



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 19, 2026

Revised: June, 27, 2026

Available online: June, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Implementasi *audio visual hypnotherapy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.katharina@sanagustin.ac.id

Abstract

Background: Anxiety in pregnant women is a common emotional and physical response resulting from hormonal changes, concerns about fetal health, and preparations for childbirth. When accompanied by stress, anxiety can worsen medically and impact mental health, leading to severe consequences. The World Health Organization (WHO) reports that approximately 8% to 10% of pregnant women worldwide experience anxiety during pregnancy. Implementing audiovisual health education on hypnotherapy for pregnant women offers a relevant and innovative solution; it enhances knowledge and explains that anxiety can stem from the fear of potential pregnancy complications.

Purpose: To provide knowledge regarding the use of hypnotherapy to reduce anxiety levels in pregnant women through audiovisual media.

Method: The activity was conducted from December 2025 to January 2026, involving 33 pregnant women from the community served by Midwife Nuripah as respondents. The goal was to educate pregnant women on managing anxiety—tailored to their health status—using hypnotherapy concepts and techniques. The intervention consisted of education and hypnotherapy techniques delivered via audiovisual media. Respondents' knowledge and anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Scale (HARS) questionnaire, administered before (pre-test) and after (post-test) the intervention. A descriptive evaluation was performed by analyzing changes and improvements in the accumulated questionnaire scores between the pre- and post-intervention stages.

Results: The study showed that the mean age of respondents was 29.7 years, with the majority (78.8%) falling within the 21–35 age range. Most respondents (36.4%) had a high school education, and the majority (69.7%) were multiparous. A proportional shift in anxiety levels was observed: the percentage of respondents in the mild anxiety category rose from 54.5% before the intervention (pre-test) to 78.8% after the intervention (post-test).

Conclusion: Educational activities regarding hypnotherapy—utilizing audiovisual aids and storytelling—are highly effective in reducing anxiety levels among pregnant women as they manage their health. Increased knowledge also positively impacts their self-confidence and motivation to maintain their health in preparation for childbirth.

Suggestion: It is recommended that community health volunteers and healthcare facilities implement hypnotherapy techniques on a sustainable basis and with broader coverage, thereby contributing to public health outcomes that can be achieved through independent practice.

Keywords: Anxiety; Audiovisual; Health therapy; Hypnotherapy; Pregnant women

Implementasi *audio visual hypnotherapy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Pendahuluan: Kecemasan pada ibu hamil adalah respons emosional dan fisik yang umum terjadi akibat perubahan hormon, kekhawatiran akan kesehatan janin, dan persiapan persalinan. Kecemasan dengan stres akan menjadi kondisi semakin buruk secara medis akan mempengaruhi kesehatan mental dengan konsekuensi yang berat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 8% hingga 10% ibu hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan selama masa kehamilan. Implementasi pendidikan audiovisual kesehatan tentang hipnoterapi pada ibu hamil menjadi solusi yang relevan dan inovatif karena dapat menambah pengetahuan serta mampu menjelaskan kecemasan juga bisa muncul karena ketakutan terhadap kemungkinan adanya komplikasi kehamilan.

Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan tentang hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui audiovisual

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026. Melibatkan 33 ibu hamil untuk menjadi responden yang merupakan masyarakat wilayah binaan di Bidan Nuripah. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan terkait kesiapan ibu hamil dalam mengelola kecemasan sesuai kondisi kesehatannya melalui hipnoterapi dan teknik hipnoterapi. Intervensi yang diberikan berupa edukasi dan teknik hipnoterapi dengan menggunakan audiovisual. Pengukuran tingkat pengetahuan dan kecemasan responden menggunakan kuesioner skala *Hamilton Anxiety Scale* (HARS) yang diberikan sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*). Evaluasi secara deskriptif dilakukan dengan melihat perubahan dan peningkatan dari akumulasi nilai kuesioner antara sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 29.7 tahun dan mayoritas responden berada di rentang usia 21-35 tahun yaitu sebesar 78.8%. Sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA yaitu sebesar 36.4%, sedangkan riwayat kehamilan responden adalah sebagian besar multipara yaitu sebesar 69.7%. Terdapat perubahan secara proporsional tingkat kecemasan responden dari sebelum intervensi (*pre-test*) adalah sebesar 54.5% dalam kategori ringan menjadi sebesar 78.8% dalam kategori ringan sesudah intervensi (*post-test*).

