

Penerapan Hipnoyoga Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Normal Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Sipoholon

Implementation of Hypnoyoga as an Effort to Prepare for Normal Delivery in Third-Trimester Pregnant Women in Sipoholon District

¹Sulastry Pakpahan, ¹Ganda Agustina Simbolon

¹Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Sumatera Utara

Korespondensi: S. Pakpahan, lastryp@gmail.com

Naskah Diterima: 27 Septemer 2023. Disetujui: 27 Agustus 2024. Disetujui Publikasi: 30 Juli 2025

Abstract. Based on 2018 Sampling Registration System data in Indonesia, a staggering 76% of maternal deaths occurred during labor and the postpartum phases, with 24% during pregnancy, 36% during labor, and 40% postpartum. To prevent complications during pregnancy and childbirth, it is crucial for pregnant women to practice hypnoyoga, which helps strengthen pelvic floor muscles, improve blood circulation, enhance sleep patterns, and develop breathing techniques for childbirth. To ensure that third-trimester pregnant women are adequately prepared for normal delivery, a community service program was conducted to educate and demonstrate the implementation of hypnoyoga. The program took place at Situmeang Habinsaran Community Health Center and Sitada-Tada Community Health Center in Sipoholon District. The target group consisted of 35 pregnant women, of whom 22 were deemed fit for hypnoyoga after undergoing physical examinations and risk factor assessments. The results of the community service program showed a significant increase in participants' knowledge of hypnoyoga. Prior to the educational session and demonstrations, 63.6% of participants had insufficient knowledge, with only 9.1% demonstrating good knowledge. However, after the program, knowledge among pregnant women significantly improved, with an average score of 85.5 and 77.3% of participants achieving good knowledge levels. Furthermore, monitoring results revealed that the majority of pregnant women who practiced hypnoyoga successfully gave birth naturally at Sitada-Tada Community Health Center, with 18 out of 22 women (81.9%) delivering normally. These positive outcomes highlight the potential benefits of hypnoyoga as a preparation method for normal childbirth. Therefore, it is essential to encourage more pregnant women to incorporate hypnoyoga into their prenatal routines.

Keywords: *Hypnoyoga, Pregnancy, Normal childbirth.*

Abstrak. Berdasarkan data dari Sistem Registrasi Sample tahun 2018, menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa sekitar 76% kematian ibu di Indonesia terjadi pada fase persalinan maupun pasca persalinan. Persentase ini terjadi 24% saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan. Untuk menghindari komplikasi selama kehamilan dan persalinan, ibu hamil dapat melakukan hypnoyoga sebagai persiapan fisik untuk persalinan normal dengan memperkuat otot dasar panggul, mengurangi ketidaknyamanan masa kehamilan, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki pola tidur serta melatih teknik pernafasan pada persalinan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk eningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kesehatan ibu hamil Trimester III dengan Hipnoyoga sebagai upaya persiapan persalinan normal. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi serta demonstrasi pelaksanaan hipnoyoga sebagai upaya melancarkan proses persalinan normal pada ibu hamil trimester III. Tempat kegiatan di

Puskesmas yang ada di Kecamatan Sipoholon yaitu Puskesmas Situmeang Habinsaran dan Puskesmas Sitada-tada dengan sasaran 35 orang ibu hamil trimester III, dan berdasarkan hasil pemeriksaan fisik dan deteksi faktor risiko bahwa yang dinyatakan layak untuk hypnoyoga sebanyak 22 orang. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa dari hasil pretest pengetahuan ibu tentang hypnoyoga masih kurang dengan jumlah 14 peserta (63,6%) dan hanya 2 orang (9,1%) orang ibu hamil dengan pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tentang hypnoyoga terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil (nilai rerata 85,5) dengan kategori baik 17 Orang (77,3%). Berdasarkan hasil pemantauan jumlah persalinan normal pada ibu hamil yang melaksanakan hypnoyoga mayoritas bersalin normal di Puskesmas Sitada-tada sebanyak 18 orang (81,9%). Sehingga disarankan ibu hamil dapat melaksanakan hypnoyoga sebagai salah satu upaya persiapan persalinan normal.

