P-ISSN : 2746-9581
E-ISSN : 2829-1484
http://dx.doi.org/10.30867/Pade.v8i2.3667 Jurnal PADE: Pengabmas dan Edukasi, Oktober 2026 (8)2:192-202

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MANAJEMEN RISIKO KEHAMILAN DAN HIPNOGRAVIDA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SERTA MENGELOLA KECEMASAN

Empowering pregnant women through pregnancy risk management education and hypnogravida to increase knowledge while managing anxiety

Evi Zahara[1*], Nurlaili Ramli[2], Nanda Norisa[3]

[1,3] Prodi D-III Kebidanan Meulaboh, Poltekkes Kemenkes Aceh, Meulaboh, Indonesia
[2] Prodi D-IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Indonesia

*Correspondence: evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id

Received: 15/10/2026 Accepted: 25/10/2026 Published online: 29/10/2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Keberadaan ibu hamil dengan faktor risiko kehamilan dan kecemasan selama kehamilan di gampong Suak Ribee, kabupoaten Aceh Barat, menunjukkan perlunya penguatan edukasi dan dukungan psikologis sebagai pelengkap pelayanan antenatal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen risiko kehamilan, memperkenalkan keterampilan relaksasi hipnogravida, serta membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan keluhan kehamilan. Metode: kegiatan ini melibatkan 20 ibu hamil, dilaksanakan di Gampong Suak Ribee melalui edukasi manajemen risiko kehamilan, edukasi tentang hipnogravida menggunakan vidio animasi, demonstrasi dan praktik hipnogravida secara terbimbing, serta pendampingan latihan mandiri selama 14 hari. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan melalui penilaian pengetahuan, kecemasan, pengkajian dan pemeriksaan kehamilan untuk menilai perkembangan kehamilan ibu. Hasil evaluasi disajikan secara deskriptif berdasarkan jumlah dan persentase peserta. Hasil Proporsi peserta dengan pengetahuan katagori baik meningkat 60% menjadi 100%, peserta dengan katagori tidak cemas dari 35% menjadi 100%, dan peserta tanpa keluhan kehamilan dari 5% menjadi 90%. Proporsi peserta dengan hasil pemeriksaan kehamilan katagori normal meningkat dari 75% menjadi 90%. Kesimpulan Edukasi manajemen risiko kehamilan yang dipadukan dengan latihan hipnogravida diikuti oleh peningkatan katagori pengetahuan dan perubahan positif pada kecemasan serta penurunan keluhan kehamilan peserta. Pendekatan ini berpotensi dimanfaatkan sebagai kegiatan promotive dan dukungan relaksasi dalam pelayanan kesehatan ibu hamil dengan tetap memerlukan evaluasi lebih lanjut terhadap manfaat jangka panjangnya.

Kata kunci: Antenatal, kecemasan, literasi kesehatan, relaksasi, tanda bahaya

ABSTRACT

Introduction: The presence of pregnant women with pregnancy risk factors and anxiety during pregnancy in Suak Ribee village, West Aceh district, shows the need to strengthen education and psychological support as a complement to antenatal services. This community service activity aims to increase knowledge about pregnancy risk management, introduce hypnogravida relaxation skills, and help pregnant women manage pregnancy anxiety and complaints. Methods: This activity involved 20 pregnant women, carried out in Suak Ribee Village through pregnancy risk management education, education about hypnogravida using animated videos, guided demonstration and practice of hypnogravide, and 14 days of self-practice assistance. Evaluation was carried out before and after the activity through knowledge assessment, anxiety, assessment and pregnancy examination to assess the development of maternal pregnancy. The results of the evaluation were presented descriptively based on the number and percentage of participants. Results: The proportion of participants with good categorical knowledge increased from 60% to 100%, participants with the non-anxious category from 35% to 100%, and participants without pregnancy complaints from 5% to 90%. The proportion of participants with normal category pregnancy test results increased from 75% to 90%. Conclusion Pregnancy risk management education combined with hypnogravida training was followed by an increase in knowledge categories and positive changes in anxiety as well as a decrease in participants' pregnancy complaints. This approach has the potential to be used as a promotive activity and relaxation support in pregnant women's health services while still requiring further evaluation of its long-term benefits.

Keywords: *Antenatal, anxiety, health literac, pregnancy danger signs, relaxation*

Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

© The Author(s). 2026 **Open Access**
Artikel ini telah didistribusikan berdasarkan atas ketentuan *Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0*

PENDAHULUAN

Gampong Suak Ribee merupakan salah satu desa yang berada di bawah wilayah kerja puskesmas Suak Ribee, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat. Berdasarkan data Puskesmas Suak Ribee bulan Maret 2025, jumlah penduduk tercatat 3008 jiwa, dengan jumlah K1 (kunjungan antenatal pertama) sebanyak 71 ibu hamil dan 10 diantaranya mengalami Risiko tinggi kehamilan. Pelayanan kesehatan ibu hamil di Gampong Suak Ribee dilaksanakan melalui kegiatan Posyandu setiap bulan pada dua lokasi pelayanan, meliputi pemeriksaan kehamilan, penyuluhan Kesehatan menggunakan buku Kesehatan ibu dan anak (KIA), serta pemberian tablet tambah darah. Keberadaan ibu hamil dengan Risiko tinggi menunjukkn pentingnya penguatan Upaya promotive dan preventif melalui edukasi manajemen Risiko kehamilan sebagai pelengkap pelayanann antenatal yang berjalan.