Simpulan: Kegiatan edukasi tentang hipnoterapi melalui audiovisual dan telling story pada ibu hamil sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam mengelola kesehatannya. Peningkatan pengetahuan ibu hamil juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan percaya diri dan motivasi ibu hamil dalam menjaga kesehatan hingga menghadapi persalinan.

Saran: Diharapkan kepada kader bersama fasilitas kesehatan untuk menerapkan teknik hipnoterapi secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas, sehingga dapat memberikan kontribusi kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci: Audiovisual; Hipnoterapi; Ibu hamil; Kecemasan; Terapi kesehatan

PENDAHULUAN

Perubahan psikologis akan mempengaruhi klien dalam menghadapi kehamilan yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu. Hal ini dapat berpengaruh dalam kehamilan yang berasal dari dalam diri ibu hamil dan dapat juga berasal dari faktor luar diri ibu hamil. Untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasinya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 8% hingga 10% ibu hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan selama masa kehamilan.

Angka ini umumnya meningkat menjadi 12% hingga 13% menjelang waktu persalinan (World Health Organization, 2026). Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 mencatat cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil (K1-K6) secara nasional mencapai 74.4%, dengan persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan (PF) mencapai 90.28%. Fokus utamanya adalah menekan angka kematian ibu (AKI) melalui deteksi dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.khatarina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>

Implementasi *audio visual hypnotherapy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Kehamilan bagi seorang ibu yang mengalami pengalaman yang penuh perubahan dan adaptasi. Karena tubuh ibu yang hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan hormon yang belum pernah dirasakan sebelumnya (Nurbaiti, Sabrina, & Auliana, 2025). Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama masa kehamilan seperti kontraksi *Braxton Hicks* (kontraksi yang tidak terasa hingga trimester III kehamilan) ketidaknyamanan fisik, perubahan hormon juga dapat mempengaruhi mood dan emosi ibu, sehingga perasaan cemas, gugup bisa muncul secara bergantian sehingga mempengaruhi mental dan emosional ibu hamil (Sari, & Mardalena, 2024). Bagi ibu hamil ini penting untuk mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional yang sering kali meningkat bagi ibu hamil (Nariswari, Safitri, & Maulina, 2024). Salah satu gangguan jiwa yang paling umum saat hamil yaitu kecemasan (Hastanti, Budiono, & Febriyana, 2021). Ketika ibu hamil memiliki permasalahan karena nyeri atau kelelahan selama fase laten persalinan, berbagai teknik seperti pemberian edukasi dan dukungan, hidrasi oral, pengaturan posisi tubuh yang nyaman, serta metode pereda nyeri non-farmakologis (misalnya pijatan atau perendaman dalam air) dapat memberikan manfaat (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Melihat kondisi tersebut, implementasi pendidikan audiovisual kesehatan tentang hipnoterapi pada ibu hamil menjadi solusi yang relevan dan inovatif karena dapat menambah pengetahuan serta mampu menjelaskan kecemasan juga bisa muncul karena ketakutan terhadap kemungkinan adanya komplikasi kehamilan seperti pre-eklampsia, diabetes gestasional, atau masalah kesehatan lainnya yang mungkin mempengaruhi ibu dan bayi (Nurbaya, & Munawaroh, 2023). Keadaan emosional negatif yang terkait dengan kekhawatiran dan kecemasan tentang kehamilan, seperti kondisi diri sendiri, kondisi janin, proses kelahiran yang akan datang (Halil, Puspitasari, & Sholihah, 2023). Kecemasan pada ibu menjelang persalinan akan menyebabkan reaksi panik, tekanan darah tinggi, dan proses persalinan yang lebih lama (Arisandy, & Rahayu, 2023).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tujuan yang ingin dicapai adalah meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan, memperkuat dukungan keluarga, dan memperbaiki kualitas edukasi antenatal. Program ini mendukung SDGs terutama tujuan 3 (kesehatan ibu), memperkuat capaian IKU perguruan tinggi terkait implementasi program di masyarakat, sejalan dengan Asta Cita tentang peningkatan kualitas kesehatan ibu-anak, serta sesuai dengan fokus RIRN terkait inovasi pendidikan kesehatan (Kementerian PPN/Bappenas, 2025). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak langsung pada peningkatan kesiapan persalinan dan pengalaman melahirkan yang lebih positif bagi ibu.

