



## Sayang Ibu dan Bayi dengan Birthing Planning melalui Teknik Hypnobirthing

**Nurwita Trisna Sumanti**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Departemen Kebidanan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50 Lenteng Agung Jakarta selatan 12610

\*Email: [nurwitatrisna@gmail.com](mailto:nurwitatrisna@gmail.com)

### Abstrak

Penagbdian masyarakat ini bertema sayang ibu dan bayi dengan *birthing planning* melalui teknik *hypnobirthing* berbasis *evidace based* dengan judul *Fundamental Hypnobirthing*.

Hypnobirthing seolah menjadi trend dan gaya hidup serta kebutuhan tiap ibu yang sedang hamil dan hendak mempersiapkan persalinan. Masyarakat saat ini mencari praktisi hypnobirthing dengan harapan untuk membantu mereka mengurangi rasa takut menjelang persalinan dan saat melahirkan nanti, karena hypnobirthing memang telah terbukti mampu menghadirkan rasa nyaman saat proses persalinan. Pengetahuan hypnobirthing untuk tenaga kesehatan khususnya sangat penting karena peminat hypnobirthing ini dari kalangan masyarakat sanagat tinggi dan sudah mengetahui manfaat metode hypnobirthing ini. Terselenggaranya webinar ini sesuai sasaran yaitu sebanyak 2.700 peserta meliputi tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat 66,37%, dosen 3,26%, mahasiswa 27,82%, tenaga akademisi 2,22%, ibu hamil dan masyarakat umum 0,33% dapat mewakili ilmu hypnobirthing yang berkembang dimasyarakat dan dapat di aplikasikan secara mandiri maupun berkelompok. Metode yang dilakukan adalah dengan teknik ceramah, diskusi dan tanya jawab secara online melalui zoom dan youtube. Setelah mengikuti webinar ini peserta mendapatkan update ilmu yang dapat diaplikasikan, e-materi, e-sertifikat. Masyarakat saat ini mencari praktisi hypnobirthing dengan harapan untuk membantu mereka mengurangi rasa takut saat kehamilan sampai menjelang persalinan dan saat melahirkan nanti, karena hypnobirthing memang telah terbukti mampu menghadirkan rasa nyaman, tenang dan damai.

**Kata Kunci:** hypnobirthing, kecemasan persalinan, hamil

### Abstract

*This community service has the theme of loving mother and baby with birthing planning through evidence-based hypnobirthing techniques with the title Fundamental Hypnobirthing. Hypnobirthing seems to be a trend and lifestyle as well as the needs of every mother who is pregnant and wants to prepare for childbirth. People are currently looking for hypnobirthing practitioners in the hope of helping them reduce their fear before labor and during childbirth, because hypnobirthing has indeed been proven to be able to provide a sense of comfort during the birthing process. Knowledge of hypnobirthing for health workers in particular is very important because hypnobirthing enthusiasts are from very high society and already know the benefits of this hypnobirthing method. The implementation of this webinar is according to the target, namely as many as 2,700 participants including health workers, especially midwives and nurses 66.37%, lecturers 3.26%, students 27.82%, academics 2.22%, pregnant women and the general public 0.33% can represent the science of hypnobirthing that is developing in the community and can be applied independently or in groups. The method used is the technique of lectures, discussions and online questions and answers via zoom and youtube. After participating in this webinar, participants get updated knowledge that can be applied, e-materials, e-certificates. People are currently looking for hypnobirthing practitioners in the hope of helping them reduce their fear before labor*

**Keywords:** hypnobirthing, anxiety childbirth, pregnant

## Pendahuluan

Di Indonesia sebagai salah satu pakar hypnobirthing adalah ibu Lanny Kuswandi seorang Perawat Bidan dengan pendalaman Clinical Hypnoterapist sejak tahun 2002. Tergabung dalam sebuah organisasi yaitu HYPNOBIRTHING INDONESIA, bersama teamnya yang terdiri dari beberapa bidan, dokter dan psikolog mencoba menyebarkan ilmu hypnobirthing ini kepada para tenaga kesehatan di seluruh Indonesia. Melalui berbagai seminar, workshop dan pelatihan-pelatihan yang tersusun dengan apik dan sistematis hingga saat ini sudah ada lebih dari 2500 bidan dan dokter yang terlatih menjadi praktisi hypnobirthing dan tersebar di seluruh Indonesia.<sup>1</sup>

Pentingnya hypnobirthing untuk nakes? karena kebutuhan masyarakat terhadap metode hypnobirthing saat ini begitu tinggi., hypnobirthing seolah menjadi trend dan gaya hidup serta kebutuhan tiap ibu yang sedang hamil dan hendak mempersiapkan persalinan, masyarakat saat ini mencari praktisi hypnobirthing dengan harapan untuk membantu mereka mengurangi rasa takut menjelang persalinan dan saat melahirkan nanti, karena hypnobirthing memang telah terbukti mampu menghadirkan rasa nyaman saat proses persalinan.<sup>2</sup>

Bagaimana hypno-birthing bekerja?

