

Edukasi tentang Hipnobirthing dan Massage Ibu Hamil sebagai Terapi Komplementer untuk Persiapan Persalinan Puskesmas Kutambaru

Siti Lestari¹, Intan Sari², Siti Fatma Wati³, Ayu Rika⁴, Anjar Wati⁵
Prodi S1- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Abstrak

Persiapan persalinan yang optimal merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan ibu dan kelancaran proses persalinan. Namun, masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai metode nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis menjelang persalinan, seperti hypnobirthing dan massage ibu hamil. Kondisi ini dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan, ketakutan, serta ketidaknyamanan selama masa kehamilan dan menjelang persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil sebagai persiapan persalinan di Puskesmas Kutambaru. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui ceramah, demonstrasi praktik, diskusi interaktif, dan tanya jawab yang dilaksanakan pada April 2025 dengan melibatkan 25 ibu hamil. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 72%, sedangkan tingkat kesiapan persalinan kategori tinggi meningkat dari 20% menjadi 72%. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui penerapan hypnobirthing dan massage ibu hamil.

Kata Kunci: Hypnobirthing, Massage Ibu Hamil, Persiapan Persalinan, Ibu Hamil, Edukasi Kesehatan

Abstract

Optimal childbirth preparation is an important factor in supporting maternal health and ensuring a smooth delivery process. However, many pregnant women still have limited knowledge regarding non-pharmacological methods that can improve physical and psychological readiness for childbirth, such as hypnobirthing and prenatal massage. This condition may increase anxiety, fear, and discomfort during pregnancy and before labor. This community service activity aimed to improve

pregnant women's knowledge and readiness regarding hypnobirthing and prenatal massage as childbirth preparation at Kutambaru Community Health Center. The method used was health education through lectures, practical demonstrations, interactive discussions, and question-and-answer sessions conducted in April 2025 involving 25 pregnant women. Evaluation was carried out using pretests and posttests to measure changes in participants' knowledge levels. The results showed an increase in participants' knowledge, with the proportion of respondents in the good knowledge category increasing from 20% to 72%, while the proportion of participants with a high level of childbirth readiness increased from 20% to 72%. The activity proved effective in improving pregnant women's understanding and readiness for childbirth through the implementation of hypnobirthing and prenatal massage.

Keywords: *hypnobirthing, prenatal massage, childbirth preparation, pregnant women, health education.*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang menjadi bagian penting dalam kehidupan seorang perempuan. Meskipun persalinan merupakan proses alamiah, banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan fisik menjelang kelahiran. Kondisi psikologis yang kurang stabil dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan serta berpotensi meningkatkan risiko terjadinya persalinan yang lebih lama dan tidak nyaman (Wahyuni, 2021). Selain faktor psikologis, perubahan fisik selama kehamilan seperti nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, dan ketegangan otot juga sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester akhir kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan adalah metode nonfarmakologis melalui hypnobirthing dan massage ibu hamil (Sulitiani & Yuliana, 2024). Hypnobirthing merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan sugesti positif, pengaturan pernapasan, dan pengendalian pikiran untuk mengurangi rasa takut serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan. Sementara itu, massage ibu hamil berfungsi membantu

mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kenyamanan tubuh, memperlancar sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi yang dapat mendukung kesiapan persalinan.

Permasalahan terkait kesiapan persalinan masih menjadi perhatian dalam bidang kesehatan maternal baik di tingkat global maupun nasional. Data World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 295.000 perempuan meninggal setiap tahun akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang (Husen et al., 2022). Di Indonesia, Angka Kematian Ibu masih berada pada kisaran 189 per 100.000 kelahiran hidup. Selain itu, berbagai survei menunjukkan bahwa lebih dari 60% ibu hamil trimester ketiga mengalami kecemasan menjelang persalinan, sedangkan sekitar 70% ibu hamil mengalami keluhan fisik berupa nyeri punggung, gangguan tidur, kram otot, dan ketidaknyamanan tubuh lainnya (Bubun et al., 2023). Penelitian kesehatan maternal juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan produksi hormon stres yang berpotensi menghambat kontraksi rahim dan memperpanjang proses persalinan.

