ISSN: 2714-5735 || Home Page: http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE
Journal of Community Engagement and Employment

Peningkatan Kualitas Layanan Antenatal Care melalui Sosialisasi Metode Gentle Birth dan Hypnobirthing (GENTLE-HYPNO)

Anggraini Dyah Setiyarini*, Alfadefi Khalifatunnisak, Nareswari Diska Nugraha[3], Atik Farokah[4], Eminda Kurnia Ramadani[5], Lya Fitria Nanda[6], Magalena Anggresa [7], Puteri Verylla Budianingsih[8]

[1,3]*Program Studi S1 Kebidanan ,Institut Ilmu Kesehatn Bhakti Wiyata Kediri,* [2,4,5,6,7,8]*Program Studi Pendidikan Profesi Bidan , Institut Ilmu Kesehatn Bhakti Wiyata Kediri*

*anggraini.dyah@iik.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pelayanan antenatal di tingkat primer sering kali mengabaikan kesiapan psikologis ibu hamil, sehingga memicu kecemasan menjelang persalinan. Metode *Gentle Birth* dan *Hypnobirthing* hadir sebagai solusi asuhan holistik dan minim trauma. Tujuan: Mengingatkan kualitas layanan antenatal melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai kedua metode tersebut. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada November 2024 di Balai Desa Datengan, Kediri, melibatkan 13 ibu hamil. Metode edukasi berupa ceramah interaktif dan demonstrasi teknik relaksasi, *pelvic rocking*, serta *endorphin massage*. Evaluasi diukur menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas peserta (61,5%) memiliki pengetahuan kategori kurang. Pasca-intervensi, terjadi peningkatan signifikan di mana 84,6% peserta mencapai kategori baik dan tidak ada lagi peserta berpengetahuan kurang. Kesimpulan: Edukasi berbasis praktik langsung ini efektif meningkatkan pemahaman kognitif dan motorik ibu hamil. Disarankan agar metode ini diintegrasikan ke dalam Kelas Ibu Hamil di Puskesmas secara berkelanjutan.
Kata Kunci: Asuhan Antenatal, *Gentle Birth*, *Hypnobirthing*, Pengabdian Masyarakat.

Improving Maternal Birth Preparedness and Service Quality via Gentle Birth and Hypnobirthing Education in Primary Healthcare Settings (GENTLE-HYPNO)

ABSTRACT

Background: Antenatal care at primary healthcare clinics often overlooks psychological preparedness, leading to high maternal anxiety. Gentle Birth and Hypnobirthing methods offer solutions for holistic and trauma-informed childbirth. Objective: To optimize antenatal care quality by enhancing expectant mothers' knowledge and skills regarding both methods. Methods: This initiative was conducted in November 2024 in Datengan Village, Kediri, involving 13 pregnant women. The intervention combined interactive education with clinical demonstrations of relaxation, pelvic rocking, and endorphin massage. Efficacy was measured using pre- and post-test instruments. Results: Baseline data showed 61.5% of participants had poor knowledge. Post-intervention, understanding significantly improved, with 84.6% achieving the "good" category and 0% remaining in the poor category. Conclusion: Practical-based education is highly effective in upgrading maternal knowledge and skills. It is recommended to integrate these methods sustainably into regular prenatal classes at primary health centers.
Keywords: Antenatal Care, Community Engagement, Gentle Birth, Hypnobirthing.

1. PENDAHULUAN

Pelayanan *Antenatal Care* (ANC) merupakan pilar utama dalam upaya global untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan meningkatkan kesejahteraan maternal (World Health Organization, 2018). Di Indonesia, meskipun akses terhadap layanan kesehatan terus ditingkatkan, AKI tetap menjadi tantangan besar yang fluktuatif. Berdasarkan data terbaru, Di Indonesia, angka kematian ibu masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius. Berdasarkan laporan Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kematian ibu pada tahun 2022 tercatat sebanyak 4.005 kasus dan mengalami peningkatan menjadi 4.129 kasus pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). AKI di Jawa Timur masih memerlukan perhatian serius dengan angka yang menyentuh kisaran 93 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Di tingkat lokal, laporan kesehatan menunjukkan bahwa komplikasi persalinan di wilayah Kediri sering kali dipicu oleh faktor psikologis, seperti kecemasan berlebih dan kurangnya kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2023).