Kata Kunci: *Hypnoyoga, ibu hamil, persalinan normal.*

Pendahuluan

Setiap ibu hamil mengharapkan proses persalinannya lancar dan minim trauma. Ibu hamil direkomendasikan untuk melakukan persalinan normal jika kehamilannya berisiko rendah. Selama kehamilan tubuh ibu mengalami banyak perubahan sebagai adaptasi maternal, termasuk perubahan fisik, fungsi organ, sistem hormonal dan perubahan pada kondisi psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan akan berdampak pada proses persalinan yang akan dilalui pada ibu bersalin (Manuaba, 2012). Persalinan dapat berlangsung dengan normal atau spontan, namun persalinan dapat mengalami masalah atau komplikasi yang memerlukan tindakan seperti episiotomi, vacum ekstraksi, sectioesarea, dll. Berdasarkan data dari Sistem Registrasi Sampel (SRS) tahun 2018, menunjukkan bahwa sekitar 76% kematian ibu terjadi di fase persalinan maupun pasca persalinan. Proporsi kematian ini masing-masing 24% saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan (Usman dkk., 2018). *World Health Organization* (WHO) mempertimbangkan range maksimum untuk tindakan sectio caesarea adalah 5% sampai 15% pada intervensi penyelamatan nyawa dalam hal persalinan (Harrison & Goldenberg, 2016). Mengatasi masalah ini membutuhkan pendekatan berkualitas tinggi yang dimulai sejak perencanaan kehamilan (pra konsepsi) dan selama kehamilan.

Salah satu cara upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan adalah dengan hypnoyoga. Hypnoyoga merupakan kombinasi self hypnosis dengan senam yoga. Hypnoyoga dapat digunakan sebagai bagian dari peningkatan kesehatan ibu hamil, untuk membantu ibu dalam mempersiapkan persalinan dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan kehamilan. Gerakan yoga yang lembut akan meningkatkan aliran energi vital di sekitar ibu dan bayi. teknik hypnosis dan pernapasan yoga (pranayama) merupakan kunci yang ampuh untuk relaksasi. Latihan pernapasan membantu menenangkan sistem saraf ibu dan bayi selama kehamilan dan persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan self-hypnosis dapat mengurangi lama waktu persalinan aktif untuk ibu primigravida dan secara signifikan mengurangi kebutuhan akan penghilang rasa sakit. Kecemasan dan ketakutan dari trauma kelahiran masa lalu juga dapat diatasi dan diatasi secara positif (Franciska dkk., 2021).

Praktik hipnoterapi (relaksasi mendalam, *self-hypnosis*, dan visualisasi) akan menjadi fokus inti dan dukungan kelas. Perubahan hormon selama kehamilan dan kelahiran membuat wanita lebih mudah menerima self-hypnosis. Self-hypnosis adalah keadaan penyerapan atau perhatian yang terfokus sepenuhnya alami. Ini membuka ibu pada kekuatan transformatif dari visualisasi kreatif, perspektif baru, dan perubahan positif. Setiap orang merespons hipnosis secara unik, tetapi kebanyakan wanita menggambarkan pengalaman itu sebagai relaksasi dan pengasuhan yang mendalam.

Hipnosis dapat didefinisikan sebagai "sebagai keadaan fokus yang dianimasikan, diubah, dan terintegrasi" kesadaran, yaitu imajinasi yang terkendali" dan sebagai "keadaan konsentrasi yang penuh perhatian dan reseptif". yang dapat

diaktifkan dengan mudah dan terukur". Ini menggambarkan bagaimana, pada tingkat bawah sadar, pikiran dapat mempengaruhi dan mengubah cara seseorang merasakan tubuhnya sendiri. Hipnosis membantu wanita dalam proses ikatan, karena meningkatkan kesadaran tubuh mereka dan terhubung dengan bayi mereka. Hipnosis bahkan dapat mencegah dan meringankan gejala gangguan mental, seperti depresi dan gangguan cemas. Teknik Hypnopenatal bahkan baik dilakukan untuk mengatasi rasa cemas dan stres pada ibu hamil (Sado dkk., 2012). Melakukan latihan yoga sebelum melahirkan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) (Setiyarini dkk., 2024).

