

**PENERAPAN HYPNOBIRTHING PERSALINAN NORMAL YANG MENYENANGKAN  
DI KELAS IBU HAMIL PMB ELSHADAI****Emilia Silvana Sitompul<sup>1\*</sup>, Juana Linda Simbolon<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: emilia.sitompul1607@gmail.com

Disubmit: 25 November 2023

Diterima: 03 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.12377>**ABSTRAK**

Ibu trimester III terutama ibu primigravida biasanya mengalami rasa kecemasan yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan, hal tersebut dapat mempengaruhi kekuatan kontraksi ibu untuk mendorong janin keluar selama proses persalinan. Persalinan dapat berjalan lancar jika ibu mampu menyelaraskan antara pernafasan dengan kontraksi uterus yang dirasakan, hal tersebut dapat dilakukan jika ibu dalam kondisi yang rileks. Aplikasi hipnosis dalam obstetri saat ini menjadi trend, khususnya dalam merencanakan persalinan yang fisiologis tanpa disertai gangguan psikologis seperti cemas yang berlebihan. Kecemasan dan ketakutan dapat berdampak pada timbulnya rasa nyeri yang hebat dan berakibat menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan bertambah lama. Mengurangi kecemasan ibu hamil saat melahirkan dengan terapi *Hypnobirthing*, mempersiapkan persalinan normal yang menyenangkan. Mendata ibu hamil trimester III di PMB Elshadai, selanjutnya menyusun jadwal pelaksanaan, melakukan pretest tentang *Hypnobirthing*, pemaparan materi, sosialisasi *Hypnobirthing*, memulai sesi *Hypnobirthing* sesi pertama dan diakhir sesi diberikan tugas membuat afirmasi positif tentang kehamilan dan persalinan, melakukan posttest tentang *Hypnobirthing* dan memberikan tehnik *labor dance* dan *comfort tehnik*. Setelah dilaksanakan pelatihan tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 24 orang (80%), Cukup 6 orang (20%). Mayoritas ibu sudah dapat melakukan persiapan *Hypnobirthing* Persalinan Normal yang Menyenangkan

**Kata Kunci:** *Hypnobirthing, Cemas Menghadapi Persalinan, Kelas Antenatal***ABSTRACT**

*Third trimester mothers, especially primigravida mothers, usually experience high anxiety in the face of labor, this can affect the strength of maternal contractions to push the fetus out during labor. Labor can run smoothly if the mother is able to harmonize between breathing and uterine contractions that are felt, this can be done if the mother is in a relaxed condition. The application of hypnosis in obstetrics is currently a trend, especially in planning physiological labor without psychological disorders such as excessive anxiety. Anxiety and fear can have an impact on the onset of severe pain and result in decreased uterine contractions, so that labor takes longer. Reducing anxiety of pregnant women during childbirth with Hypnobirthing therapy, preparing for pleasant normal labor. Activity Implementation. Registering third trimester pregnant women at*

PMB Elshadai, then compiling an implementation schedule, conducting pretests about Hypnobirthing, material exposure, socialization of Hypnobirthing, starting the first Hypnobirthing session and at the end of the session given the task of making positive affirmations about pregnancy and childbirth, conducting posttests about Hypnobirthing and providing labor dance techniques and comfort techniques. After the training the level of knowledge of mothers increased to a good level of knowledge 24 people (80%), sufficient 6 people (20%). The majority of mothers can already do Hypnobirthing preparation for Pleasant Normal Labor.

**Keywords:** Hypnobirthing, Labor Anxiety, Antenatal Class

## 1. PENDAHULUAN

Tingkat kecemasan ibu bersalin berdampak pada semakin lamanya persalinan pada kala I. Kecemasan dan ketakutan dapat berdampak pada timbulnya rasa nyeri yang hebat serta dapat juga berakibat pada menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan bertambah lama (Setiani et al., 2020). Kecemasan pada ibu bersalin Kala I juga dapat berdampak pada meningkatnya sekresi adrenalin. Peningkatan adrenalin berdampak pada kontraksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan suplai oksigen ke janin. Menurunnya aliran darah juga berdampak pada kontraksi rahim yang melemah sehingga berakibat semakin lamanya proses persalinan (Safitri et al., 2019). Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin berpengaruh terhadap lama persalinan kala I (Setiani et al., 2020).

