

Transformasi Layanan Kebidanan ; Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui *Hypnopregnancy* Sebagai Holistic Care

Lutfiana Puspita Sari^{*1}, Kh Endah Widhi Astuti², Eni Sulastris³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta

*e-mail: lutfiana85.polkesta@gmail.com

Abstract

Anxiety and depression during pregnancy are common issues with a relatively high prevalence, ranging from 12.5% to 42%. In fact, these disorders were projected to become the second leading cause of disease burden by the year 2020. The Aim to empower pregnant women through hypnopregnancy so they can achieve health in body, mind, and soul by combining physical and psychological therapies. Deep relaxation, concentration/focus, and hypnosis are beneficial for resting the conscious mind and embedding positive "understanding" into the subconscious mind. As a result, daily actions become more influenced by the subconscious, helping individuals become calmer, more centered, and less stressed. The study involved training pregnant women in hypnopregnancy techniques to reduce anxiety and improve both mental and physical well-being. Anxiety levels were measured before and after the hypnopregnancy intervention using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). This instrument includes 20 items assessing anxiety indicators in pregnant women, with a maximum score of 80. STAI scores below 40 indicate low anxiety, while scores above 40 indicate high anxiety. After conducting hypnopregnancy training and prenatal yoga sessions, anxiety levels among the pregnant women decreased. The average anxiety score before the intervention was 34.7, and after the hypno-yoga sessions, it dropped to 24.8. Hypnopregnancy is proven to be effective in reducing anxiety in pregnant women as a form of holistic care during pregnancy. It is important to educate pregnant women on hypnopregnancy practices to help them achieve health in mind, body, and soul. Additionally, hypnopregnancy can be easily applied as a daily exercise routine to support successful childbirth.

Keywords: Anxiety; hypnopregnancy; pregnancy

Abstrak

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Pemberdayaan ibu hamil dengan hypnopregnancy, agar agar ibu hamil dapat sehat secara body, mind, and soul dengan cara mengkombinasikan terapi fisik dan psikologis dengan Hypnopregnancy. Relaksasi yang mendalam, pemusatan perhatian/fokus, dan hipnosis bermanfaat untuk mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan "paham" pada alam bawah sadar sehingga tindakan sehari-hari lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar sehingga akan menjadikan jiwa seseorang lebih tenang, terpusat dan tidak stres. Metode yang digunakan yakni melakukan pelatihan hypnopregnancy kepada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dan mengolah tubuh dan pikiran dengan baik pada ibu hamil. Mengukur kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hypnopregnancy dengan instrumen "STAI". Instrumen yang berisi tentang indikator kecemasan ibu hamil dengan 20 item pernyataan dengan nilai skor maksimal 80. Nilai STAI <40 kategori kecemasan rendah, >40 kecemasan tinggi. Hasil setelah dilakukan pelatihan tentang hypnopregnancy dan prenatal yoga pada ibu hamil, kecemasan ibu hamil menurun. Rata-rata kecemasan sebelum 34.7 dan sesudah hypno yoga 24.8. Hypnopregnancy efektif dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil sebagai terapi holistic care selama kehamilan. Pentingnya mengajarkan Hypnopregnancy pada ibu hamil supaya sehat secara mind, body, and soul. Dan Hypnopregnancy mudah diaplikasikan sebagai excercise ibu hamil setiap hari untuk mencapai keberhasilan persalinan

Kata Kunci: hypnopregnancy; ibu hamil; kecemasan

Ex: Diterima:15 Oktober 2025 **Revisi:**30 November 2025 **Terbit:**30 Desember 2025

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang berlangsung secara terus-menerus sejak terjadinya pembuahan hingga menjelang persalinan. Bagi wanita yang sedang hamil untuk pertama kalinya (primigravida), pengalaman ini menjadi sesuatu yang baru dalam hidupnya. Kondisi ini dapat menimbulkan perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Sepanjang masa kehamilan, wanita akan mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Ini adalah tahap yang berkembang secara bertahap dan dapat mengganggu keseimbangan biopsikososial, sehingga memerlukan adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu (Putri & Diniyah, 2025).

Kecemasan dan depresi selama masa kehamilan merupakan isu kesehatan yang cukup umum, dengan angka kejadian berkisar antara 12,5% hingga 42%. Bahkan, gangguan ini diprediksi menjadi penyebab penyakit terbesar kedua pada tahun 2020. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 10% wanita hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan mental berupa depresi akibat trauma (Nerlita, 2022). Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetal distress) (More et al., 2021). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Maharani & Hayati 2020).

