

**EDUKASI TENTANG HYPNOBIRTHING DAN PEMANFAATAN WHATSAPP GROUP  
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG HYPNOBIRTHING  
DI WILAYAH KABUPATEN TAPANULI UTARA****Paruhum Tiruon Ritonga<sup>1</sup>, Urhuhe Dena Siburian<sup>2\*</sup>**<sup>1-2</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi : denasiburian2019@gmail.com

Disubmit: 02 Oktober 2023 Diterima: 13 Oktober 2023 Diterbitkan: 01 November 2023  
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12467>**ABSTRAK**

Ibu hamil membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan dan proses persalinan lancar. Salah satu alternatif alami untuk membuat jiwa tenang, yaitu *hypnobirthing* sudah banyak dilaksanakan di kelas ibu hamil, namun belum semua bidan memiliki kompetensi untuk melaksanakannya. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang *hypnobirthing* dengan penyuluhan dan memanfaatkan aplikasi *Whatsapp Group*. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil yang berjumlah 50 orang. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* dilakukan edukasi berupa penyuluhan yang dilanjutkan pelaksanaan *hypnobirthing* dengan media video, kemudian dibentuk *Whatsapp Group* untuk berbagi informasi tentang *hypnobirthing*. Pelaksanaan dimulai pada bulan Juli sampai September 2023 pada 5 puskesmas di Kabupaten Tapanuli Utara. Setelah mendapat penyuluhan, praktek *Hypnobirthing* dan menjadi anggota *WhatsApp Group* terjadi peningkatan pengetahuan tentang *hypnobirthing*, di mana ibu dengan pengetahuan baik dari 28% menjadi 70%, pengetahuan cukup menurun dari 46% menjadi 28% dan pengetahuan kurang menurun dari 26% menjadi tidak ada yang berpengetahuan kurang. *Whatsapp Group* dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan khususnya *hypnobirthing*.

**Kata Kunci:** Edukasi, *Hypnobirthing*, Pemanfaatan, *Whatsapp Group***ABSTRACT**

*Pregnant women need calm so they don't experience excessive anxiety and the birth process goes smoothly. One natural alternative to calm the soul, namely hypnobirthing, has been widely implemented in pregnant women's classes, but not all midwives have the competence to carry it out. To increase knowledge about hypnobirthing with counseling and utilizing the Whatsapp Group application. Participants in this activity were pregnant women who took part in a class for pregnant women, totaling 50 people. To increase mothers' knowledge about hypnobirthing, education was carried out in the form of counseling, followed by the implementation of hypnobirthing using video media, then a Whatsapp Group was formed to share information about hypnobirthing. Implementation will start from July to September 2023 at 5 community health centers in North Tapanuli Regency. After receiving counseling, practicing hypnobirthing and becoming a member of the Whatsapp Group, there was an*

*increase in knowledge about hypnobirthing, where mothers with good knowledge from 28% to 70%, sufficient knowledge decreased from 46% to 28% and poor knowledge decreased from 26% to none some have less knowledge. Whatsapp Groups can be used to increase knowledge, especially hypnobirthing.*

**Keywords:** Education, Hypnobirthing, Utilization, Whatsapp Group

## 1. PENDAHULUAN

Ibu hamil membutuhkan ketenangan selama menjalani kehamilan sampai menjelang persalinan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan sehingga proses persalinan menjadi lancar tanpa hambatan. Semakin ibu tenang menghadapi persalinan maka persalinan akan berjalan lancar. Terdapat beberapa cara olah tubuh yang bisa dilakukan ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil, seperti senam hamil, yoga hamil dan *hypnobirthing* (Winda Martalisa, 2013).

Salah satu alternatif alami yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk membuat jiwa menjadi lebih tenang dengan energi-energi positif dan membantu meringankan rasa sakit saat kontraksi serta mempercepat proses persalinan adalah dengan teknik relaksasi *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan *hypnosis* untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, tegang dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan (Romadhomah, 2013).

Berdasarkan penelitian Permatasari (2021), ibu hamil kurang memanfaatkan kelas ibu hamil secara optimal sehingga kurang mendapat informasi yang adekuat dari sumber yang tepat dalam pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan ibu hamil, termasuk kurangnya informasi terkait *hypnobirthing* yang diaplikasikan dalam kelas ibu hamil sehingga ibu minim pengetahuan tentang metode alternatif non farmakologis ini untuk penanganan keluhan dalam kehamilan (Ratna Dewi Permatasari, 2021).

Diharapkan semua kelas ibu hamil dapat melakukan *hypnobirthing* untuk ibu hamil namun hal ini belum sepenuhnya bisa terwujud. Apalagi dengan situasi sejak pandemi 2020 ada pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) yang mengakibatkan kegiatan pelayanan kesehatan dibatasi termasuk pelaksanaan kelas ibu hamil. Hal ini berakibat kepada pelaksanaan program kelas ibu hamil di antaranya kegiatan *hypnobirthing*. Untuk mengatasi keadaan ini, pemerintah mencoba menggunakan media informasi digital untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat.

Berdasarkan penelitian Prasanti (2017), tentang beragam kemudahan akses informasi kesehatan yang bisa diperoleh oleh masyarakat urban di era digital, di mana proses pencarian informasi kesehatan melalui media informasi kesehatan yang digunakan masyarakat urban ialah media televisi, media online/situs portal website yang dapat dipercaya tentang informasi kesehatan dan media sosial berupa berbagi informasi dari WhatsApp Group, LINE Group dan BBM Group (Prasanti 2017).