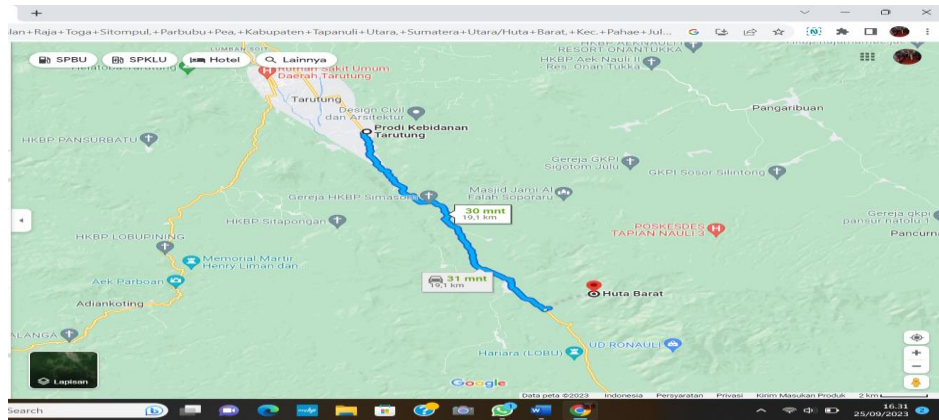
Salah satu upaya yang dilakukan penyedia jasa layanan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan juga mempercepat persalinan kala I, adalah melalui *Hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah program yang memperhatikan psikologis, fisik, kesejahteraan ibu, ayah, bayi baru lahir, pemberdayaan diri, ketenangan saat di rumah, ketenangan saat di rumah sakit, atau di ruang bersalin. *Hypnobirthing* adalah tentang proses pendidikan persalinan yang meliputi pernafasan, relaksasi, visualisasi latihan meditasi, memperhatikan nutrisi dan *body toning* yang positif (et al., 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan *Hypnobirthing* berpengaruh dalam memperpendek lama kala I (Karuniawati & Fauziandari, 2017). Pentingnya *Hypnobirthing* menyebabkan beberapa pelayanan kesehatan mengadakan pelatihan terhadap ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, tetapi tentu saja biaya yang harus dikeluarkan bertambah diluar biaya pemeriksaan kehamilan normal. Pembentukan kelas *Hypnobirthing* diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dan melahirkan sehingga diharapkan akan mencegah terjadinya komplikasi persalinan terutama yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu yaitu partus lama baik kala I maupun kala II persalinan.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

PMB Elshadai merupakan PMB yang ada diwilayah Kecamatan Tarutung yang menerapkan jadwal kelas Ibu Hamil dengan mengelompokkan berdasarkan usia kehamilan. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah : "Apakah kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan Penerapan *Hypnobirthing* dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menurunkan

tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan dengan penerapan *Hypnobirthing* Persalinan Normal yang Menyenangkan di Kelas Ibu Hamil PMB Elshadai?



Gambar 1. Peta Lokasi PMB Elshadai

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Pengertian *Hypnobirthing*

Dalam bahasa Inggris *Hypnobirthing* berasal dari kata hypno dari hipnosis dan birthing atau melahirkan yang berarti keterampilan untuk meningkatkan ketenangan pikiran guna mempersiapkan dan menjalani kehamilan hingga menghadapi persalinan dengan nyaman.

Menurut Marmi dan Margiyati (2013), *Hypnobirthing* adalah salah satu teknik otohipnosis (*self hypnosis*) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para ibu hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman. Menurut Kuswandi (2014), metode *Hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit) juga ampuh dalam menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Dengan demikian, rekaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan itu menakutkan dan menyakitkan, bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan bahwa persalinan berlangsung mudah, lancar, tanpa rasa sakit (nyaman).

Metode *Hypnobirthing* ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja, serta meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi, 2014).

*Hypnobirthing* adalah jurus jitu menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Hasilnya, rekaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan yang menakutkan dan menyakitkan itu bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan baru

bahwa persalinan berlangsung sangat spiritual, mudah, lancar, dan nyaman (Kuswandi, 2014).

Meski mengandung kata hypno(sis), caranya bukan menghipnotis si Ibu saat persalinan, lalu jabang bayi keluar begitu saja. *Hypnobirthing* sama sekali tidak akan tertidur karena tidak menggunakan obat bius yang menyebabkan rasa kantuk, tetapi lebih ke arah pendampingan dengan menanamkan sugesti positif kepada ibu, sehingga selama proses persalinan, si ibu tetap nyaman, tenang dan bahagia. Ibu akan 100% terjaga dan dapat menikmati setiap detik proses persalinan hingga kelahiran si buah hati.