Kualitas layanan antenatal saat ini cenderung masih berfokus pada pemeriksaan fisik rutin, sementara aspek pengalaman psikologis ibu sering kali terabaikan. Padahal, pemenuhan hak asasi perempuan untuk mendapatkan pengalaman persalinan yang positif (*positive childbirth experience*) telah menjadi standar internasional (World Health Organization, 2018). Secara klinis, kecemasan yang tidak terkelola selama kehamilan dapat meningkatkan hormon stres yang berisiko menyebabkan komplikasi seperti partus lama hingga depresi pascapersalinan (Olza et al., 2020).

Metode *Gentle Birth* dan *Hypnobirthing* muncul sebagai solusi holistik yang mendukung paradigma *humanized childbirth*. *Hypnobirthing* menggunakan teknik relaksasi mandiri dan afirmasi positif untuk memutus siklus *fear-tension-pain* atau rasa takut-tegang-sakit (Mongan, 2015). Penggunaan hipnosis dan teknik relaksasi ini telah terbukti secara empiris dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan dan mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang tidak perlu (Madden et al., 2020). Selain itu, pendekatan ini membantu ibu hamil mencapai kondisi psikososial yang lebih stabil melalui pemberdayaan diri dan pemahaman mengenai fisiologi persalinan (Ithnain et al., 2020).

Namun, observasi di lapangan menunjukkan bahwa implementasi metode ini masih sangat terbatas di tingkat pelayanan primer, termasuk di Desa Datengan, Kecamatan Grogol. Kurangnya paparan informasi menyebabkan ibu hamil tidak memiliki keterampilan mandiri seperti teknik olah napas, *pelvic rocking*, hingga *birth plan* yang komprehensif. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini krusial dilakukan untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan tersebut. Melalui sosialisasi dan praktik langsung, diharapkan terjadi transformasi layanan antenatal yang lebih berkualitas dan berpusat pada kebutuhan ibu hamil di Kabupaten Kediri.

2. METODE PENGABDIAN

Metode Pengabdian berisi paparan dalam bentuk paragraf yang berisi waktu dan tempat Pengabdian, rancangan, bahan/subyek Pengabdian, prosedur/teknik pengumpulan data, instrument yang digunakan, dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara Pengabdian. Rancangan Pengabdian dapat dibuat sub-judul sesuai kebutuhan seperti subjek Pengabdian, alat dan bahan (jika perlu), metode dan desain Pengabdian, teknik pengumpulan data, serta analisis dan interpretasi data.

Submitted: 16-05-2026 *Accepted: 12-10-2026* *Publish Online: 30-10-2026*

JCEE/Vol.8/No.2/1-7

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

a. Waktu

Waktu pelaksanaan kegiatan program kerja GENTLE-HYPNO dilaksanakan mulai dari survey penemuan masalah hingga pelaksanaan yakni 30 Maret hingga 2 Mei 2026.

b. Tempat pengabdian

Tempat pengabdian atau dilaksanakannya program kerja dilakukan di Balai Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan melalui pendekatan persuasif dan demonstratif di Balai Desa Datengan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri. Prosedur pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahapan sistematis: (1)Tahap Persiapan: Diawali dengan analisis situasi dan pengurusan perizinan kepada otoritas terkait serta pihak klinik mitra. Koordinasi dilakukan untuk menetapkan sasaran peserta, jadwal, dan kurikulum materi. Secara teknis, persiapan meliputi penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta penyiapan sarana pendukung edukasi lainnya; (2)Tahap Pelaksanaan: Sosialisasi dilakukan secara interaktif dengan fokus pada konsep *Hypnobirthing* dan *Gentle Birth*. Proses dimulai dengan *pre-test* lisan untuk memetakan pengetahuan dasar peserta. Selanjutnya, diberikan pemaparan materi yang diintegrasikan dengan sesi demonstrasi praktik klinis, meliputi teknik olah napas, relaksasi mendalam, *pelvic rocking*, pijat perineum, *endorphin massage*, serta penyusunan rencana persalinan (*birth plan*); (3)Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan: Evaluasi efektivitas kegiatan diukur melalui *post-test* lisan dan observasi langsung terhadap kemampuan praktik peserta. Diskusi dua arah digunakan untuk mengukur kedalaman pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, guna memastikan kesiapan peserta dalam mengimplementasikan metode persalinan yang nyaman dan minim trauma.