Permasalahan utama yang dihadapi mitra, yaitu ibu hamil di wilayah binaan, adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang hipnoterapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan wawancara dan pre tes yang di berikan pada ibu hamil, ditemukan bahwa pemahaman ibu-ibu tentang hipnoterapi dan teknik hipnoterapi masih kurang seperti adanya ketidaktahuan tujuan, teknik dan manfaat. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan menggunakan audio visual tentang hipnoterapi dan teknik hipnoterapi (Patricia, 2020; Agus, 2010). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan menggunakan audio visual tentang hipnoterapi pada ibu hamil.

Keterbatasan pengetahuan ini berdampak pada rendahnya kesiapan emosional dan fisik ibu hamil, yang tercermin dari laporan bidan mitra bahwa sekitar 30% ibu hamil menunjukkan kecemasan sedang hingga tinggi menjelang persalinan. Minimnya edukasi yang menarik dan dapat diputar ulang menjadi faktor penghambat utama dalam proses edukasi. Oleh karena itu, kebutuhan akan intervensi edukasi yang sistematis, terstruktur, dan berbasis teknologi menjadi sangat prioritas untuk di aplikasikan sesuai dengan kondisi di masyarakat.

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.khatarina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>

Implementasi *audio visual hypnotherapy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Permasalahan tersebut menegaskan bahwa diperlukan implementasi pendidikan kesehatan tentang hipnoterapi sebagai solusi yang lebih efektif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dan mengurangi kecemasan.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026. Melibatkan 33 ibu hamil untuk menjadi responden yang merupakan masyarakat wilayah binaan di Bidan Nuripah. Pelaksanaan kegiatan juga melibatkan kader dan mitra dari fasilitas kesehatan setempat. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan terkait kesiapan ibu hamil dalam mengelola kecemasan sesuai kondisi kesehatannya melalui hipnoterapi dan teknik hipnoterapi. Intervensi yang diberikan berupa edukasi dan teknik hipnoterapi dengan menggunakan audiovisual. Materi disampaikan melalui *storytelling* dengan kombinasi ilustrasi, animasi, rekaman penjelasan bidan dan pendampingan pelatihan meliputi menyusun rencana dalam menghadapi kecemasan dalam kehamilannya yang sesuai kondisi kesehatan, preferensi, dan fasilitas yang tersedia. Diskusi dan pendampingan juga diberikan melalui video edukatif yang memuat informasi lengkap terkait komponen hipnoterapi, seperti hipnosis metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain pada saat kehamilan. Pengukuran tingkat pengetahuan dan kecemasan responden menggunakan kuesioner skala *Hamilton Anxiety Scale* (HARS) yang diberikan sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*). Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 0 hingga 4 pada 14 kelompok gejala berikut, berdasarkan kondisi pasien: 0=tidak ada, 1=ringan, 2=sedang, 3=berat, dan 4=berat sekali. Evaluasi secara deskriptif dilakukan dengan melihat perubahan dan peningkatan dari akumulasi nilai kuesioner antara sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden(N=33)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	(29.7±5.43)(19-40)
≤ 20 Tahun	2/6.0
21–35 Tahun	26/78.8
> 35 Tahun	5/15.2
Tingkat pendidikan(n%)	
SD	5/15.2
SMP	8/24.2
SMA	12/36.4
Perguruan Tinggi	8/24.2
Status paritas(n%)	
Primipara	10/30.3
Multipara	23/69.7

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 29.7 tahun dengan standar deviasi ±5.43 tahun dan mayoritas berada direntang usia 21-35 tahun sebesar 78.8%. Sebagian besar tingkat pendidikan adalah SMA yaitu sebesar 36.4%, sedangkan mayoritas status paritas adalah multipara yaitu sebesar 69.7%.