#### b. Manfaat *Hypnobirthing*

Kuswandi (2013) yang mengatakan bahwa *Hypnobirthing* ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal. Latihan pernafasan, *relaksasi*, *visualisasi*, *avirmasi* dan pendalaman. Pada latihan tersebut, dapat mempengaruhi faktor-faktor yang dapat menyebabkan Kala I lama seperti *power*, *passage*, *passanger*, psikologi dan penolong. Teknik pernafasan membantu ibu menghemat energi selama fase penipisan leher rahim selama pembukaan leher rahim. Pernafasan lambat memaksimalkan gelombang otot-otot vertikal, menyebabkan otot-otot ini bekerja lebih efisien dalam menarik ke atas otot-otot melingkar bagian bawah, serta menipiskan dan membuka leher rahim. Bantuan yang diberikan pada kedua otot ini memperpendek durasi gelombang persalinan. *Hypnobirthing* mengajarkan level yang lebih dalam dan relaksasi untuk mengeliminasi stress serta ketakutan dan kekhawatiran menjelang kelahiran yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit saat bersalin.

##### 1) Manfaat *Hypnobirthing* Untuk Ibu

###### a) Selama Kehamilan

- 1) Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin.
- 2) Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing di trimester pertama.
- 3) Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal (letak belakang kepala)
- 4) Membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai selama kehamilannya. Ketenangan dan rasa damai sang ibu akan dirasakan janin sehingga ia pun mempunyai nilai kedamaian dalam dirinya (*spiritual quotient*).

###### b) Menjelang Persalinan :

- 1) Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan.
- 2) Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim.
- 3) Meningkatkan kadar endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan (endorfin/*endogenic morphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh saat tenang).

###### c) Saat Persalinan

- 1) Memperlancar proses persalinan (kala I dan kala II lebih lancar).

- 2) Mengurangi risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya perdarahan. Kondisi yang tenang membuat keseimbangan hormonal di dalam tubuh.
- 3) Membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.
- d) Setelah Persalinan
  - 1) Meningkatkan ikatan batin bayi dengan ayah dan bundanya.
  - 2) Mempercepat pemulihan dalam masa nifas.
  - 3) Mencegah depresi pasca-persalinan (*baby blues*).
  - 4) Memperlancar produksi ASI.

Menurut Aprillia (2013), banyak sekali keuntungan atau manfaat yang akan diperoleh ketika seseorang memilih dan memutuskan untuk belajar *Hypnobirthing*, baik bagi ibu sendiri, bagi janin maupun bagi suami/pendamping persalinan.

## 2) Manfaat *Hypnobirthing* Untuk Janin

Janin merasa ada kedekatan emosi dan ikatan batin lebih kuat, karena saat melakukan *Hypnobirthing* ibu dan janin menjalin komunikasi bawah sadar. Janin juga merasa damai dan mendapatkan getaran tenang serta pertumbuhan hormon melalui plasenta lebih seimbang. Tidak berdampak buruk pada janin tetapi justru sebaliknya, latihan ini akan berpengaruh positif terhadap janin karena ketenangan pikiran yang dirasakan ibu, akan ikut dirasakan janin. Ikatan batin ibu dan janin pun akan terasa lebih erat karena latihan *Hypnobirthing* juga menyangkut adanya getaran gelombang pikiran ibu kepada janin. Nyeri Persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Nyeri yang hebat pada persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh seperti; tekanan darah menjadi naik, denyut jantung meningkat, laju pernafasan meningkat, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami stres menyebabkan kelelahan dan sekresi katekolamin yang menghambat kontraksi uterus, hal tersebut menyebabkan persalinan lama yang akhirnya menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stres berkepanjangan (Bobak, 2005 dalam Maryunani, 2014).

Rasa takut menyebabkan pembuluh-pembuluh arteri yang mengarah ke rahim berkontraksi dan menegang, sehingga menimbulkan rasa sakit (nyeri). Kalau tanpa adanya rasa takut, otot-otot melemas dan melentur, servik (leher rahim) dapat menipis serta membuka secara alami sewaktu tubuh berdenyut secara berirama dan mendorong bayi dengan mudah sehingga membuat persalinan berlangsung secara lancar relatif lebih cepat. Dampak yang ditimbulkan stunting dapat dibagi menjadi dampak jangka pendek dan jangka panjang.

- 1) Dampak Jangka Pendek
  - a) Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian
  - b) Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal
  - c) Peningkatan biaya kesehatan

- 2) Dampak Jangka Panjang
  - a) Postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya)
  - b) Meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya
  - c) Menurunnya kesehatan reproduksi
  - d) Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah
  - e) Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal

Stunting merupakan salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan. Target yang ditetapkan adalah menurunkan angka stunting hingga 40% pada tahun 2025.

Untuk mewujudkan hal tersebut, pemerintah menetapkan stunting sebagai salah satu program prioritas. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi stunting.