Yoga berfokus pada kekuatan dan pernafasan, menyelaraskan tubuh dan pikiran. Yoga diawali dengan pernafasan diafragma yang memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh, ini memungkinkan tubuh menerima lebih banyak oksigen dan membuat ibu lebih rileks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga secara signifikan dapat mengurangi induksi persalinan, ruptur episiotomi, durasi persalinan, juga berpengaruh signifikan terhadap berat lahir normal dan jenis persalinan pada usia kehamilan yang sesuai (Namdar dkk., 2021). Jika dibandingkan dengan senam hamil, aktivitas yoga pada ibu hamil lebih efektif menurunkan nyeri pada punggung ibu (Finisia dkk., 2023). Ini sejalan dengan penelitian Deska, dkk, yang menyatakan bahwa jenis persalinan ibu hamil yang melakukan yoga sebagian besar dalam kategori normal (spontan) sebanyak 85% sedangkan 15% melalui tindakan (Palifiana & Khasanah, 2019).

Survey awal yang dilaksanakan di Puskesmas Sitada-tada ditemukan mayoritas ibu hamil mengalami nyeri pada punggung dan kecemasan dalam menghadapi proses persalinannya nanti. Tujuan pengabdian adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk dapat mengelola tingkat kecemasan dan rasa nyeri selama kehamilan sebagai persiapan untuk persalinan normal yang minim trauma/tindakan.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah 2 Puskesmas Kecamatan Sipoholon, yaitu Puskesmas Situmeang Habinsaran dan Puskesmas Sitada-tada yang direncanakan dilaksanakan pada bulan April – Agustus tahun 2023.

Khalayak Sasaran. Peserta pengabdian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III (Usia kehamilan >24 minggu) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada dan Puskesmas Situmeang Habinsaran di Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara, dengan jumlah sasaran sebanyak 35 orang, dan bersedia datang untuk mengikuti Hypnopyoga.

Metode Pengabdian. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 cara yaitu berupa penyuluhan, demonstrasi, dan evaluasi.

- **Metoda Penyuluhan**
Dilakukan penyuluhan untuk memberikan edukasi tentang persiapan persalinan normal pada ibu hamil trimester III dan hypnopyoga termasuk pengertian, manfaat, dan penerapannya. Setelah penyuluhan, diskusi tanya jawab dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap materi yang disampaikan
- **Metode Evaluasi**
Metode evaluasi digunakan untuk menegvaluasi pengetahuan ibu hamil dengan menggunakan kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah penyuluhan.
- **Metode Demonstrasi**
Metoda demonstrasi dilaksanakan untuk memperkenalkan hypnopyoga sekaligus melatih kemampuan peserta (ibu hamil) dalam menerapkan hypnopyoga sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan persalinan normal. Demonstrasi ini

dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu di Puskesmas Situmeang Habinsaran dan di Puskesmas Sitada-tada, dan selanjutnya meminta ibu melaksanakannya dirumah. Adapun gerakan Hypnoyoga yang dapat dilakukan ibu hamil di rumah meliputi : Easy Pose (Sukhasana), Child Pose (*Balasana*), *Bilikasana* 1 (Cow Strecth Pose) dan *Bilikasana* 2 (Cat Strecth Pose), Postur Berdiri Gunung (*Tadasana*), *Crescent Lunge/ Pose Of The Warrior (Anjeneyasana)*, *Adho Mukha Svanasana*, *Balancing Table Pose*, dan Meditasi Afirmasi dalam hypnosis

Indikator Keberhasilan.

- 1) Indikator peningkatan pengetahuan
 - a. Kuesioner tingkat pengetahuan ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan ibu hamil tentang hypnoyoga, dan keberhasilan diukur jika terdapat peningkatan pengetahuan minimal 80%. Tolok ukur: format kuesioner
- 2) Indikator Pelaksanaan Yoga
 - a. Baik: - bila ibu mengikuti kelas hipnoyoga yang dilaksanakan oleh pengabdian dan melaksanakan yoga minimal 5 menit selama 3 x seminggu secara rutin di rumah
 - b. Kurang baik: - bila ibu mengikuti kelas hipnoyoga yang dilaksanakan oleh pengabdian dan sesekali melaksanakan yoga minimal 5 menit selama 3 x seminggu di rumah (tidak rutin)
 - c. Tidak baik: - bila ibu sesekali mengikuti kelas hipnoyoga yang dilaksanakan oleh pengabdian dan tidak melaksanakan yoga minimal 50 menit selama 3 x seminggu di rumah.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi diawali dengan *pre-test* menggunakan kuesioner, kemudian memberikan penyuluhan tentang *hipnoyoga* dengan menggunakan powerpoint dan video mulai dari pengertian, tujuan, manfaat dan tahapan-tahapan pelaksanaan *hipnoyoga*. Melaksanakan demonstrasi *hipnoyoga* sesuai dengan gerakan yang dapat melancarkan persalinan. Tahapan *evaluating* dilakukan dengan melihat bagaimana tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan (*pre-test* dan *post-test*). Tahapan *follow up* dengan memantau ibu hamil yang telah melaksanakan hypnoyoga, proses persalinannya normal atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

