

Penerapan AFI (Audio Afiriasi) Massage Untuk Bidan Di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru

Application of AFI (Audio Affirmation) Massage for Midwives at PMB Hasna Dewi, Pekanbaru City

Liva Maita^{*a}, Ika Putri Damayanti^b
Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{a,b},
^{*a}livahayati@htp.ac.id

Disubmit : 1 Oktober 2023, Diterima : 26 November 2023, Dipublikasi : 27 November 2023

Abstract

Massage affirmations are a method of giving positive sentences or words that are conveyed to pregnant women before having a massage. Pregnant women in a sleeping or sitting position as comfortable as possible, while holding their stomach and closing their eyes, will be heard sentences related to the mother's health and the baby's health, so that the mother can relax, be comfortable and calm during her pregnancy. PMB Hasna Dewi has been practicing massage for mothers and babies for approximately 3 years. Based on the results of the interview, so far midwives do not carry out affirmations before massage, because it requires a lot of time and the knowledge and skills of midwives' affirmations are still lacking. The aim of PkM is to provide counseling, affirmation training and use of AFI software to PMBs. The results of the PkM activities were an increase in midwives' knowledge before and after being given counseling about affirmations by 100%. The suggestion is that it is hoped that midwives can provide this AFI to pregnant women before having a massage. The targeted output, namely publication in the Sinta journal and affirmation software, can be included for developing appropriate technology courses in midwifery.
Keywords ; AFI; Massage; Midwives

Abstrak

Afiriasi massage adalah metode pemberian kalimat atau kata-kata yang positif yang disampaikan kepada ibu hamil sebelum dilakukan massage. Ibu hamil dengan posisi tidur atau duduk senyaman mungkin, sambil memegang perut nya dan memejamkan mata akan di perdengarkan kalimat-kalimat yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan kesehatan bayi, sehingga ibu dapat rileks, nyaman, dan tenang selama menjalankan kehamilannya. PMB Hasna Dewi sudah menjalankan praktik untuk pijat ibu dan bayi lebih kurang selama 3 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, selama ini Bidan tidak melakukan afiriasi sebelum massage, dikarenakan memerlukan waktu yang banyak dan pengetahuan serta keterampilan afiriasi bidan yang masih kurang. Tujuan PkM adalah memberikan penyuluhan, pelatihan Afiriasi dan pemanfaatan software AFI kepada PMB. Hasil kegiatan PkM terjadi peningkatan pengetahuan bidan sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan tentang afiriasi sebesar 100%. Saran diharapkan bidan dapat memberikan AFI ini kepada ibu hamil sebelum dilakukan massage Luaran yang ditargetkan yaitu terbit pada jurnal sinta dan software afiriasi dapat dimasukkan untuk pengembangan pembelajaran mata kuliah teknologi tepat guna dalam kebidanan.
Kata kunci : AFI; Massage; Bidan

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai dari konsepsi dan berakhir sampai persalinan. Kehamilan dianggap suatu proses yang normal yang biasa terjadi, namun dalam proses tersebut sering kali muncul berbagai ketidaknyamanan yang harus ditangani secara hati-hati karena ketidaknyamanan pada masa kehamilan sendiri merupakan salah satu penyebab meningkatkatnya angka kematian ibu (Rayyane P,2012).

Salah satu upaya untuk menangani ketidaknyamanan yang ada pada ibu hamil tersebut ada dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan dan obat ini harus diminum sesuai dengan resep dokter. Apabila diminum tidak dengan resep dokter maka akan menyebabkan terjadinya efek samping. Cara yang kedua yaitu cara nonfarmakologi. Cara nonfarmakologi ini minim dengan efek samping. Salah satu teknik caranya adalah dengan memberikan audio afirmasi *massage*. Menurut penelitian Hariyanti (2022) judul “Pengaruh Pemberian *Selfhypnopregnancy* dengan Afirmasi Positif Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Di BPM Ambarwati Kalimantan Barat” menggambarkan bahwa Relaksasi *Selfhypnopregnancy* dengan afirmasi positif dapat menekan ketegangan jiwa, stress, menimbulkan perasaan rileks, memperlancar mekanisme pengaturan aliran darah, dan dapat menetralkan tekanan darah. Menurut penelitian Yusuf Ah, dkk (2010) dengan judul “Relaksasi Afirmasi Meningkatkan *Self Efficacy* Pasien Kanker Nasofaring” menggambarkan bahwa pelaksanaan relaksasi afirmasi dilakukan sehari sekali selama 3 hari pada masing-masing pasien dan waktu pelaksanaannya pada sore hari antara jam 5-7 sore selama 10-15 menit.

