

## Hypnobirthing dalam Perspektif Bidan: Efektivitas Pelatihan terhadap Pengetahuan dan Persepsi

Lilik Indahwati<sup>\*1</sup>, Linda Ratna Wati<sup>2</sup>, Krisjentha Iffah Agustasari<sup>3</sup>, Maulania Bulan Maghfiroh<sup>4</sup>, Siti Faradiba<sup>5</sup>, Hana Navisah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup> Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

<sup>4,5,6</sup> Program Sarjana Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

\*E-mail Korespondensi: gita.aprilicia@upnvj.ac.id

---

### Digital Object Identifier (DOI) Article :

<https://doi.org/10.33533/segara.v3i2.12357>

---

### Riwayat Artikel :

Diterima pada 6 Juli 2025

Revisi 1 pada 25 Agustus 2025

Disetujui pada 28 Agustus 2025

---

### Kata Kunci :

pelatihan; hypnobirthing;  
pengetahuan;  
persepsi

---

### Keywords :

*training; hypnobirthing;  
knowledge;  
perception*

---

### Abstrak

Hypnobirthing merupakan metode yang memadukan relaksasi dengan sugesti positif sebagai persiapan ibu menghadapi persalinan. Namun, penerapan teknik ini di fasilitas pelayanan kesehatan masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan persepsi bidan mengenai hypnobirthing. Sebanyak 18 bidan di Kota Malang mengikuti pelatihan, dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, dari rata-rata 55,28 menjadi 72,5 ( $p < 0,01$ ; uji paired sample t-test). Sementara itu, persepsi bidan tetap konsisten positif baik sebelum maupun setelah pelatihan (100%). Temuan ini menegaskan bahwa meskipun pengetahuan bidan meningkat, sikap positif yang dimiliki sejak awal tidak mengalami perubahan. Oleh karena itu, pelatihan hypnobirthing penting diberikan kepada bidan agar mereka mampu mengaplikasikan teknik ini secara lebih optimal dalam mendampingi ibu selama masa kehamilan dan persalinan.

---

### Abstract

*for childbirth. However, the application of this technique in healthcare facilities is still limited. This community service activity was conducted to improve midwives' understanding and perception of hypnobirthing. A total of 18 midwives in Malang City participated in the training, with data collected using questionnaires before and after the intervention. The analysis results showed a significant increase in knowledge, from an average of 55.28 to 72.5 ( $p < 0.01$ ; paired sample t-test). Meanwhile, midwives' perceptions remained consistently positive both before and after the training (100%). This finding confirms that although midwives' knowledge increased, their initial positive attitudes remained unchanged. Therefore, hypnobirthing training is essential for midwives so they can apply this technique more optimally in supporting mothers during pregnancy and childbirth.*

## 1. PENDAHULUAN

Hypnobirthing semakin populer dalam praktik persalinan. Metode ini dirancang untuk mengurangi rasa cemas dan tegang yang sering dialami oleh ibu hamil (Indahwati et al., 2024) dengan memanfaatkan teknik relaksasi dan visualisasi positif (Mongan, 2015). Seiring dengan meningkatnya ketertarikan terhadap pendekatan holistik dalam persalinan, peran

bidan sebagai pendamping bagi ibu hamil menjadi sangat vital. Bidan tidak hanya berfungsi sebagai penyedia perawatan kesehatan, tetapi juga sebagai jembatan antara ibu hamil dan berbagai teknik yang dapat memfasilitasi pengalaman persalinan yang lebih nyaman (Bohren et al., 2017).

Pelatihan mengenai hypnobirthing menjadi salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan

dan keterampilan bidan dalam mendampingi ibu hamil saat persalinan. Melalui pelatihan ini, diharapkan bidan dapat memahami prinsip dasar dan teknik hypnobirthing yang relevan untuk diterapkan dalam praktik (Desai et al., 2011). Namun, persepsi bidan terhadap metode ini sebelum dan setelah pelatihan dapat bervariasi . Memahami perubahan ini sangat penting untuk menilai efektivitas pelatihan dan dampaknya terhadap praktik bidan di lapangan (Atis & Rathfisch, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatihan yang efektif dapat mengubah sikap, pemahaman dan keterampilan bidan mengenai hypnobirthing (Szmaglinska et al., 2024). Sebelum pelatihan, banyak bidan mungkin memiliki pandangan yang terbatas atau skeptis mengenai efektivitas teknik ini . Namun, setelah pelatihan, mereka cenderung mengembangkan sikap yang lebih positif dan percaya diri dalam penerapan hypnobirthing. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka mendampingi ibu hamil dan berpotensi meningkatkan pengalaman persalinan bagi ibu (Catsaros & Wendland, 2020).