Tabel 2. Hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan (N=33)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat kecemasan(n%)		
Ringan	18/54.5	26/78.8
Sedang	14/42.5	7/21.2
Berat	1/3.0	0/0.0

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum intervensi (*pre-test*) adalah kategori ringan sebesar 54.5%, kategori sedang sebesar 42.5% dan kategori berat sebesar 3.0%. Selanjutnya untuk tingkat kecemasan responden sesudah intervensi (*post-test*) menjadi sebesar 78.8% dalam kategori ringan dan sebesar 21.2% dalam kategori sedang.

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.khatarina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>

PEMBAHASAN

Kecemasan pada ibu hamil adalah respons emosional dan fisik yang umum terjadi akibat perubahan hormon, kekhawatiran akan kesehatan janin, dan persiapan persalinan. Jika tidak ditangani, kecemasan berlebih dapat berdampak pada risiko kelahiran prematur, tumbuh kembang anak, dan berat badan lahir rendah. Kecemasan seorang ibu selama kehamilan merupakan mekanisme normal dalam menghadapi perubahan. Kecemasan dengan stres akan menjadi kondisi semakin buruk secara medis akan mempengaruhi kesehatan mental dengan konsekuensi yang berat seperti aborsi spontan, pre-eklampsia, kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Aisyah, & Prafitri, 2024; Fawcett, Fairbrother, Cox, White, & Fawcett, 2019).

Pengetahuan yang luas dan akurat membantu ibu hamil menurunkan kecemasan. Pemahaman tentang proses kehamilan, tanda bahaya, dan persiapan persalinan membangun pola pikir positif, mengurangi ketakutan akan hal yang belum diketahui, serta membuat ibu lebih siap mengambil keputusan medis dengan tepat. Setiap ibu hamil akan merasakan kecemasan bahkan ketakutan yang berlebih terhadap keselamatan dirinya dan juga janinnya. Namun kecemasan tersebut dapat diminimalisir atau bahkan dapat dihilangkan apabila dikelola dengan baik (Ningrum, (2023; Reissland, Froggatt, Reames, & Girkin, 2018).

Pilihan non-farmakologis, seperti *stoking* kompresi, meninggikan posisi kaki, dan perendaman dalam air, dapat digunakan untuk penanganan varises dan edema selama kehamilan, bergantung padapreferensi wanita tersebut dan pilihan yang tersedia (World Health Organization, 2025).

Implementasi audio visual ini sekaligus membantu tenaga kesehatan menyampaikan materi edukasi secara lebih efisien dan terstandarisasi di kelas ibu hamil. Kegiatan ini juga untuk meningkatkan kapasitas bidan dan kader kesehatan dalam memberikan edukasi hipnoterapi yang terstandar. Kegiatan meliputi pemberian materi konsep dasar hipnoterapi, standar pelayanan antenatal, teknik komunikasi konseling, serta cara memanfaatkan video edukasi sebagai alat bantu pembelajaran.

Pelatihan dilakukan dalam bentuk workshop singkat yang interaktif dan dilengkapi dengan simulasi penyusunan hipnoterapi. Terapi komplementer yaitu hipnoterapi, yoga, dan *akupresure*. Terapi yang paling tepat untuk mengurangi kecemasan yaitu hipnoterapi. *Hypnobirthing* sangat penting untuk membantu calon ibu mempersiapkan mental dan keyakinan untuk mengatasi ketakutan dan sakit selama kehamilan dan persalinan (Lestari, Windayanti, Nofitasari, Astuti, & Khairani, 2022; Nariswari et al., 2024).

