



---

**Hipnopenatal Sebagai Pendekatan Psikologis dalam Persiapan  
Persalinan: Partisipasi Ibu Hamil di Bali**

---

Maria Gabriela Yuniati, A.A.Santi Dewi

*Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia*

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Maria Gabriela Yuniati

Email: [gabyuniati@gmail.com](mailto:gabyuniati@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Hipnopenatal merupakan metode persiapan persalinan berbasis psikologis yang mengintegrasikan teknik hipnosis untuk membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi optimal serta meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan. Di Bali, metode ini mulai menarik perhatian ibu hamil yang menginginkan pengalaman melahirkan yang lebih tenang, namun tingkat partisipasi masih bervariasi dan belum diketahui data partisipasi ibu hamil dalam hipnopenatal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keikutsertaan ibu hamil dalam hipnopenatal di provinsi Bali. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan teknik accidental sampling, melibatkan ibu hamil di Bali sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum pernah mengikuti hipnopenatal, dengan partisipasi lebih tinggi pada kelompok usia lebih dari 35 tahun, pendidikan SMA atau lebih tinggi, serta bekerja di sektor swasta. Selain itu, keikutsertaan lebih banyak terjadi pada ibu hamil dengan kehamilan pertama dan trimester ketiga, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kecemasan menjelang persalinan. Temuan ini memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai manfaat hipnopenatal serta memperluas akses terhadap layanan ini guna mendukung kesejahteraan ibu hamil.

**Kata Kunci:** Hipnopenatal; Ibu Hamil; Keikutsertaan; Provinsi Bali

**ABSTRACT**

*Hypnopenatal is a psychological method for childbirth preparation that integrates hypnosis techniques to help pregnant women achieve optimal relaxation and enhance mental readiness before labor. In Bali, this approach has gained attention among expectant mothers seeking a calmer birthing experience. However, participation rates remain varied, and comprehensive data on the involvement of pregnant women in hypnopenatal practices is still lacking. This study aims to examine the participation of pregnant women in hypnopenatal in the province of Bali. This research employs a descriptive design with accidental sampling, involving pregnant women in Bali as respondents. Data was collected through questionnaires and analyzed using univariate analysis. Findings indicate that the majority of respondents have not participated in hypnopenatal. Higher participation rates were observed among women aged over 35 years, those with at least a high school education, and those employed in the private sector. Additionally, first-time mothers and those in their third trimester exhibited greater participation, likely due to heightened anxiety as labor approaches. These findings provide valuable insights for healthcare professionals to enhance education on the benefits of hypnopenatal and expand access to such services, thereby supporting the well-being of pregnant women.*

**Keywords:** Hypnopenatal; Pregnant Women; Participation; Bali Province

## PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan kerap menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu kualitas hidup serta berdampak pada kondisi kesehatan ibu dan janin (Anggraeni et al., 2024; Putri et al., 2022). Keluhan seperti gangguan tidur, nyeri punggung, kelelahan, hingga kecemasan menjelang persalinan merupakan permasalahan yang umum terjadi dan berpotensi menimbulkan komplikasi apabila tidak ditangani secara optimal (Adnyani et al., 2023; Arthyka Palifiana & Wulandari, 2018; Arummega et al., 2022). Dalam hal ini, pendekatan nonfarmakologis dinilai sebagai salah satu alternatif yang aman, efektif, dan minim risiko untuk mendukung kesejahteraan ibu hamil, terutama dalam mempersiapkan proses persalinan (Hidayati et al., 2024; Martin & Ernawati, 2024).

Salah satu metode yang berkembang dalam ranah tersebut adalah hipnopenatal, yakni teknik hipnoterapi yang bertujuan untuk menanamkan sugesti positif melalui mekanisme bawah sadar guna mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan membangun kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Susilowati, 2017). Sejumlah studi menunjukkan bahwa hipnopenatal memiliki potensi manfaat signifikan terhadap kondisi psikologis dan fisiologis ibu hamil, serta dapat mengurangi ketegangan selama proses persalinan (Irmaya Putri, 2023; Khodijah et al., 2025; Yuniati et al., 2024).

Namun demikian, hingga saat ini belum terdapat data yang menggambarkan tingkat partisipasi ibu hamil dalam praktik hipnopenatal, khususnya di wilayah Provinsi Bali. Ketiadaan data ini menjadi kendala dalam merumuskan strategi intervensi berbasis kebutuhan lokal yang relevan dan berbasis bukti. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana ibu hamil di Bali berpartisipasi dalam hipnopenatal. Penelitian ini diperlukan sebagai dasar untuk memperkuat implementasi pendekatan nonfarmakologis dalam pelayanan kehamilan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keikutsertaan ibu hamil dalam hipnoterapi di provinsi Bali. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *accidental sampling*, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan ibu hamil yang berdomisili di seluruh kabupaten di provinsi Bali. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang tidak mengisi kuesioner penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner (*gform*) yang sudah diuji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan analisis univariat, untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam hipnopenatal berdasarkan umur di Bali

