

KELAYAKAN RANCANGAN AUDIO AFIRMASI UNTUK MASSAGE IBU HAMIL DI PMB HASNA DEWI KOTA PEKANBARU

Liva Maita¹, Ika Putri Damayanti², Ani Triana³

Universitas Hang Tuah Pekanbaru

livahayati@htp.ac.id/ 081378644997

ABSTRAK

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 (Gunawan, 2007). Sebelum dilaksanakannya massage pada ibu diawali dengan pemberian afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis dalam kehamilannya agar ibu dapat rileks dan nyaman selama melakukan pemijatan (Einion, A. 2016). Tujuan Penelitian ini adalah membuat rancangan audio afirmasi massage untuk ibu hamil. Desain penelitian ini menggunakan *research and development* (R&D) dengan desain penelitian Metode *ADDIE*. Sample dalam peneltian ini aadlah ibu hamil yang melakukan massaeg di PMB Hasna dewi sebanyak 30 orang. Hasil Penelitian, Daya tarik dengan mean 2,18 bernilai sangat baik, Kejelasan dengan mean 1,74 bernilai baik, Efisiensi dengan mean 1,63 bernilai baik dan Ketepatan dengan mean 1,70 bernilai baik. Saran audio afirmasi dimasukkan kedalam memori external sehingga dapat digunakan oleh khalayak ramai

Kata kunci : Rancangan, audio, afirmasi, massage, ibu hamil

ABSTRACT

Affirmation is something that is projected or entered into the subconscious mind that is suggestive in the form of sentences or words that we can say over and over again, with the hope that affirmations can program the mind and even bring miracles to life (Gunawan, 2007). Before giving a massage to the mother, it begins with giving positive affirmations so that the mother can accept the physiological changes in her pregnancy so that the mother can relax and be comfortable during the massage (Einion, A. 2016). The aim of this research is to create an audio affirmation massage design for pregnant women. This research design uses research and development (R&D) with the ADDIE method research design. The sample in this research was 30 pregnant women who performed massage at PMB Hasna Dewi. Research Results, Attractiveness with a mean of 2.18 is very good, Clarity with a mean of 1.74 is good, Efficiency with a mean of 1.63 is good and Accuracy with a mean of 1.70 is good. Affirmation audio suggestions are entered into external memory so that they can be used by the general public

Keywords : Plans, audio, affirmations, massage, pregnant women

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 merupakan salah satu

penyebab meningkatnya angka kematian ibu (Rayyane, 2012)

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak

pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% . Sekitar 100 Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 50% Ibu hamil mempunyai keluhan seperti, Ibu hamil merasa sakit punggung lebih banyak diderita dari 100 Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan, ini disebabkan karena perubahan yang terjadi pada tubuh ibu yang mempengaruhi bentuk tulang belakang (Astuti, 2009)

Keluhan yang dialami oleh ibu dapat diatasi salah satunya dengan metode massage. Massage pada ibu hamil adalah pijat pada ibu hamil yang dilakukan dengan gerakan dan tekanan yang lembut di area-area seperti kepala, bahu, punggung, panggul, bokong, tangan dan kaki yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan rasa pegal-pegal pada otot tubuh dan membuatnya menjadi lebih rileks. Massage ibu hamil ini dapat diberikan pada usia kehamilan 3-8 bulan (Yayan 2020). Sebelum dilaksanakannya massage pada ibu diawali dengan pemberian afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis dalam kehamilannya agar ibu dapat rileks dan nyaman selama melakukan pemijatan (einion, 2016)

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 (Gunawan, 2007). Pikiran dan afirmasi yang positif akan meningkatkan energi dan membawa hal-hal yang positif dalam kehidupan. Herbert dalam (Ibrahim E, 2009) 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. Oleh sebab itu afirmasi sangat dibutuhkan sebelum dilakukan massage.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru pada bulan September 2021, sebanyak 15-20 pasien yang melakukan massage ibu hamil. Hasil wawancara bidan di PMB hasna Dewi, ibu hamil tidak dilakukan afirmasi karena bidan

harus hapal dan terampil dalam menyampaikan kata-kata afirmasi sehingga kata-kata tersebut dapat terserap di bawah alam sadar ibu. Untuk mempermudah bidan dalam memberikan afirmasi, tanpa harus menghapal, maka media audio yang berisikan suara yang diiringi music dapat membantu bidan dalam memberikan afirmasi secara langsung kepada pasien.