Hasil survey awal yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Gampong Suak Ribee menunjukkan bahwa kegiatan pelayanan Kesehatan telah berjalan secara rutin setiap bulan dan mencakup pelayanan bagi ibu hamil, bayi, balita, serta lanjut usia. Meskipun pelayanan Kesehatan ibu hamil telah dilaksanakan, tim masih menemukan ibu hamil dengan factor Risiko kehamilan berdasarkan usia serta kondisi penyulit, seperti hipertensi dan diabetes melitus. Temuan tersebut menunjukkan bahwaa keberadaan pelayanan antenatal perlu didukung dengan Upaya edukasi yang berkelanjutan agar ibu hamil dapat lebih memehami factor Risiko, mengenali tanda bahaya kehamilan, dan mengetahui pentingnya pemeriksaan serta penanganan dini oleh tenaga kesehatan.

Komplikasi kehamilan dan persalinan merupakan factor yang berkontribusi terhadap kematian maternal. Studi Aeni melaporkan bahwa komplikasi kehamilan berhubungan signifikan dengan kejadian kematian ibu dengan risiko 12,198 kali terhadap kematian maternal. Selain itu komplikasi persalinan juga berpengaruh signifikan terhadap kematian maternal dengan risiko sebesar 9,94 kali. Adapun komplikasi utama baik pada kehamilan dan persalinan yaitu preeklamsi[1]. Sejalan dengan temuan tersebut, Safitri dan Marniati[2] melaporkan penyebab utama angka kematian ibu di Aceh tahun 2015 -2016 adalah perdarahan dan pre-eklamsi/eklamsia sebagai penyebab utama kematian ibu di provinsi Aceh. Temuan tersebut menegaskan pentingnya Upaya promotive Risiko dan tanda bahaya kehamilan. Oleh karenanya, edukasi menajemen Risiko kehamilan diperlukan sebagai bagian pemberdayaan ibu hamil mendukung pengenalan dini kondisi yang membutuhkan pemeriksaan dan penanganan oleh tenaga kesehatan.

Pemerintah Indonesia terus memperkuat pelayanan antenatal sebagai upaya deteksi dini factor Risiko dan pencegahan komplikasi kehamilan. Berdasarkan standar pelayanan kesehatan ibu hamil yang ditetapkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pemeriksaan kehamilan dilakukan paling sedikit enam kali selama kehamilan, yaitu satu kali pada trimester pertama, dua kali pada trimester dua, dan tiga kali pada trimester tiga, dengan minimal dua kali pemeriksaan oleh dokter. Pelayanan antenatal tidak hanya mencakup pemeriksaan kesehatan ibu dan janin, tetapi juga konseling mengenai perawatan kehamilan, pengenalan tanda bahaya, dan tindakan yang perlu dilakukan apabila ditemukan kondisi berisiko. Oleh karena itu edukasi manajemen risiko kehamilan menjadi salah satu upaya promotive yang dapat melengkapi pelayanan antenatal serta mendorong keterlibatan aktif ibu hamil dalam menjaga kesehatannya[3].

Selain pengenalan faktor risiko dan tanda bahaya kehamilan, aspek psikologis ibu hamil juga perlu mendapat perhatian dan pelayanan antenatal yang komprehensif. Kecemasan selama kehamilan dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan psikologis ibu sehingga diperlukan pendekatan pendamping yang mudah dipelajari dan diterapkan secara mandiri. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mudah dipelajari dan diterapkan secara mandiri adalah hypnogravida. Menurut Zahara dkk[4] hypnogravida merupakan penerapan teknik komunikasi berbasis hypnosis pada ibu hamil dengan memberikan sugesti