A. Edukasi Kesehatan Tentang Hypnoyoga Pada Ibu Hamil TM III

Kegiatan edukasi kesehatan tentang hypnoyoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas wilayah Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara, diawali dengan *pre-test* melalui pembagian kuesioner. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 35 orang ibu hamil trimester III yang terdiri dari 24 Orang dari Puskesmas Situmeang abinsaran Kecamatan Sipoholon dan 11 Orang dari Puskesmas Sitada-tada Kecamatan Sipoholon. Adapun sebaran karakteristik peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu hamil pada kategori umur 20-35 tahun (51,4%). Usia ini merupakan usia reproduksi yang sehat, ibu pada usia 21 tahun dianggap dewasa dalam hal emosi, kepribadian, dan sosial, sementara ibu dengan usia <20 tahun, sistem reproduksi belum berkembang dengan baik, sehingga dapat mengalami kesulitan dalam persalinan. Sebaliknya, usia > 35 tahun dianggap lebih rentan terhadap komplikasi kehamilan.

Berdasarkan pendidikan mayoritas ibu hamil dengan pendidikan kategori menengah (62,8%). Pendidikan berkaitan dengan seberapa baik ibu hamil memahami instruksi atau informasi yang diberikan melalui penyuluhan. Diharapkan semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka semakin baik mereka memahami informasi yang diberikan.

Berdasarkan paritas diketahui bahwa paritas ibu hamil mayoritas pada kategori

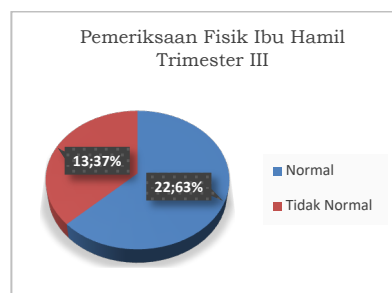
Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu hamil trimester III

Variabel	Jumlah	Persentase
Umur		
<20	5	14,3
20-35	18	51,4
>35	12	34,3
Total	35	100
Pendidikan		
Dasar	3	8,6
Menengah	22	62,8
Tinggi	10	28,6
Total	35	100
Paritas		
Ideal (≤ 2 anak)	16	45,7
Tidak ideal (> 2 anak)	19	54,3
Total	35	100
Interval kehamilan		
<2 tahun	8	22,8
>2 tahun	27	77,2
Total	35	100

tidak ideal (>2 anak) sebanyak 54,3%. Paritas terlalu banyak dapat menyebabkan masalah terutama yang berkaitan dengan kesehatan. Kehamilan dan persalinan berulang berakibat pada kehilangan elastisitas jaringan karena peregangan selama kehamilan dan persalinan, pembuluh darah pada dinding rahim semakin tertekan. Kerusakan jaringan ini dapat memengaruhi kondisi letak janin atau plasenta, mengganggu pertumbuhan janin, menyebabkan bayi lahir dalam kondisi yang tidak sehat (Prawirohardjo, 2016).

Berdasarkan interval kehamilan diperoleh bahwa masih ada ibu hamil dengan interval kehamilan <2 tahun (22,8%). Interval kelahiran yang tepat memungkinkan ibu untuk pulih dari kehamilan sebelumnya, tetapi kehamilan kedua yang terlalu pendek atau terlalu lama menyebabkan masalah kesehatan pada ibu, perinatal, neonatal, dan anak. WHO merekomendasikan interval kehamilan minimal 24 bulan (2 tahun) (WHO, 2016) Ini dilakukan untuk mempersiapkan calon ibu untuk kehamilan dan mengurangi risiko kehamilan berikutnya. Interval kehamilan dua tahun setelah melahirkan dapat memberikan ibu waktu yang cukup untuk pulih dari masa kehamilan dan persalinan sebelumnya dan memungkinkan ibu untuk memaksimalkan pemberian ASI pada anaknya.