Tahap inti kegiatan adalah penerapan teknologi edukasi. Materi yang telah dikembangkan pada sesi edukasi kelompok. Konten video mencakup informasi komprehensif tentang komponen hipnoterapi dalam mencegah kecemasan pada ibu hamil. Modul kelas ibu hamil dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah panduan tatap muka kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, suami, dan keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015; Anggraini, Lubis, & Azzahroh, 2022).

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan secara proporsional antara tingkat kecemasan responden sebelum intervensi (*pre-test*) yang sebesar 54.5% menjadi sebesar 78.8% dalam kategori ringan sesudah intervensi (*post-test*). Hal ini menyatakan bahwa pemberian edukasi dengan menerapkan audiovisual storytelling cukup efektif diterima dan mudah dipahami, sehingga materi dapat menjadi solusi pada ibu hamil dalam menghadapi kecemasan yang dialaminya.

Pendampingan dilakukan secara langsung oleh bidan dan tim pengabdian untuk membantu ibu hamil menyusun hipnoterapi personal berdasarkan kondisi kesehatan, preferensi, dan fasilitas yang tersedia. Pada tahap ini, bidan mitra memberikan klarifikasi dan memastikan setiap ibu memahami kecemasannya. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pretest–posttest terhadap pengetahuan serta kesiapan ibu. Feedback dari peserta juga dikumpulkan untuk mengetahui efektivitas media video dan kendala yang dialami.

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.katharina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>

Implementasi *audio visual hypnotherapy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Pedoman ini bertujuan untuk memastikan setiap ibu hamil menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat, dan melahirkan bayi yang sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Teknologi utama yang digunakan dalam program ini adalah media edukasi berbasis audio visual yang dirancang khusus untuk memfasilitasi pemahaman ibu hamil mengenai hipnoterapi secara komprehensif, menarik, dan mudah diakses. Video edukasi ini disusun menggunakan pendekatan visual storytelling dengan kombinasi ilustrasi, animasi, dan rekaman penjelasan bidan, sehingga mampu menyampaikan informasi secara lebih jelas dan mudah dipahami dibandingkan metode penyuluhan verbal tradisional.

Inovasi dalam penggunaan video ini terletak pada integrasi konten yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal ibu hamil. Materi dalam video mencakup komponen hipnoterapi dalam menghadapi kecemasan pada kehamilan. Konten ini dikembangkan menggunakan bahasa yang sederhana, visual yang representatif, serta durasi yang efektif agar dapat ditonton secara berulang melalui gawai pribadi.

Selain itu, inovasi program juga memanfaatkan platform digital seperti *WhatsApp* dan *YouTube* untuk mempermudah distribusi video kepada peserta, sehingga edukasi dapat berlangsung tanpa hambatan ruang dan waktu. Dengan teknologi ini, ibu hamil dapat mengakses materi secara mandiri, berdiskusi dengan bidan melalui grup komunikasi, dan memperoleh pendampingan secara berkelanjutan.

Dari sisi inovasi pelaksanaan, program ini menerapkan konsep *blended education*, yaitu kombinasi antara edukasi digital melalui video dan pendampingan langsung oleh bidan dalam penyusunan hipnoterapi. Model ini terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran karena menggabungkan kejelasan visual dengan pemahaman kontekstual dari pendampingan tatap muka.

Teknologi informasi memberikan kemudahan akses bagi kehidupan masyarakat modern saat ini serta membawa banyak dampak positif terhadap perkembangan di berbagai aspek kehidupan.. Melalui pendekatan teknologi dan inovasi tersebut, diharapkan program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kemandirian dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kecemasan dalam kehamilannya.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang hipnoterapi melalui audiovisual dan *telling story* pada ibu hamil sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam mengelola kesehatannya. Peningkatan pengetahuan ibu hamil juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan percaya diri dan motivasi ibu hamil dalam menjaga kesehatan hingga menghadapi persalinan.

SARAN

Diharapkan kepada kader bersama fasilitas kesehatan untuk menerapkan teknik hipnoterapi secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas, sehingga dapat memberikan kontribusi kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan secara mandiri.