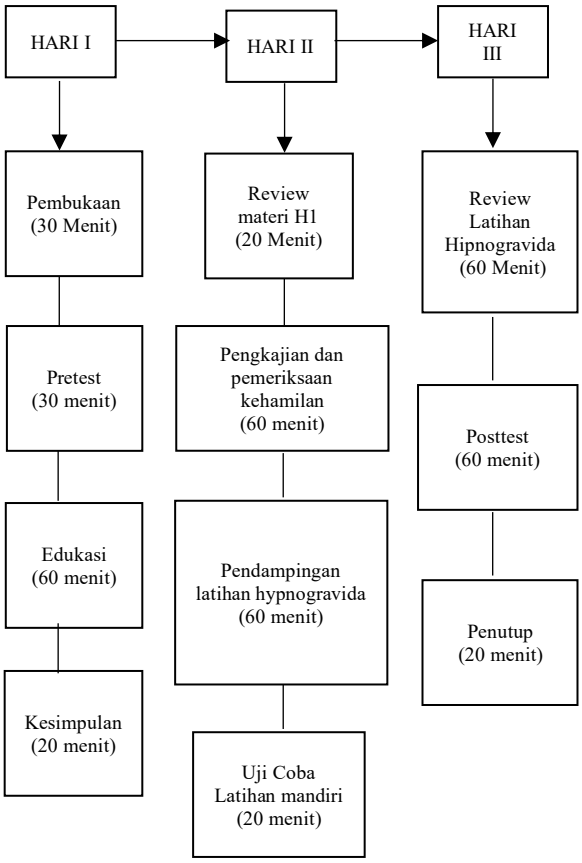
positif melalui pendekatan pikiran bawah sadar untuk mendukung kesejahteraan ibu selama kehamilan. Pelaksanaannya mencakup tahapan pre-talk, induksi, deepening, anchoring, sugesti positif, dan terminasi, yang dapat diajarkan secara terbimbing dan dilanjutkan melalui Latihan mandiri. Kajian *literature* Zahara[5] didapatkan bahwa hypnosis efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Selanjutnya penelitian Zahara dkk[6] terhadap 50 ibu hamil dengan hipertensi gestasional di kabupaten Aceh Barat menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan hipnotherapi terstruktur selama 14 hari mengalami penurunan kecemasan dan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan kelompok yang hanya menerima pelayanan antenatal standar. Studi lainnya juga menunjukkan bahwa ada perbedaan efektifitas hipnosis pada ibu hamil (hipnogravida) terhadap komplikasi kehamilan, kecemasan, keluhan kehamilan dan TBBJ dibandingkan dengan yang tidak dilakukan hipnogravida[7]. Temuan-temuan tersebut memperkuat dasar pemanfaatan pendekatan relaksasi berbasis hypnosis sebagai intervensi pendamping dalam pelayanan kesehatan ibu hamil. Oleh karena itu, latihan hypnogravida diintegrasikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi, praktik terbimbing, dan latihan mandiri di rumah sebagai upaya mendukung kemampuan ibu dalam mengelola kecemasan selama kehamilan.

Berdasarkan permasalahan mitra dan landasan ilmiah tersebut, kegiatan pengabdian kepada masayarakat ini dilaksanakan di Gampong Suak Ribee, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh barat, melalui edukasi manajemen risiko kehamilan yang dipadukan dengan pelatihan hypnogravida. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai faktor risiko dan tanda bahaya kehamilan, membekali ibu dengan keterampilan melakukan Latihan hypnogravida secara mandiri, serta membantu ibu mengelola kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pemberian edukasi, demonstrasi dan praktik hypnogravida secara terbimbing, serta pendampingan latihan mandiri dirumah hingga 14 hari. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu hamil mampu berpartisipasi lebih aktif dalam menjaga kesehatan kehamilan, mengenali kondisi yang membutuhkan pertolongan tenaga Kesehatan, dan menerapkan Teknik relaksasi secara mandiri sebagai bentuk pemeberdayaan dalam pelayanan kesehatan maternal.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gampong Suak Ribee, kecamatan johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, dengan melibatkan 20 ibu hamil sebagai kelompok sasaran. Kegiatan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi manajemen risiko kehamilan, pelatihan hypnogravida, dan pendampingan latihan mandiri. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pengabdian kepada masyarakat serta di dukung kepala desa, bidan desa dan kader kesehatan. Program dirancang melalui tiga tahapan yang mencakup edukasi, praktik terbimbing dilanjutkan latihan mandiri dirumah hingga 14 hari, dan evaluasi akhir. Berikut rincian setiap tahapan kegiatan:

a. Pertemuan pertama dilakukan kegiatan pre-test berupa pengisian kuisioner terkait biodata ibu, pengetahuan tanda bahaya kehamilan, manajemen risiko kehamilan dan hipnogravida, gejala kecemasan ibu hamil dikaji dengan menggunakan HARS, serta memberikan edukasi tentang tanda bahaya kehamilan, manajemen risiko kehamilan dan pemutaran vidio animasi hipnogravida.
b. Pertemuan kedua, review materi edukasi, pengkajian dan pemeriksaan kehamilan, dilanjutkan praktek hipnogravida pada ibu hamil.
c. Pertemuan ketiga dilanjutkan pada hari ke 14 setelah pemberian materi praktik hipnogravida. Evaluasi akhir dilakukan Post-test melalui pengisian kuisioner tentang tanda bahaya kehamilan dan hipnogravida, gejala kecemasan ibu hamil dikaji dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), pengkajian dan pemeriksaan kehamilan.