### c. Defenisi Nyeri

*Association for the study of pain* menyatakan Nyeri merupakan pengalaman emosional dan sensori yang tidak menyenangkan yang muncul dari kerusakan jaringan secara aktual atau potensial atau menunjukkan adanya kerusakan. Nyeri merupakan mekanisme protektif bagi tubuh dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rangsang nyeri tersebut (Maryunani, 2016).

Nyeri Persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis. Nyeri yang hebat pada persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh seperti; tekanan darah menjadi naik, denyut jantung meningkat, laju pernafasan meningkat, dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami stres menyebabkan kelelahan dan sekresi katekolamin yang menghambat kontraksi uterus, hal tersebut menyebabkan persalinan lama yang akhirnya menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stres berkepanjangan (Bobak, 2005 dalam Maryunani, 2014).

Rasa takut menyebabkan pembuluh-pembuluh arteri yang mengarah ke rahim berkontraksi dan menegang, sehingga menimbulkan rasa sakit (nyeri). Kalau tanpa adanya rasa takut, otot-otot melemas dan melentur, servik (leher rahim) dapat menipis serta membuka secara alami sewaktu tubuh berdenyut secara berirama dan mendorong bayi dengan mudah sehingga membuat persalinan berlangsung secara lancar relatif lebih cepat dengan keluhan nyeri yang sangat minimal. Dengan terbiasanya ibu melakukan relaksasi, jalan lahir untuk janin akan lebih mudah terbuka sehingga ibu tidak akan terlalu kelelahan saat melahirkan. Jadi dengan latihan relaksasi yang rutin, ibu akan terbiasa pada kondisi ini dan akan sangat terbantu dalam proses persalinannya (Andriana, 2007).

#### 4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah : Mendata ibu hamil trimester III dan membuat kelompok sebagai kelas Antenatal maksimal 6 orang dalam 1 kelas. Kemudian membuat jadwal untuk pelaksanaan kelas antenatal dengan *Hypnobirthing*. Kegiatan dimulai dengan melakukan sosialisasi tentang *Hypnobirthing*, Melakukan pretest tentang *Hypnobirthing*, masing-masing kelas dibagi dalam 4-6 orang per kelas, pertemuan pertama terdiri dari melakukan anamnesa, menentukan skala distress, sosialisasi penjelasan tentang *Hypnobirthing*, dan memulai sesi *Hypnobirthing*. Setiap sesi diakhiri dengan pemberian tugas membuat afirmasi positif tentang kehamilan dan persalinannya. Sebelum kegiatan berakhir melakukan post test tentang *Hypnobirthing* dan memberikan tehnik labor dance dan comfort tehnik selama ibu dalam observasi persalinan. Memberikan kenyamanan dan menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Total peserta sebanyak 30 orang

#### 5. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di PMB Elshadai yang diikuti ibu hamil dengan tujuan agar Ibu hamil dapat menambah pengetahuan tentang *Hypnobirthing* dan mengurangi kecemasan ibu hamil saat melahirkan dengan terapi *Hypnobirthing*, mempersiapkan persalinan normal yang menyenangkan. Penerapan *Hypnobirthing* juga akan memperpendek persalinan kala I. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan 25 Agustus 2023 - 30 September 2023 dengan mengumpulkan ibu hamil di BPM Elshadai yang dihadiri Bidan BPM Elshaday untuk membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pelaksanaan Kegiatan ini diawali dengan Pretest, setelah itu memberikan materi tentang *Hypnobirthing*, manfaat dan cara melakukan *Hypnobirthing*. Selanjutnya mendemonstrasikan, setelah itu dilakukan posttest. Maka didapatkan hasil sebagai berikut: berdasarkan karakteristik umur, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. umur mayoritas ibu usia 20-35 tahun rentang reproduksi sehat yaitu 27 orang (90%) dan minoritas usia dengan umur dibawah rentang reproduksi sehat < 20 tahun yaitu 1 orang (3,33%). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan umur yang termuda 19 tahun dan yang tertua umur 39 tahun.

Berdasarkan pendidikan ibu mayoritas dengan pendidikan tingkat SMA yaitu 26 orang (86,67%) dan minoritas pendidikan tingkat SMP 1 orang (3,33%). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pendidikan tertinggi yaitu Sarjana 3 orang (10%).

Berdasarkan pekerjaan mayoritas wiraswasta 16 (53,33%) dan minoritas berdasarkan pekerjaan pegawai 5 orang (16,67%). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pekerjaan IRT 9 orang (30%).