Penelitian oleh Rifat (2017), mengatakan bahwa calon ibu yang pernah mendengar terapi *hypnobirthing* melalui Televisi ataupun media sosial belum mengenal secara rinci sehingga menimbulkan perspektif yang tidak benar, seperti *hypnobirthing* membuat ibu menjadi tidak sadar sehingga merasa

ada unsur magic. Untuk itu dilakukan sosialisasi hypnobirthing dengan media sosial berupa media poster. Hasil penelitian menyimpulkan sosialisasi hypnobirthing melalui media sosial membuat masyarakat sudah mulai mengetahui adanya hypnobirthing sebagai salah satu teknik persalinan. Masyarakat diharapkan menjadi lebih tahu dan menjadi tidak ragu lagi menggunakan terapi hypnobirthing (Attanimy 2017).

Media diskusi dan edukasi yang dapat diberikan melalui sosial media yang benar dan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Penggunaan WhatsApp sebagai wadah group ibu hamil dapat mengirimkan gambar, suara, sharing video tentang hypnobirthing sehingga ibu hamil bisa berdiskusi tentang hypnobirthing dan mampu mengikutinya. Kelebihan WhatsApp Group, Bidan sewaktu-waktu dapat mengingatkan ibu hamil untuk menonton kembali video tentang hypnobirthing dan mempraktekkan sendiri di rumah dan ibu dapat membuka sendiri atau menonton sendiri bila ingin, walau tidak ada instruksi dari bidan.

Hasil penelitian mandiri oleh Ritonga (2022), diperoleh hasil bahwa praktek hypnobirthing efektif meningkatkan pengetahuan dengan  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$  dan pemanfaatan Whatsapp Group efektif meningkatkan pengetahuan dengan  $p \text{ value} = 0,009 < 0,05$ . Diperoleh kesimpulan bahwa praktek hypnobirthing sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang hypnobirthing (Paruhum Tiruon Ritonga, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, tim peneliti ingin membentuk WhatsApp Group di wilayah kerja Puskesmas lain untuk mensosialisasikan hypnobirthing, walaupun pada kelas ibu hamil belum diadakan praktek langsung hypnobirthing. Diharapkan kelas ibu hamil pada Puskesmas yang lain akan ikut membentuk WhatsApp Group pada kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing dan lebih jauh, agar ibu hamil dapat melakukan sendiri di rumah masing-masing.

Berdasarkan uraian diatas, Tim Pengabdian Masyarakat Program studi D III Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan kegiatan edukasi atau penyuluhan tentang hypnobirthing, melaksanakan hypnobirthing dan memanfaatkan Whatsapp Group untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Mengingat pentingnya manfaat hypnobirthing bagi ibu hamil dan bersalin, hypnobirthing perlu disosialisasikan dan diajarkan sejak masa hamil. Kenyataan di lapangan, belum semua kelas ibu hamil melaksanakan hypnobirthing disebabkan masih terbatasnya pengetahuan bidan tentang hypnobirthing karena belum mengikuti pelatihan hypnobirthing.

Rumusan pertanyaan : (a). Bagaimana pengetahuan ibu tentang hypnobirthing (b). Apakah WhatsApp Group dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hypnobirthing.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda, Puskesmas Siborong-borong, Puskesmas Paniaran, Puskesmas Situmeang Habinsaran dan Puskesmas Sitada-tada. Adapun wilayah kerja Puskesmas tersebut terlihat pada peta berikut :



Gambar 1. Lokasi PKM

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Hypnobirthing

##### 1) Pengertian *Hypnobirthing*

*Hypnobirthing* merupakan bagian dari metode *self hypnosis* (hipnosis diri sendiri) dan teknik relaksasi untuk memudahkan proses persalinan dengan mengurangi persepsi ibu tentang rasa cemas, khawatir, takut dan rasa sakit pada saat melahirkan.

*Hypnobirthing* sering juga disebut hipnosis persalinan karena menggunakan teknik hipnosis untuk memperlancar persalinan yang aman dan nyaman, menggunakan metode relaksasi yang meyakini bahwa ibu bersalin bisa melalui insting dan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat (Maryunani, 2017).

Menurut Tamin (2021), penggunaan *hypnosis* selama persalinan dinilai efektif membantu ibu mengatasi ketakutan. Ketika takut, otot-otot menjadi tegang dan membuat proses kontraksi dan melahirkan secara alami pun menjadi terganggu (Tamin, 2021).

##### 2) Manfaat *Hypnobirthing*

Dengan teratur melaksanakan *hypnobirthing*, maka ibu akan mendapat manfaat antara lain :

###### a) Selama Kehamilan

Dapat mengurangi mual, muntah dan pusing, mengatasi rasa tidak nyaman, memperbaiki posisi janin, membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai. Janin juga dapat merasakan tenang dan damai.

###### b) Menjelang Persalinan

Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit persalinan, mampu mengontrol sensasi rasa sakit saat berkontraksi rahim, dan dapat meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri saat kontraksi pada persalinan.

###### c) Saat Persalinan

Memperlancar proses persalinan pada kala I dan II, mengurangi risiko perdarahan dan komplikasi, kondisi yang tenang menjaga keseimbangan hormon dan membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.

###### d) Pasca Persalinan

Meningkatkan *bounding* (ikatan batin) antara bayi dengan ayah ibunya, mempercepat pemulihan masa nifas, mencegah depresi pasca persalinan dan memperlancar ASI (Kuswandy, 2014).

### 3) Tujuan Hypnobirthing

Untuk membantu ibu agar merasa siap secara fisik, mental dan spiritual saat melahirkan, dan mengurangi rasa takut, gelisah, sekaligus sakit yang dialami ibu sehingga ibu merasa jauh lebih rileks sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan mudah (Karinta Ariani Setiapatni, 2021).