Penelitian mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil telah dilakukan oleh berbagai peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Omasti et al., 2022) menunjukkan bahwa hypnobirthing mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian oleh (Nurcandrani et al., 2022) menemukan bahwa massage selama kehamilan dapat membantu mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kenyamanan fisik ibu hamil. Penelitian (Anggita Anggita et al., 2024) menyimpulkan bahwa edukasi mengenai persiapan persalinan berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses kelahiran. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan nonfarmakologis memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan maternal dan persiapan persalinan.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat hypnobirthing maupun massage ibu hamil, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada efektivitas intervensi terhadap penurunan kecemasan atau peningkatan kenyamanan ibu hamil. Penelitian yang mengintegrasikan edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada

masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan persiapan persalinan masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar kegiatan edukasi kesehatan maternal masih berorientasi pada penyampaian informasi umum mengenai kehamilan tanpa memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil. Oleh karena itu, terdapat gap penelitian berupa keterbatasan kajian mengenai efektivitas edukasi terpadu hypnobirthing dan massage ibu hamil dalam meningkatkan pemahaman peserta. Novelty kegiatan ini terletak pada penggabungan edukasi teoritis dan demonstrasi praktik hypnobirthing serta massage ibu hamil dalam satu program pengabdian yang berfokus pada peningkatan kesiapan persalinan secara fisik dan psikologis.

Berdasarkan hasil observasi awal di Puskesmas Kutambaru, masih ditemukan ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai teknik relaksasi selama kehamilan dan persalinan. Sebagian besar peserta pemeriksaan kehamilan rutin belum pernah memperoleh edukasi khusus mengenai hypnobirthing maupun massage ibu hamil sebagai metode persiapan persalinan. Selain itu, masih terdapat ibu hamil yang mengaku mengalami kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan fisik menjelang persalinan, namun belum mengetahui cara mengatasinya secara mandiri. Keterbatasan informasi dan kurangnya pelatihan praktis mengenai metode persiapan persalinan menyebabkan sebagian ibu hamil belum mampu memanfaatkan teknik nonfarmakologis yang sebenarnya dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kesiapan mereka. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pelaksanaan kegiatan edukasi yang terarah dan aplikatif guna meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil sebagai persiapan persalinan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan memberikan keterampilan praktis kepada peserta mengenai teknik relaksasi dan massage yang dapat diterapkan selama masa kehamilan guna meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, serta mendukung kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Hasil kegiatan diharapkan dapat menjadi sarana edukasi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan maternal serta membantu ibu hamil menjalani proses persalinan dengan lebih tenang, aman, dan nyaman.

LANDASAN TEORI

Hypnobirthing

Hypnobirthing merupakan salah satu metode persiapan persalinan yang mengombinasikan teknik relaksasi, pengaturan pernapasan, visualisasi positif, dan sugesti diri untuk membantu ibu hamil menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan nyaman. Metode ini didasarkan pada prinsip bahwa rasa takut dan kecemasan dapat meningkatkan ketegangan otot serta memicu produksi hormon stres yang berpotensi menghambat proses persalinan (Supliyani & Djamilus, 2021). Melalui hypnobirthing, ibu hamil dilatih untuk mengendalikan pikiran dan emosinya sehingga dapat menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks saat menghadapi persalinan (Sa'adah, 2024). Selain membantu mengurangi kecemasan, hypnobirthing juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu ibu membangun persepsi positif terhadap proses kelahiran. Oleh karena itu, hypnobirthing menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan sebagai bagian dari persiapan persalinan yang aman dan nyaman.