Selain itu, perubahan dalam persepsi bidan dapat berpengaruh pada interaksi mereka dengan pasien. Bidan yang memahami hypnobirthing dengan lebih baik mampu memberikan dukungan emosional yang lebih efektif, mengurangi kecemasan ibu, dan meningkatkan kepuasan pasien (Fenwick et al., 2015). Dampak positif ini akan berkontribusi pada hasil persalinan serta kesehatan ibu dan bayi.

Akan tetapi di Fasilitas kesehatan kota Malang, masih sedikit yang menerapkan hypnobirthing. Beberapa faktor penyebab seperti biaya, pemahaman, waktu dan regukasi. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat penting diadakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta membentuk sikap bidan di lapangan. Dengan memahami perubahan tersebut, kita dapat memberikan rekomendasi untuk pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dan berkelanjutan, serta memperkuat peran bidan dalam mendukung ibu hamil menjalani proses persalinan yang lebih baik.

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan dalam bentuk pelatihan bidan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang hypnobirthing. Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre post-test only one group design. Sasaran kegiatan adalah bidan di wilayah Kota Malang.

### a. Peserta dan Waktu Kegiatan

Jumlah peserta pelatihan adalah 18 bidan, yang ditentukan melalui pemilihan purposive dengan pertimbangan kesediaan mengikuti kegiatan secara lengkap dan berpartisipasi dalam evaluasi melalui kuesioner. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2024.

### b. Tahapan dan Media Pelatihan

Sesi pertama, para peserta mendapatkan materi tentang fisiologi persalinan, konsep dasar hypnosis, hypnoterapi dan

hypnobirthing dengan metode ceramah dan tanya jawab. Sesi kedua berupa praktik oleh fasilitator dan peserta. Pelatihan ini difasilitasi oleh 4 dosen kebidanan FKUB yang telah memiliki sertifikasi pelatihan hypnosis. Para peserta diberikan modul pelatihan, rubrik hypnobirthing dan pendulum. Media tersebut diberikan sebagai panduan dan sarana belajar selama pelatihan.

#### c. Instrumen pengumpulan Data.

Instrumen yang digunakan berupa kuisioner tertutup dan rubrik. Kuesioner mencakup aspek pengetahuan dan persepsi sedangkan rubrik digunakan untuk mengukur keterampilan.

#### d. Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif. Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk sedangkan uji beda dengan paired sample t test.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan hypnobirthing disusun sebagai strategi penguatan kompetensi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan melalui pendekatan non-farmakologis yang mendukung proses persalinan.. Hasil pengumpulan data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Bidan yang Mengikuti Pelatihan Hypnobirthing, Tahun 2024

No	Karakteristik	$\Sigma$	%
1	Umur		
	21-25 tahun	11	61,1
	26-30 tahun	3	16,7
	31-35 tahun	1	5,56
2	>35 tahun	3	16,7
	D-III	5	27,8
	DIV-S1	13	72,2
3	Lama Praktek		
	<1 tahun	9	50
	1-5 tahun	4	22,2
	6-10 tahun	1	5,56
4	>10 tahun	2	11,1
	Tempat Praktik Mandiri Bidan	14	77,8
	Klinik	2	11,1
	RS	2	11,1
Total		18	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar peserta pelatihan dalam rentang umur 21-25 tahun, telah menempuh pendidikan DIV/ S1, lama praktek <1 tahun dan bekerja di Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB).