1. Proses Hypno-birthing bekerja berdasarkan kekuatan sugesti.
2. Proses ini menggunakan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafasnya.
3. Pasien ibu hamil dapat melakukan ini sendiri (self hypnosis) atau melalui perantara hypnotherapist.

Kadangkala pasien melakukannya dengan seorang Certified Hypnotherapist untuk mempelajari self-hypnosis.<sup>4</sup>

Mereka kerap kali memutar afirmasi verbal yang membantu untuk memasuki kondisi tenang (calm state) dari hypnosis. Bisa juga dilakukan melalui visualisasi

(membayangkan bunga yang bermekaran, melihat apa yang akan terjadi kepada seseorang dll) untuk mencapai relaksasi.<sup>5</sup>

Seorang hypnotherapist bisa hadir atau tidak pada saat kelahiran, tergantung dari kebutuhan pasien. Self hypnosis dapat dilakukan dengan sendiri atau dengan bantuan orang lain (therapist) Studi Penelitian di seluruh dunia menunjukkan hasil sebagai berikut : a. Lama waktu proses persalinan menjadi lebih pendek b. Mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit c. Apgar scor pada bayi baru lahir lebih tinggi d. Proses persalinan dengan operasi sesar dan tindakan forcep berkurang e. Menurut American Pregnancy Association teknik relaksasi hypnobirthing ini dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan. 3 Berdasarkan riset Khayati 2011 menunjukkan hasil bahwa kala II berlangsung lebih cepat dari 12 jam menjadi 4,5 jam. Selain itu hypnobirthing membawa pengaruh positif pada perubahan mental klien yang mengalami nyeri ante dan intra natal. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variable ( $=11,0625$ ;  $= 5,8750$ ;  $SD1 = 3,95759$ ;  $SD2 = 3,53789$ ), dengan hasil ujistatistik  $p = 0.00$ . Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilaksanakan latihan relaksasi hypnobirthing 56% tidak cemas dan 38% tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan hasil analisis di atas didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan relaksasi hypnobirthing berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Bagi profesi perawat dan tenaga kesehatan untuk mensosialisasikan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi hipnobirthing kepada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan sampel khusus pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami berat dan sedang.<sup>4</sup>

Ibu yang sedang mengalami kehamilan dan ingin melahirkan secara

normal, dituntut tidak hanya harus siap secara fisik tetapi juga harus siap secara mental. Hampir semua wanita hamil primigravida mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya.

Penelitian ini bertujuan menilai perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III terhadap relaksasi hypnobirthing dalam menjelang persalinan. Jenis penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Rancangan penelitian yang digunakan adalah NonRandomized Control Group Pretest Posttest Design, terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara acak. Diperoleh 5 wanita hamil dengan intervensi hypnobirthing dan 5 wanita hamil yang minat tanpa intervensi hypnobirthing. Hasil penelitian skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (pretest) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (posttest) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.<sup>5</sup>

Webinar pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk : Sebagai sharing antara akademisi perguruan tinggi, tenaga praktisi dan kesehatan serta ibu hamil dalam mengurangi rasa takut menjelang persalinan dan saat melahirkan serta memberikan proses persalinan yang nyaman dan tenang mengembangkan dan menemukan pembelajaran mengenai proses persalinan yang nyaman dan tenang, masyarakat saat ini mencari praktisi hypnobirthing dengan harapan untuk membantu mereka mengurangi rasa takut menjelang persalinan dan saat melahirkan nanti, karena hypnobirthing.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Oktober 2020-Januari 2021 atau selama

kurang lebih 3 Bulan yang dimulai dari perencanaan hingga pelaksanaan dan evaluasi. Observasi awal dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2020 untuk mengetahui secara isu terkini dan permasalahan di masyarakat Indonesia.

