



Volume 3 Nomor 2 (Desember) 2024

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Edukasi Hipnoprenatal Dan Yoga Prenatal Pada Kader Di Banjar
Kaja, Desa Serangan**

Maria Gabriela Yuniati, A.A.Santi Dewi, Fitria, I Gusti Ayu Raras Pramingrum
Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Maria Gabriela Yuniati
Email: gabyuniati67@gmail.com

ABSTRAK

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniati dan Dewi (2023), penerapan hipnoprenatal dan yoga prenatal di kalangan ibu hamil di Provinsi Bali masih sangat rendah. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya jumlah TPMB (Tempat Praktik Bidan Mandiri) atau bidan yang mampu memberikan terapi atau perawatan hipnoterapi kepada ibu hamil. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan informasi kepada kader posyandu mengenai data penerapan hipnoprenatal serta manfaatnya bagi ibu hamil. Melalui kegiatan ini, diharapkan kader dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka mengenai pentingnya hipnoprenatal bagi ibu hamil. Kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan baik dari para kader. Para kader posyandu menunjukkan antusiasme tinggi untuk mempelajari dan menyebarkan informasi terkait hipnoprenatal kepada ibu hamil di lingkungan mereka, terutama di Banjar Kaja, Desa Serangan, Denpasar. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan lebih banyak ibu hamil yang memahami manfaat hipnoprenatal dan yoga prenatal, sehingga dapat meningkatkan minat dan penerapan metode ini di kalangan ibu hamil, baik di Desa Serangan secara khusus maupun di Provinsi Bali secara umum. Melalui dukungan dan partisipasi aktif para kader, diharapkan praktik hipnoprenatal dan yoga prenatal dapat lebih dikenal dan diterima oleh masyarakat luas, khususnya ibu hamil, sehingga mereka bisa merasakan manfaat dari metode ini dalam mempersiapkan persalinan yang lebih nyaman dan minim kecemasan.

Kata Kunci: Edukasi, Kader, Hipnoprenatal, Ibu Hamil

ABSTRACT

According to the research conducted by Yuniati and Dewi (2023), the implementation of hypnoprenatal and prenatal yoga among pregnant women in the Province of Bali remains notably low. One contributing factor to this low uptake is the insufficient number of Independent Midwife Practice Places (TPMB) or midwives who are capable of administering hypnotherapy care to pregnant women. This community service program aims to provide education and information to posyandu cadres regarding the data on hypnoprenatal application and its benefits for pregnant women. Through this initiative, it is hoped that the cadres can increase their awareness and knowledge about the importance of hypnoprenatal for expectant mothers. The educational activities proceeded smoothly and were well-received by the cadres. The posyandu cadres exhibited great enthusiasm in learning about and disseminating information related to hypnoprenatal to pregnant women within their communities, particularly in Banjar Kaja, Desa Serangan, Denpasar. With this education, it is hoped that more pregnant women will understand the benefits of hypnoprenatal and prenatal yoga, thereby increasing their interest and application of these methods among pregnant women, both specifically in Desa Serangan and more generally across the Province of Bali. Through the active support and participation of the cadres, it is anticipated that the practices of hypnoprenatal and prenatal yoga will become more widely known and accepted by the community, especially among pregnant women. This, in turn, will enable them to experience the benefits of these methods in preparing for a more comfortable and less anxiety-ridden childbirth.

Keyword: Education, Cadre, Hypnoprenatal, Pregnant Woman.



PENDAHULUAN

Pentingnya edukasi hipnoprenatal dan yoga prenatal semakin diakui dalam dunia kesehatan ibu dan anak. Hipnoprenatal adalah teknik relaksasi yang menggabungkan hipnosis dengan persiapan kelahiran, bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan nyeri selama proses persalinan (Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019). Sementara itu, yoga prenatal membantu memperkuat tubuh, meningkatkan fleksibilitas, serta mengajarkan teknik pernapasan yang bermanfaat selama kehamilan dan persalinan (Kawanishi et al., 2015; Yuniati, Dewi, Adnyani, & Pe, 2023). Kedua metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil serta mendukung proses persalinan yang lebih lancar dan nyaman (Catsaros & Wendland, 2023; Kwon et al., 2020).