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam Hipnopenatal berdasarkan umur di Bali**

Umur (tahun)	Persentase (%)	Keikutsertaan dalam Hipnopenatal	
		Ya (%)	Tidak (%)
< 20	4	0	100
20-35	83	4	96
> 35	13	14	86
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>94</b>

Sumber : Data primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa tidak ada satupun dari responden yang berusia kurang dari 20 tahun yang pernah mengikuti hipnopenatal (0%), hanya sebagian kecil responden yang berusia 20-35 tahun (4%) dan yang berusia lebih dari

35 tahun (14%), yang pernah mengikuti hipnopenatal.

Penelitian serupa tahun 2018, yang meneliti keikutsertaan hypnobirthing juga menemukan bahwa yang mengikuti kelas hipno berusia 21-29 tahun (Jayanti, 2019). Penulis berasumsi hal ini dipengaruhi oleh tingkat kematangan pikiran dan kesiapan dalam menghadapi kehamilan. Rentang usia dibawah 20 tahun merupakan usia muda, dimana seseorang masih membentuk kepribadian dan kedewasaan, sehingga belum memikirkan perjalanan kehamilan dengan lebih matang (Puspita, 2024). Dengan demikian, belum ikut serta dalam hipnopenatal.

**b. Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam hipnopenatal berdasarkan Pendidikan di Bali**

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam Hipnopenatal berdasarkan pendidikan di Bali**

Pendidikan	Persentase (%)	Keikutsertaan dalam Hipnopenatal	
		Ya (%)	Tidak (%)
Tidak sekolah	0	0	0
SD	7	0	100
SMP	6	0	100
SMA	28	7	93
Perguruan Tinggi	59	6	94
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>94</b>

Sumber : Data primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang berpendidikan SMA (7%), Perguruan Tinggi (6%), yang mengikuti hipnopenatal. Tidak ada satupun responden yang berpendidikan SMP (0%),

SD (0%), dan tidak sekolah (0%), yang pernah mengikuti hipnopenatal.

Penulis berasumsi bahwa rendahnya partisipasi dalam hipnopenatal dipengaruhi oleh ketidakpahaman responden terhadap metode tersebut. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai manfaat serta proses hipnopenatal membuat banyak responden belum mempertimbangkan untuk mengikuti program ini.

Informasi yang terbatas mengenai hipnopenatal kemungkinan menjadi faktor utama yang menghambat keikutsertaan. Tanpa akses yang memadai terhadap edukasi atau sosialisasi mengenai hipnopenatal, calon peserta cenderung ragu atau tidak mengetahui keberadaan program ini sama sekali.

**c. Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam hipnopenatal berdasarkan pekerjaan di Bali**

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam Hipnopenatal berdasarkan pekerjaan di Bali**

Pekerjaan	Persentase (%)	Keikutsertaan dalam Hipnopenatal	
		Ya (%)	Tidak (%)
Tidak bekerja	39	0	100
Tenaga kesehatan	24	0	100
Swasta	37	15	85
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>94</b>

Sumber : Data primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang bekerja di bidang swasta (15%) yang pernah mengikuti hipnopenatal. Tidak ada satupun responden yang tidak bekerja (0%) dan bekerja sebagai tenaga kesehatan

(0%) yang pernah mengikuti hipnopenatal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jayanti, 2019), yang menemukan bahwa peserta hipnopenatal sebagian besar merupakan karyawan swasta. Sementara itu, ibu rumah tangga cenderung tidak mengikuti metode ini. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara status pekerjaan dengan partisipasi dalam hipnopenatal.

Dalam penelitian yang sama juga ditemukan bahwa responden yang tidak bekerja umumnya adalah ibu rumah tangga. Penulis menduga bahwa faktor kesibukan, baik dalam pekerjaan rumah tangga maupun tanggung jawab lainnya, menjadi penyebab utama responden belum sempat mengikuti hipnopenatal.

**d. Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam hipnopenatal berdasarkan gravida di Bali**

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam Hipnopenatal berdasarkan gravida di Bali

Gravida	Persentase (%)	Keikutsertaan dalam Hipnopenatal	
		Ya (%)	Tidak (%)
Primigravida	39	10	90
Multigravida	56	3	97
Grandemultigravida	6	0	100
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>94</b>

Sumber : Data primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang merupakan primigravida (10%) dan multigravida (3%) yang pernah mengikuti hipnopenatal. Tidak ada satupun responden yang merupakan grandemultipara yang pernah mengikuti hipnopenatal.

Penulis berasumsi bahwa kehamilan pertama menjadi pengalaman yang sangat baru dan penuh makna bagi seorang ibu, sehingga menimbulkan antusiasme tinggi untuk mencari pengetahuan dan mengikuti berbagai kegiatan yang berkaitan dengan kehamilan. Rasa ingin tahu dan keinginan untuk mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya menjadi pendorong utama dalam mengikuti program-program seperti edukasi prenatal, termasuk hipnopenatal.