2.3. Pengambilan Sampel

Penentuan partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan teknik *total sampling*. Fokus sasaran ditetapkan berdasarkan hasil survei pendahuluan yang mengidentifikasi adanya kebutuhan mendesak terhadap penguatan pemahaman mengenai metode persalinan holistik di wilayah tersebut. Efektivitas program diukur secara kuantitatif melalui instrumen *pre-test* dan *post-test* yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan untuk membandingkan perolehan skor guna melihat signifikansi peningkatan pemahaman peserta terhadap materi *Gentle Birth* dan *Hypnobirthing* yang telah disampaikan. Dengan jumlah ibu hamil sebanyak 13 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Intervensi pengabdian masyarakat diselenggarakan pada tanggal 2 Mei 2026 melalui integrasi metode edukasi kesehatan dan demonstrasi praktis teknik *hypnobirthing*. Kegiatan ini diikuti oleh 13 partisipan yang merupakan ibu hamil di wilayah sasaran. Seluruh rangkaian sesi berlangsung secara kondusif, ditandai dengan antusiasme dan partisipasi aktif peserta dalam mendalami setiap tahapan teknik relaksasi yang didemonstrasikan.

Penyuluhan mengenai metode *Gentle Birth* ini difokuskan untuk memberikan wawasan mendalam terkait pentingnya integrasi dukungan emosional dan

Submitted: 16-05-2026 *Accepted: 12-10-2026* *Publish Online: 30-10-2026*

JCEE/Vol.8/No.2/1-7

kenyamanan fisik dalam asuhan antenatal. Hal ini menjadi urgensi nyata di Desa Datengan, mengingat hasil survei pendahuluan menunjukkan masih dominannya persepsi masyarakat yang menganggap persalinan sebagai kondisi medis yang menakutkan. Sosialisasi ini hadir sebagai solusi untuk menjembatani kesenjangan informasi tersebut, sekaligus mendorong terciptanya lingkungan persalinan yang lebih humanis di tingkat pelayanan primer.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Sosialisasi Metode *Gentle Birth* dan *Hypnobirthing*

Kategori Pengetahuan	**Sebelum**		**Sesudah**	
	n	%	n	%
Baik	1	7,7 %	11	84,6%
Cukup	4	30,8 %	2	15,4%
Kurang	8	61,5 %	0	0
Total	13	100 %	13	100 %

Data Primer, 2026

3.2. Pembahasam

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya transformasi yang signifikan pada profil pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap awal (*pre-test*), mayoritas peserta (61,5%) berada dalam kategori "Kurang", dan hanya satu orang (7,7%) yang memiliki pengetahuan berkategori "Baik". Kondisi ini mengindikasikan bahwa terminologi *Gentle Birth* serta mekanisme *Hypnobirthing* masih menjadi hal yang asing bagi sebagian besar ibu hamil di Desa Datengan.

Namun, setelah diberikan edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan metode demonstrasi interaktif, terjadi peningkatan pemahaman yang drastis. Pada tahap akhir (*post-test*), tidak ada lagi peserta dengan pengetahuan kategori "Kurang", dan mayoritas besar peserta (84,6%) berhasil mencapai kategori "Baik". Lonjakan data ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif dan visualisasi taktil (praktik langsung) sangat efektif dalam mentransfer pemahaman klinis yang bersifat psikomotor kepada masyarakat awam.