### 4) Tahapan dalam Hypnobirthing

Tahapan yang akan dilakukan oleh pasangan, khususnya ibu hamil dalam menghadapi kehamilan agar persalinan berjalan lancar, lembut dan alami.

#### a) Relaksasi Dasar

Relaksasi dasar merupakan teknik untuk mencapai kondisi rileks wanita hamil.

#### b) Kegiatan *Ideomotor Response*

Setelah ibu dalam keadaan rileks, lakukan kegiatan *ideomotor* yaitu gerakan yang alami dengan niat dari bawah alam sadar. Siap mendengar arahan atau motivasi dari bidan atau yang memimpin pelaksanaan hypnoterapi.

#### c) Berkomunikasi dengan janin

Pembinaan anak dalam kandungan merupakan fondasi dasar seorang anak. Karenanya komunikasi dengan janin yang sering dilakukan dan terpelihara dengan baik akan dapat mengasah sensitivitas dan kepekaan ibu. Ibu dapat memahami pesan yang disampaikan janin, bahkan spirit bayi yang dikandung juga bisa dirasakan keberadaannya.

#### d) Posisi Relaksasi

Ibu dapat memilih posisi yang dirasa paling nyaman. Pada awal kehamilan, posisi lebih nyaman dengan tidur terlentang, namun jika usia kehamilan makin tua, lebih baik dengan posisi miring ke kiri karena jika posisi terlentang berat badan bayi akan menghambat pembuluh daerah utama yaitu cava utama sehingga menghambat suplai darah bawah tubuh dan janin (Chomaria 2012).

Hypnobirthing bisa dilakukan pada usia kehamilan berapa pun, tetapi umumnya dilakukan pada usia kehamilan 7 bulan atau 2 minggu sebelum proses persalinan. Dapat dilakukan dua hari sekali, pada pagi atau malam hari sebelum tidur selama 10 - 15 menit. Tempat melakukan tergantung keinginan ibu, lebih baik lagi dilakukan bersama suami supaya terbangun hubungan spiritual bersama.

Kepribadian seseorang terbentuk sejak masih dalam kandungan. Stres yang dialami orang dewasa sebetulnya merupakan rekaman getaran kehidupan mereka sejak dalam kandungan begitu pula saat hamil faktor kecemasan sang ibu bisa membuat persalinan yang seharusnya lancar menjadi terhambat dengan metode hypnobirthing ini ibu hamil dilatih rutin untuk melakukan relaksasi agar mereka tenang dan selalu berpikiran positif selama hamil dan ketika melahirkan (Sitiatava Rizema Putra, 2016).

## b. Pemanfaatan *Whatsapp Group*

### 1) Pemanfaatan

Istilah pemanfaatan berasal dari kata dasar manfaat yang berarti faedah, yang mendapat imbuhan pe-an yang berarti proses atau perbuatan memanfaatkan. Pengertian pemanfaatan adalah suatu kegiatan, proses, cara atau perbuatan menjadikan suatu yang ada menjadi bermanfaat (Poerwadarminta, 2011).

Definisi lain pemanfaatan adalah sejauh mana seseorang percaya bahwa menggunakan teknologi akan meningkatkan kinerja. Kemanfaatan (*perceived usefulness*) merupakan penentu yang kuat terhadap penerimaan pengguna suatu sistem informasi, adopsi dan perilaku para pengguna (Habib Hanafi, 2019).

Jika dikaitkan dengan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pemanfaatan berarti menggunakan atau memakai suatu media yang berguna dalam hal ini memanfaatkan media handphone untuk dapat mengakses aplikasi *WhatsApp Group* di manapun dan kapan pun. Dengan memanfaatkan handphone sebagai media untuk akses aplikasi *WhatsApp Group* sebagai sarana untuk mendapatkan informasi, khususnya tentang *hypnobirthing*.

### 2) Tinjauan tentang *Whatsapp*

*WhatsApp* adalah aplikasi media komunikasi yang saat ini sedang populer yang secara instan dapat menyampaikan pesan di kalangan masyarakat. *WhatsApp* bisa digunakan untuk berkomunikasi secara pribadi antara dua orang atau lebih yang berada pada tempat yang sama maupun pada tempat yang berbeda. *WhatsApp* banyak digunakan untuk tujuan sosial dan tujuan edukasi. Aplikasi media komunikasi ini telah terhubung dalam praktik kerja organisasi kesehatan, *whatsapp* dapat dijadikan media bertukar komunikasi tentang keadaan pasien dan pengajuan pertanyaan klinis. Media *WhatsApp* dapat dijadikan alat penyampai pendidikan kesehatan kepada masyarakat, dan masyarakat pun dapat memberikan pertanyaan seputar masalah yang dikeluhkan mereka (Ariestantia Dwi Riyan, 2020).

*WhatsApp* berasal dari kalimat "*what's up*" yang biasa dipakai untuk menanyakan kabar. Melalui laman resmi *whatsapp* <http://whatsapp.com>, pengertian *whatsapp* adalah layanan pesan yang menggunakan sambungan internet *handphone* pengguna untuk *chatting* dengan pengguna *whatsapp* lainnya (Rani Suryani 2017).

*WhatsApp* adalah aplikasi pesan di mana dalam menggunakannya hanya perlu jaringan internet atau data internet dan tidak menggunakan pulsa. Karakter kata yang digunakan tidak terbatas selama isi paket internet masih ada bisa digunakan untuk email, *browsing web*, dan lain-lain. Aplikasi *WhatsApp Messenger* menggunakan koneksi 3G atau *WiFi* untuk komunikasi data. Dengan menggunakan *WhatsApp*, kita dapat melakukan obrolan *online*, berbagi *file*, bertukar foto dan lain-lain.