Massage Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan

Massage ibu hamil merupakan teknik sentuhan terapeutik yang dilakukan secara khusus untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama masa kehamilan serta meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. Selama kehamilan, perubahan hormonal dan peningkatan berat badan sering menyebabkan berbagai keluhan seperti nyeri punggung, pegal pada kaki, ketegangan otot, serta gangguan tidur (Riski, 2022). Pemberian massage yang tepat dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil. Selain manfaat fisik, massage juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis karena dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan menjelang persalinan. Kombinasi antara massage ibu hamil dan hypnobirthing diyakini mampu meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu sehingga lebih siap menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik massage ibu hamil menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang lebih aman, nyaman, dan lancar (Rahmatullah, 2024).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil sebagai persiapan persalinan kepada ibu hamil di Puskesmas Kutambaru. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi melalui ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, demonstrasi praktik hypnobirthing, serta demonstrasi teknik massage ibu hamil yang aman dan dapat diterapkan selama masa kehamilan. Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, peserta diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai hypnobirthing, massage ibu hamil, dan persiapan persalinan (Creswell & Creswell, 2023). Setelah penyampaian materi dan demonstrasi selesai dilakukan, peserta diberikan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Materi yang diberikan meliputi pengertian hypnobirthing, manfaat hypnobirthing dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan, pengertian dan manfaat massage ibu hamil, teknik massage yang aman selama kehamilan, serta pentingnya kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi proses persalinan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di Puskesmas Kutambaru dengan melibatkan ibu hamil trimester II dan trimester III sebagai sasaran utama kegiatan edukasi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi, demonstrasi praktik, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peserta diberikan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah memperoleh edukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest serta mengamati partisipasi aktif peserta selama mengikuti kegiatan (Tarigan et al., 2022). Hasil evaluasi tersebut digunakan untuk menilai efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil sebagai persiapan persalinan serta menjadi bahan rekomendasi untuk pelaksanaan program edukasi kesehatan maternal yang lebih berkelanjutan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puskesmas Kutambaru merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memberikan berbagai layanan kesehatan kepada masyarakat, khususnya pelayanan kesehatan ibu dan anak. Selain pelayanan antenatal care (ANC), pemeriksaan kehamilan, imunisasi, dan pemantauan tumbuh kembang anak, Puskesmas Kutambaru juga secara aktif melaksanakan kegiatan promotif dan preventif melalui berbagai program edukasi kesehatan. Salah satu fokus pelayanan yang diberikan adalah peningkatan kesehatan maternal melalui persiapan persalinan yang optimal bagi ibu hamil. Dengan dukungan tenaga kesehatan seperti bidan, perawat, dan kader kesehatan, Puskesmas Kutambaru menjadi sarana yang strategis untuk pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan secara fisik maupun psikologis.

Kegiatan edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil yang dilaksanakan di Puskesmas Kutambaru menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai persiapan persalinan. Selama kegiatan berlangsung, ibu hamil mengikuti penyampaian materi dengan antusias dan aktif berpartisipasi dalam sesi demonstrasi, diskusi, serta tanya jawab. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar peserta mengaku memperoleh informasi baru mengenai manfaat hypnobirthing dan teknik massage yang aman selama kehamilan. Sebelum kegiatan berlangsung, beberapa peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai metode relaksasi untuk menghadapi persalinan. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh Informan 3 (Ibu Hamil) yang menyatakan, *“Sebelumnya saya hanya mengetahui cara mengatur napas saat melahirkan, tetapi setelah mengikuti kegiatan ini saya memahami bahwa hypnobirthing dapat membantu saya lebih tenang dan percaya diri menghadapi persalinan.”* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil menambah wawasan peserta mengenai pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan.