Peningkatan kompetensi kognitif ini menjadi sangat relevan dengan kondisi sosiokultural di Desa Datengan. Keterbatasan akses informasi mengenai asuhan persalinan holistik di wilayah tersebut sebelumnya menjadi faktor pemicu tingginya kecemasan maternal. Ketika ibu hamil dibekali dengan pengetahuan tentang bagaimana tubuh mereka bekerja saat persalinan serta menguasai teknik manajemen nyeri mandiri, hal tersebut secara psikologis akan membangun efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi. Paradigma persalinan yang semula dipandang sebagai fase klinis yang mencekam dan penuh rasa sakit, berhasil digeser menjadi sebuah proses alamiah yang aman, nyaman, dan terkendali.

Keberhasilan program ini didorong oleh integrasi materi praktik yang komprehensif, meliputi latihan olah napas, relaksasi mendalam, *pelvic rocking*, pijat perineum, *endorfin massage*, hingga penyusunan rencana persalinan (*birth plan*). Secara fisiologis, penguasaan teknik-teknik ini bekerja langsung pada sistem saraf otonom. Berdasarkan landasan teori obstetri psychosomatic, kondisi relaksasi yang dicapai melalui *hypnobirthing* mampu menekan produksi hormon katekolamin (adrenalin) yang dipicu oleh rasa takut, sekaligus merangsang sekresi endorfin dan oksitosin (Mongan, 2015). Hasil pengabdian ini membuktikan bahwa asuhan antenatal di tingkat pelayanan primer dapat dioptimalkan kualitasnya melalui pendekatan *woman-centered care* yang menyeimbangkan kesiapan fisik sekaligus kematangan psikologis ibu hamil.

Submitted: 16-05-2026 *Accepted: 12-10-2026* *Publish Online: 30-10-2026*

JCEE/Vol.8/No.2/1-7



Gambar 1 Pelaksanaan hypnobirthing di kelas ibu hamil
(Sumber: dokumen pribadi)

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1. Simpulan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui sosialisasi dan demonstrasi klinis metode *Gentle Birth* serta *Hypnobirthing* terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kualitas layanan antenatal di Desa Datengan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri. Intervensi edukasi yang bersifat interaktif dan berbasis praktik langsung ini berhasil mentransformasi profil pengetahuan dan keterampilan psikomotor 13 ibu hamil peserta secara drastis, dengan lonjakan pencapaian kategori "Baik" hingga mencapai 84,6% pada tahap akhir evaluasi. Implikasi praktis dari program ini tidak hanya terbatas pada penguatan aspek kognitif, melainkan juga berhasil merekonstruksi paradigma masyarakat lokal dalam memandang proses persalinan dari sebuah fase medis yang mencemaskan menjadi pengalaman adaptif yang minim trauma, aman, dan memberdayakan (*positive childbirth experience*). Sebagai rekomendasi keberlanjutan, model asuhan antenatal berbasis otonomi pasien (*woman-centered care*) ini perlu diintegrasikan secara formal ke dalam standar pelayanan di tingkat puskesmas pembantu (pustu) maupun posyandu, disertai dengan pelatihan serupa yang menyasar para kader kesehatan dan bidan desa guna menjamin replikasi program yang lebih luas dan masif di wilayah Kabupaten Kediri.

4.2. Saran

Berdasarkan hasil pencapaian program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, beberapa rekomendasi strategis dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. **Bagi Praktisi Pelayanan Kesehatan Primer (Bidan Desa dan Puskesmas):** Disarankan untuk mengintegrasikan materi *Gentle Birth* dan teknik *Hypnobirthing* (seperti latihan olah napas, *pelvic rocking*, dan *endorphin massage*) ke dalam program reguler Kelas Ibu Hamil yang sudah berjalan di Puskesmas Grogol. Asuhan antenatal sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemantauan fisik, melainkan secara konsisten menyisipkan edukasi psikologis untuk memutus siklus kecemasan maternal sejak trimester pertama.
2. **Bagi Pemerintah Desa dan Kader Kesehatan Lokal:** Diharapkan pihak Pemerintah Desa Datengan dapat memfasilitasi keberlanjutan program melalui penyediaan sarana pendukung (seperti penyediaan *birth ball* di posyandu). Selain itu, penguatan kapasitas kader kesehatan melalui pelatihan kader penamping ibu hamil sangat diperlukan agar mereka dapat menjadi motivator dan pengawas pelaksanaan rencana persalinan (*birth plan*) di tingkat komunitas.