Sebelum kegiatan hypnotherapy dilaksanakan dilakukan pemeriksaan kehamilan untuk mengetahui adanya faktor risiko dan memastikan ibu hamil dapat melakukan hypnotherapy. Berdasarkan hasil pemeriksaan diperoleh bahwa yang boleh mengikuti hypnotherapy adalah sebanyak 22 Orang, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Pemeriksaan Fisik Ibu Hamil Trimester III

Dari gambar 1 diatas diperoleh bahwa hasil pemeriksaan fisik ibu hamil sebanyak 13 ibu hamil (37%) ditemukan faktor risiko dan ibu hamil normal sebanyak 22 (63%). Faktor risiko yang ditemukan diantaranya ibu hamil dengan hipertensi kehamilan, anemia, dan riwayat SC, sehingga tidak dikutkan dalam kegiatan hypnoyoga ini. Dibandingkan dengan kehamilan normal, kehamilan dengan faktor risiko dapat meningkatkan risiko dan komplikasi pada ibu maupun janin selama kehamilan. Semakin banyak faktor risiko yang ditemukan selama kehamilan maka semakin tinggi risiko pada ibu dan janin.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai hypnoyoga pada kehamilan. Menilai peningkatan pengetahuan ibu dilakukan *pre-test* dan *post-test*, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	Rerata	Median (min-max)	N
Nilai <i>pre-test</i>	60,5	60 (30-100)	22
Nilai <i>post-test</i>	89,5	90 (50-100)	22

B. Demonstrasi Hypnoyoga Pada Ibu Hamil Trimester III

Kegiatan demonstrasi dilakukan untuk melatih ibu hamil dalam melakukan gerakan hypnoyoga yang terdiri dari: *Pose Pranayama*, *Suvasana*, *Child Pose*, *adhomuka savasana*, *Crescent Lunge*, *Balancing table pose*, *Marjasana (Cat and Cow Strech Pose)*, dan diakhiri dengan hypnotherapy dengan memberikan sugesti positif kepada ibu hamil, seperti terlihat pada gambar 2- 6 berikut ini:



Gambar 2. Pose Pranayama (Kiri) dan Pose Pranayama II (Kanan)



Gambar 3. Pose Crescent Lunge (*Anjeneyasana*)



Gambar 4. Postur *Mudhasana* (Child Pose)



Gambar 5. Teknik Afirmasi Positif dalam Hypnosis



Gambar 6. Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon, Tapanuli Utara (Kiri). Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Sitada-tada Habinsaran Kecamatan Sipoholon, Tapanuli Utara (Kanan)

Proses pemberian edukasi kesehatan dibantu dengan leaflet sekaligus sebagai salah satu luaran dari kegiatan ini (Gambar 7), yang disusun dan dirancang oleh tim pengabdian masyarakat sehingga ibu dapat dengan mudah melakukan hypnoyoga, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 7. Leaflet hypnoyoga

C. Pemantauan Persalinan Ibu Hamil yang melakukan hypnoyoga di Puskesmas Kecamatan Sipoholon

Hasil pemantauan ibu hamil yang melakukan hypnoyoga dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 1. Hasil Pemantauan Persalinan ibu Hamil yang melakukan hypnoyoga di Puskesmas Kecamatan Sipoholon

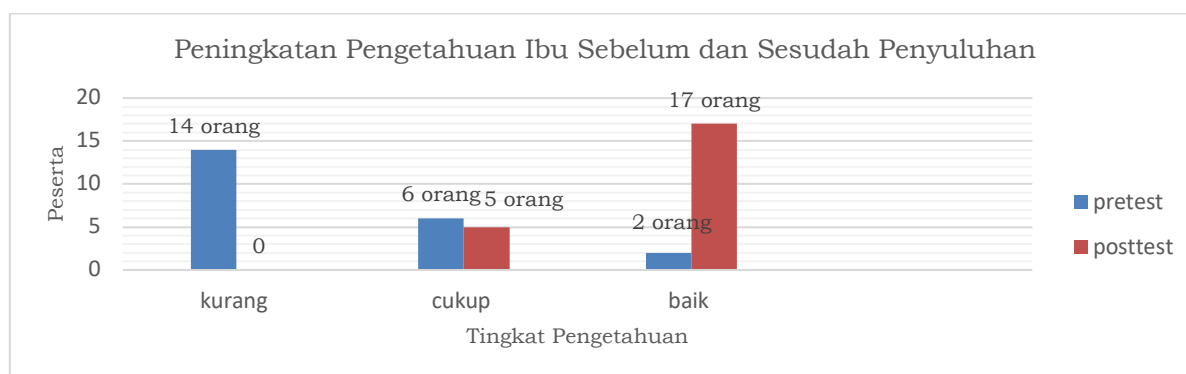
Responden	Jumlah	Persentase
Puskesmas Sitada-Tada		
- Persalinan Spontan	7	31,9
- Persalinan Dengan Tindakan	1	4,5
Puskesmas Situmeang		
Habinsaran	11	50
- Persalinan Spontan	3	13,6
- Persalinan Dengan Tindakan		
Total	22	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah persalinan normal pada ibu hamil yang melaksanakan hypnoyoga mayoritas bersalin secara spontan di Puskesmas wilayah Sipoholon sebanyak 18 Orang (81,9%), sedangkan 4 orang (17,1%) ibu hamil melalui persalinan dengan tindakan yaitu dilakukan penjahitan perineum grade 3, hal ini disebabkan karena faktor perineum kaku dan ukuran bayi yang terlalu besar.