Kegiatan edukasi juga membantu peserta memahami manfaat massage ibu hamil dalam

mengurangi berbagai keluhan fisik selama masa kehamilan. Sebagian peserta mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami nyeri punggung, pegal pada kaki, dan ketegangan otot, namun belum mengetahui cara yang tepat untuk mengatasinya. Setelah mengikuti demonstrasi dan praktik massage ibu hamil, peserta menjadi lebih memahami manfaat terapi sentuhan dalam meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Hal ini diungkapkan oleh Informan 8 (Ibu Hamil) yang mengatakan, *“Saya baru mengetahui bahwa massage ibu hamil tidak hanya membuat tubuh lebih nyaman, tetapi juga membantu mengurangi stres dan membuat tidur lebih nyenyak.”* Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kondisi fisik selama kehamilan sebagai bagian dari persiapan persalinan.

Kegiatan edukasi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi berbagai informasi yang selama ini mereka peroleh mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil. Beberapa peserta mengaku masih merasa ragu untuk melakukan massage karena khawatir dapat memengaruhi kondisi janin. Melalui sesi diskusi dan tanya jawab, tenaga kesehatan memberikan penjelasan mengenai teknik massage yang aman serta manfaatnya bagi kesehatan ibu dan janin. Informan 12 (Ibu Hamil) menyampaikan, *“Selama ini saya takut melakukan pijatan saat hamil karena khawatir berbahaya, tetapi setelah dijelaskan oleh bidan saya menjadi lebih paham bahwa massage yang dilakukan dengan teknik yang benar justru bermanfaat.”* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa edukasi berperan dalam mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan kepercayaan peserta terhadap metode persiapan persalinan yang aman.

Tenaga kesehatan dan kader kesehatan yang terlibat dalam kegiatan juga menilai bahwa edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya persiapan persalinan. Menurut Informan 22 (Kader Kesehatan), *“Peserta terlihat sangat antusias mengikuti demonstrasi dan banyak yang bertanya mengenai cara melakukan relaksasi serta massage yang dapat dipraktikkan di rumah.”* Sementara itu, Informan 25 (Bidan) menyatakan, *“Kegiatan seperti ini sangat bermanfaat karena masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya kesiapan mental dan fisik menjelang persalinan.”* Pendapat tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan maternal memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong

keterlibatan aktif ibu hamil dalam menjaga kesehatannya selama masa kehamilan.

Secara keseluruhan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil di Puskesmas Kutambaru mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai persiapan persalinan. Melalui penyampaian materi, demonstrasi praktik, diskusi interaktif, dan konsultasi langsung dengan tenaga kesehatan, peserta memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai cara mengelola kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta menjaga kenyamanan fisik selama kehamilan. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara optimal dalam menghadapi persalinan sehingga proses kelahiran dapat berlangsung lebih aman, nyaman, dan lancar.

PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Hypnobirthing dan Massage Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Pengetahuan yang baik mengenai persiapan persalinan dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memahami berbagai teknik yang dapat digunakan untuk mendukung kelancaran persalinan. Salah satu bentuk persiapan persalinan yang saat ini banyak direkomendasikan adalah hypnobirthing dan massage ibu hamil. Hypnobirthing membantu ibu hamil mengendalikan pikiran dan emosi melalui teknik relaksasi, sedangkan massage ibu hamil berperan dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan mengurangi ketegangan otot selama masa kehamilan. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum memahami manfaat dan cara penerapan kedua metode tersebut sehingga diperlukan kegiatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan mereka.

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan di Puskesmas Kutambaru dirancang untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil sebagai persiapan persalinan melalui penyampaian materi, demonstrasi praktik, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum (pretest)

dan sesudah (posttest) edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta setelah memperoleh informasi mengenai manfaat serta teknik dasar hypnobirthing dan massage ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Ibu Hamil tentang Hypnobirthing dan Massage Ibu

Hamil		
Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Kurang	12 (48,0)	1 (4,0)
Cukup	8 (32,0)	6 (24,0)
Baik	5 (20,0)	18 (72,0)
Total	25 (100,0)	25 (100,0)