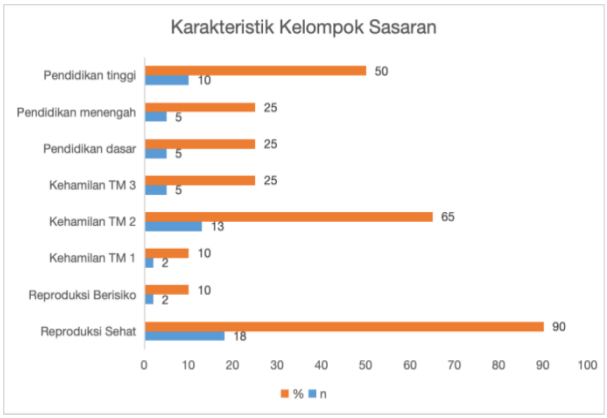
Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan kegiatan telah terlaksana sesuai tahapan yang direncanakan dalam proposal. Tim pengabdian telah melaksanakan koordinasi dengan Pemerintah Gampong Suak Ribee, bidan desa, kader kesehatan, dan pihak Puskesmas Suak Ribee untuk menetapkan jadwal dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya telah dilakukan persiapan administrasi, penyusunan materi edukasi, penyempurnaan video animasi hipnogravida dan telah tercatat hak cipta intelektual, penyiapan instrumen pre-test dan post-test, serta penyediaan sarana pendukung pelaksanaan kegiatan. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada pertemuan pertama yaitu mengenai tanda bahaya kehamilan, manajemen risiko kehamilan dan pemutaran vidio animasi tentang hipnogravida dan panduan latihan mandiri. Pada pertemuan ke dua dilaksanakan demonstrasi serta praktik hipnogravida secara terbimbing, dilanjutkan dengan latihan mandiri di rumah hingga 14 hari.

Seluruh peserta yang terdaftar sebanyak 20 ibu hamil mengikuti kegiatan edukasi dan praktik dengan antusias serta memperoleh pendampingan dari tim pelaksana, bidan desa, dan kader kesehatan untuk mendukung pelaksanaan latihan hypnogravida secara mandiri di rumah. Setelah periode pendampingan selama 14 hari, dilakukan evaluasi akhir melalui pengukuran kembali pengetahuan, kecemasan dan pengkajian dan pemeriksaan kehamilan. Hasil evaluasi tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan kondisi peserta sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan sebagai indikator capaian program pemberdayaan ibu hamil.

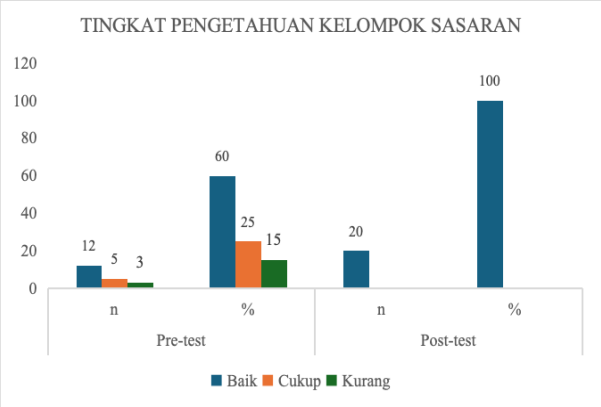
Hasil pengabdian disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik ibu hamil yang menjadi sasaran program serta perubahan indikator evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Karakteristik kelompok sasaran disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Karakteristik Kelompok Sasaran Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan dan Tingkat Pendidikan

Gambar 2 menunjukkan karakteristik 20 ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kelompok usia, trimester kehamilan, dan tingkat pendidikan. Sebagian besar kelompok sasaran berada pada usia 20–35 tahun yaitu 18 orang (90%). Berdasarkan usia kehamilan sebanyak 13 peserta (65%) berada pada trimester kedua, sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan sebayak 10 peserta (50%) memiliki tingkat

pendidikan perguruan tinggi. Distribusi tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik kelompok sasaran yang memperoleh edukasi manajemen risiko kehamilan dan pelatihan hipnogravida di Gampong Suak Ribee.



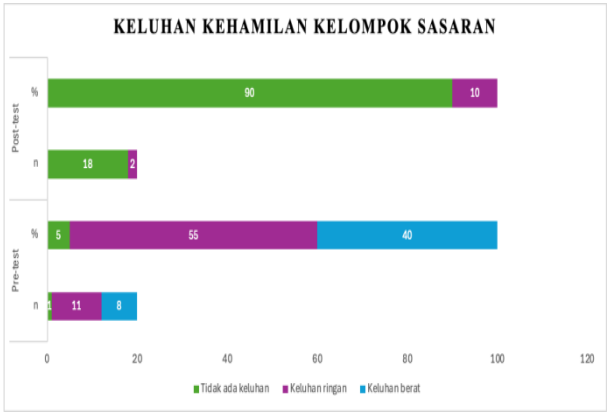
Gambar 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Kelompok Sasaran

Gambar 3 menunjukkan distribus Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen Risiko kehamilan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 12 peserta (60%) memiliki pengetahuan katagori baik, 5 peserta (25%) katagori cukup dan 3 peserta (15%) katagori kurang. Setelah kegiatan edukasi, seluruh peserta yang berjumlah 20 orang (100%) berada pada katagosi pengetahuan baik. Hasil evaluasi deskriptif tersebut menunjukkan peningkatan proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 40 poin persentase setelah mengikuti edukasi manajemen risiko kehamilan berbasis hipnogravida.