KEBERLANJUTAN PROGRAM

Untuk memastikan program berjalan berkelanjutan, video edukasi akan diserahkan kepada bidan mitra sebagai media standar pada kelas ibu hamil. Selain itu, modul singkat penyusunan birth plan dan lembar evaluasi akan diberikan agar dapat digunakan dalam kegiatan antenatal berikutnya. Program keberlanjutan juga mencakup pembentukan grup komunikasi ibu hamil untuk memfasilitasi diskusi lanjutan, serta monitoring berkala oleh bidan untuk memastikan setiap ibu memiliki *birth plan* yang terimplementasi saat persalinan.

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.khatarina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S. (2010). Dahsyatnya Hypnoparenting. *Penebar Plus Jakarta*.
- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester. Penerbit Nem.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Approaches to limit intervention during labor and birth. ACOG Committee Opinion No. 766. Diakses dari: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2019/02/approaches-to-limit-intervention-during-labor-and-birth>.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109-120.
- Arisandy, D., & Rahayu, W. D. (2023). Edukasi Dampak Kecemasan bagi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Desa Rimba Balai Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(5), 1439-1444.
- Fawcett, E. J., Fairbrother, N., Cox, M. L., White, I. R., & Fawcett, J. M. (2019). The prevalence of anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: a multivariate Bayesian meta-analysis. *The Journal of clinical psychiatry*, 80(4), 18r12527.
- Halil, A., Puspitasari, E., & Sholihah, A. N. (2023). Faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Depok 2 (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167-178.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Modul Pelatihan Bagi Pelatih Fasilitator Kelas Ibu(Kelas Ibu Hamil dan Kelas Ibu Balita). Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/264>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/147>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kesehatan Keluarga. BAB 5. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/file/profil-kesehatan/2023/bab-5.pdf>.
- Kementerian PPN/Bappenas. (2025). Capaian SDGs Indonesia 2025. Diakses dari: <https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp-content/uploads/2026/02/Buku-Capaian-SDGs-Indonesia-2025.pdf?>
- Kusumahati, E. (2022). Efektivitas Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Trimester Iii Berdasarkan Kajian Holistik. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 7(2), 53-58.
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022, July). Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 25-36).
- Nariswari, N. D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024). Pengaruh metode hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 89-99.

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.katharina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>

Implementasi *audio visual hypnotherapy* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

- Ningrum, N. M. (2023). Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbaiti, M., Sabrina, S., & Auliana, H. (2025). Pendidikan Kesehatan tentang Hypnobirthing pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Kecemasan pada Saat Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(11), 5275-5281.
- Nurbaya, A. P., & Munawaroh, M. (2023). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang: The Influence Of Hypnobirthing Relaxation On The Anxiety Level Of The Mother Of The Third Trimester Primigravida In The Preparation Labor In Clinic Bougenville Pandeglang Banten In Year 2022. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1-9.
- Nurkasanah, F. A., Zulala, N. N., & Wijhati, E. R. (2025). Strategi Peningkatan Kesiapan Menghadapi Persalinan Melalui Literasi Kesehatan Dan Kelas Ibu Hamil. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 7(2), 285-295.
- Nursalam. (2020). Metodologi Pendidikan Keperawatan. Salemba Medika.
- Patricia, H. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audio visual terhadap pengetahuan pelaksanaan senam kaki diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 263-270.
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Kencana.
- Reissland, N., Froggatt, S., Reames, E., & Girkin, J. (2018). Effects of maternal anxiety and depression on fetal neuro-development. *Journal of affective disorders*, 241, 469-474.
- Sari, W. I. P. E., & Mardalena, I. (2024). Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III. Penerbit NEM.
- World Health Organization. (2025). WHO recommendations on maternal health: guidelines approved by the WHO Guidelines Review Committee, 2nd ed. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/item/9789240080591>.
- World Health Organization. (2026). Perinatal mental health. *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. Diakses dari: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/perinatal-mental-health>.

Telly Katharina*, Marsela Renasari Presty, Lina Astuti, Felisia, Maria Tutuatu, Nopa

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Korespondensi penulis: Telly Katharina. *Email: t.khatarina@sanagustin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3711>