Peran kader kesehatan, yang lebih mengenal masyarakat termasuk ibu hamil, sangat krusial dalam menyebarluaskan informasi dan edukasi mengenai hipnoprenatal dan yoga prenatal (Kirana & Gani, 2023). Kader, sebagai agen perubahan di komunitasnya, memiliki kemampuan untuk mendekati dan mempengaruhi perilaku masyarakat secara langsung (Hayuningtyas et al., 2019). Dengan pemahaman mendalam tentang kebutuhan dan kekhawatiran ibu hamil, kader dapat memberikan dukungan personal dan mengarahkan mereka pada praktik kesehatan yang tepat (Hayuningtyas et al., 2019; Kirana & Gani, 2023; Yuniati, Dewi, Adnyani, & Pe, 2023).

Pengabdian kepada masyarakat melalui program edukasi hipnoprenatal dan yoga prenatal bertujuan untuk memperluas wawasan ibu hamil tentang manfaat kedua metode ini. Dengan edukasi yang diberikan, diharapkan ibu hamil dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan yang sering mereka alami, serta mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk proses persalinan (Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019; Siregar & Panggabean, 2024; Yuniati, Dewi, Adnyani, & Pe, 2023).

Peningkatan pengetahuan ini sangat penting untuk membantu ibu hamil merasa lebih siap dan tenang dalam menghadapi persalinan. Program edukasi yang komprehensif ini juga diharapkan mampu mendorong lebih banyak ibu hamil untuk mengikuti program hipnoprenatal dan yoga prenatal, sehingga mereka dapat merasakan

manfaat dari metode tersebut.

Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi aktif ibu hamil dalam praktik hipnoprenatal dan yoga prenatal. Dengan semakin banyak ibu hamil yang terlibat, manfaat dari kedua metode ini dapat tersebar lebih luas dan memberikan dampak positif yang lebih besar bagi kesehatan ibu dan janin.

Dengan adanya edukasi dan dukungan yang tepat dari kader, diharapkan semakin banyak ibu hamil yang akan tertarik dan berpartisipasi dalam program hipnoprenatal dan yoga prenatal. Hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan, serta menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan suportif bagi keluarga di komunitas. Edukasi berkelanjutan dan kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader, dan komunitas merupakan kunci keberhasilan program ini dalam jangka panjang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 22 Oktober 2024, dari pukul 09.00 hingga 11.00 WITA di Gedung Br. Kaja, Desa Serangan, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Selatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang kader yang menjadi responden.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode pemberian edukasi menggunakan media poster dan flyer, yang dirancang untuk memudahkan penyampaian informasi secara visual dan menarik. Fokus utama kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada kader posyandu.

Sasaran utama dari kegiatan ini adalah para kader posyandu. Diharapkan dengan edukasi yang diberikan, kader posyandu dapat meningkatkan pemahaman mereka dan kemudian menyebarluaskan informasi tersebut kepada masyarakat, terutama ibu hamil yang membutuhkan pengetahuan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Penjajakan lokasi kegiatan
2. Penentuan waktu pelaksanaan
3. Persiapan dokumen dan perlengkapan
4. Pelaksanaan
5. Penyusunan laporan
6. Publikasi hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan perkenalan penyuluh kepada kader. Setelah itu, penyuluh memberikan edukasi menggunakan poster yang memuat data hasil penelitian tahun 2023 tentang rendahnya penerapan hipnopenatal dan yoga prenatal pada ibu hamil di Bali. Sesi edukasi ini mencakup informasi dan panduan tentang pentingnya hipnopenatal dan yoga prenatal untuk ibu hamil.

Kader, yang berperan sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dan sangat dekat dengan masyarakat termasuk ibu hamil, diharapkan dapat mengenalkan hipnopenatal dan yoga prenatal kepada ibu hamil (Kirana & Gani, 2023), khususnya di Banjar Kaja, Desa Serangan. Tujuan utama adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kader tentang manfaat hipnopenatal bagi ibu hamil.