Hasil laporan Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun (2021) ibu hamil 22.899 orang dan jumlah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo berjumlah 1.506 orang. PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru yang merupakan PMB yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo dan diperoleh data di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru jumlah data ibu hamil satu tahun terakhir pada bulan Januari 2022 sampai bulan Januari 2023 berjumlah 836 orang dan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 291 orang. PMB Hasna Dewi adalah salah satu PMB yang kunjungan ibu hamilnya cukup banyak dibandingkan dengan beberapa PMB lainnya. PMB Hasna Dewi merupakan salah satu PMB yang membuka praktik untuk pijat ibu hamil. Pada ibu hamil trimester III ini lebih kurang sering mengalami keluhan buang air kecil, nyeri punggung, gangguan tidur, kram tungkai dan sebagainya. Karena keluhan itu bidan menyarankan kepada ibu hamil untuk dilakukan pijatan. Sebelum dilakukan pijat, ibu akan di berikan metode relaksasi melalui afirmasi. Afirmasi ini bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri pada ibu hamil, serta menyemangati hidup bahkan mengubah sesuatu yang sulit menjadi terasa mudah.

Afirmasi adalah Sesuatu yang di proyeksikan atau masukkan kedalam pikiran bawah sadar yang bersifat sugestif yang berupa kalimat atau kata-kata yang dapat kita ucapkan berulang-ulang, dengan harapan, afirmasi dapat memprogram pikiran bahkan mendatangkan keajaiban dalam kehidupan (Ibrahim E.2009). Pikiran dan afirmasi yang positif akan meningkatkan energi dan membawa hal-hal yang positif dalam kehidupan. Herbert dalam Ibrahim mengatakan bahwa jiwa dan tubuh saling melengkapi. Pikiran jiwa berpengaruh pada seluruh anggota tubuh bagian luar dan bagian dalam seperti detak jantung, suhu panas, proses bernafas dan lain sebagainya. Afirmasi *massage* adalah metode pemberian kalimat atau kata-kata yang positif yang disampaikan kepada ibu hamil sebelum dilakukan *massage*. Ibu

hamil dengan posisi tidur atau duduk senyaman mungkin, sambil memegang perutnya dan memejamkan mata akan di perengarkan kalimat-kalimat yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan kesehatan bayi, sehingga ibu dapat rileks, nyaman, dan tenang selama mejalankan kehamilannya. Didalam Audio Afiriasi (AFI) Massage ini kalimat-kalimat afiriasi yang di selingi dengan music serta gambar visual, Massage ini diperuntukkan bagi bidan agar mempermudah dalam melakukan afiriasi, sehingga bidan dapat fokus untuk mendampingi pasien sebelum melakukan massage

2. Metode

1. Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :
 - a. Observasi lokasi secara langsung oleh penulis untuk mengetahui permasalahan mitra yang sesungguhnya
 - b. Menyusun propsoal kegiatan pengabdian, melakukan revisi, berdiskusi dengan tim, mematangkan kembali alternative solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh bidan
 - c. Berkoordinasi dengan pimpinan PMB untuk pelaksanaan pengabdian
 - d. Menyiapkan dan menentukan nara sumber untuk materi penyuluhan
 - e. Berkoordinasi dengan bidan untuk memnetukan jadwal peyuluhan dan kegiatan lainnya
 - f. Menentukan Lokasi kegiatan bersama bidan
2. Partisipasi Mitra sebagai berikut :
 - a. Meyiapkan tempat diadakannya peyuluhan dan pelatihan afiriasi
 - b. Menyiapkan ruangan massage yang akan di pasang software afiriasi
 - c. Menyiapkan surat selesai pengabdian penulis
3. Evaluasi pelaksanaan program
 - a. Dilaksanakan setelah satu bulan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat melalui kunjungan langsung ke PMB atau melalui Whatsaap

3. Hasil Dan Pembahasan

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat diaawali dengan melakuna observasi dan wawancara terhadap permsalahan mitra. Tahapan awal observasi dan wawancar mitra sebagai berikut :

1. Observasi dan diskusi dengan pemilik PMB pada hari senin tanggal 14 Agustus 2023. Adapun dalam kegiatan ini dijelaskan mengenai pemberian afiriasi, tanya jawab serta pratik afiriasi kepada pegawai.
2. Kunjungan Tim pengabdian ke lokasi mitra, dan dilakukan kegiatan pretest, penyampaian materi afiriasi, posttest dan praktek afiriasi.

