

Edukasi *hypnopregnancy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Safira Zahra Ramdania, Ema Wahyu Ningrum, Ita Apriliyani

Universitas Harapan Bangsa, Jawa Tengah, Indonesia
Email: safirazahra.r28@gmail.com

ABSTRACT

Latar belakang: Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan adalah *hypnopregnancy*, yaitu teknik relaksasi dengan sugesti positif. **Tujuan:** Kegiatan ini dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Desa Panusupan Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas, dengan tujuan memberikan edukasi *hypnopregnancy* serta mengevaluasi efektivitasnya. **Metode:** Sasaran kegiatan 13 ibu hamil yang tergabung dalam Kelas Ibu Hamil Desa Panusupan. Pelaksanaan tanggal 23 April 2025 dan pre-post test pada 20 Juli 2025. Kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi, dan pelatihan *hypnopregnancy*. Tingkat kecemasan ibu hamil diukur dengan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif berupa persentase. **Hasil:** Adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar peserta. Sebelum edukasi, mayoritas ibu hamil berada pada kategori kecemasan sedang. Sedangkan setelah edukasi dan pelatihan banyak yang mengalami penurunan menjadi kategori tidak cemas. **Kesimpulan:** Edukasi *hypnopregnancy* terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil serta mempersiapkan proses persalinan dengan tenang.

KATA KUNCI: *hypnopregnancy*; kecemasan; ibu hamil; kelas ibu hamil; kesehatan mental

ABSTRACT

Background: Anxiety in pregnant women can have a negative impact on the health of both the mother and the fetus. One non-pharmacological method for reducing anxiety is hypnopregnancy, which is a relaxation technique using positive suggestions. **Objective:** This activity was carried out in the Pregnant Women's Class in Panusupan Village, Cilongok District, Banyumas Regency, with the aim of providing hypnopregnancy education and evaluating its effectiveness. **Methods:** The target of the activity was 13 pregnant women who were members of the Panusupan Village Pregnant Women's Class. The activity was carried out on April 23, 2025, and pre-post tests were conducted on July 20, 2025. The activity included counseling, discussion, and hypnopregnancy training. The level of anxiety among pregnant women was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was performed using quantitative descriptive statistics in the form of percentages. **Results:** There was a decrease in anxiety levels among most participants. Before the education session, the majority of pregnant women were in the moderate anxiety category. After the education and training, many experienced a decrease to the non-anxious category. **Conclusion:** Hypnopregnancy education has been proven effective as a non-pharmacological intervention to support the mental health of pregnant women and prepare them for childbirth with peace of mind.

KEYWORD: *anxiety; hypnopregnancy; maternal class; mental health; pregnant women*

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan momen penting secara emosional dan spiritual bagi seorang wanita, yang sering kali di tandai dengan berbagai perubahan psikologis. Perubahan ini umumnya dipicu oleh fluktuasi hormon selama masa kehamilan, sehingga dapat memunculkan gejala emosional seperti rasa cemas hingga gangguan depresi ringan (Puspitasari & Wahyundari, 2020). Ibu hamil, baik dengan kehamilan normal maupun komplikasi, sering merasakan rasa takut dan cemas selama proses kehamilan

dan persalinan (Lanjarto & Indah Fitriana, 2021). Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan kondisi kesehatan janin, seperti risiko bayi lahir cacat, berat lahir rendah, maupun ketidakmampuan ibu untuk melahirkan secara normal. Faktor-faktor yang memicu kecemasan di antaranya adalah ketidaknyamanan fisik, tekanan pekerjaan, kekhawatiran mengenai proses persalinan, perubahan hormon, serta kondisi bayi yang tidak sehat (Yuliani & Aini, 2020). Menurut data WHO, gangguan kecemasan lebih banyak dialami wanita (4,6%), dengan prevalensi sekitar 10-15% pada ibu hamil dan nifas, serta lebih tinggi di negara berkembang (Zulaekah & Kusumawati, 2021). Di Indonesia sendiri, kejadian kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan mencapai 28,7% (Rahayu et al., 2020).