Gambar 1: Dokumentasi Kegiatan
Sumber : data primer

Program edukasi ini berlangsung dengan lancar dan mendapat respon positif dari para kader. Mereka menunjukkan semangat yang luar biasa dalam mempelajari dan menyebarkan informasi mengenai hipnopenatal dan yoga prenatal kepada ibu hamil di lingkungan mereka. Para kader sangat antusias dalam mengedukasi dan membagikan pengetahuan baru yang mereka peroleh kepada komunitas mereka.

Inisiatif ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat hipnopenatal dan yoga prenatal. Para kader berperan penting dalam menyebarkan informasi ini, sehingga lebih banyak ibu hamil yang mendapatkan edukasi dan manfaat dari praktik-praktik tersebut.

Melalui kegiatan ini, diharapkan minat dan penerapan metode hipnopenatal dan yoga prenatal di kalangan ibu hamil di Desa Serangan dan Provinsi Bali dapat meningkat. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat kedua metode ini, ibu hamil diharapkan lebih tertarik untuk mengikutinya.

Kegiatan edukasi ini juga bertujuan untuk menciptakan kesadaran yang lebih besar di masyarakat tentang pentingnya hipnopenatal dan yoga prenatal. Dengan adanya peran aktif para kader, diharapkan bahwa informasi ini dapat tersebar luas dan diterima oleh ibu hamil, sehingga mereka dapat merasakan manfaat maksimal dari metode ini dalam persiapan persalinan yang lebih nyaman dan bebas kecemasan.



Gambar 2: Dokumentasi Kegiatan
Sumber : data primer

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi hipnopenatal dan yoga prenatal memiliki manfaat signifikan bagi ibu hamil. Praktik-praktik ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang dialami oleh ibu hamil, serta dapat memperpendek durasi persalinan dan

meningkatkan kemungkinan persalinan normal (Catsaros & Wendland, 2023; Ozgunay et al., 2022; Siregar & Panggabean, 2024; Yuniati, Dewi, Adnyani, & Widiastuti, 2023). Temuan ini menyoroti pentingnya mempromosikan hipnopenatal dan yoga prenatal untuk memperbaiki hasil kesehatan ibu dan janin.

Dukungan dan partisipasi aktif dari para kader sangat diperlukan untuk menyebarluaskan praktik-praktik ini ke masyarakat luas. Dengan peran kader yang aktif, diharapkan hipnopenatal dan yoga prenatal akan semakin dikenal dan diterima oleh masyarakat, khususnya oleh ibu hamil. Peningkatan pengetahuan tentang manfaat metode ini akan memberikan ibu hamil peluang lebih besar untuk merasakan manfaatnya dalam persiapan persalinan.

Partisipasi kader dalam menyebarluaskan informasi terkait hipnopenatal dan yoga prenatal sangat krusial. Melalui edukasi yang diberikan kepada para kader, mereka dapat berperan sebagai agen perubahan yang efektif dalam komunitas mereka. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh kader diharapkan dapat disampaikan dengan baik kepada ibu hamil, sehingga semakin banyak yang memahami dan tertarik untuk mencoba metode ini.

Implementasi intervensi hipnopenatal dan yoga prenatal memerlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan dan kader di lapangan. Edukasi yang berkelanjutan dan dukungan yang konstan dari tenaga kesehatan akan memperkuat kemampuan kader dalam menyebarluaskan manfaat metode ini (Talbot & MacLennan, 2016; Zeng et al., 2017). Dengan demikian, kesadaran masyarakat tentang pentingnya hipnopenatal dan yoga prenatal akan meningkat, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan ibu hamil.

Secara keseluruhan, promosi dan penerimaan hipnopenatal dan yoga prenatal di masyarakat bergantung pada kerjasama berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan dan kader. Partisipasi aktif dan penyebaran informasi yang efektif oleh kader akan memastikan bahwa lebih banyak ibu hamil dapat menikmati manfaat dari metode ini, sehingga persalinan dapat berlangsung dengan lebih nyaman dan minim kecemasan.



