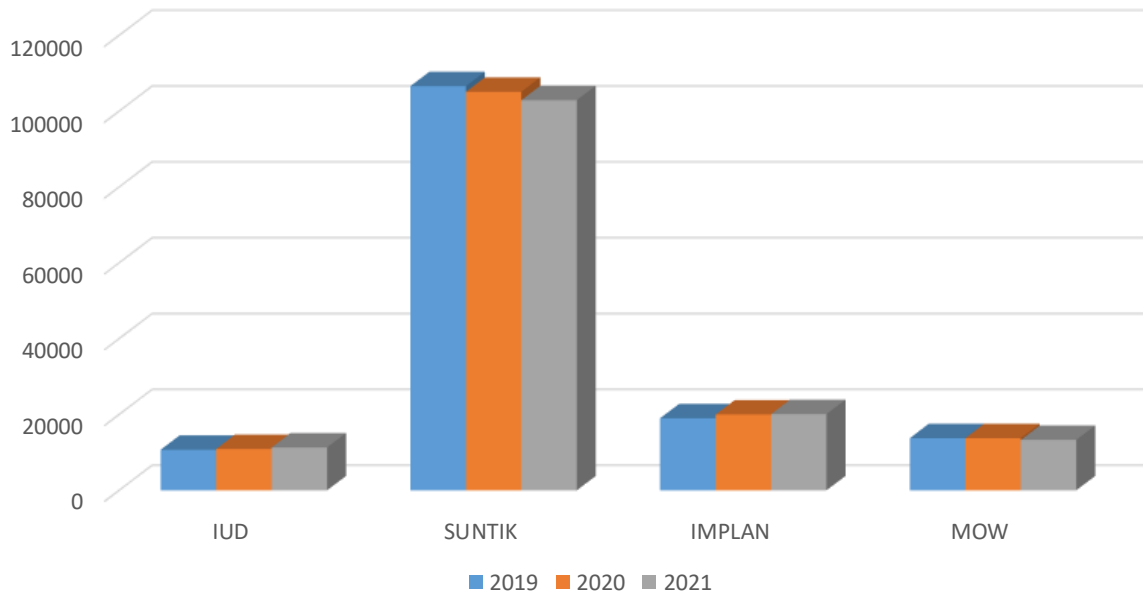
### Pendahuluan

Jumlah kematian ibu di Indonesia tiga tahun terakhir mengalami fluktuatif dari tahun 2020 (4.627), tahun 2021 (7.389), tahun 2022 (3.572) kasus. Salah satu upaya pemerintah dalam penurunan angka kematian ibu melalui pelayanan kontrasepsi atau keluarga berencana (KB) (Kemenkes RI, 2023). Program KB berpengaruh besar terhadap penurunan angka kehamilan yang tidak direncanakan, pengendalian penduduk, serta peningkatan kesehatan ibu dan anak. Hal ini berdampak pada pencegahan komplikasi kehamilan yang tidak diinginkan sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu (BPS, 2023). Program Keluarga Berencana berkaitan dengan pembangunan nasional dan kesejahteraan keluarga dengan sasaran utama adalah Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-49 tahun (Dahniar, 2015)

Salah satu metode kontrasepsi yang rasional, efektif dan efisien adalah Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) (Kemenkes RI, 2023). Namun, Pola pemilihan jenis metode kontrasepsi modern pada tahun 2022 menunjukkan bahwa peserta KB lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Hal ini dapat ditinjau dari akseptor KB suntik sebanyak 61,9%, pil 13,5%, implant 10,6%, IUD/AKDR (7,7%), MOW (3,8%), Kondom (2,3%), MOP (0,2%) dan MAL

0,0% (Kemenkes RI, 2023). Rendahnya pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang juga terlihat dari tabel data Kabupaten Pati:

### CAKUPAN KB KAB.PATI



Kecemasan berhubungan dengan rendahnya pengguna alat kontrasepsi jangka panjang, sebagian besar tingkat kecemasan ibu disebabkan karena ketidaktahuan efek samping dari kontrasepsi sehingga mempengaruhi perilaku akseptor (Ratna et al., 2023). Selain itu, menurut Faizah *et al* (2023), banyaknya mitos negatif berpengaruh terhadap kecemasan akseptor KB. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu dalam menggunakan kontrasepsi jangka panjang diantaranya faktor intrinsik yaitu usia, pengalaman, konsep diri dan peran serta faktor ekstrinsik yaitu kondisi medis, tingkat pendidikan, akses informasi dan status pekerjaan, komunikasi terapeutik (Kaplan & Sadock, 2010). Hasil penelitian Azizah et al (2019) menunjukkan yang menggunakan KB jangka panjang seperti implant memiliki tingkat kecemasan (60%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara Kecemasan dengan kurangnya pengguna KB jangka panjang p value = 0,041 (Heriani, 2020).

Hipnoterapi sebagai suatu teknik terapi pikiran & penyembuhan menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti/perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Hipnoterapi untuk mengobati depresi, fobia, gangguan kecemasan, nyeri, menurunkan berat badan, dan berhenti merokok (Adzkiya & Kartika, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatar belakangi dari hasil penelitian sebelumnya oleh Maulinda & Anggraini (2024) dengan judul Analisis Kualitatif Kecemasan WUS dalam Pemilihan MKJP di Desa Tondomulyo menghasilkan tujuh tema yang menunjukkan kecemasan WUS dalam menggunakan MKJP yaitu persepsi negatif,

pengetahuan rendah, gangguan psikologis, pengalaman lingkungan sekitar, penolakan, pengelolaan stres, dukungan social. Kegiatan pengabdian dilaksanakan sehubungan dengan upaya untuk menurunkan kecemasan WUS sehingga berdampak pada peningkatan penggunaan KB MKJP.