Semangat ini muncul karena kehamilan pertama sering kali disertai dengan berbagai pertanyaan dan ketidakpastian, sehingga ibu merasa perlu untuk memperkaya pemahaman dan kesiapan fisik maupun mental menjelang persalinan. Kegiatan yang mendukung kesiapan tersebut dianggap penting dan menjadi prioritas dalam perjalanan kehamilan pertama.

**e. Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam hipnopenatal berdasarkan usia kehamilan di Bali**

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gambaran Keikutsertaan Ibu hamil dalam Hipnopenatal berdasarkan usia kehamilan di Bali

Usia Kehamilan	Persentase (%)	Keikutsertaan dalam Hipnopenatal	
		Ya (%)	Tidak (%)
Trimester I	19	0	100
Trimester II	41	0	100
Trimester III	41	14	86
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>94</b>

Sumber : Data primer

Tabel 5 menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang pernah mengikuti hipnopenatal pada trimester III (14%) dan tidak ada satupun responden yang

pernah mengikuti hipnopenatal pada trimester I dan trimester II.

Hasil yang sama ditunjukkan pada penelitian Jayanti (2019), menemukan bahwa rata-rata responden yang mengikuti hipnopenatal adalah pada usia kehamilan 35 minggu, di Trimester III. Penulis menduga bahwa peningkatan partisipasi dalam hipnopenatal pada trimester III kehamilan disebabkan oleh munculnya kecemasan dan kekhawatiran yang lebih intens terkait proses persalinan yang semakin dekat. Pada tahap ini, ibu hamil mulai menyadari bahwa waktu persalinan semakin mendekat, sehingga perasaan cemas terhadap rasa sakit saat melahirkan, kekhawatiran akan keselamatan bayi, serta ketidaksiapan mental mulai muncul secara alami. Kondisi psikologis ini mendorong ibu untuk mencari cara dalam mengurangi ketegangan dan menenangkan diri menjelang proses kelahiran.

Hipnopenatal dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk membantu ibu hamil menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri. Oleh karena itu, ibu yang sebelumnya belum mengikuti program ini mulai tertarik untuk bergabung karena adanya kebutuhan untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Selain itu, dorongan dari tenaga kesehatan, lingkungan sosial, atau

bahkan informasi yang didapat dari media juga turut memperkuat keputusan ibu untuk berpartisipasi dalam hipnopenatal di trimester akhir kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan emosional yang meningkat di masa akhir kehamilan dapat menjadi pemicu penting dalam pengambilan keputusan mengikuti program tersebut.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian diketahui bahwa hampir seluruh responden belum pernah mengikuti hipnopenatal dan hanya sebagian kecil responden yang sudah pernah mengikuti hipnopenatal. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti ketersediaan layanan hipnopenatal di Bali dengan merujuk pada persentase keikutsertaan hipnopenatal yang rendah.

## **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

- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Yuniati, M. G., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56.
- Anggraeni, S., Srinayanti, Y., & Litasari, R. (2024). The Relationship of Discomfort in Pregnancy with Physical Activity of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, 11(1), 41–47.
- Arthyka Palifiana, D., & Wulandari, S. (2018). *Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati*.
- Arummeqa, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1 SE-Articles), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Hidayati, N. O., Nuraeni, A., Nurhidayah, I., Rhamelani, P., Nurjanah, L. S., Yani, P., & Regita, Y. D. (2024). Effect of Non-Pharmacological Therapies For Pregnant Women with Mental Disorder: A Narrative Review. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(1), 376–383.
- Irmaya Putri, A. (2023). *Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ny. Anik Indah Takeran Kabupaten Magetan*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Jayanti, A. F. (2019). Perbedaan Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Khodijah, S., Hendarwan, H., & Novita, A. (2025). Pengaruh Hypnopregnancy terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(01), 9–16.
- Martin, M. W. B., & Ernawati, E. (2024). Terapi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Literatur Review. *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), 3955–3964.
- Puspita, K. (2024). *Awal Kedewasaan dan Pencarian Identitas Diri*. Victory Pustaka Media.
- Putri, Y., Yulianti, S., Hilinti, Y., Umami, D. A., Rossita, T., Sulastris, M., Sari, L. Y., Situmorang, R. B., & Nurjanah, N. A. L. (2022). *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=inGfEAAAQBAJ>
- Susilowati, U. (2017). *Hypnosis dalam Kebidanan Hipnoprenatal [Hypnosis in Midwifery Hipnoprenatal]*.
- Yuniati, M. G., Dewi, A. A. S., & Praminingrum, I. G. A. R. (2024). Edukasi Hipnoprenatal dan Yoga Prenatal pada Kader di Banjar Kaja, Desa Serangan. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(2), 20–25.