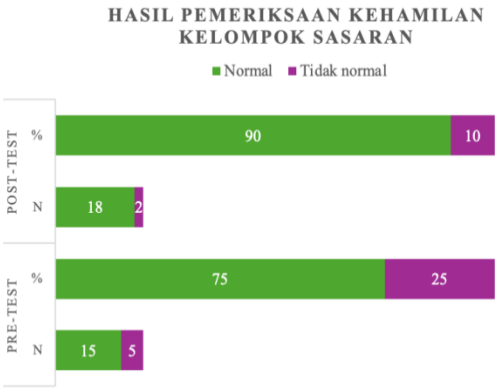
Gambar 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Sasaran

Gambar 4 menunjukkan distribusi Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi manajemen risiko kehamilan yang dipadukan dengan Latihan hipnogravida. Sebelum kegiatan, sebanyak 7 peserta (35%) berada pada katagori tidak cemas, sedangkan 13 peserta (65%) mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari ringan hingga sangat berat. Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi dan Latihan hipnogravida selama 14 hari, seluruh peserta 20 ibu hamil (100%) tercatat berada pada katagori tidak cemas. Secara deskriptif, terdapat peningkatan proporsi peserta dengan katagori tidak cemas sebesar 65 poin persentase setelah mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 5. Distribusi Keluhan Kehamilan

Gambar 5 menunjukkan distribusi keluhan kehamilan yang dialami peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebelum kegiatan, sebanyak 1 peserta (5%) yang tidak mengalami keluhan kehamilan, sedangkan 11 peserta (55%) mengalamai keluhan ringan, dan 8 peserta (40%) mengalami keluhan berat. Setelah pelaksanaan edukasi manajemen risiko dan pendampingan Latihan hipnogravida selama 14 hari, sebanyak18 peserta (90%) tercatat tidak mengalami keluhan kehamilan, sementara 2 peserta (10%) masih mengalami keluhan kehamilan ringan dan tidak terdapat peserta yang tercatat mengalami keluhan berat. Secara deskriptif, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan proporsi peserta tanpa keluhan sebesar 85 poin persentase setelah mengikuti rangkaian kegiatan.



Gambar 6. Distribusi Hasil Pemeriksaan Kehamilan

Gambar 6 menunjukkan distribusi hasil pemeriksaan kehamilan sebelum dan sesudah pelaksnaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebelum kegiatan, sebanyak 15 peserta (75%) tercatat memiliki hasil pemeriksaan kehamilan katagori normal, sedangkan 5 peserta (25%) berada pada katagori tidk normal. Setelah pelaksanaan edukasi manajemen Risiko kehamilan dan pendampingan latihan hipnogravida selama 14 hari, jumlah peserta dengan hasil pemeriksaan katagori normal menjasi 18 orang (90%), sementara 2 peserta (10%) masih tercatat pada katagori tidak normal. Secara deskriptif, terdapat peningkatan proporsi peserta dengan hasil pemeriksaan kehamilan yang termasuk katagori normal sebesar 15 poin persentase. Hasil tersebut menggambarkan perubahan distribusi katagori pemeriksaan selama periode kegiatan, tanpa menunjukkan secara labgsung bahwa perubahan perubahan tersebut disebabkan oleh latihan hipnogravida.

Pelaksanaan edukasi manajemen risiko kehamilan yang dipadukan dengan latihan hipnogravida selama 14 hari di Gampong Suak Ribee diikuti oleh perubahan positif pada indikator pengetahuan, kecemasan, keluhan kehamilan, dan hasil pemeriksaan kehamilan peserta. Perubahan tersebut memberikan gambaran mengenai capaian program dalam mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan latihan relaksasi sebagai upaya pemberdayaan ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan latihan relaksasi berbasis hipnosis merupakan pendekatan promotif yang berpotensi meningkatkan kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan secara lebih sehat. Menurut World Health Organization (WHO), pelayanan antenatal yang berkualitas tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik, tetapi juga harus mencakup edukasi, komunikasi yang efektif, serta dukungan psikologis sehingga ibu mampu berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan dirinya dan janin[8]. Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada kegiatan ini kemungkinan merupakan hasil sinergi antara edukasi yang terstruktur, latihan hipnogravida, pendampingan, dan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu capaian utama kegiatan ini. Sebelum kegiatan edukasi dan latihan hipnogravida masih terdapat peserta dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang, sedangkan setelah mengikuti edukasi seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta media audiovisual mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai manajemen risiko kehamilan dan cara menjaga kesehatan selama masa kehamilan. Temuan tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaporkan Imroah dkk[9], yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah memperoleh edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan media audiovisual. Hasil serupa juga didukung oleh Yodeph dkk[10], melalui uji acak terkontrol berbasis komunitas terhadap 1.070 ibu hamil di ethiopia, yang menunjukkan bahwa proporsi ibu dengan pengetahuan baik lebih tinggi pada kelompok edukasi dibandingkan kelompok kontrol (68,7% berbanding 36,2%).