Salah satu aplikasi dalam *whatsapp* adalah *Whatsapp Group*. *Whatsapp Group* memiliki manfaat pedagogis, sosial, dan teknologi. Aplikasi ini memberikan dukungan dalam pelaksanaan pembelajaran secara *online*. *Whatsapp Group* memungkinkan para penggunanya untuk menyampaikan pengumuman tertentu, berbagai ide dan sumber pembelajaran, serta mendukung terjadinya diskusi secara *online*. Rembe dan Bere mengungkapkan bahwa aplikasi *whatsapp messenger*

dirasakan telah mampu meningkatkan partisipasi peserta didik, mempercepat terjadinya kelompok belajar dalam membangun dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Tidak hanya itu, pembelajaran dengan bantuan aplikasi *online* seperti *whatsapp messenger* dapat meningkatkan kolaborasi dalam pembelajaran, berbagai pengetahuan dan informasi yang berguna dalam proses pembelajaran (Jumiat Moko, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Lili dan Uli (2022) bahwa pemanfaatan media sosial secara virtual *daring* dapat menjadi solusi agar komunikasi tetap terlaksana. Dilatarbelakangi masa pandemi yang tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan tatap muka, adanya teknologi dan informasi memudahkan kita untuk tetap melakukan hal tersebut dengan cara virtual *daring* dengan memanfaatkan media sosial berupa *WhatsApp Group* dan *zoom meeting* (Lili Purnama, 2022).

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dengan mengadakan penyuluhan dan memanfaatkan *Whatsapp Group* sebagai media untuk menyebarkan informasi tentang *hypnobirthing*.

Setelah kegiatan ini dilaksanakan, Tim Pengabdian akan mengevaluasi apakah pengetahuan ibu hamil meningkat setelah diberikan penyuluhan dan ikut serta sebagai anggota dalam *Whatsapp Group*.

#### 4. METODE

- a. Penyuluhan diberikan untuk menambah pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan media *power point*.
- b. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil pada bulan Juli sampai dengan September 2023. Teknik pengambilan dengan *consecutive sampling*, yaitu menyertakan semua sasaran sampai memenuhi jumlah yang telah ditentukan (Suharsimi 2013).
- c. Langkah-langkah yang dilaksanakan pada pengabdian masyarakat ini adalah : (a) Melaksanakan survei awal ke Puskesmas dan PMB. (b) Berdasarkan data yang didapat, Tim Pengabdian menentukan jadwal pengabdian sesuai dengan jadwal kelas ibu hamil kemudian meminta ijin penelitian ke Kepala Puskesmas dan Pemilik PMB. (c) Pada pertemuan pertama diadakan *pretest*, setelah itu dilaksanakan penyuluhan tentang *hypnobirthing* yang dilanjutkan dengan praktek *hypnobirthing*. Selesai praktek *hypnobirthing* dibentuk *whatsapp group* yang beranggotakan Tim Pengabdian, Bidan, Kader dan ibu-ibu hamil. Selama sebulan Tim Pengabdian dan Bidan mengirim info tentang *hypnobirthing* dan video agar ibu mempraktekkan *hypnobirthing* di rumah. (d) Sebulan berikutnya pada kelas ibu hamil diadakan *posttest* untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan.
- d. Peningkatan pengetahuan ibu diukur dengan hasil *pretest* dan *posttest* dari kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang pengertian, tujuan, manfaat buat ibu dan janin dan langkah-langkah pelaksanaan *hypnobirthing* pada ibu hamil.
- e. Penilaian tingkat pengetahuan menurut Arikunto (2016)

- 1) Pengetahuan baik, bila responden dapat menjawab 76 - 100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan
- 2) Pengetahuan cukup, bila responden dapat menjawab 56 - 75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan
- 3) Pengetahuan kurang, bila responden dapat menjawab < 56% dengan benar dari total jawaban pertanyaan

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

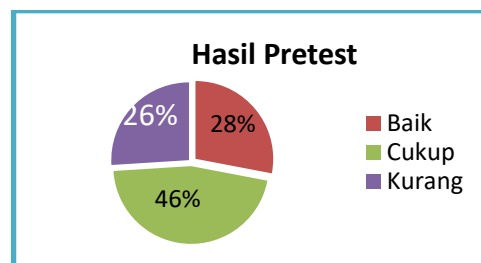
### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi *hypnobirthing* dengan memanfaatkan aplikasi *whatsapp group* telah selesai dilaksanakan kepada 50 orang ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja 4 Puskesmas yaitu di Puskesmas Hutabaginda sebanyak 8 orang (16%), Puskesmas Sitada-tada sebanyak 13 orang (26%), Puskesmas Situmeang Habinsaran sebanyak 7 orang (14%), Puskesmas Paniaran sebanyak 12 orang (24%) dan di PMB El Shadai Tarutung sebanyak 10 orang (20%).

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia reproduksi sehat yaitu berumur 20-35 tahun sebanyak 39 orang (78%), tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 33 orang (66%), mayoritas responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 27 orang (54%) dan mayoritas ibu dengan kehamilan secundi (2-3) sebanyak 28 orang (56%).

#### 1) Hasil *pretest* pengetahuan ibu hamil tentang *Hypnobirthing*

Sebelum penyuluhan, dilaksanakan *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal ibu tentang *hypnobirthing* dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil *pretest* tentang *Hypnobirthing*

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa dari 50 orang ibu hamil, yang mempunyai pengetahuan baik adalah 14 orang (28%), yang mempunyai pengetahuan cukup ada 23 orang (46%) dan 13 orang (26%) yang mempunyai pengetahuan kurang.