Gambar 1

Kunjung tim ke lokasi PMB



Gambar 2
Pretest dan post test



Pelaksanaan pengabdian telah disepakati oleh kedua pihak pada Hari Rabu tanggal 16 Agustus 2023 Pukul 08.30 sd 12.00 Wib di Ruang Massage PMB Hasna Dewi. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini disajikan sebagai berikut :

Tabel 1 Lama Bekerja dan Pelatihan Massage Karyawan

No	Hasil Kuesioner	Frekuensi	%
1	Lama Bekerja		
	< 3 tahun	3	37%
	>= 3 tahun	5	62%
2	Pelatihan Massage		

Ya	4	50%
Tidak	4	50%

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 1 menggambarkan data umum bidan yang dilakukan kegiatan pengabmas dengan jumlah bidan sebanyak 8 orang. Mayoritas lama bidan bekerja yaitu ≥ 3 tahun (62%), dan bidan yang sudah mendapatkan pelatihan massage. Menurut Dessler (2015) mengemukakan bahwa “pelatihan (training) berarti memberikan kepada karyawan keterampilan yang mereka butuhkan untuk melakukan pekerjaan mereka. Pelatihan sangat penting, jika karyawan yang berpotensi tinggi sekalipun tidak mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, mereka akan berimprovisasi atau tidak melakukan sama sekali.”

Tabel 2 Hasil Pretest dan Post Test Afirmasi di PMB Hasna Dewi

No	Hasil Kuesioner	Frekuensi	%
1	Pretest		
	ya	5	62%
	Tidak	3	37%
2	Post Test		
	Ya	8	100%
	Tidak	0	0%

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 2 didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan karyawan sebelum Afirmasi 62% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan afirmasi. Pengetahuan merupakan faktor dominan dalam mencapai tingkatan keterampilan tertentu. Pengetahuan yang baik akan menjadikan individu lebih mudah mengembangkan keterampilan dengan latihan-latihan. Hasil kerja individu mempunyai kemampuan dalam mendayagangkan pengetahuan dan keterampilan (Notoadmojo, 2014).

4. Simpulan

Beberapa simpulan dari kegiatan PKM dalam penerapan AFI di PMB Hasna Dewi lain:

1. Peningkatan pengetahuan bidan dalam pemberian AFI pada ibu hamil
2. Bidan sudah mampu memberikan afirmasi baik secara oral maupun menggunakan audio afirmasi.

3.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada segenap tim Bidan Hasna Dewi, tim pengabdian dan seluruh rekan dosen Prodi S1 Kebidanan Hang Tuah Pekanbaru,

6. Daftar Pustaka

- Ah, Yusuf dkk (2010). Relaksasi Afirmasi Meningkatkan *Self Efficacy* Pasien Kanker Nasofaring dalam [//www.researchgate.net/publication/309134545_Relaksasi_Afirmasi_Meningkatkan_Self_Efficacy_Pasien_Kanker_Nasofaring_Relaxation_Affirmation_Technique_Increase_Self_Efficacy_of_Patients_with_Nasopharyngeal_Cancer](https://www.researchgate.net/publication/309134545_Relaksasi_Afirmasi_Meningkatkan_Self_Efficacy_Pasien_Kanker_Nasofaring_Relaxation_Affirmation_Technique_Increase_Self_Efficacy_of_Patients_with_Nasopharyngeal_Cancer) diakses tanggal 20 Mei 2023
Dinkes Kota Pekanbaru. Laporan Ibu Hamil Kota Pekanbaru. Dinkes Kota Pekanbaru
- Dessler, G. (2015). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Salemba Empat
- Gunawan. (2007). The secret of mindset. Jakarta: PT Gramedia
- Hariyanti E (2022). Pengaruh Pemberian *Selfhypnotherapy* dengan Afirmasi Positif Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Di BPM Ambarwati Kalimantan Barat. Dalam <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3556/1/ELSA%20HARIYANTI%20UKH%20SURAKARTA.pdf> diakses tanggal 20 Mei 2023
- Ibrahim E.(2009) Terapi Berpikir Positif Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Bahagia. Jakarta: Jaman;.
- Maita, L. (2022). Rancangan audio afirmasi massage untuk ibu hamil. Laporan Penelitian
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rayyane P.(2012). Panduan Kehamilan untuk Calon Ibu. Yogyakarta: Imperium Univeritas Hangtuah Pekanbaru