Perubahan psikologis ibu hamil terkait erat dengan perubahan biologis selama kehamilan. Pada trimester I, peningkatan hormon estrogen dan progesteron dapat menimbulkan kecemasan terkait perkembangan janin, mual, muntah, dan kelelahan, terutama pada ibu hamil pertama kali. Trimester II ditandai dengan kecemasan mengenai perubahan tubuh, citra diri, serta persiapan finansial. Pada trimester III, ibu lebih banyak mengkhawatirkan keselamatan diri dan bayinya. Kecemasan berlebih dapat meningkatkan hipertensi, preeklamsia, keguguran, kelahiran prematur, serta berat badan lahir rendah (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022).

Perawatan kehamilan tidak hanya dipengaruhi faktor biologis, tetapi juga sosial, seperti pekerjaan, budaya, ekonomi, pendidikan, usia, serta dukungan keluarga (Khasanah, 2019). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah *mind-body intervention*, misalnya meditasi, doa, yoga, dan hipnoterapi (Puspitarasari & Kumorojati, 2021). Salah satu bentuk hipnoterapi khusus kehamilan adalah *hypnopregnancy*, yaitu teknik *self-hypnosis* yang membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan tenang, nyaman, dan siap menghadapi persalinan. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa terapi *hypnosis* mampu menurunkan kecemasan hingga 70% lebih efektif dibandingkan tanpa *hypnosis* (Kiftiyah & Sari, Purnama, 2023).

Di Provinsi Jawa Tengah, jumlah ibu hamil pada tahun 2019 tercatat sebanyak 580.176 orang, dengan cukupan kunjungan ibu hamil mencapai 99,9% (Anastasia, 2023). Di Kabupaten Banyumas, 42,8% ibu hamil dilaporkan mengalami kecemasan menjelang persalinan (Rahayu et al., 2020). Data dari Puskesmas II Cilongok menunjukkan 573 ibu hamil tercatat hingga Oktober 2024, dengan komplikasi fisiologis seperti mual muntah, anemia, edema, dan hipertensi, serta komplikasi psikologis berupa kecemasan dan *baby blues*. Berdasarkan data Kelas Ibu Hamil di Desa Panusupan, terdapat 13 ibu hamil, terdiri dari 11 ibu hamil normal dan 2 dengan hipertensi. Namun, hingga kini belum pernah dilakukan edukasi *hypnopregnancy* di kelas tersebut. Penanganan kecemasan selama ini lebih banyak dilakukan melalui konseling tatap muka. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi *hypnopregnancy* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan serta persalinan di Kelas Ibu hamil Desa Panusupan, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan pra-survei, perizinan di Puskesmas Cilongok II, anjungsana kepada ibu hamil di Desa Panusupan, serta menyiapkan materi, alat, dan jadwal kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Desa Panusupan pada tanggal 23 April 2025, dengan sasaran peserta sebanyak 13 ibu hamil.

Tahap pelaksanaan diawali dengan *pre-test* menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal tentang kehamilan, perubahan psikologis ibu hamil, kecemasan dan *hypnopregnancy*. Edukasi dan pelatihan *hypnopregnancy* disampaikan oleh terapis bersertifikat dengan dukungan bidan desa dan kader kesehatan,

menggunakan media berupa *booklet*, *powerpoint*, dan naskah *hypnopregnancy*. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, audiovisual, pelatihan *hypnopregnancy*, afirmasi positif, dan visualisasi.