Terutama bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya. Selama ini upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil hanya berfokus terkait kesehatan fisik, dan mengesampingkan terkait psikologis ibu hamil. Dan faktanya berdasarkan data yang ditemukan justru kejadian ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlanjut menjadi post partum blues bahkan depresi post partum justru meningkat. Dan hal ini berdampak bukan hanya terkait ibu dan janin selama kehamilan namun bisa sampai pasca persalinan. Berdasarkan data tersebut, melalui program pengabdian masyarakat ini tim pengabdian melatih ibu hamil terkait hypnopregnancy, dengan mengajarkan rileksasi dalam kondisi alfa harapannya dapat lebih mudah memasukkan afirmasi positif untuk mereprograming semua sugesti dan afirmasi negatif terkait kehamilan dan persalinan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, sasarannya adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di puskesmas Matesih Karanganyar yang dibuktikan dengan mengisi lembar informed consent sebelumnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 pukul 08.00-16.00 WIB. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat terdiri atas beberapa tahapan, antara lain adalah sebagai berikut;

1. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan mengisi lembar kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

2. Penyuluhan tentang perubahan psikologis pada ibu hamil, persiapan persalinan dan dampak kecemasan terhadap ibu dan bayi baik saat kehamilan, persalinan, maupun nifas
3. Edukasi tentang hypnopregnancy dan prenatal yoga untuk kehamilan dan sebagai asuhan holistic care
4. Pemutaran video tentang hypnopregnancy dan prenatal yoga
5. Demonstrasi dan redemonstrasi kepada seluruh ibu hamil tentang gerakan yoga dan hypnosis dalam kehamilan
6. Setelah melakukan hypnopregnancy, sebagai evaluasi 15 menit kemudian seluruh ibu hamil diukur ulang kecemasannya

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Matesih Karanganyar, memberikan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai kecemasan ibu hamil Pre dan Post Dilakukan Hypnopregnancy

No	Nama	Usia kehamilan (Week)	Nilai kecemasan (Pre)	Nilai Kecemasan (Post)
1	Ny I	25	40	28
2	Ny A	28	36	30
3	Ny D	30	36	26
4	Ny Dw	32	34	24
5	Ny S	30	38	22
6	Ny At	34	32	24
7	Ny Dn	36	40	26
8	Ny Ad	26	34	22
9	Ny Fd	37	32	24
10	Ny N	32	30	26
11	Ny Ln	33	36	24

Hasil dan pembahasan berisi uraian hasil disertai pembahasan rinci dari kegiatan yang dilaksanakan. Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat. Tabel/bagan/gambar tidak berisi data mentah yang masih dapat atau harus diolah Berdasarkan tabel 1 terlihat jelas bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan hypnopregnancy dan prenatal yoga, dengan rata-rata kecemasan sebelum sebesar 34.7 dan sesudah hypnopregnancy sebesar 24.8.



(a)



(b)



(c)



(d)

Gambar . pelaksanaan pengabmas (a) proses yoga (b) proses optimalisasi posisi janin (c) penguatan otot (d) rileksasi dan hypnobirthing

Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan (Lin et al., 2022)(Nerlita, 2022). Yoga merupakan perpaduan dari latihan fisik yang sangat bermanfaat dalam peregangan dan membentuk postur tubuh atau biasa disebut “Asana” serta adanya latihan pernapasan atau “pranayama” yang diketahui sangat berguna dalam mengatasi mengatasi depresi dan gejalanya. Prenatal yoga memberikan dampak positif bagi ibu hamil diantaranya adalah membantu memelihara kesehatan dengan meredakan tingkat stres; menciptakan kebiasaan kesehatan yang baik; menambah tingkat energi dan kesehatan jiwa, mental/emosional; memperbaiki kualitas tidur, dan keseimbangan; mengurangi sakit atau nyeri punggung bawah dan nyeri leher, dan mungkin nyeri akibat sakit kepala tipe tegang dan osteoarthritis lutut (WIDIYARTI et al., 2024)(Herdiani & Mutiara, 2023)(DUMAN et al., 2022).