Temuan tersebut memperkuat pentingnya edukasi kesehatan yang diselenggarakan melalui pendekatan berbasis masyarakat untuk membantu ibu hamil mengenali kondisi kehamilan yang memerlukan perhatian tenaga kesehatan. Literasi kesehatan yang baik berperan penting dalam membantu ibu memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan untuk mengambil keputusan yang tepat selama kehamilan.

Sebaliknya, keterbatasan literasi kesehatan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku sehat selama kehamilan[11]. Selain itu, WHO[8] menegaskan bahwa pemberian informasi yang jelas dan mudah dipahami merupakan bagian penting dari pelayanan antenatal yang berkualitas. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi metode edukasi yang interaktif, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi kegiatan.



Gambar 7. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian edukasi manajemen risiko kehamilan dan hipnogravida

Peningkatan pengetahuan juga kemungkinan didukung oleh karakteristik peserta yang sebagian besar berada pada rentang usia 20-35 tahun (90%), trimester II kehamilan (65%), dan 50% memiliki tingkat pendidikan tinggi. Penelitian tentang pengetahuan tanda bahaya kehamilan yang diterbitkan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa usia ibu, tingkat pendidikan, dan pengalaman obstetri memiliki hubungan dengan tingkat pengetahuan ibu hamil. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sokhikha dan Frety[12] di Mojokerto yang melaporkan hubungan bermakna antara usia, pendidikan, serta kunjungan antenatal dengan pengetahuan, serta tanda bahaya kehamilan. Namun penelitian lain pada 176 ibu hamil di Indonesia menemukan bahwa tingkat pendidikan dan akses terhadap sumber informasi berhubungan dengan pengetahuan, sedangkan usia ibu dan usia kehamilan tidak menunjukkan hubungan bermakna[13].

Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tidak hanya berkaitan dengan karakteristik demografis, tetapi juga dengan kesempatan memperoleh informasi dan pengalaman pelayanan kesehatan. Pada kegiatan pengabdian ini, seluruh peserta mencapai katagori pengetahuan baik setelah edukasi, termasuk peserta yang sebelumnya berada pada katagori cukup dan kurang. Capaian tersebut menunjukkan perubahan positif pada kelompok sasaran secara keseluruhan. Namun, karena tidak dilakukan analisis perubahan pengetahuan berdasarkan usia, trimester kehamilan, dan tingkat pendidikan, kontribusi masing-masing karakteristik terhadap hasil edukasi belum dapat dipastikan. Oleh karenanya, penyampaian informasi yang mudah di pahami, komunikasi interaktif, dan pendampingan tetap diperlukan agar edukasi dapat diakses oleh ibu hamil dengan latar belakang beragam.

Kondisi tersebut mempermudah peserta menerima informasi kesehatan, meskipun pendidikan formal bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan proses edukasi. Literasi kesehatan juga dipengaruhi oleh pengalaman, kemampuan komunikasi, akses terhadap informasi, serta metode pembelajaran yang digunakan[11]. Pada kegiatan ini seluruh peserta, termasuk yang sebelumnya memiliki

pengetahuan kurang, mengalami peningkatan hingga mencapai kategori pengetahuan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu menjangkau seluruh peserta tanpa memandang perbedaan karakteristik pendidikan.

Penurunan kecemasan merupakan temuan yang paling menonjol dalam kegiatan pengabdiankepada masyarakat ini. Sebelum pelaksanaan kegiatan masih terdapat peserta yang mengalami kecemasan ringan hingga sangat berat, sedangkan setelah mengikuti latihan selama dua minggu seluruh peserta berada pada kategori tidak cemas. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis peserta hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Hipnogravida menerapkan pendekatatan relaksasi berbasis hipnosis melalui pengaturan napas, visualisasi, sugesti positif untuk membantu ibu mencapai kondisi yang lebih tenang. Temuan ini sejalan dengan systematic review Catsaros dan Wendland [14] yang melaporkan bahwa hipnosis selama kehamilan dan persalinan berpotensi memberikan manfaat psikologis termasuk penurunan kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri, serta peningkatan kemampuan mengendalikan pengalaman kehamilan dan persalinan yang lebih positif. Kajian Zahara[5], juga mengidentifikasi berbagai pendekatan hipnosis, seperti *hypnobirthing*, *hypnoanxiety*, hipnosis lima jari, dan *self-hypnosis*, secara konsisten berpotensi membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasan.

Bukti yang lebih spesifik dilaporkan oleh Seitz dkk[15], melalui uji klinis terkontrol pada ibu hamil dengan pre-eklamsi yang menunjukkan penurunan skor kecemasan setelah pemberian hipnotherapi. Penelitian Anggraini dan Lubis[16] pada 50 ibu hamil di Indonesia juga melaporkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah hypnobirthing yang diukur menggunakan HARS. Hasil serupa juga di dukung oleh Widayati dan Kristiningrum[17] yang melaporkan penurunan kecemasan setelah penerapan teknik relaksasi berbasis hipnosis pada ibu hamil. Temuan-temuan tersebut memberikan landasan ilmiah bagi pemanfaatan hipnogravidasebagai pendekatan pendamping nonfarmakologi untuk membantu pengelolaan kecemasan selama kehamilan.