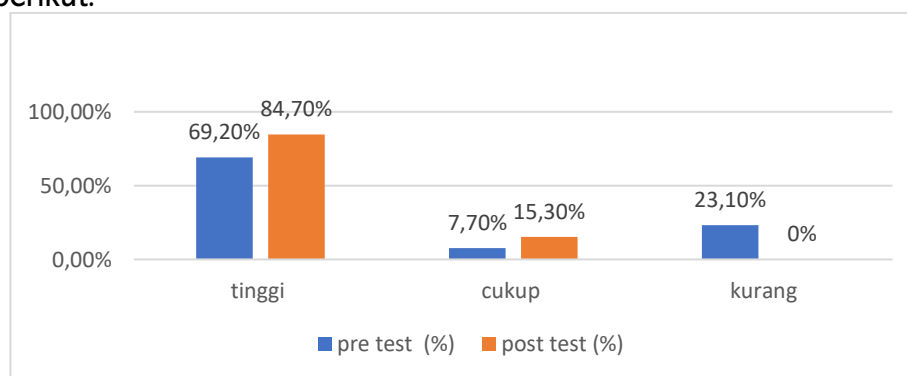
Pada tahap evaluasi dilakukan melalui *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan tingkat kecemasan setelah kegiatan. Proses pendampingan berlangsung selama kurang lebih 3 jam, dengan tindak lanjut berupa komunikasi melalui kader kesehatan desa. Kegiatan ini terlaksana berkat dukungan Puskesmas II Cilongok, perangkat desa, bidan desa, serta kader kesehatan setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Desa Panusupan, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas. Sasaran kegiatan adalah 13 ibu hamil yang tergabung dalam Kelas Ibu Hamil Desa Panusupan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025 dan evaluasi lanjutan pada 20 Juli 2025. Kegiatan berjalan dengan lancar, diawali dengan registrasi peserta, pengisian lembar *pre-test* sebelum dilakukan edukasi mengenai kehamilan, perubahan psikologis ibu hamil, dan *hypnopregnancy* serta pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan pelatihan *hypnopregnancy*, melakukan edukasi mengenai kehamilan, perubahan psikologis ibu hamil, dan *hypnopregnancy*, pelatihan *hypnopregnancy*, dan pengisian lembar *post-test* setelah dilakukan edukasi dan setelah dilakukan pelatihan *hypnopregnancy*.

Dalam persiapan pelaksanaan pendidikan kesehatan yang menentukan keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah menggunakan media. Media dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) sebagai salah satu sarana komunikasi, dalam promosi kesehatan digunakan untuk memudahkan menyampaikan informasi kesehatan. *Powerpoint* sering digunakan sebagai media pengajaran termasuk dalam pemberian pendidikan kesehatan. Penggunaan *powerpoint* memudahkan untuk pemberian materi penyuluhan kesehatan dikarenakan melalui *powerpoint*, beberapa media penyuluhan dapat dipadukan dengan seperti *booklet*, poster, maupun *leaflet* (Romauli, 2019).

Pada tahap awal, kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil menggunakan kuesioner berupa lembar *pre-test*. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:



Gambar 1. Tingkat pengetahuan *pre-test* dan *post-test*

Pada gambar 1 dijelaskan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi menunjukkan bahwa kategori tinggi sebanyak 9 peserta (69,2%), kategori cukup sebanyak 1 peserta (7,70%), dan kategori kurang sebanyak 3 peserta (23,10%). Sedangkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan, kategori tinggi sebanyak 11 peserta (84,70%), kategori cukup sebanyak 2 peserta (15,30%), dan kategori kurang tidak ada (0%).

Pada tahap kedua, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 5 peserta (38,40%) berada pada kategori tidak

mengalami kecemasan, 4 peserta (30,80%) berada pada kategori kecemasan ringan, dan 4 peserta (30,80%) berada pada kategori kecemasan sedang. Sementara itu, tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori kecemasan berat maupun sangat berat (Sari, 2019).

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum *hypnopregnancy*

No.	Kategori	Kecemasan	
		F	%
1.	Tidak cemas	1	12,5%
2.	Ringan	4	50%
3.	Sedang	3	37,5%
4.	Berat	-	-
5.	Berat sekali	-	-
Jumlah		8	100%

Tabel 1 menyatakan tingkat kecemasan peserta sebelum dilakukan pelatihan *hypnopregnancy* yang diikuti oleh 8 peserta ibu hamil menunjukkan bahwa 1 peserta (12,5%) berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, 4 peserta (50%) berada pada kategori kecemasan ringan, dan 3 peserta (37,5%) berada pada kategori kecemasan sedang. Sementara itu, tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori kecemasan berat maupun sangat berat (Lexi et al., 2025).