Submitted: 16-05-2026 *Accepted: 12-10-2026* *Publish Online: 30-10-2026*

JCEE/Vol.8/No.2/1-7

3. **Bagi Akademisi dan Pengabdi Selanjutnya:** Untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat berikutnya, disarankan untuk memperluas pelibatan suami atau pendamping persalinan (*birth partner*) dalam sesi pelatihan. Kehadiran pendamping secara aktif dalam teknik *endorphin massage* dan dukungan emosional terbukti secara empiris mempercepat proses persalinan dan meningkatkan kepuasan ibu. Selain itu, disarankan pula untuk mengukur dampak jangka panjang program hingga fase intrapartum (proses persalinan) guna mendapatkan data klinis yang lebih komprehensif terkait efektivitas penurunan skala nyeri persalinan.

4.3.Rekomendasi

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat melalui sosialisasi dan demonstrasi klinis metode *Gentle Birth* serta *Hypnobirthing* terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas layanan antenatal di Desa Datengan, Kabupaten Kediri, dengan lonjakan pemahaman kategori "Baik" pada 13 ibu hamil peserta mencapai 84,6%. Untuk menjamin keberlanjutan dampak positif tersebut, direkomendasikan kepada pihak Dinas Kesehatan dan Puskesmas setempat untuk mengintegrasikan teknik relaksasi psikologis dan manajemen nyeri non-farmakologis ini ke dalam SOP Kelas Ibu Hamil reguler, meningkatkan otonomi pasien melalui pendekatan *woman-centered care*, serta melibatkan suami secara aktif sebagai pendamping persalinan (*birth partner*). Selain itu, diperlukan adanya kemitraan lintas sektor berupa pelatihan terstruktur bagi bidan desa dan kader kesehatan lokal sebagai upaya replikasi program berbasis komunitas, yang sekaligus membuka peluang bagi akademisi selanjutnya untuk melakukan evaluasi longitudinal terhadap implikasi klinis metode ini pada luaran persalinan intrapartum.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dicantumkan jika dianggap perlu, khususnya ditujukan kepada pihak yang telah memberikan pendanaan sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih ditulis dengan huruf Times New Roman, font 11, spasi 1. Artikel secara keseluruhan ditulis menggunakan jarak spasi 1 (line spacing 1) dan 1 kolom. Jumlah halaman keseluruhan artikel ini maksimal 6 (enam) halaman termasuk daftar pustaka dan ucapan terima kasih.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri atas dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan pengabdian ini. Apresiasi setinggi-tingginya kami sampaikan kepada Kepala Desa Datengan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri, beserta seluruh jajaran staf yang telah memfasilitasi tempat dan koordinasi peserta. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Bidan Desa Datengan Ibu Aning StR Keb. Bd serta seluruh ibu hamil peserta sosialisasi atas partisipasi aktif dan kerja samanya. Semoga edukasi mengenai *Gentle Birth* dan *Hypnobirthing* ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di wilayah Kabupaten Kediri.

Submitted: 16-05-2026 *Accepted: 12-10-2026* *Publish Online: 30-10-2026*

JCEE/Vol.8/No.2/1-7

6. DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2022*. Kediri: Dinkes Kediri.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022*. Surabaya: Dinkes Jatim.

Ithnain, N., et al. (2020). Hypnobirthing: A systematic review of its efficacy in reducing pain and anxiety during childbirth. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(4), 356-370.

Lowe, N. K. (2002). The nature and management of labor pain. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186(5), S16-S24. https://doi.org/10.1067/mob.2002.121427

Madden, K., et al. (2020). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5). https://doi.org/10.1002/14651858.CD009339.pub4

Mongan, M. F. (2015). *HypnoBirthing: The Mongan Method* (4th ed.). Health Communications Inc.

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Olza, I., et al. (2020). Women's psychological experiences of physiological childbirth: A meta-synthesis. *BMJ Open*, 10(10), e037258.

World Health Organization. (2018). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization.

Submitted: 16-05-2026 *Accepted: 12-10-2026* *Publish Online: 30-10-2026*

JCEE/Vol.8/No.2/1-7