D. Keberhasilan Kegiatan

Pemberian edukasi dan demonstrasi tentang hypnoyoga pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Sipoholon dapat disimpulkan berjalan dengan baik dan lancar. Indikator keberhasilan pelatihan tersebut ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III melalui hasil pos tesnya diperoleh peningkatan pengetahuan ibu dan mengatakan bahwa ibu berminat melaksanakan hypnoyoga di rumah.

Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 8. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Hypnoyoga Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pada gambar 8 diatas menunjukkan bahwa sebelum mengikuti penyuluhan, nilai *pre-test* paling banyak pada kategori kurang sebanyak 14 orang, dan kategori baik hanya 2 orang. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai hypnoyoga pada ibu hamil berdasarkan jawaban peserta, sebagian besar peserta mendapatkan nilai dibawah rata-rata sebesar 60,5 sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran melalui pendidikan kesehatan dan konseling.

Berdasarkan dengan jawaban peserta sesudah dilakukan penyuluhan tentang hypnoyoga pada ibu hamil, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta mendapatkan nilai di atas rata-rata. Rerata tingkat pengetahuan *post-test* adalah 85,5, lebih tinggi dibandingkan dengan rerata nilai *pre-test*. Setiap peserta menyatakan bahwa hypnoyoga bermanfaat pada kehamilan.

Dalam proses kognisi seseorang mengenal suatu hal melalui 2 cara yaitu, melalui indra dengan pengamatan dan perhatian dan melalui akal. Dengan pembelajaran baru peserta dapat menjawab pertanyaan dengan lebih baik, yang menghasilkan perubahan tingkat pengetahuan. Perubahan tingkat pengetahuan menjadi tahap awal untuk terjadinya perubahan perilaku. Mendukung keberhasilan penyampaian materi melalui penyuluhan, digunakan alat bantu seperti media powerpoint dan leaflet.

Selama kehamilan, hipnosis dapat memperpendek waktu persalinan dan yoga dapat mengurangi intensitas nyeri pada kala I persalinan (Franciska dkk., 2021). Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik pada ibu hamil yang efektif untuk memperlancar persalinan normal. Aktivitas fisik selain yoga juga dapat dilakukan dalam bentuk senam hamil. Senam hamil dapat membantu ibu hamil

mempersiapkan diri untuk persalinan dan mengurangi nyeri punggung selama Trimester III kehamilan (Kadir, dkk., 2024). Senam hamil dapat membantu dan mempersiapkan tubuh untuk melalui proses persalinan, meningkatkan energi, mengatasi keluhan saat hamil, membantu tidur lebih baik saat hamil, sedangkan yoga untuk ibu hamil lebih berfokus pada perbaikan sirkulasi darah, melatih pernafasan, memperbaiki postur tubuh, dan membantu proses persalinan menjadi lebih santai, nyaman dan lancar.

Yoga juga membantu sirkulasi cairan serebrospinal di sekitar otak dan tulang belakang dan meningkatkan fleksibilitas tulang belakang ibu hamil. Yoga selama kehamilan dapat bermanfaat membuat tubuh, pikiran dan emosi menjadi harmonis sehingga dapat merangsang produksi hormon endogenous opioid (endorphine) yang berfungsi memberikan rasa tenang. Endorphine dilepaskan dan ditangkap oleh reseptor hipotalamus dan sistem limbik, yang bertanggungjawab untuk mengatur emosi (*the feel good hormone*) dalam aliran darah yang akan dipompa ke seluruh tubuh. Produksi hormon endorphine secara alami mampu mengurangi rasa sakit.