Tabel 2. Pengetahuan Bidan Tentang Hypobirthing Sebelum dan Sesudah Pelatihan, Tahun 2024

1	Mean	Std. Deviasi	Sig
Pre	55,28	12,54	<0,001

Pada tabel 2. Rata-rata pengetahuan bidan yang mengikuti pelatihan meningkat dari 55,28 menjadi 72,5. Hasil uji statistik paired sample t test diketahui p value <0,001 yang berarti ada perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan. Dengan demikian ada peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 3. Persepsi Bidan Tentang Hypobirthing Sebelum dan Sesudah Pelatihan, Tahun 2024

	Persepsi	Positif (%)	Negatif (%)
Pre	100	0	
Post	100	0	

Pada tabel 3. Persepsi bidan tentang hypnobirthing tidak berubah yaitu positif. Para bidan telah memiliki keyakinan bahwa tentang hypnobirthing memiliki manfaat pada ibu hamil dan bersalin.

Selain pengetahuan dan persepsi. Pada kegiatan ini juga didapatkan bahwa rata rata keterampilan bidan setelah pelatihan hypnobirthing mencapai 70,6.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, pengetahuan bidan tentang hypnobirthing meningkat. Peningkatan pengetahuan ini menjadi fondasi penting bagi bidan untuk menerapkan teknik hypnobirthing secara efektif dalam praktik kebidanan. Temuan

ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan dapat meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri tenaga kesehatan dalam menggunakan metode baru (Rastogi et al., 2024).

Menariknya, meskipun ada peningkatan pengetahuan, persepsi bidan terhadap hypnobirthing tetap positif. Ini menunjukkan bahwa sikap dan keyakinan mereka terhadap teknik ini tidak mengalami perubahan signifikan. Hal ini dapat diartikan bahwa bidan telah memiliki pandangan yang positif tentang hypnobirthing sebelum mengikuti pelatihan (Noonan et al., 2018), yang mungkin memotivasi mereka untuk menambah pengetahuan dalam bidang ini.

Salah satu alasan mengapa persepsi bidan tetap positif meskipun pengetahuan bertambah adalah keyakinan awal mereka mengenai manfaat hypnobirthing. Fenwick et al. (2015) mencatat bahwa banyak bidan yang telah memiliki pengalaman positif dengan ibu hamil yang menggunakan hypnobirthing, sehingga keyakinan tersebut telah terbentuk sebelum pelatihan (Catsaros & Wendland, 2020). Pelatihan tersebut mungkin memperkuat keyakinan ini, tetapi tidak mengubahnya secara mendasar.

Selain itu, pelatihan yang dirancang secara efektif tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tetapi juga untuk memperkuat sikap positif terhadap metode yang diajarkan. Dalam hal ini, pelatihan dapat dipandang sebagai penguatan dari sikap yang sudah ada, sejalan dengan temuan Bohren

MA et al (2017) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dan pengetahuan yang tepat dapat memperkuat pengalaman positif selama persalinan. Oleh karena itu, meskipun pengetahuan meningkat, persepsi positif yang sudah ada sebelumnya tidak berubah karena pelatihan lebih berfokus pada penguatan sikap yang ada.

Menariknya, ketidakberubahan dalam persepsi ini menunjukkan bahwa bidan mungkin sudah menyadari manfaat hypnobirthing dan merasa nyaman menerapkannya. Sikap positif ini dapat memberikan kontribusi pada penerapan teknik yang lebih baik dalam praktik kebidanan. Sebuah penelitian oleh Jennifer Fenwick et al (2015) menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang memiliki sikap positif terhadap metode dukungan seperti hypnobirthing lebih cenderung menerapkannya dengan efektif, yang berpotensi meningkatkan pengalaman persalinan ibu.

Di sisi lain, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi persepsi bidan. Budaya tempat bekerja, kebijakan rumah sakit, serta pengalaman pribadi dengan ibu hamil yang menggunakan hypnobirthing dapat berkontribusi pada stabilitas persepsi ini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelajahi faktor-faktor ini dan bagaimana mereka dapat memengaruhi sikap bidan terhadap hypnobirthing serta penerapannya di lapangan.