Penerapan hipnogravida dalam kegiatan ini tidak hanya dilakukan melalui praktik terbimbing, tetapi juga dilanjutkan dengan latihan mandiri selama 14 hari. Pendekatan tersebut memberi kesempatan bagi peserta untuk mengulangi latihan relaksasi di rumah. Latihan yang dilakukan secara konsisten memberi kesempatan kepada ibu untuk membangun respons relaksasi yang lebih baik sehingga lebih mampu mengelola stres selama kehamilan. Penelitian Nisa' dkk[18] di Indonesia menemukan bahwa *self-hipnosis* berkaitan dengan perbaikan kecemasan dan efikasi dari ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan perspektif relaksasi secara umum, Abera dkk[19] menunjukkan bahwa berbagai intervensi relaksasi selama kehamilan berkaitan dengan penurunan gejala kecemasan, stres, dan gejala depresi. Namun demikian, keberhasilan latihan mandiri juga sangat dipengaruhi oleh kepatuhan peserta. Penelitian Sakila dkk[20] tidak menemukan pengaruh yang signifikan *self-hypnosis* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, meskipun terdapat kecenderungan perbaikan secara deskriptif. Peneliti menjelaskan bahwa tidak rutinan melakukan latihan mandiri dan tidak terpantau secara langsung ketercapaian kondisi relaksasi kemungkinan menjadi penyebab tidak optimalnya hasil intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa selain teknik hipnosis, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh keteraturan latihan, pendampingan, dan kepatuhan peserta dalam mengikuti program.

Penurunan kecemasan pada kegiatan ini diikuti dengan berkurangnya keluhan kehamilan yang dirasakan peserta. Sebelum intervensi sebagian besar peserta masih mengalami keluhan ringan hingga berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar peserta tidak lagi mengalami keluhan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa membaiknya kondisi psikologis kemungkinan turut meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan. Meta-analisis Abera dkk[19] menunjukkan bahwa intervensi relaksasi selama kehamilan memberikan manfaat terhadap kesehatan mental ibu serta meningkatkan kesejahteraan secara umum. Meskipun hubungan sebab akibat tidak dapat

dipastikan dalam kegiatan pengabdian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan hipnogravida yang dipadukan dengan edukasi berpotensi membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Perbaikan hasil pemeriksaan kehamilan juga terlihat setelah pelaksanaan kegiatan, ditandai dengan meningkatnya proporsi peserta yang memiliki hasil pemeriksaan normal. Hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena kondisi kesehatan ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, penyakit penyerta, usia kehamilan, kepatuhan terhadap kunjungan antenatal, dan perilaku kesehatan sehari-hari. Namun demikian, peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan yang diperoleh selama kegiatan kemungkinan mendorong ibu untuk lebih memperhatikan kesehatan kehamilannya, lebih patuh terhadap anjuran tenaga kesehatan, dan lebih konsisten melakukan pemeriksaan kehamilan. WHO[8] menegaskan bahwa pelayanan antenatal yang berkualitas harus mengintegrasikan pemeriksaan klinis, edukasi kesehatan, serta dukungan psikososial untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin secara optimal. Oleh karena itu, hipnogravida dalam kegiatan ini dipandang sebagai intervensi pendukung yang memperkuat pelayanan antenatal, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan hasil pemeriksaan kehamilan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan latihan hipnogravida memberikan manfaat terhadap peningkatan pengetahuan, penurunan kecemasan, berkurangnya keluhan kehamilan, dan perbaikan kondisi kesehatan ibu selama kehamilan. Keberhasilan tersebut diduga merupakan hasil dari kombinasi edukasi yang terstruktur, latihan relaksasi yang dilakukan secara rutin, pendampingan selama kegiatan, serta keterlibatan aktif peserta dalam menerapkan latihan secara mandiri. Hasil kegiatan ini mendukung pemanfaatan hipnogravida sebagai salah satu inovasi promotif-preventif yang dapat diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil maupun pelayanan antenatal rutin untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan yang berpusat pada ibu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan 20 ibu hamil di Gampong Suak Ribee menunjukkan perubahan positif setelah pemberian edukasi manajemen risiko kehamilan dan latihan hipnogravida selama 14 hari. Pengetahuan peserta mengenai manajemen risiko kehamilan meningkat, yang ditunjukkan oleh seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah kegiatan. Peserta juga mampu mengikuti dan mempraktikkan tahapan hipnogravida sebagai latihan relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain itu, setelah kegiatan terjadi penurunan tingkat kecemasan dan berkurangnya keluhan kehamilan yang dirasakan peserta. Dengan demikian, kombinasi edukasi kesehatan, latihan hipnogravida, pendampingan, dan latihan mandiri dapat digunakan sebagai pendekatan promotif untuk membantu ibu hamil meningkatkan pemahaman, keterampilan relaksasi, serta kemampuan mengelola kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan.