Beberapa kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain: Pemilihan isu strategis untuk dijadikan tema webinar, perencanaan kegiatan webinar, pelaksanaan kegiatan webinar, monitoring dan evaluasi kegiatan webinar.

Penyelenggara kegiatan ini adalah Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen Kebidanan. Tim pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat ini merupakan dosen yang keahliannya dalam bidang promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan Ibu hamil dan bersalin. Ketua tim pelaksana merupakan pengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan, sedangkan anggota tim merupakan dosen dan mahasiswa. Bentuk kegiatan pada webinar ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab, seminar online by zoom dan live youtube.

Publikasi sebagai media promosi kepada peserta untuk kegiatan ini adalah dengan penyebaran pamflet/iklan/flyer melalui Sosial Media baik dari kampus maupun perorangan.

Sasaran pada kegiatan webinar ini adalah dosen, praktisi kesehatan, bidan, ibu hamil, masyarakat umum.

Fasilitas yang didapat oleh peserta adalah E-Sertifikat, E-Materi, ilmu yang bermanfaat, relasi, doorprize.

Kegiatan webinar ini dilaksanakan pada Minggu, 29 Januari 2021 Pukul : 12.00 WIB s.d. 17.00 WIB dengan Media : Live Zoom dan Youtube. Berikut ini adalah Link Zoom <https://us02web.zoom.us/j/88601239169?pwd=Qm1weE12NFFvSzlmMFd0UXprN0Zldz09> dan Link Youtube : <https://youtu.be/xhN7kDDXE2Y>

### Hasil dan Pembahasan

Peserta Webinar ini diikuti oleh kalangan tenaga kesehatan (bidan, perawat), dosen dan praktisi akademisi, masyarakat umum dan mahasiswa kesehatan.

Kebutuhan masyarakat terhadap metode hypnobirthing saat ini begitu tinggi. Hypnobirthing seolah menjadi trend dan gaya hidup serta kebutuhan tiap ibu yang sedang hamil dan hendak mempersiapkan persalinan. Masyarakat saat ini mencari praktisi hypnobirthing dengan harapan untuk membantu mereka mengurangi rasa takut menjelang persalinan dan saat melahirkan nanti, karena hypnobirthing memang telah terbukti mampu menghadirkan rasa nyaman saat proses persalinan.<sup>6</sup>

**Tabel 1.** Peserta Webinar

Sasaran	Jumlah Hadir	Presentase (%)
Tenaga Kesehatan	1792	66.37
Dosen	88	3.26
Umum	60	2.22
Mahasiswa	751	27.82
Praktisi akademisi	9	0.33
Total	2700	100

Sumber : Link absensi peserta Webinar Jan 21

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat pada tabel 1 diperoleh bahwa peserta yang mengikuti webinar pengabdian masyarakat ini sebanyak 2.700 peserta terdiri dari tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat 66,37%, dosen 3,26%, mahasiswa 27,82%, tenaga akademisi 2,22%, ibu hamil dan masyarakat umum 0,33% tersebut dapat mewakili ilmu hypnobirthing yang berkembang dimasyarakat dan dapat di aplikasikan

secara mandiri maupun berkelompok, minat peserta untuk mengupdate ilmu sangat baik dan cukup signifikan meski dalam kondisi pandemi dan harus melaksanakan kegiatan ini secara online ini terlihat saat antusias peserta pada sesi diskusi sangat baik dan aktif bertanya sesuai aplikasi dilapangan dengan dikaitkan teori yang baru didapatkan.

Dibawah ini merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**Gambar 1.** Pembicara saat Menyampaikan Pesan



**Gambar 2.** Tampilan Zoom bersama Peserta



Berdasarkan hasil penelitian Sariati (2016) bahwa Ibu bersalin dengan hypnobirthing sebanyak 11 orang (73,3%). tidak mengalami gejala kecemasan dan 8 orang (53,3%) dalam katagori lama persalinan normal (4-8 jam). Sedangkan ibu bersalin tanpa hypnobirthing sebanyak 6 orang (40%) termasuk dalam katagori gejala kecemasan sedang dan 6 orang (40%) dengan proses persalinan normal. Hasil

analisis dengan mann whitney terhadap lama persalinan signifikansi sebesar 0,229.

Dan nilai signifikansi terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi  $< 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Tingkat kecemasan pada ibu bersalin dengan *hypnobirthing* lebih rendah dari pada tanpa *hypnobirthing*, namun tidak ada perbedaan terhadap lama persalinan.<sup>7</sup> Hasil penelitian Ilmiasih (2014), menunjukkan nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variable ( $= 11,0625$ ;  $= 5,8750$ ;  $SD1 = 3,95759$ ;  $SD2 = 3,53789$ ), dengan hasil ujistatistik  $p = 0.00$ .

Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilaksanakan latihan relaksasi *hypnobirthing* 56% tidak cemas dan 38% tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan hasil analisis diatas didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan relaksasi *hypnobirthing* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Bagi profesi perawat dan tenaga kesehatan untuk mensosialisasikan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi *hypnobirthing* kepada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan sampel khusus pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami kecemasan berat dan sedang.<sup>4</sup>

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa Ibu bersalin dengan *hypnobirthing* sebanyak 11 orang (73,3%) tidak mengalami gejala kecemasan dan 8 orang (53,3%) dalam katagori lama persalinan normal (4-8 jam). Sedangkan ibu bersalin tanpa *hypnobirthing* sebanyak 6 orang (40%) termasuk dalam katagori gejala kecemasan sedang dan 6 orang (40%) dengan proses persalinan normal. Hasil analisis dengan mann whitney terhadap lama persalinan signifikansi sebesar 0,229. Dan nilai signifikansi terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi  $< 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok

kontrol. Kesimpulan: Tingkat kecemasan pada ibu bersalin dengan *hypnobirthing* lebih rendah dari pada tanpa *hypnobirthing*, namun tidak ada perbedaan terhadap lama persalinan.<sup>8,9</sup>

Selain itu, hasil penelitian lain menunjukkan terdapat 43,75% ibu bersalin merasakan kecemasan menghadapi persalinan. Studi memperoleh hasil ada hubungan kecemasan dengan nyeri persalinan kala I ( $p = 0,017$ ; POR 7,5 CI 95%: 1,3-43,7).<sup>10</sup>

Kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah keadaan fisik. Keadaan yang terjadi pada ibu hamil adalah terjadinya perubahan fisik, penampilan kurang menarik, mual muntah karena perubahan hormon sehingga menyebabkan munculnya emosi. Apabila hal tersebut terus dipermasalahkan saat hamil, maka ibu hamil akan menjadi stress saat proses persalinannya, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu saat bersalin.<sup>11</sup>

Untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu bersalin, maka diperlukan adanya *hypnobirthing*. Manfaat dari *hypnobirthing* untuk ibu bersalin adalah untuk mengurangi rasa sakit, mengurangi kemungkinan adanya komplikasi kehamilan, proses persalinan akan berjalan aman dan lancar dan relatif lebih cepat, mengurangi kemungkinan dilakukan episiotomi, ibu akan lebih merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin, ibu merasakan ketenangan dan kenyamanan proses melahirkan, ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaannya, mencegah kelelahan yang berlebih saat melakukan proses persalinan, bayi yang lahir tidak akan kekurangan oksigen sehingga menjadi lebih sehat.<sup>12,13</sup>

Metode relaksasi *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, dan percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan

seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. Relaksasi mendalam, memusatkan perhatian (focus), dan hypnosis berguna untuk mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan sugesti pada alam bawah sadar sehingga tindakan yang dilakukan banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Hal ini akan menjadikan jiwa seseorang lebih tenang, terpusat dan tidak stres.<sup>11</sup>

Salah satu yang mempengaruhi persalinan lama adalah tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) selama kala I proses persalinan. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya perdarahan intrapartum dan postpartum yang merupakan penyebab terbesar tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Kondisi lain yang mempengaruhi lama persalinan adalah kondisi psikologis meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas saat persalinan nyeri bersalin dapat menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim saat kontraksi, sehingga bisa memperpanjang waktu persalinan.<sup>14</sup>

Nyeri bersalin juga dapat mempengaruhi ketegangan emosi akibat rasa cemas sampai rasa takut. Selain itu, nyeri dalam persalinan juga menyebabkan respon psikologis pada ibu berupa rasa cemas dan gelisah yang semakin mengganggu respon fisiologis pada organorgan kardiovaskuler, pernafasan, maupun neuroendokrin. Dalam mengatasi rasa nyeri saat bersalin yang dapat berpengaruh terhadap lama persalinan, diberikan suatu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan

nyeri persalinan dengan latihan hypnobirthing atau hipnosis. Hal ini sesuai dengan beberapa manfaat hypnobirthing sebagai berikut: 1) meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma, 2) meminimalkan, dan bahkan menghilangkan keinginan untuk menggunakan obat bius dan obat penghilang rasa sakit saat bersalin, 3) mempersingkat fase awal proses persalinan yaitu pembukaan, yang biasanya bias memakan waktu 10 sampai 24 jam (terutama untuk kelahiran anak pertama), 4) menghilangkan kelelahan yang amat sangat sehingga setelah proses kelahiran bayinya ibu masih tetap bertenaga, 5) mengurangi kemungkinan terjadinya hiperventilasi (pernafasan yang cepat dan pendek karena menahan rasa sakit) saat persalinan berlangsung, 6) mempercepat masa pemulihan pasca persalinan, membuat proses kelahiran menjadi sesuatu yang lebih indah dan tidak traumatis, serta mempercepat ikatan batin antara ibu, bayi, dan suami.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil webinar, hasil penelitian terdahulu dan teori yang ada maka dapat dievaluasi bahwa salah satu cara untuk dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat mengenai *Fundamental Hypnobirthing* melalui *teknik hypnobirthing* dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai manfaat *hypnobirthing* dalam membantu proses persalinan yang nyaman dan tenang tanpa rasa cemas dan khawatir yang berlebihan melalui Webinar kesehatan ini. Oleh sebab itu, target luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil dan tenaga kesehatan dalam mempersiapkan proses persalinan yang nyaman dan tenang tanpa rasa cemas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan ketrampilan pada ibu hamil dan tenaga kesehatan sehingga dapat melakukan *teknik hypnobirthing* dalam proses kehamilan ini secara mandiri.

## Simpulan

Berdasarkan hasil webinar yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terlaksananya webinar dengan topik “Fundamental Hypnobirthing” dapat:

- a) Mengoptimalkan peserta dalam mempraktekkan untuk diri sendiri dan menguasai *autohypnosis*.
- b) Meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan self hypnosis untuk dirinya dalam mempersiapkan persalinan dengan nyaman dan tenang.
- c) Mengenalkan peserta bagaimana cara melakukan self hypnosis dengan tahapan hypnobirthing.
- d) Memberikan update ilmu untuk para Nakeses khususnya bidan dalam mendampingi ibu hamil dalam mengelola cemas pada kehamilannya.

Setelah mengikuti webinar ini diharapkan bagi para bidan yang Praktik Mandiri maupun di Puskesmas dan Rumah Sakit, lebih memperkenalkan atau mensosialisasikan Persalinan dengan teknik Hypnobirthing dan pemberian informasi melalui KIE pada saat Ante Natal care, pemberian brosur / leaflet, pemasangan banner ditempat Bidan Praktik Mandiri. Selain itu, agar para bidan meningkatkan keterampilan (mengikuti pelatihan dan seminar) dalam upaya pertolongan persalinan dengan menggunakan metode Hypnobirthing.

## Daftar Pustaka

1. Kuswandi, L. *Gentle hypnobirthing a gentle way to give birth*. Puspa Swara : 2014.
2. Aprillia, Yesie. *Siapa bilang melahirkan itu sakit?*. Yogyakarta : ANDI ; 2011.
3. Kuswandi, L. *Modul Pelatihan Hypnobirthing*. Jakarta ; 2018.
4. Ilmiasih, Reni. *Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan*. In: *Prosiding: Tantangan Profesi Kesehatan Pada Masa Akan Datang*. UMM Press, Malang, pp. 93-100. ISBN 978-979796284-4 ; 2014.
5. Syahrir, H. *Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Hasanuddin *Journal of Midwifery*, 2(1), 21-27 ; 2020.
6. Aprilia, Y. *Gentle birth*. Gramedia Widiasarana Indonesia ; 2019.
7. Sariati, Y. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35-44 ; 2016.
8. Sariati, Y. *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35-44 ; 2016.8
9. Hypnobirthing, K., & Persalinan, L. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang ; 2016.9*
10. Wijayanti, Y. T., Sumiyati, S., & Prasetyowati, P. *Kecemasan, Usia, Paritas dan Nyeri Persalinan Kala I Aktif*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 47-52; 2019.10
11. Stuart & Sundden. 1998. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
12. Wong, Willy & Andri Hakim. *Dahsyatnya Hipnosis*. Jakarta: Visimed ; 2010.12
13. Chandyy,M.D. *Petunjuk-Petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jogjakarta : Buku Biru ; 2011.13
14. Winkjosastro. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo ; 2016.14
15. Adriana,E. *Melahirkan tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer ; 2007.