Hypnotherapy dapat diterapkan ibu hamil trimester untuk menghindari komplikasi selama kehamilan dan persalinan, ibu hamil dapat melakukan hypnotherapy sebagai persiapan fisik untuk persalinan normal dengan memperkuat otot dasar panggul, mengurangi ketidaknyamanan masa kehamilan, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki pola tidur serta melatih teknik pernafasan pada persalinan. Selain itu berdasarkan hasil pemantauan dalam kurun waktu 3 bulan mayoritas ibu hamil trimester III yang mengikuti hypnotherapy dapat menjalani proses persalinan normal.

Kesimpulan

Penyuluhan dan demonstrasi tentang Hypnotherapy dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III dan diharapkan Hypnotherapy dapat dilaksanakan ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan normal sehingga mengurangi kejadian persalinan dengan tindakan (minim trauma).

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang mendukung sehingga kegiatan ini dapat terlaksana, terkhusus kepada: 1) Direktur Poltekkes Kemenkes Medan, 2) LPPM Poltekkes Kemenkes Medan, 3) Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Utara, 4) Ka.UPT Puskesmas Sitaditanda dan Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon, 5) Bidan Desa Kecamatan Sipoholon.

Referensi

- Finisia, H., Rahayu, S., Triningsih, R. (2023). Perbedaan Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Dan Pmb Yulis Indriana. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(1), 27–42.
[www.e-journal.ibi.or.id/Downloads/139-Article%20Text-2213-1-10-20240503%20\(1\).pdf](http://www.e-journal.ibi.or.id/Downloads/139-Article%20Text-2213-1-10-20240503%20(1).pdf)
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Wilma, W. (2021). Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 60–70.
<https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.579>
- Harrison, M. S., & Goldenberg, R. L. (2016). Cesarean section in sub-Saharan Africa. *Maternal Health, Neonatology and Perinatology*, 2(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s40748-016-0033-x>
- Kadir, F., Rasmawati, & Sulfakar, S. (2024). Penatalaksanaan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poskesdes Lego Desa Lego Kec. Tamanggale Kab. Polman Provinsi Sul-Bar. *Panrita Abdi-Jurnal*

- Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 466–474.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/33320>
- Manuaba, I. B. G. (2012). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan. In *Jakarta: EGC*.
- Namdar, P., Hoseini, N., Dehghankar, L., Yekefallah, L., Noorian, S., Golestaneh, F., & Taheri, S. (2021). The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study. *Practising Midwife*, 24(7), 24–30.
<https://doi.org/10.55975/vhwk4106>
- Palifiana, D., & Khasanah, N. (2019). Dampak Yoga Kehamilan Terhadap Jenis Persalinan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 2(2), 46–53.
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i2.301>
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Sado, M., Ota, E., Stickley, A., & Mori, R. (2012). Hypnosis during pregnancy, childbirth, and the postnatal period for preventing postnatal depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6.
<https://doi.org/10.1002/14651858.cd009062.pub2>
- Setiyarini, A. D., Putri, E. R. T., Andini, D. M., & Rahmawati, E. (2024). Effects of Prenatal Yoga on the Anxiety of Pregnant Women Before Birth. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(1), 31–37.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i1.2024.31-37>
- Usman, Y., Iriawan, R. W., Rosita, T., Lusiana, M., Kosen, S., Kelly, M., Forsyth, S., & Rao, C. (2018). Indonesia's sample registration system in 2018: A work in progress. *Journal of Population and Social Studies*, 27(1), 39–52.
<https://doi.org/10.25133/JPSSV27N1.003>
- WHO. (2006). *Method of review and findings of the consultation*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/73710/1/RHR_policybrief_birthspacing_eng.pdf

Penulis:

Sulastry Pakpahan, Program Studi DIII Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan, Sumatera Utara. E-mail: lastry@gmail.com

Ganda Agustina Hartati Simbolon, Program Studi DIII Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan, Sumatera Utara. E-mail: agustinahartati81@gmail.com

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Pakpahan, S., & Simbolon, G.A.H. (2025). Penerapan Hypnoyoga Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Normal Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(3), 636-646.