Kehamilan merupakan periode yang rentan terhadap munculnya kecemasan dan gangguan suasana hati, bahkan beberapa wanita mengalami episode depresi pertamanya selama masa ini. Selain itu, ibu hamil yang sebelumnya mengalami kecemasan atau bahkan depresi memiliki risiko tinggi untuk mengalami kekambuhan. Sehingga, sangat dibutuhkan metode rileksasi dan afirmasi positif supaya ibu hamil dapat rileks dan melakukan reprogramming terkait sugesti negatif yang dimiliki oleh ibu hamil. Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otophipnosis (self hypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan dan persiapan persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar dan menyenangkan karena dapat meminimalisir rasa nyeri. Hypnobirthing membuat ibu menjadi tenang, rileks, dan memegang kendali saat mereka membahas berbagai pilihan yang ada, mengevaluasi situasinya, dan mengambil keputusan mengenai persalinan. Suasana yang tenang dapat membuat pemulihan ibu menjadi lebih cepat dan mengurangi adanya komplikasi (Zahara, 2022) (Zhu et al., 2021)(Franciska et al., 2021)(Domínguez-Solís et al., 2021).

Yoga dan hypnobirthing bukan sekedar aktivitas fisik yang melibatkan pergerakan atau kelenturan tubuh, melainkan merupakan sebuah filosofi hidup. Melalui yoga, pikiran kita yang dipenuhi keinginan, kekhawatiran, ketakutan, dan kebingungan dapat beristirahat sejenak. Yoga membantu individu untuk terhubung dengan diri sejatinya, sehingga lebih memahami siapa dirinya dan apa makna dari keberadaannya. Bagi ibu hamil, latihan yoga dapat memberikan efek relaksasi yang membantu menjalani hari-hari dengan lebih tenang dan mengurangi rasa takut menghadapi proses persalinan. Yoga prenatal penting karena menjelang persalinan, ibu sering mengalami kecemasan dan kepanikan. Dalam praktiknya, yoga prenatal mencakup lima elemen utama, yaitu gerakan fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), penggunaan posisi tangan (mudra), meditasi, dan relaksasi mendalam. Kelima unsur ini memberikan manfaat selama kehamilan, mendukung proses persalinan secara alami, serta berkontribusi terhadap kelahiran bayi yang sehat. Komponen relaksasi dan meditasi dalam yoga diketahui berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, yoga selama kehamilan dapat membantu ibu lebih fokus pada proses melahirkan, mempersiapkan diri dalam menghadapi nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi positif (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020) (Bingan, 2019)(Puspitasari & Rosalina, 2023). Kombinasi yoga dan hypno adalah menggabungkan antara latihan fisik, latihan pernapasan disertai dengan pemberian sugesti-sugesti positif kepada ibu menjadikan ibu lebih rileks, nyaman dalam menghadapi kehamilannya.

D. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian penyuluhan serta praktik mengenai yoga hypno pada ibu hamil di desa Dawung salah satu wilayah kerja Puskesmas Matesih, Karanganyar berhasil. Hal ini dapat dilihat dari setelah dilakukannya yoga hypno ibu hamil menjadi lebih rileks dan nyaman akan kehamilannya serta rata-rata kecemasan ibu menurun (34,7 menjadi 24,8).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Direktur dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabmas Poltekkes Kemenkes Surakarta, atas dana dan support untuk terselenggaranya Pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kami haturkan kepada Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator Puskesmas Matesih Karanganyar.

REFERENSI

- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102(August). <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- DUMAN, M., Durgun Ozan, Y., Aksoy Derya, Y., & Timur Taşhan, S. (2022). The effect of relaxation exercises training on pregnancy-related anxiety after perinatal loss: A pilot randomized control trial☆. *Explore*, 18(1), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.002>
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Wilma, W. (2021). Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 60–70. <https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.579>
- Herdiani, T. N., & Mutiara, V. S. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 57–65. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.490>
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- More, P., Kumar, V., Usha Rani, M. R., Philip, M., Manjunatha, N., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2021). Development, validation, and feasibility of a generic yoga-based intervention for Generalized Anxiety Disorder. *Complementary Therapies in Medicine*, 63(September), 102776. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102776>
- Nerlita, A. H. (2022). Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. *Journal Innovation Research and Knowledge*, 1(9), 4.
- Puspitasari, L., & Rosalina, R. (2023). Hypnobirthing Relaxation and Prenatal Yoga in Reducing Anxiety Levels Among Pregnant Women in Third Trimester. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 9(2), 94. <https://doi.org/10.52365/jm.v9i2.745>
- Putri, I. M., & Diniyah, K. (2025). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta The description of anxiety level of primigravid pregnant women in the third trimester at Puskesmas Kasihan I , Kasihan , Bantul , Yogyakarta. 3, 290–297.
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Jurnal Kebidanan Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat The Effect Of Gentle Yoga Prenatal To The Pregnant Level Of. XII(01), 34–45.

- WIDIYARTI, N., SITUMORANG, R. B., & SARI, L. Y. (2024). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 23–30. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6185>
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>
- Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>