

**TINJAUAN NARATIF PENERAPAN TEKNIK *HYPNOBIRTHING*  
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL**



*Literatur Review*

Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas  
Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana  
Kebidanan

Oleh

LULISA DESRAMA TASYA

No. BP 191033301

Pembimbing :

Prof. dr. Hardisman, M.HID., Dr.PH, FRSPH

Yulizawati, SST, M. Keb

**PRODI S1 KEBIDANAN  
DEPARTEMEN KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
2023**

## **ABSTRACT**

### ***NARRATIVE REVIEW OF APPLICATION OF HYPNOBIRTHING TECHNIQUES AS AN EFFORT TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN***

*By*

**Lulisa Desrama Tasya, Hardisman, Yulizawati,  
Firdawati, Ulfa Farrah Lisa, Laila Rahmi**

*Pregnancy is defined as the fertilization or union of sperm and egg followed by implantation. Pregnancy is a physiological state, but it can also cause anxiety because of the various discomforts that the mother feels during pregnancy. Hypnobirthing is a birthing method that uses hypnotherapy techniques to reduce anxiety and increase comfort during the birthing process. This technique is believed to be able to increase the mother's control over the birth process, as well as improve the quality of childbirth. The purpose of this study was to knowing the application of hypnobirthing techniques can reduce anxiety in pregnant women.*

*This type of research is a narrative literatur riview. The research was conducted from October 2021 to February 2023. The research for articles was accessed through thre Sciencedirect, PubMed, Scopus, Google Scholar Electronic Repositor.articles were selected based on inclusion and exlusion criteria.*

*The analysis was carried out on 21 research articles. It was found that hypnobirthing give comfort and confidence in the body's abilities. The application of Hypnobirthing techniques can and effectively reduce the anxiety level of pregnant women and even eliminate the anxiety during pregnancy.*

*The influence of hypnobirthing is useful in overcoming anxiety during pregnancy.*

***Keywords : Hypnobirthing, Anxiety, Pregnant Women***

## ABSTRAK

### TINJAUAN NARATIF PENERAPAN TEKNIK *HYPNOBIRTHING* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Oleh

Lulisa Desrama Tasya, Hardisman, Yulizawati,  
Firdawati, Ulfa Farrah Lisa, Laila Rahmi

Kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur yang diikuti dengan implantasi. Kehamilan adalah keadaan yang fisiologis, tetapi juga dapat menyebabkan kecemasan karena berbagai ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan. *Hypnobirthing* adalah metode persalinan yang menggunakan teknik hipnoterapi untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan. Teknik ini dipercaya dapat meningkatkan kontrol ibu terhadap proses persalinan, serta meningkatkan kualitas persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Jenis penelitian ini adalah studi literatur. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2021 hingga Februari 2023. Pencarian artikel diakses melalui database Scencedirect, PubMed, Scopus, Repositori Elektronik Google Scholar. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis dilakukan terhadap 21 artikel penelitian. Didapatkan hasil bahwa *hypnobirthing* memberikan rasa aman dan percaya diri akan kemampuan tubuhnya. Penerapan teknik *Hypnobirthing* mampu dan efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil bahkan menghilangkan kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil selama menjalani masa kehamilan.

Adanya pengaruh dari *hypnobirthing* yang bermanfaat dalam mengatasi kecemasan pada masa kehamilan.

**Kata Kunci :** *Hypnobirthing*, kecemasan, kehamilan