



KALANDRA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
E-ISSN : 2828 – 500X
Tersedia Secara Online Pada Website : <https://jurnal.radisi.or.id/index.php/JurnalKALANDRA>



Upaya Peningkatan Pengetahuan Bidan Dengan Memberikan Edukasi Penerapan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Selama Masa Kehamilan

REVITA SUSANTI¹

¹Program Studi Kebidanan
IKes Payung Negeri Pekanbaru
revitasusantii17@gmail.com

SRI AGNES LEXI²

²Program Studi Kebidanan
STIKes Pekanbaru Medical Center
agnes.lexi2016@gmail.com

RISKA AFRIANI³

³Program Studi Kebidanan
STIKes Pekanbaru Medical Center
lkaafriani2493@gmail.com

Diterima : 20/07/2025

Revisi : 22/07/2025

Disetujui : 25/07/2025

ABSTRAK

Kecemasan selama kehamilan merupakan masalah psikologis yang umum dialami ibu hamil dan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu maupun janin. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah hipnoterapi. Namun, masih banyak Bidan yang belum memahami penerapan teknik ini dalam praktik kebidanan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Bidan tentang penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan melalui edukasi dan demonstrasi langsung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2025 di KHAS Pekanbaru Hotel dengan melibatkan 30 orang Bidan sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi pengisian kuesioner awal, pemberian edukasi, demonstrasi hipnoterapi, sesi praktik mandiri, serta diskusi interaktif. Dari hasil pre-test yang dilakukan diketahui sebanyak 19 peserta memiliki pengetahuan yang kurang tentang hipnoterapi. Setelah dilakukan pemberian edukasi dan demonstrasi serta dilakukan post test didapatkan hasil bahwa sebanyak 23 orang memiliki pengetahuan yang baik tentang penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan ini. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan, khususnya pada sesi praktik. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi dan demonstrasi hipnoterapi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kompetensi Bidan, serta menjadi bagian dari pelayanan kebidanan yang holistik dan humanistik.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Kata Kunci: kecemasan kehamilan, hipnoterapi, edukasi, bidan, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga perubahan emosional dan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami ibu hamil adalah kecemasan, terutama pada trimester pertama dan

* Penulis Korespondensi : revitasusantii17@gmail.com (Revita Susanti)

<https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v4i4.575>

ketiga kehamilan. Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara tepat dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu maupun janin, seperti peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan anak di masa mendatang (Field, 2017).

Dalam praktik kebidanan, penanganan terhadap kecemasan kehamilan sering kali belum menjadi fokus utama, padahal peran Bidan sangat strategis dalam memberikan edukasi dan intervensi promotif-preventif. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Bidan dalam menangani kecemasan ibu hamil melalui pendekatan yang holistik dan non-farmakologis.

Salah satu metode alternatif yang terbukti efektif adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan teknik psikoterapi yang menggunakan sugesti positif dalam keadaan relaksasi mendalam untuk mengubah persepsi dan respons seseorang terhadap stres atau ketakutan. Berbagai pendekatan nonfarmakologis seperti relaksasi, teknik pernapasan, sentuhan, hingga hipnoterapi telah terbukti efektif mengurangi kecemasan dan nyeri saat kehamilan maupun persalinan (Simkin & Bolding, 2004). Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil, memperbaiki kualitas tidur, bahkan membantu mempersiapkan persalinan yang lebih tenang dan terkontrol (Downe et al., 2015; Werner et al., 2013)

Namun, tingkat pemahaman dan keterampilan Bidan dalam menerapkan atau mengenalkan teknik hipnoterapi masih tergolong rendah. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam pengembangan pelayanan kebidanan berbasis *holistic care*. Dengan memberikan edukasi mengenai penerapan hipnoterapi, diharapkan Bidan dapat lebih percaya diri dan kompeten dalam memberikan pendampingan psikologis kepada ibu hamil, khususnya dalam menghadapi kecemasan.

Upaya edukasi ini dapat menjadi salah satu bentuk peningkatan kualitas layanan kebidanan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental ibu selama kehamilan.