Tabel 2 Tingkat kecemasan setelah *hypnopregnancy*

No.	Kategori	Kecemasan	
		F	%
1.	Tidak cemas	5	62,5%
2.	Ringan	2	25%
3.	Sedang	1	12,5%
4.	Berat	-	-
5.	Berat sekali	-	-
Jumlah		8	100%

Tabel 2 menyatakan tingkat kecemasan peserta setelah diberikan pelatihan *hypnopregnancy* yang diikuti oleh 8 peserta ibu hamil menunjukkan bahwa sebanyak 5 peserta (62,5%) berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, 2 peserta (25%) berada pada kategori kecemasan ringan, dan 1 peserta (12,5%) berada pada kategori kecemasan sedang. Sementara itu, sama seperti sebelum dilakukan pelatihan tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori kecemasan berat maupun sangat berat.

Data pada tabel 2 juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar ibu hamil setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan *hypnopregnancy*. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan yang dilakukan berdampak positif terhadap kondisi psikologis peserta, terutama dalam membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan (Annisa, 2022).



Gambar 1. Pengisian lembar *pre-test* dan tingkat kecemasan



Gambar 2. Penjelasan materi



Gambar 3. Pelatihan *hypnopregnancy*



Gambar 4. Post-test

KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata kategori cukup menjadi lebih baik dengan skor tertinggi 84,70% dan peningkatan rata-rata sebesar 9,3%. Selain itu, hasil pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan *hypnopregnancy* menunjukkan adanya penurunan signifikan, di mana sebagian besar peserta yang sebelumnya mengalami kecemasan ringan hingga sedang berubah menjadi tidak mengalami kecemasan setelah pelatihan, sehingga *hypnopregnancy* berkontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus membantu mengelola kecemasan pada ibu hamil.

Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan latihan *hypnopregnancy* untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, sedangkan tenaga kesehatan disarankan mengintegrasikan edukasi *hypnopregnancy* dalam kelas ibu hamil sebagai pendekatan non-farmakologis. Bagi pelaksana kegiatan selanjutnya, perlu dipertimbangkan penambahan waktu serta pengukuran kecemasan yang lebih sistematis agar efektivitas program dapat dinilai secara optimal.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat maupun penulisan artikel ini.

PENDANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanpa dukungan pendanaan khusus dari lembaga, organisasi, maupun pihak manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas II Cilongok, khususnya bidan koordinator serta tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi dalam pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada para ibu hamil di kelas ibu hamil Desa Panusupan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan pelatihan *hypnopregnancy*. Selain itu, penulis berterima kasih kepada rekan-rekan tim pelaksana yang telah bekerja sama dengan baik, serta kepada staff dan dosen Universitas Harapan Bangsa yang telah memberikan arahan, dukungan moral, dan akademik sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

REFERENSI

- Anastasia, N. P. (2023). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kintamani V. *Keperawatan Maternitas*, VIII(1), 1–60.
- Annisa, P. (2022). *Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan (PMB)* Ny Anik Indah Takeran Kabupaten Magetan (Vol. 33, Issue 1).
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Khasanah, S. (2019). Perawatan kehamilan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Kiftiyah, & Sari, Purnama, I. K. (2023). *Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Dany Eka Novitasari., S.tr.Keb,Bdn.* 4(1), 1–7.
- Lanjarto, F., & Indah Fitriana, R. (2021). Supportive Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Srandakan. *Psyche 165 Journal*, 14(3), 296–302. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i3.111>
- Lexi, S. A., Susanti, R., Afriani, R., & Richa Rahmana, F. (2025). Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik “Rahska Mom Baby Care” Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(4), 1–11. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i4.1001>
- Puspitarasari, D., & Kumorojati, R. (2021). The Effect of Personal Support on Anxiety of Pregnant Women in Facing Labor. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 32–37.
- Puspitasari, I., & Wahyundari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 116–120.
- Rahayu, L. K., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2020). Efektifitas the Heart Technique Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 305–309. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2749>
- Romauli. (2019). Konsep kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 6–40.
- Sari, F. N. (2019). Asuhan Kebidanan Komprehensif..., Riswanti, Kebidanan DIII UMP, 2019. *Asuhan Kebidanan Komprehensif*, 2, 1–10.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2021). Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), 59–73. <https://doi.org/10.31101/jkk.2064>