#### 2) Penyuluhan

Penyuluhan tentang *hypnobirthing* dan tanya jawab berlangsung selama 60 menit. Ibu-ibu hamil mengikuti penyuluhan dengan antusias, terbukti peserta mendengar dengan tertib dan mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang belum dimengerti. Tim Pengabdian melakukan penyuluhan dengan media *power point* sambil duduk di tikar bergabung dengan responden. Kedekatan ini menghapus jarak antara penyuluh dengan responden sehingga responden merasa santai, bebas bertanya dan menjawab pertanyaan dari penyuluh dan responden lain, serta mau menceritakan pengalaman yang dialami responden. Tim



Pengabdi menilai penyuluhan yang dilakukan berhasil karena terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing*.

### 3) Pelaksanaan *hypnobirthing*

Setelah selesai penyuluhan, segera dilaksanakan praktek *hypnobirthing*. Keadaan ruangan diatur untuk memberikan suasana yang kondusif supaya ibu dapat berbaring dengan nyaman dan tenang. Pintu ditutup agar tidak terganggu dengan suara dari luar ruangan dan dapat fokus pada instruksi *hypnobirthing*. Matras atau tikar digunakan untuk tempat ibu berbaring dengan memakai bantal. Ibu berbaring dengan posisi yang nyaman dan menjaga jarak dengan ibu yang lain, supaya ibu dapat bergerak dengan bebas. Miring ke kiri merupakan salah satu posisi paling aman untuk ibu hamil karena mampu melancarkan aliran darah menuju plasenta sehingga janin akan mendapatkan nutrisi yang cukup (Chomaria, 2012). Untuk membuat ibu lebih rileks, dapat digunakan aroma terapi. Biasanya yang paling banyak disukai oleh ibu hamil adalah aroma bunga lavender.

Menurut Lanny Kuswandi (2014), sebelum melakukan *hypnobirthing*, persiapkan tempat kondisi ruangan untuk berlatih yang tenang dengan lampu yang bisa dibuat remang. Jadikan tempat yang sama untuk berlatih setiap hari. Kemudian jika suka boleh gunakan aroma terapi lavender. Sebaiknya ibu hamil konsultasi lebih dahulu dengan ahli aroma terapi sebelum menentukan menggunakan aroma terapi, mengingat tidak semua aroma bisa digunakan oleh ibu hamil, selanjutnya diupayakan agar kandung kemih ibu dalam keadaan kosong, memakai baju longgar dan nyaman lalu pasang CD panduan *hypnobirthing* atau musik yang dapat membawa ibu hamil dalam keadaan tenang dan damai hati (Lanny Kuswandi, 2014).

Penanaman sugesti merupakan prinsip dasar dalam *hypnobirthing* yang digunakan sebagai latihan selama masa kehamilan. Namun ada beberapa hal yang perlu diingat dalam menanamkan program positif selalu digunakan kata-kata positif. Jika ingin “sehat” bukan “tidak sakit”, rencanakan bahwa mulai saat ini dan seterusnya lakukanlah *hypnobirthing* secara berulang-ulang untuk hasil yang optimal. Dalam keadaan yang tenang, niat atau sugesti mudah diterapkan dalam kehidupan kita masukkan niat seperti contoh “mulai sekarang dan selanjutnya saya semakin tenang dalam menghadapi persalinan agar berjalan dengan alami, nyaman, lancar dan penuh dengan kelembutan” (Lanny Kuswandi, 2014).

Ibu-ibu berbaring rileks di matras masing-masing. Musik instrumental diperdengarkan dengan volume kecil sehingga ibu rileks mendengarnya ditambah aroma terapi yang membuat ibu merasa semakin nyaman ketika menghirupnya. Praktek *hypnobirthing* berlangsung sekitar 30 menit, dengan durasi pemutaran video selama 15 menit. Setelah video selesai, ibu masih merasa nyaman dengan berbaring, bahkan ada ibu yang sampai tertidur. Ibu mengikuti instruksi dari video dan ibu merasa tenang, ibu berkomunikasi dengan janin melalui pikiran dan perasaannya sehingga beberapa ibu merasakan janin jadi bergerak dan seperti ada kontak batin antara ibu dan janin. Setelah melaksanakan *hypnobirthing*, ibu merasa tenang dan *refresh* dan ingin melaksanakan *hypnobirthing* ini di rumah masing-masing.

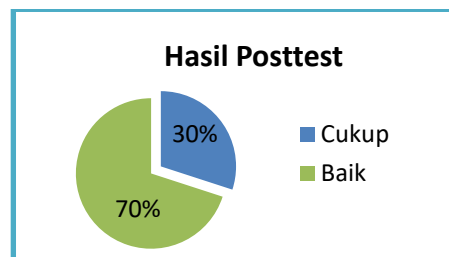
Oleh karena itu, Tim Pengabdi menyarankan supaya ibu melakukan *hypnobirthing* secara teratur sehingga ibu dapat menjalani kehamilan dengan tenang, tidak merasa takut atau cemas.