Berdasarkan jumlah anak mayoritas lebih dari 2 yaitu 15 orang (50%) dan berdasarkan jumlah anak 1 yaitu 8 orang (26,6%) jumlah anak 2 yaitu 7 orang (23,34). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jumlah anak paling banyak adalah anak lebih dari 2 orang anak yaitu rata-rata 4. Hal ini masih ada unsur budaya batak dengan motto banyak anak banyak rezeki.

Gambar 2. Pemaparan Materi Pelatihan Penerapan *Hypnobirthing*Gambar 3. Pelaksanaan pelatihan Penerapan *Hypnobirthing*

#### b. Pembahasan

Hasil *pretest* pertanyaan yang dijawab mayoritas responden dengan benar yaitu nomor 2 yaitu 26 orang, *Hypnobirthing* keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit) juga ampuh dalam menetralsir dan memprogram ulang (*reprogramming*) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif.

Sedangkan pertanyaan nomor 10 Langkah *Hypnobirthing* memasukkan kalimat kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses persalinan disaat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal hanya benar 13 orang.

Distribusi hasil kuesioner disimpulkan hal ini berkaitan dengan kurangnya kemampuan ibu dalam berfikir, menelaah dan memahami informasi yang diperoleh dimana pendidikan ibu tingkat pendidikan SMP. Pendidikan sangat penting bagi seseorang untuk memberikan kemampuan dalam berfikir, menelaah dan memahami informasi yang diperoleh dengan pertimbangan yang lebih rasional. Pendidikan yang baik akan memberikan kemampuan yang baik pula. Pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat. Dari hasil tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penjelasan tentang Langkah *Hypnobirthing* memasukkan kalimat kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses persalinan disaat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi



pada suatu hal. Metode *Hypnobirthing* sangat tepat mengurangi kecemasan ibu hamil saat melahirkan dengan terapi *Hypnobirthing*, mempersiapkan persalinan normal yang menyenangkan. Hasil evaluasi pretest menunjukkan Pengetahuan Ibu tentang *Hypnobirthing* pada umumnya kurang, setelah dilakukan pendidikan kesehatan kategori pengetahuan responden pada umumnya baik, yang menunjukkan bahwa ibu hamil telah mengetahui tentang *Hypnobirthing*. Timoteus, 2017 menyebutkan Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang dimiliki manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensia orang tersebut, pengetahuan berperan penting dalam kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat. Pengetahuan dapat dikelola sehingga konsep yang mengubah informasi menjadi pengetahuan yang dapat dipraktikkan (*actionable knowledge*) dan membantu orang untuk menerapkannya.

## 6. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan sosialisasi dan pelatihan tentang *Hypnobirthing*, pengetahuan Ibu hamil tentang *Hypnobirthing* meningkat. Kegiatan menjadi positif awalnya ragu dan takut untuk dilakukan *Hypnobirthing* menjadi semangat, ibu hamil merasa lega, kecemasan tentang kehamilan persalinan berkurang setelah dilakukan *Hypnobirthing*



Gambar 4. Setelah pelatihan Penerapan *Hypnobirthing*

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti I, Noviyanti. (2015). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di PMB. Cimahi. *The Southeast Asian Journal of Midwifery* Vol.1 (1): 43-47
- Asmarany, K. (2017). Efektifitas Penerapan *Hypnobirthing* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 37-45. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.06>
- Desy, D. S., Rosita, R. A., & Tri, T. W. (2021). Penerapan *Hypnobirthing* Untuk Persalinan Normal, Aman Dan Menyenangkan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat DEDIKASI*, 2(01), 26-29. <https://doi.org/10.33482/ddk.v2i01.40>

- Fathony, Zaiyidah.( 2017). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Kabupaten Sleman.. *Healthy-Mu Jurnal* Vol.1 (1)
- Felina, Mutia.( 2015). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Nyeri Persalinan di Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.. *Jurnal Kesehatan* Vol.7 (1)
- Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jurnal JKFT*, 7(1), 1-8.
- Imaniar, M. S., Sundari, S. W., & Windiyani, W. (2020). Gentle Birth Untuk Kenyamanan Persalinan. *Jurnal Abdimas PHB Vol 3 No 2 Juni*, 3(2), 10-15.<http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1826>
- Nurwita Trisna Sumanti. (2021). Sayang Ibu dan Bayi dengan Birthing Planning melalui Teknik *Hypnobirthing*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(2), 60-66. <https://youtu.be/xhN7kDDXE2Y>
- Robert, B., & Brown, E. B. (2013). Majalah Ilmiah Sultan Agung. *Hypnoborthing*, 1, 1-14.
- Sari, L. P., & Mulati, T. S. (2021). Pelatihan Terapi Relaksasi *Hypnobirthing* Untuk Tenaga Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 133-140. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.62>