Gambar 3: Dokumentasi Kegiatan
Sumber : data primer

Dengan lebih banyak ibu hamil yang mengenal dan menerima hipnopenatal dan yoga prenatal, manfaat dari metode ini diharapkan dapat dirasakan secara lebih luas. Ini termasuk persiapan persalinan yang lebih nyaman dan pengurangan tingkat kecemasan yang signifikan (Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019; Fernández-Gamero et al., 2024; Longo & Longo, 2018).

Melalui edukasi yang intensif dan keterlibatan kader yang aktif, diharapkan bahwa semakin banyak ibu hamil yang akan mendapatkan manfaat dari teknik-teknik ini, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi secara keseluruhan.



Gambar 4: Dokumentasi Kegiatan
Sumber : data primer

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pelaksanaan edukasi hipnopenatal dan yoga prenatal, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat kedua metode ini masih rendah di Provinsi Bali. Kegiatan edukasi yang dilakukan dengan melibatkan kader posyandu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil terhadap hipnopenatal dan yoga prenatal, serta memperkuat peran kader sebagai agen perubahan di masyarakat. Saran yang dapat diberikan adalah untuk terus melakukan edukasi berkelanjutan dan lebih luas lagi, serta mengintegrasikan program pelatihan untuk bidan agar lebih banyak tenaga kesehatan yang terampil dalam memberikan terapi hipnopenatal dan yoga prenatal, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil di Bali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Yayasan Kartini Bali yang telah mendukung pendanaan melalui LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh tim pelaksana, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizmohammadi, S., & Azizmohammadi, S. (2019). Hypnotherapy in management of delivery pain: a review. *European Journal of Translational Myology*, 29(3).
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2023). Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101713. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101713>
- Fernández-Gamero, L., Reinoso-Cobo, A., Ruiz-González, M. D. C., Cortés-Martín, J., Muñoz Sánchez, I., Mellado-García, E., & Piqueras-Sola, B. (2024). Impact of Hypnotherapy on Fear, Pain, and the Birth Experience: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare1206061>
- Hayuningtyas, S., Bachtiar, A., & Sitohang, A. (2019). The role of Posyandu in health services for pregnant women. *The International Conference on Public Health Proceeding*, 4(01), 324.
- Kawanishi, Y., Hanley, S. J., Tabata, K., Nakagi, Y., Ito, T., Yoshioka, E., Yoshida, T., & Saijo, Y. (2015). Effects of prenatal yoga: a systematic review of randomized controlled trials. *[Nihon Koshu Eisei Zasshi] Japanese Journal of Public Health*, 62(5), 221–231.
- Kirana, S. Z., & Gani, A. (2023). Peran Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 4(2), 553–560.
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Longo, L. D., & Longo, L. D. (2018). Maternal physiology of pregnancy. *The Rise of Fetal and Neonatal Physiology: Basic Science to Clinical Care*, 217–280.
- Ozgunay, S. E., Dincgez, B., Karasu, D., Ozgen, G., Taymur, I., Eminoglu, S., & Ceylan, I. (2022). Adjuvant hypnotherapy for hyperemesis gravidarum: A randomized pilot study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 70(3), 277–285.
- Siregar, M., & Panggabean, H. W. A. (2024). Reducing Effect of Hypnotherapy Anxiety in Pregnant Women. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(SpecialIssue), 482–488.
- Talbot, L., & MacLennan, K. (2016). Physiology of pregnancy. *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*, 17(7), 341–345.
- Yuniati, M. G., Dewi, A. A. S., Adnyani, N. W. S., & Pe, N. D. (2023). Edukasi Manfaat Yoga Prenatal dalam Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 2(2), 94–97.

- Yuniati, M. G., Dewi, A. A. S., Adnyani, N. W. S., & Widiastuti, N. M. R. (2023). The Combination of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy for Shortness of Breath during Pregnancy: Combination of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy for Shortness of Breath during Pregnancy. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(2), 125–132.
- Zeng, Z., Liu, F., & Li, S. (2017). Metabolic adaptations in pregnancy: a review. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 70(1), 59–65.