Selain pengetahuan yang meningkat dan persepsi yang semakin kuat. Pelatihan ini juga memberikan kemampuan ada bidan

untuk melakukan praktik hypnobirthing. Bidan memiliki keterampilan dalam komunikasi terapeutik, teknik relaksasi dan pernapasan, serta manajemen nyeri non-farmakologis (Aveni et al., 2016). Peningkatan keterampilan ini berkorelasi positif dengan tingkat kepercayaan diri bidan (McAllister et al., 2017), sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Sophie McAllister et al (2017), dimana Bidan yang memiliki pengetahuan tinggi berpengaruh pada sikap lebih positif, dan self-efficacy yang lebih baik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dan keterampilan bidan tentang hypnobirthing meningkat, sikap positif yang telah ada sebelumnya tidak berubah. Hal ini mencerminkan pentingnya memupuk sikap positif melalui pendidikan dan pelatihan yang berkelanjutan, yang dapat meningkatkan penerapan teknik hypnobirthing dalam praktik kebidanan dan memberikan dukungan yang

sikap yang optimis, bidan dapat lebih efektif dalam menerapkan teknik hypnobirthing, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pengalaman persalinan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di Indonesia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Brawjiaya atas dukungan finansial yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Bantuan tersebut berkontribusi besar terhadap keberlangsungan kegiatan pelatihan hypnobirthing bagi bidan di Kota Malang sehingga dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

## 4. KESIMPULAN

Pelatihan hypnobirthing secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan bidan mengenai teknik ini. Meskipun terdapat peningkatan dalam pengetahuan, persepsi bidan terhadap hypnobirthing tetap positif dan tidak berubah. Ini menunjukkan bahwa bidan sudah memiliki keyakinan yang kuat tentang manfaat hypnobirthing sebelum mengikuti pelatihan.

Temuan ini menekankan pentingnya pelatihan yang berkelanjutan, yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan sikap positif yang sudah ada. Dengan pemahaman yang lebih baik dan

## DAFTAR PUSTAKA

- Atis, F. Y., & Rathfisch, G. (2018). The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.08.004>
- Aveni, E., Bauer, B., Ramelet, A.-S., Kottelat, Y., Decosterd, I., Finti, G., Ballabeni, P., Bonvin, E., & Rodondi, P.-Y. (2016). The Attitudes of Physicians, Nurses, Physical Therapists, and Midwives Toward Complementary

- Medicine for Chronic Pain: A Survey at an Academic Hospital. *EXPLORE*, 12(5), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.06.001>
- Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K., & Cuthbert, A. (2017). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(8). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003766.pub6>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84, 102666. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Desai, G., Ramachandra, S., & Chaturvedi, S. (2011). Hypnotherapy: Fact or Fiction: A review in palliative care and opinions of health professionals. *Indian Journal of Palliative Care*, 17(2), 146. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.84537>
- Fenwick, J., Toohill, J., Gamble, J., Creedy, D. K., Buist, A., Turkstra, E., Sneddon, A., Scuffham, P. A., & Ryding, E. L. (2015). Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 284. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0721-y>
- Indahwati, L., Yulismaulidya, F., Putri, F. R., Dewi, M., & Lestari, S. (2024). Self-Hypnosis Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Majalah Kesehatan*, 11(1), 17–23. <https://doi.org/10.21776/majalahkesehatan.2024.011.01.3>
- McAllister, S., Coxon, K., Murrells, T., & Sandall, J. (2017). Healthcare professionals' attitudes, knowledge and self-efficacy levels regarding the use of self-hypnosis in childbirth: A prospective questionnaire survey. *Midwifery*, 47, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.01.017>
- Mongan, M. (2015). HypnoBirthing: The Mongan Method (Fourth Edition). Health Communications, Incorporated.
- Noonan, M., Jomeen, J., Galvin, R., & Doody, O. (2018). Survey of midwives' perinatal mental health knowledge, confidence, attitudes and learning needs. *Women and Birth*, 31(6), e358–e366. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.02.002>
- Rastogi, M., Pal, S., Kaur, E., & Kumar, M. (2024). Effectiveness Of Nurses Training Programme On Knowledge

Regarding Hypnobirthing Among Nursing Officers At Different Hospitals In Moradabad, Uttar Pradesh. International Journal Of Scientific Research, 39–41. <https://doi.org/10.36106/ijsr/0204363>

Szmaglinska, M., Andrew, L., Massey, D., & Kirk, D. (2024). Exploring the Underutilized Potential of Clinical Hypnosis: A Scoping Review of Healthcare Professionals' Perceptions, Knowledge, and Attitudes. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 72(2), 109–138. <https://doi.org/10.1080/00207144.2023.2276451>