## Metode

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif karena pendekatan ini berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian. Metode dalam pengabdian ini meliputi ceramah, tanya jawab dan diskusi.

## Hasil

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua kali, namun sebelumnya pengabdian melakukan survey dan pertemuan dengan Kepala desa dan bidan desa di balai desa sebagai survey tahap awal yang dilakukan pada Jumat, 29 November 2024. Pelaksanaan pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin, 03 Februari 2025 pukul 11.00 wib – selesai di balai Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 19 WUS.

Tahap pertama fasilitator menyampaikan materi terkait MJKP, metode hipnoterapi, manfaat, tahapan relaksasi, dan self hypnosis. Peserta sangat kooperatif dan aktif dalam diskusi, ditunjukkan dengan beberapa pertanyaan yang disampaikan diantaranya “Perlu dilakukan selama berapa kali metode ini?”, “bagaimana cara melakukannya jika dengan pasangan?” Penyampaian materi dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media dan alat yang digunakan adalah materi ppt, media penyuluhan (lembar balik, leaflet, poster), LCD dan laptop.

Pelaksanaan kegiatan yang kedua dilaksanakan pada hari Senin, 17 Februari 2025, pukul 10.00 WIB – selesai yang dihadiri oleh 19. Kegiatan diawali dengan evaluasi kepada Wanita Usia Subur (WUS) apakah masih ingat mengenai metode hipnoterapi. Hasilnya hanya sebagian ibu yang masih ingat tentang metode ini. Selanjutnya, dilakukan penjelasan atau penyuluhan kembali hipnoterapi. Metode yang digunakan adalah diskusi, ceramah, tanya jawab dan *posttest*. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan dan aktif saat melakukan tanya-jawab. Pada tahap akhir kegiatan, dilakukan evaluasi atau *posttest* untuk mengukur sejauh mana pemahaman tentang cara mengurangi kecemasan dengan metode hipnoterapi. Hasilnya, 17 dari 19 peserta memiliki pengetahuan baik dan 2 peserta memiliki pengetahuan sedang.

## Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ada peningkatan

pengetahuan tentang metode hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada Wanita Usia Subur (WUS) di desa Tondomulyo. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang metode hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada WUS di desa Tondomulyo. Semakin banyak WUS yang menerapkan ini, maka berdampak pada rendahnya Angka Kematian Ibu (AKI).

Pemerintah telah melakukan upaya dalam mengendalikan jumlah penduduk dengan melaksanakan program Keluarga Berencana (KB) bagi Pasangan Usia Subur terutama Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) melalui edukasi dan promosi mengenai kontrasepsi. Pendidikan kesehatan pada wanita usia subur dapat meningkatkan pengetahuan tentang akseptor KB yang dapat digunakan. Sehingga, membuat pengguna KB lebih nyaman terhadap kontrasepsi tersebut dan menghindari kesalahan dalam pemilihan alat kontrasepsi bagi pengguna itu sendiri (Mahmudah, 2015).

Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Wawan & Dewi, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian Oviana & Putri (2016), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Penyuluhan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor perilaku, yaitu suatu upaya atau kegiatan agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka.

## **Kesimpulan**

Peningkatan pengetahuan tentang metode hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada Wanita Usia Subur (WUS) di desa Tondomulyo. Kesadaran WUS tentang pentingnya metode hipnoterapi untuk mengurangi kecemasan.

Keberhasilan peningkatan pengguna kontrasepsi jangka panjang seperti IUD dan implan membutuhkan dukungan yang kuat dari berbagai pihak, seperti kader posyandu berperan penting dalam peningkatan derajat kesehatan terutama penurunan Angka Kematian Ibu (AKI).

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada semua pihak yang terlibat, khususnya mitra yaitu Kepala Desa Tondomulyo yang bersedia memfasilitasi kegiatan pengabdian ini yang dibuktikan dengan surat kesediaan bekerja sama. Selain itu, Bidan Desa setempat juga sangat mendukung kegiatan ini dengan memberikan informasi dan memfasilitasi kegiatan sejak pra pelaksanaan sampai dengan pelaksanaan.

## **Daftar Referensi**

Adzkie, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore.

*REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416>

- Azizah, E. N., Bahtera Dinastiti, V., & Wulandari, R. F. (2019). Hubungan kecemasan dengan minat ibu menjadi akseptor kontrasepsi metode operatif wanita. *Jurnal Ilmiah Pamenang (JIP)*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.53599>
- Dahniar. (2015). Faktor yang berhubungan dengan pemilihan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) bagi akseptor KB di Puskesmas Jumpondang Baru. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 24–29.
- Faizah, N., Ekasari, T., & Zakiyyah, M. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dengan pemilihan KB IUD di desa banyuputih lor Kecamatan Randuagung Kabupaten Lumajang Hubungan tingkat kecemasan dengan pemilihan KB IUD di desa banyuputih lor Kecamatan Randuagung Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(3), 1–6.
- Heriani. (2020). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Penggunaan Jenis Kontrasepsi di UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten OKU. *Lentera Perawat*, 1(2).
- Kaplan, & Sadock. (2010). *Buku ajar psikiatri klinis*. (2nd ed.). EGC.
- Kemendes RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2022* (F. Sibuea (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.
- Maulinda, A. V., & Anggraini, W. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan Wanita Usia Subur (WUS) dalam pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 284–290.
- Ratna, Jayatmi, I., & Rini, A. S. (2023). Hubungan sumber informasi, dukungan suami dan tingkat kecemasan terhadap keikutsertaan akseptor KB IUD. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1638–1648.
- Wawan, & Dewi. (2014). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.