REKOMENDASI

Kegiatan edukasi manajemen risiko kehamilan dan hypnogravida perlu dilanjutkan melalui kerja sama antara Poltekkes Kemenkes Aceh, Puskesmas Johan Pahlawan, pemerintah gampong, bidan desa, dan kader kesehatan. Program ini dapat diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal, disertai pemantauan berkala terhadap pengetahuan, kecemasan, keluhan, serta kepatuhan latihan. Dukungan lintas sektor diharapkan dapat memperluas jangkauan kegiatan dan menjaga keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikna terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Aceh atas dukungan institusi dan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pemerintah Gampong Suak Ribee, bidan desa, kader kesehatan, serta

seluruh pihak yang telah membantu persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Penghargaan khusus diberikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan edukasi manajemen Risiko kehamilan berbasis hipnogravida.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aeni N. Faktor Risiko Kematian Ibu. *Kesmas: National Public Health Journal*. 2013;7(10):453. doi:10.21109/kesmas.v7i10.4
2. Safitri F, Marniati M. Faktor Penyebab Kematian Ibu di Provinsi Aceh Tahun 2015-2016. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2018;4(2):197. doi:10.33143/jhtm.v4i2.209
3. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. (Sibuea F, Hardhana B, Widiantini W, eds.). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2022.
4. Zahara E, Ramli N, Sriyanti C. *Asuhan Kebidanan Essensial Pada Kehamilan*. (Irnawati, Norisa N, eds.). Deepublish; 2025.
5. Zahara E. Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2022;4(1):31-37. https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/view/1050
6. Zahara E, Ramli N, Hapitria P, Anita, Norisa N. Effectiveness of hypnotherapy in reducing anxiety and blood pressure among women with gestational hypertension. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*. 2026;7(1):405-414. doi:10.53806/iamsph.v7i1.1484
7. Zahara E, Ramli N, Yushida, Laili FJ, Zakiah. *Hipnogravida Optimalkan Kesehatan Ibu Dan Janin*. (Irnawati, ed.). Deepublish; 2024.
8. WHO. *WHO Recomendation on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. World Health Organization; 2016. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912
9. Imroah I, Tambunan G, Nurul Ummah HJ, et al. Edukasi Kewaspadaan Risiko Tinggi Pada Kehamilan Melalui Pengenalan Tanda-Tanda Bahaya Ibu Hamil Di Desa Karang Asih, Cikarang Utara. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2025;6(2).
10. Yoseph A, Teklesilasie W, Guillen-Grima F, Astatkie A. Effect of community health education on mothers' knowledge of obstetric danger signs and birth preparedness and complication readiness practices in southern Ethiopia: A cluster randomized controlled trial. *PLoS One*. 2024;19(11). doi:10.1371/journal.pone.0312267
11. Khan M, Dave A, Benton M, Moss N, Kaler MK. Health literacy interventions for pregnant women with limited language proficiency in the country they live in: a systematic review. *BMC Public Health*. *BioMed Central Ltd*. 2024;24(1). doi:10.1186/s12889-024-20747-8
12. Sokhikha AT, Frety EE. Factor associated with knowledge of pregnancy danger signs at Trawas Health Center, Mojokerto. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2025;25(1):114-121. doi:10.30574/wjarr.2025.25.1.0030
13. Marfuah D, Rismayanti D, Nurhayati N, Mutiar A. *Knowledge and Determinants of Obstetric Danger Signs Among Pregnant Women: A Cross-Sectional Study*. Vol 1. 2025. https://journal.img.co.id/index.ph
14. Catsaros S, Wendland J. Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract*. 2023;50:101713. doi:10.1016/j.ctcp.2022.101713
15. Seitz F, Pourasghar M, Hosseinnataj A, Hoseinnezhad SZ, Eshraghi N, Ganji J. Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study. *J Educ Health Promot*. 2024;13(1). doi:10.4103/jehp.jehp_1097_23
16. Anggraeni L, Lubis RD. Hypnobirthing sebagai Self Hypnosis dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. 2022;13:62-67. doi:10.33846/sf13nk210

17. Widayati, Kristiningrum W. Efektifitas Hypnoprenatal untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil The Effectiveness of Hypnoprenatal to Reduce Anxiety in Pregnant Women. *Indonesian Journal of Midwifery*. 2025;7(2):226-234. http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm
18. Nisa' F, Anggraini FD, Anggasari Y, Umamah F. The effect of self-hypnosis on anxiety level and self-efficacy of pregnant women in dealing with childbirth during the COVID-19 pandemic. *Healthc Low Resour Settings*. 2024;12(3). doi:10.4081/hls.2024.11991
19. Abera M, Hanlon C, Daniel B, et al. Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2024;19(1 January):1-25. doi:10.1371/journal.pone.0278432
20. Sakila A, Zahara E, Kebidanan Meulaboh Poltekes Kemenkes Aceh P. Asuhan kebidanan ibu hamil dengan pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu Y trimester III kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. 2025;2(6):2818-2824.