METODE PELAKSANAAN

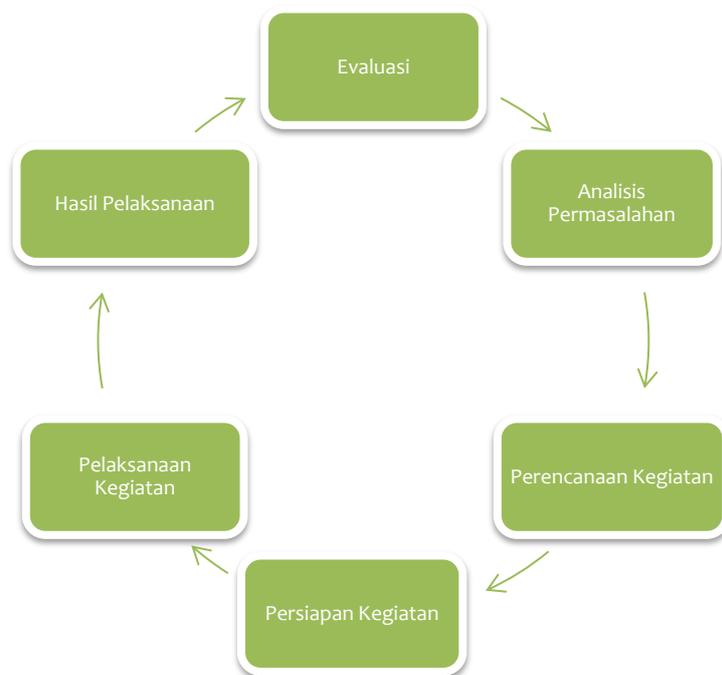
Analisis awal permasalahan dilakukan melalui pengisian kuesioner yang disebarakan menggunakan link google form yang disebarakan kepada Bidan-Bidan yang memiliki kerja sama dengan Pelatihan Bersinar Indonesia sebanyak 30 orang, dari hasil pengisian kuesioner tersebut diketahui sebagian besar Bidan-Bidan tersebut memiliki pengetahuan yang kurang tentang penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan. Dari hasil analisis awal permasalahan tersebut dilakukan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan pada tanggal 19 Juli 2025 di KHAS Pekanbaru Hotel yang dalam hal ini disponsori oleh Pelatihan Bersinar Indonesia. Persiapan kegiatan adalah mempersiapkan materi edukasi, persiapan demonstrasi hipnoterapi dan membuat flyer terkait pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan.

Sebelum kegiatan ini dilakukan, tim pengabmas menyebarkan flyer mengenai pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini kepada Bidan-Bidan yang memiliki kerjasama dengan Pelatihan Bersinar Indonesia. Tujuan dari dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi, mendemonstrasikan penerapan hipnoterapi, dan untuk meningkatkan pengetahuan Bidan-Bidan tentang pentingnya penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan.

Pelaksanaan kegiatan ini dalam rangka memberikan informasi dan meningkatkan minat Bidan-Bidan yang mengikuti kegiatan ini untuk dapat menerapkan hipnoterapi nantinya dalam mengatasi kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilannya.

Kegiatan ini juga merupakan bentuk penerapan filosofi kebidanan yang menekankan bahwa kehamilan dan persalinan adalah proses alami, dan Bidan berperan dalam mendukung proses tersebut secara alami, termasuk dengan pendekatan hipnoterapi untuk menciptakan pengalaman yang tenang dan nyaman bagi ibu. Tim pelaksana yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari individu yang memiliki keahlian dan kompetensi di bidangnya, dan merupakan kolaborasi dari dua kampus yaitu IKes Payung Negeri Pekanbaru dan STIKes Pekanbaru Medical Center.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan ini dapat digambarkan melalui flowchart atau diagram seperti dibawah ini.