#### 4) Pembentukan Grup WhatsApp

Selesai melaksanakan *hypnobirthing*, Tim Pengabdi membuat *WhatsApp Group* untuk setiap kelas ibu hamil yang beranggota ibu-ibu hamil, kader, bidan dan Tim Pengabdi. Bidan dan Tim Pengabdi boleh mengirim informasi berupa gambar, video, kalimat-kalimat motivasi dan informasi kesehatan lain ke grup supaya semua anggota dapat bertambah pengetahuannya. Ibu-ibu hamil dan kader juga boleh mengirim pengalaman, keluhan maupun informasi tentang kesehatannya. Jadi melalui grup whatsapp ini, semua anggota dapat berinteraksi terutama tentang *hypnobirthing*. Proses interaksi ini berlangsung selama sebulan. Kemudian pada jadwal kelas ibu hamil bulan berikutnya diadakan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing*.

#### 5) Hasil *posttest* pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing*

*Posttest* dilakukan sesuai jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil pada bulan berikutnya. Kuesioner yang diberikan sama dengan pada *pretest* untuk mengukur sejauh mana pertambahan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* setelah mendapat penyuluhan dan praktek *hypnobirthing* serta menjadi anggota whatsapp grup.

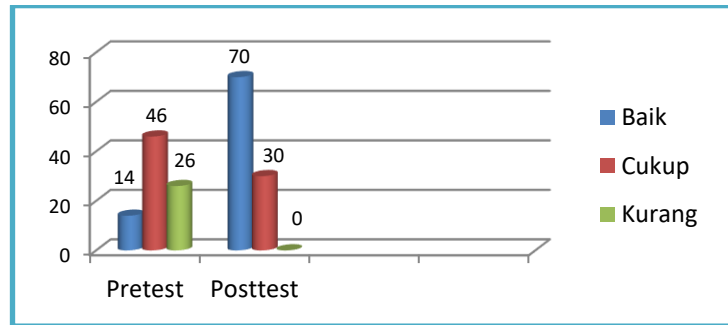


Gambar 3. Hasil *Posttest* tentang *hypnobirthing*

Hasil *posttest* didapatkan sebagai berikut : ibu hamil yang berpengetahuan baik 35 orang (70%), berpengetahuan cukup 15 orang (30%) dan tidak dijumpai lagi ibu hamil dengan pengetahuan kurang.

#### 6) Gambaran peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing*

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* di mana ibu yang mempunyai pengetahuan baik meningkat dari 28% menjadi 70%, ibu yang mempunyai pengetahuan cukup menurun dari 46% menjadi 28% dan ibu yang berpengetahuan kurang menurun dari 26% menjadi tidak ada lagi ibu yang mempunyai pengetahuan kurang. Peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* tentang *Hypnobirthing*

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini didokumentasikan dengan baik. Berikut ini adalah foto-foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat



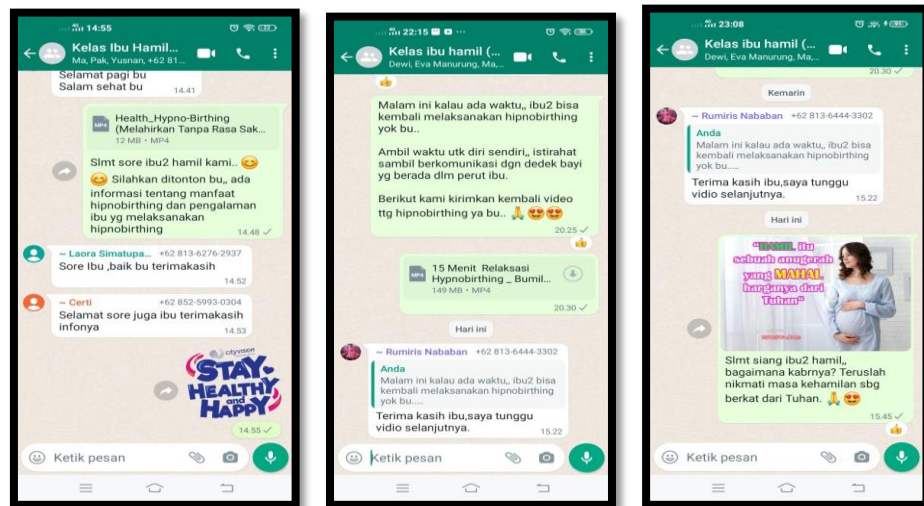
Gambar 5. *Pretest* tentang *hypnobirthing*



Gambar 6. Penyuluhan tentang *hypnobirthing*



Gambar 7. Pelaksanaan *hypnobirthing* di kelas ibu hamil



Gambar 8. Percakapan di Whatsapp Group

## b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing* dengan mengadakan penyuluhan, praktek langsung *hypnobirthing* dan memanfaatkan *WhatsApp Group*. Menurut Notoatmodjo pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Penyuluhan telah dilakukan pada masing-masing kelas ibu hamil dengan hasil ditemukan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing*. Peningkatan pengetahuan ditandai dengan bertambahnya tingkat pengetahuan ibu yang diukur sebelum diadakan penyuluhan (*pretest*) dan setelah diadakan penyuluhan (*posttest*) dengan instrumen kuesioner yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan, atau tulis, yang merupakan stimulasi dari pertanyaan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian yaitu responden (Notoadmojo 2014).

Penyuluhan telah dilakukan pada masing-masing kelas ibu hamil dengan hasil ditemukan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing*. Peningkatan pengetahuan ditandai dengan bertambahnya tingkat pengetahuan ibu yang diukur sebelum diadakan penyuluhan (*pretest*) dan setelah diadakan penyuluhan dengan instrumen kuesioner.

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan, atau tulis, yang merupakan stimulasi dari pertanyaan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian yaitu responden (Notoadmojo 2014).