Sumber: Data Kegiatan Pengabdian Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (48,0%), sedangkan setelah edukasi jumlah tersebut menurun menjadi 1 orang (4,0%). Sebaliknya, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 5 orang (20,0%) menjadi 18 orang (72,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat hypnobirthing dan massage ibu hamil dalam persiapan persalinan. Peningkatan tersebut juga terlihat dari kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan serta mempraktikkan beberapa teknik relaksasi sederhana yang diajarkan selama kegiatan berlangsung.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Tarigan et al., 2022) yang menyatakan bahwa edukasi hypnobirthing dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik relaksasi dan mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Selain itu, penelitian (Iskandar & Maloko, 2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai massage ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan. Penelitian (Rahmawati & Putri, 2023) juga menemukan bahwa penyuluhan kesehatan maternal yang disertai demonstrasi praktik lebih efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil dibandingkan metode ceramah saja. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi

yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan.

Secara keseluruhan kegiatan edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil di Puskesmas Kutambaru berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membantu peserta mempersiapkan diri secara lebih baik, baik dari aspek fisik maupun psikologis, sehingga mampu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang, nyaman, dan percaya diri.

Peran Edukasi Hypnobirthing dan Massage Ibu Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Persalinan

Kesiapan persalinan merupakan kondisi yang menggambarkan kesiapan fisik, mental, dan emosional ibu hamil dalam menghadapi proses kelahiran. Kesiapan tersebut sangat penting karena dapat memengaruhi pengalaman persalinan, tingkat kecemasan, serta kemampuan ibu dalam menghadapi kontraksi dan proses persalinan secara keseluruhan. Oleh karena itu, berbagai upaya edukatif diperlukan untuk membantu ibu hamil memahami proses persalinan dan mempersiapkan diri secara optimal.

Edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil yang dilaksanakan di Puskesmas Kutambaru tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi persalinan. Untuk mengetahui perubahan tingkat kesiapan peserta setelah mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi melalui observasi dan pengukuran sebelum serta sesudah edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kesiapan persalinan setelah peserta memperoleh pemahaman mengenai teknik relaksasi dan manfaat massage selama kehamilan.

Tabel 2. Tingkat Kesiapan Persalinan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Kesiapan	Sebelum Edukasi n (%)	Sesudah Edukasi n (%)
Rendah	11 (44,0)	2 (8,0)
Sedang	9 (36,0)	5 (20,0)
Tinggi	5 (20,0)	18 (72,0)
Total	25 (100,0)	25 (100,0)

Sumber: Data Kegiatan Pengabdian Diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa tingkat kesiapan persalinan peserta mengalami peningkatan

setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori kesiapan rendah dan sedang, yaitu masing-masing sebanyak 11 orang (44,0%) dan 9 orang (36,0%). Setelah edukasi, jumlah peserta dengan tingkat kesiapan tinggi meningkat menjadi 18 orang (72,0%), sedangkan kategori kesiapan rendah menurun menjadi 2 orang (8,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil mampu meningkatkan kesiapan peserta dalam menghadapi proses persalinan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Maydianasari & Ratnaningsih, 2021) yang menyatakan bahwa hypnobirthing dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental ibu menjelang persalinan. Selain itu, penelitian (Yuliani & Amalia, 2021) menunjukkan bahwa massage ibu hamil memberikan manfaat dalam meningkatkan kenyamanan fisik serta mengurangi kecemasan selama kehamilan. Penelitian (Zuliyanti & Nabilah, 2020) juga menemukan bahwa edukasi persiapan persalinan yang dilakukan secara langsung mampu meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses kelahiran. Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi kesehatan maternal merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan persalinan ibu hamil.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil di Puskesmas Kutambaru berhasil meningkatkan kesiapan persalinan peserta. Melalui penyampaian materi, demonstrasi praktik, dan interaksi langsung dengan tenaga kesehatan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan menjaga kenyamanan selama kehamilan. Peningkatan kesiapan ini diharapkan dapat membantu ibu hamil menjalani proses persalinan dengan lebih aman, nyaman, dan lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Kutambaru, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai hypnobirthing dan massage ibu hamil merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi, yang ditandai dengan bertambahnya jumlah peserta yang