Gambar 1

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum kegiatan ini dimulai, tim pengabmas yang terdiri dari dosen-dosen Kebidanan bersama-sama dengan mahasiswa, melakukan briefing terlebih dahulu untuk memastikan agar kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Langkah selanjutnya, tim pengabmas menyebarkan link google form yang berisi kuesioner untuk mengetahui pengetahuan Bidan-Bidan mengenai penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan. Kemudian tim pengabmas melakukan perencanaan kegiatan berupa membuat materi kegiatan dalam bentuk PPT, menyiapkan demonstrasi hipnoterapi yang nantinya akan dilakukan dalam pengabmas, serta menyiapkan flyer yang berisi informasi terkait pelaksanaan kegiatan pengabmas tersebut. Persiapan kegiatan meliputi infocus, kursi dan ruangan yang nyaman sebagai tempat dilakukannya demonstrasi hipnoterapi nantinya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 19 Agustus 2025 di KHAS Pekanbaru Hotel.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan memberikan informasi tentang Penerapan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Selama Masa Kehamilan kepada ibu-ibu Bidan tersebut. Setelah pemaparan materi edukasi, kegiatan dilakukan dengan demonstrasi hipnoterapi yang dilakukan oleh tim pengabmas, kemudian dilanjutkan dengan para peserta yang ikut mencoba melakukan hipnosis kepada diri sendiri. Kegiatan selanjutnya dilakukan dengan sesi tanya jawab bersama para peserta. Pada sesi ini banyak para peserta yang bertanya mengenai proses hipnoterapi

dan sebagian besar menyatakan bahwa memiliki keinginan yang kuat untuk mengikuti pelatihan Hipnoterapi agar bisa diterapkan dalam memberikan asuhan kebidanan kepada pasiennya kelak. Dari kegiatan ini, dapat diketahui bahwa kegiatan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat penting bagi tenaga kesehatan terutama Bidan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Upaya Peningkatan Pengetahuan Bidan Melalui Edukasi Penerapan Hipnoterapi dalam Mengatasi Kecemasan Selama Masa Kehamilan” telah dilaksanakan dengan sukses pada hari Sabtu, 19 Juli 2025, bertempat di KHAS Pekanbaru Hotel. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang Bidan yang berasal dari berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dan merupakan mitra dari Pelatihan Bersinar Indonesia. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan kompetensi Bidan, khususnya dalam aspek pelayanan kebidanan yang holistik dan psikologis.

Sebelum pemaparan materi dimulai, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test yang disediakan melalui barcode. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat awal pengetahuan peserta mengenai penerapan hipnoterapi dalam praktik kebidanan, khususnya dalam menangani kecemasan selama kehamilan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 19 dari 30 peserta, atau sekitar 63%, masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait topik ini. Temuan ini menjadi indikator awal bahwa edukasi yang akan disampaikan memang relevan dan dibutuhkan oleh para peserta.

Acara dilanjutkan dengan pemaparan materi edukatif yang disampaikan langsung oleh tim pengabmas. Materi yang diberikan mencakup pengenalan hipnoterapi sebagai salah satu teknik nonfarmakologis, mekanisme kerja hipnoterapi, manfaatnya bagi ibu hamil, serta teknik dasar yang dapat dipraktikkan dalam pelayanan kebidanan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan secara visual menggunakan media presentasi (PPT) dan disertai dengan penjelasan yang komunikatif, interaktif, dan mudah dipahami. Peserta tampak antusias, fokus, serta aktif menyimak setiap bagian materi yang disampaikan, menunjukkan bahwa informasi yang diberikan sangat menarik dan relevan dengan kebutuhan praktik mereka.



Gambar 2

Dokumentasi pembukaan acara dan pelaksanaan pre-test



Gambar 3

Tim pengabmas memberikan edukasi kepada peserta

Setelah pemaparan materi, dilakukan demonstrasi teknik dasar hipnoterapi oleh tim pengabmas. Demonstrasi meliputi tahapan induksi relaksasi, pemberian sugesti positif, dan pemulihan kesadaran. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif dalam proses observasi dan tanya jawab saat sesi berlangsung.