Sebelum melaksanakan penyuluhan, Tim mengadakan *pretest* untuk memperoleh gambaran tentang pengetahuan awal ibu terhadap materi

yang akan diberikan pada saat penyuluhan dan setelah selesai penyuluhan dilaksanakan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan untuk mengukur keberhasilan penyuluhan (Among Guru 2020). Menurut Notoatmodjo (2014) pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan (Notoadmojo 2014). Sejalan dengan penelitian Siburian (2022), bahwa setelah diadakan penyuluhan tentang senam yoga terjadi peningkatan hasil posttest dibanding dengan hasil pretest. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p=0.001$   $\alpha < 0,05$  yang artinya ada peningkatan pengetahuan tentang senam yoga setelah diadakan penyuluhan tentang senam yoga (Urhue Dena Siburian, 2022)

Hasil pretest dan posttest pengetahuan ibu tentang hypnobirthing mengalami peningkatan yang signifikan, di mana ibu yang mempunyai pengetahuan baik meningkat dari 28% menjadi 70%, ibu yang mempunyai pengetahuan cukup menurun dari 46% menjadi 28% dan ibu yang berpengetahuan kurang menurun dari 26% menjadi tidak ada lagi ibu yang mempunyai pengetahuan kurang. Menurut pendapat Notoatmodjo (2014) bahwa penyuluhan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian Ritonga (2022) tentang Efektivitas praktek hypnobirthing dengan pemanfaatan WhatsApp Group dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan ibu yang melaksanakan praktek hypnobirthing dengan pemanfaatan WhatsApp Group.

Hasil penelitian ini dapat diterapkan di kelas ibu hamil, bahwa jika tidak ada program hypnobirthing pada kegiatan kelas ibu hamil, maka pengenalan hypnobirthing dapat dilakukan dengan memanfaatkan media sosial seperti WhatsApp Group sehingga ibu dapat mempraktekkan hypnobirthing di rumah masing-masing.

Pelaksanaan hypnobirthing pada kelas ibu hamil di kabupaten Tapanuli Utara masih terbatas karena kemampuan bidan dalam melaksanakan hypnobirthing masih terbatas. Hal ini disebabkan jumlah bidan yang telah mengikuti pelatihan tentang hypnobirthing masih sedikit. Pengakuan dari bidan bahwa hypnobirthing belum menjadi focus utama dalam pelayanan kebidanan sehingga belum banyak bidan dikirim untuk mengikuti pelatihan hypnobirthing. Jika ada bidan yang mengikuti pelatihan, biasanya dengan biaya mandiri atau karena ada bantuan dana dari sponsor misalnya distributor susu.

Untuk mensosialisasikan hypnobirthing kepada masyarakat, terutama ibu hamil, maka Tim Pengabdian Masyarakat mengadakan kegiatan ini. Di mana dipilih 5 Puskesmas di wilayah Kabupaten Tapanuli Utara yang berada di tempat yang terjangkau internet agar aplikasi WA lancar. Setiap puskesmas ditentukan 1 kelas ibu hamil, diharapkan ibu-ibu hamil, para kader dan bidan dapat menceritakan ke kelas ibu hamil yang lain untuk menyebarkan informasi tentang hypnobirthing melalui WhatsApp Group.

Pada masing-masing kelas ibu hamil di setiap Puskesmas telah dibentuk WhatsApp Group dengan anggota grup Tim Pengabdi, Bidan, Kader dan ibu-ibu hamil. Selama 1 bulan sejak dibentuk grup, Tim Pengabdi mengirim video, informasi tentang hypnobirthing, gambar dengan kalimat-kalimat motivasi untuk membuat ibu lebih semangat

menjalani kehamilan. Terjadi interaksi antar anggota grup tentang hypnobirthing dan menceritakan pengalaman mereka saat melaksanakan hypnobirthing di rumah masing-masing.

Hasil wawancara dengan ibu hamil, mereka merasa senang dengan dibentuknya WhatsApp Group, karena dapat bertukar informasi dengan temannya, dapat bertanya kepada bidan tentang masalah kesehatan yang dialami, dan khususnya tentang hypnobirthing, ibu hamil dapat mempraktekkan dengan memutar kembali video tentang hypnobirthing. Mereka merasa melalui whatsapp grup mereka dapat melaksanakan hypnobirthing kapan mereka punya waktu, berapa lama dan dapat diulang-ulang. Namun kendala yang mungkin dihadapi adalah kemampuan untuk membeli paket internet dan signal yang kurang lancar.

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang hypnobirthing, melakukan praktek hypnobirthing pada kelas ibu hamil dan mengikuti WhatsApp Group selama satu bulan, maka dari hasil posttest ditemukan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing.

Sesuai dengan penelitian Riyan (2021) pada kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa teknik hypnobirthing melalui aplikasi zoom untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Hasil uji statistik menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan pada pretest adalah 16,86 dan pada posttest adalah 14,46. Kesimpulan yang diambil adalah ada pengaruh pemberian intervensi hypnobirthing melalui aplikasi zoom terhadap penurunan kecemasan. Dapat dilihat bahwa media sosial dapat dimanfaatkan dalam menyebarkan informasi kesehatan (Ariestantia Dwi Riyan, 2020).

Sejalan dengan penelitian Elisabeth (2021), bahwa pengaruh komunikasi melalui WhatsApp Group untuk meningkatkan kinerja karyawan sebesar 0,627 yang artinya hubungannya cukup signifikan dengan aplikasi WhatsApp Group karena penggunaannya sangat membantu dalam proses penyampaian pesan di antara karyawan terlebih karyawan yang memiliki grup di dalamnya sehingga lebih memudahkan untuk penyampaian pesan (Elisabeth Sitepu, 2021).