Sebelumnya, belum pernah ada penelitian yang membahas tentang pemberian audio afirmasi ini, dan audio afirmasi yang tersedia *youtube* masih sangat terbatas. Peneliti membuat audio afirmasi ini dengan harapan bidan yang melakukan massage pada ibu hamil dapat mendengarkan audio afirmasi ini kepada pasien sebelum pelaksanaan massage. Tujuan penelitian ini adalah membuat rancangan audio afirmasi massage untuk ibu hamil.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *research and development* (R&D) . Desain Pengembangan aplikasi ini secara terstruktur dengan menggunakan metode *ADDIE* model . Model ini disusun secara terprogram dengan urutan-urutan kegiatan yang terdiri dari lima langkah yaitu : (1) analisis (*Analyze*), (2) Perancangan (*design*), (3) pengembangan (*development*), (4) implementasi (*implementation*), dan (5) evaluasi (*Evaluation*): Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan massage di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru pada tanggal 12 September 2022 sd 29 Oktober 2022 sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III. sampel dalam penelitian ini adalah seluruh total populasi. Jenis data berupa data primer dengan pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner. UEQ. Pengolahan data menggunakan aplikasi UX

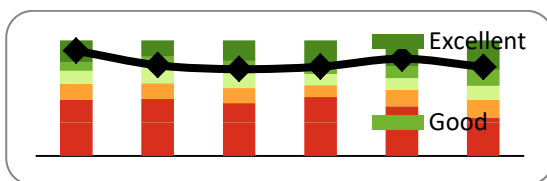
Berdasarkan jawaban dari 30 responden (Tabel 1) setiap pertanyaan dilakukan perhitungan mean, varian, dan standar deviasinya. Masing-masing pertanyaan diberikan kode warna sesuai dengan kelompoknya yang terdiri daya tarik, efisiensi kebaruan, kejelasan, dan stimulasi. Selanjutnya dilakukan sebaran penghitungan dalam bentuk tabel untuk bisa melihat jumlah nilai setiap komponennya.

Tabel 2. Sebaran Mean dan Varian
Komponen UEQ

UEQ Scales (Mean and Variance)		
Daya Tarik	↑ 2,183	0,80
Kejelasan	↑ 1,742	1,21
Efisiensi	↑ 1,625	1,76
Ketepatan	↑ 1,700	1,42
Stimulasi	↑ 1,942	1,30
Kebaruan	↑ 1,692	0,89

Berdasarkan tabel 2, seluruh komponen Nilai rata-rata > 0.8 mewakili evaluasi positif terhadap produk/ aplikasi (Tanda panah alur hijau arah atas).

Gambar 3. Standar Set Data Benchmark
Pengguna



Hasil sebaran rata-rata membantu analisa selanjutnya untuk menentukan set data *benchmark* sebagai perbandingan produk aplikasi audio afirmasi dengan 468 produk kumpulan set data *benchmark*. Set data *benchmark* merupakan kumpulan data

21175 orang dari 468 penelitian mengenai produk yang berbeda (tidak hanya audio afirmasi) (Martin, 2018).

Tabel 3 . Hasil set Data Benchmark Pengguna

Scale	Mean	Comparisson to benchmark
Daya Tarik	2,18	Excellent
Kejelasan	1,74	Good
Efisiensi	1,63	Good
Ketepatan	1,70	Good
Stimulasi	1,94	Excellent
Novelti	1,69	Excellent

Berdasarkan tabel 3, komponen penilaian audio afirmasi massage oleh responden (pengguna/ ibu hamil) tiga komponen luar biasa dan dua komponen baik berdasarkan perbandingan dari keseluruhan produk yang diujikan oleh *User Expereiance Questionaire* (UEQ) Peneliti melihat audio afirmasi ini sangat bermanfaat pada ibu hamil.

3 PEMBAHASAN

Dari komponen kejelasan, efisiensi dan ketepatan bernilai baik hal ini disebabkan kata-kata afirmasi yang terekam dalam audio afirmasi ini merupakan kata-kata yang positif, netral dan penuh emosi yang masuk kedalam pikiran bawah sadar ibu hamil yang bersifat sugestif dapat memprogramkan pikiran bahkan mendatangkan keajaiban dalam kehidupan⁽⁵⁾.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rancangan audio afirmasi untuk ibu hamil berdasarkan komponen

1. Daya tarik dengan mean 2,18 bernilai sangat baik

2. Kejelasan dengan mean 1,74 bernilai baik
3. Efisiensi dengan mean 1,63 bernilai baik
4. Ketepatan dengan mean 1,70 bernilai baik
5. Stimulasi dengan mean 2,94 bernilai sangat baik
6. Kebaruan dengan mean 1,69 bernilai sangat baik

Saran

Untuk penelitian selanjutnya disarankan audio afirmasi dimasukkan kedalam memori external sehingga dapat digunakan oleh khalayak ramai

6. REFERENSI

- Astuti. Buku Pintar Kehamilan. 2009: EGC; 2009.
- Einion A. Mindfulness and perinatal mental health: A systematic review,” Practising Midwife. Aust Coll Midwives. 2016;19(11):32–4.
- Ibrahim E. Terapi Berpikir Positif Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Bahagia. Jakarta: Jaman; 2009.
- Martin Schrepp, Andreas Hinderks, Jorg Thomaschewki. 2018. "User Experience Questionnaire (UEQ)' Retrieved (<https://www.ueq-online.org/>) diakses november 2022
- Gunawan. The secret of mindset. Jakarta: PT Gramedia; 2007.
- Rayyane P. Panduan Kehamilan untuk Calon Ibu. Yogyakarta: Imperium; 2012.
- .
- . SI M, Yayan N. SPA Treatment Untuk Prenatal dan Postnatal. Solok: Insan Cendekia Mandiri; 2020.
- .