Gambar 4

Tahap awal dan lanjutan demonstrasi hipnoterapi oleh tim pengabmas

Pada tahap awal, peserta diperkenalkan pada teknik dasar hipnoterapi, seperti relaksasi pernapasan, fokus pikiran, dan penggunaan sugesti positif. Tim pengabmas memberikan penjelasan secara bertahap dan sistematis, disertai contoh langsung agar peserta dapat memahaminya dengan lebih mudah.

Memasuki tahap lanjutan, tim menunjukkan bagaimana hipnoterapi dapat diaplikasikan secara menyeluruh, mulai dari proses induksi, pendalaman relaksasi, hingga teknik keluar dari kondisi hipnosis secara aman. Suasana ruangan dibuat tenang dan nyaman agar peserta dapat

menyerap proses dengan optimal. Respons peserta sangat positif—mereka menyimak dengan seksama dan menunjukkan ketertarikan yang tinggi.

Setelah demonstrasi selesai, peserta diajak untuk melakukan praktik langsung berupa auto-hipnosis, yaitu proses menghipnosis diri sendiri dengan panduan verbal dari tim pengabmas. Praktik ini menjadi momen penting dalam kegiatan, karena peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga merasakan sendiri manfaat dari teknik hipnoterapi. Beberapa peserta berhasil memasuki kondisi relaksasi yang dalam dan melaporkan pengalaman positif seperti rasa tenang, pikiran lebih jernih, dan tubuh yang lebih rileks.



Gambar 5

Praktik mandiri peserta dan dokumentasi peserta yang berhasil melakukan auto-hipnosis

Sesi diskusi berlangsung dinamis, dengan banyak peserta mengajukan pertanyaan terkait implementasi hipnoterapi di tempat kerja, prosedur keamanan, dan kemungkinan pelatihan lanjutan. Sebagian besar peserta menyatakan ketertarikan untuk mendalami hipnoterapi lebih lanjut.

Setelah seluruh rangkaian edukasi dan praktik selesai, peserta diminta kembali mengisi post-test. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan: **23 peserta (77%) menunjukkan tingkat pemahaman yang baik** mengenai penerapan hipnoterapi dibandingkan sebelumnya.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan demonstrasi hipnoterapi secara langsung sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan minat Bidan untuk menerapkan pendekatan ini dalam pelayanan kebidanan. Kegiatan ini juga memperkuat pemahaman peserta bahwa hipnoterapi merupakan pendekatan holistik yang mendukung kesejahteraan mental ibu hamil, sejalan dengan filosofi kebidanan.

KESIMPULAN

Dari rangkaian kegiatan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa upaya peningkatan pengetahuan dan minat Bidan dengan memberikan edukasi penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan, telah berhasil dilaksanakan dengan sukses. Respons positif dari para peserta menjadi indikasi kuat bahwa pentingnya pemberian informasi dan edukasi kepada para Bidan tentang penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan. Sehingga diharapkan para Bidan dapat

mengikuti pelatihan-pelatihan hipnoterapi untuk menguasai ilmu hipnoterapi lebih dalam dan diharapkan dapat diterapkan kepada pasien nantinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada para Bidan yang telah secara suka rela menjadi peserta dalam kegiatan ini. Kami juga ingin menyampaikan terima kasih yang sangat besar kepada Pelatihan Bersinar Indonesia yang telah memfasilitasi kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini serta kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dan STIKes Pekanbaru Medical Center atas kesempatan yang telah diberikan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Downe, S., Finlayson, K., Melvin, C., Spiby, H., Ali, S., Diggle, P., Gyte, G., Hinder, S., Miller, V., Slade, P., Trepel, D., Weeks, A., Whorwell, P., & Williamson, M. (2015). Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: A randomised controlled trial of clinical effectiveness. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 122(9), 1226–1234. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13433>
- Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects: A review. *Infant Behavior and Development*, 49(March), 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.008>
- Simkin, P., & Bolding, A. (2004). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 49(6), 489–504. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2004.07.007>
- Werner, A., Ulbjerg, N., Zachariae, R., Wu, C. Sen, & Nohr, E. A. (2013). Antenatal hypnosis training and childbirth experience: A randomized controlled trial. *Birth*, 40(4), 272–280. <https://doi.org/10.1111/birt.12071>