WhatsApp Group dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga harus dipertahankan keberlangsungan grup ini ke depannya sebagai wadah berbagi informasi bukan hanya tentang hypnobirthing tetapi informasi kesehatan secara umum.

Menurut Notoatmodjo (2014), perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu tentang hypnobirthing ini diharapkan diikuti dengan pelaksanaan hypnobirthing secara teratur, sehingga manfaat hypnobirthing benar-benar dapat dirasakan ibu maupun janin.

## 6. KESIMPULAN

Setelah diadakan penyuluhan tentang *hypnobirthing* kepada ibu hamil dan pelaksanaan langsung *hypnobirthing* pada kelas ibu hamil, kemudian terlibatnya ibu hamil dalam *WhatsApp Group* maka ditemukan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing*. *WhatsApp Group* dapat dimanfaatkan untuk bertukar ilmu, informasi dan pengalaman tentang *hypnobirthing* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang *hypnobirthing*. Disarankan kepada Bidan agar memasukkan kegiatan hypnobirthing pada kelas ibu hamil dan diharapkan kepada ibu hamil agar

tetap menjadi anggota *WhatsApp Group* dan melaksanakan *hypnobirthing* di rumah masing-masing supaya ibu merasa tenang dan tidak khawatir menjalani masa kehamilan dan pada saat bersalin.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Among Guru. (2020). "Pre Test Dan Post Test : Pengertian, Tujuan, Serta Perbedaannya." <https://www.amongguru.com/pre-test-dan-post-test-pengertian-tujuan-serta-perbedaannya/>.
- Ariestantia Dwi Riyan, Purwanita. (2020). "Whatsapp Sebagai Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang MP-ASI." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* Volume 2(Nomor 2, Desember 2020): 983-87. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>.
- Attanimy, Rifat. (2017). "Perancangan Informasi Persalinan Hypnobirthing Melalui Media Poster." Universitas Komputer.
- Chomaria, Nurul. (2012). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Elisabeth Sitepu, Novi Juli Yanti Sagala. (2021). "Pengaruh Komunikasi Melalui Grup WhatsApp Untuk Meningkatkan Kinerja Karyawan Di PT. Smartphone Lenovo Medan." *JUrnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 6(Vol.6 No.1 April 2021): 20-32.
- Habib Hanafi. (2019). "Pengaruh Persepsi Kemanfaatan Dan Persepsi Kemudahan Website UB Terhadap Sikap Pengguna Dengan Pendekatan TAM." <http://administrasibisnis.studentjournal.ub.ac.id>.
- Jumiat Moko. (2016). "WhatsApp Messenger Dalam Tinjauan Manfaat Dan Adeb." *Wahana Akademi* 3(Vol.3 No. 1, 2016).
- Karinta Ariani Setiaputri. (2021). "Memahami Hypnobirthing, Teknik Persalinan Yang Membuat Tubuh Ibu Lebih Rileks." <https://hellosehat.com/kehamilan/melahirkan/persalinan/hypnobirthing/>
- Lanny Kuswandy. (2014). *Hypnobirthing, A Gentle Way to Give Birth*. ed. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Lili Purnama, Uliarta Marbun. (2022). "Pelaksanaan Yoga Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Memanfaatkan Media Sosial Di PMB Sukmawati, SST, M.Kes." *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)* 4(Vol 4 No.2 Juli 2022).
- Maryunani, A. (2017). *Nyeri Dalam Persalinan, Teknik Dan Cara Penanganannya*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan, Teori Dan Aplikasinya*. Jakarta: CV. Rineka Cipta.
- Paruhum Tiruon Ritonga, Urhuhe Dena Siburian. (2023). "The Effectiveness of Hypnobirthing Practices and the Use of WHATSAPP GROUP s in Increasing Pregnant Women's Knowledge of Hypnobirthing." *Jurnal Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health* Volume 5(Nomor 2 (2023)): 652-63.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2011). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Prasanti, Ditha. (2017). "Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban Di Era Digital." *IPTEK-KOM* 19(Vol.19 No. 2, Desember 2017): 149-62.
- Rani Suryani. (2017). "Fungsi WhatsApp Grup Shalehah Cabang Bandar

Lampung Sebagai Pengembangan Media Dakwah Dalam Membentuk Akhlakul Kharimah.”

- Ratna Dewi Permatasari, Nining Mustika Ningrum. (2021). “Hypnobirthing Mengatasi Keluhan Selama Hamil.” *Jurnal Penamas Adi Buana* Volume 5(Nomor 01 (2021)): 20-27. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/indria2016,+3.+Ratna (1).pdf.
- Romadhomah, Trixie Salawati, Indri Astuti Purwanti. (2013). “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Terapi Hypnobirthing Di BPM Ny. Mul Agus Grobogan.” *Jurnal Kebidanan* Volume 2(Nomor 2 (2013)): 1017-2141. <http://jurnal.unimus.ac.id>.
- Sitiatava Rizema Putra. (2016). *Cara Mudah Melahirkan Dengan Hypnotherapy*. ed. Laksana. Jogyakarta.
- Suharsimi, Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tamin, Rizki Pradana. (2021). “Tenang Melahirkan Dengan Hypnobirthing.” <https://www.alodokter.com/tenang-melahirkan-dengan-hypnobirthing>.
- Urhuhe Dena Siburian, Paruhum Tiruon Ritonga, Janner Pelanjani Simamora. (2022). “Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Haamil Di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021.” *Syntax Literate* 7(Nomor 6, Juni 2022): 8937-50. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/8345/4912>.
- Winda Martalisa, Wulan Budisetyani. (2013). “Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Gianyar.” *Jurnal Psikologi Udayana* 1(Vol. 1, No. 1 (2013)): 116-28.