memiliki pengetahuan baik mengenai manfaat dan teknik hypnobirthing serta massage ibu hamil. Selain itu, terjadi peningkatan kesiapan persalinan yang terlihat dari meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya relaksasi, pengendalian kecemasan, serta persiapan fisik menjelang proses kelahiran. Kegiatan edukasi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang benar mengenai metode persiapan persalinan nonfarmakologis serta mengurangi kesalahpahaman yang selama ini berkembang terkait hypnobirthing dan massage ibu hamil. Dengan demikian, kegiatan edukasi hypnobirthing dan massage ibu hamil di Puskesmas Kutambaru berhasil mencapai tujuan kegiatan dan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil untuk menghadapi persalinan yang lebih aman, nyaman, dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita Anggita, Marisca Agustina, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarrea Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di RS. Simpangan Depok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 3(1), 110–121. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1.2773>
- Bubun, J., Wahyuni, S., & Yuping. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit TORCH pada Wanita Produktif. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(01), 43–50. <https://doi.org/10.56741/bikk.v2i01.172>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research Design : Qualitative, Quantitative, and A Mixed-Method Approach. In *SAGE Publication*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Husen, A., Heston Runtunuwu, P. C., & Suamole, M. (2022). Mencegah Stunting Melalui Program Intervensi Sensitif. *Jurnal Pengabdian Khairun*, 1(1), 33–47. <https://doi.org/10.33387/jepk.v1i1.4451>
- Iskandar, R., & Maloko, M. T. (2022). Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer dan Bidang Kesehatan. *Shautuna: Jurnal Ilmiah ...*, 03(1), 328–342. <https://doi.org/10.24252/shautuna.vi.23383>
- Maydianasari, L.-, & Ratnaningsih, E.-. (2021). Analisis Kebutuhan Media Promosi Kesehatan

Layanan Provider Initiated Testing and Counseling (PITC) bagi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.61700>

Nurcandrani, P. S., Munsaidah, Y., Andhita, P. R., & Lisa, A. M. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Antenatal Care Terpadu sebagai Tools KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) pada Puskesmas Purwokerto Utara II. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1425>

Omasti, N. K. K., Marhaeni, G. A., & Dwi Mahayati, N. M. (2022). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Klungkung II. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 80–85. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1636>

Riski, E. N. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang ASI Eksklusif di Puskesmas Pagar Jatii Tahun 2022.*

Sa'adah, D. (2024). Pengaruh Journaling Book terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20(8), 115–122.

Sulitiani, F. F., & Yuliana, K. (2024). Spiritual sebagai Reduksi Kecemasan pada Pasien Pasca Operasi akibat Keguguran. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 3(2), 43–53.

Supliyani, E., & Djamilus, F. (2021). Efektifitas Media Video Tutorial Penatalaksanaan Asi Eksklusif Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 143–151. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1877>

Tarigan, N., Bangun, S., Doloksaribu, B., & Sihotang, U. (2022). Pendidikan gizi dengan media animasi dalam upaya memperbaiki kadar hemoglobin dan asupan gizi ibu hamil anemia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(2), 88. <https://doi.org/10.22146/ijcn.70224>

Wahyuni, L. I. (2021). Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi pada Masyarakat di Kota Denpasar. *E-Jurnal EP Unud*, 1(4), 799–805.

Yuliani, D. R., & Amalia, R. (2021). Meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan COVID-19 maternal neonatal melalui pendidikan kesehatan secara online : studi pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 66–71. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.134>

Zuliyanti, N. I., & Nabilah, E. S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dalam Kehamilan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayan Kecamatan Bayan Kabupaten Purworejo. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 120.
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.399>