

**TEKNIK HYPNOBIRTHING UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL
DENGAN METODE VIDEO**

Aulia Rizki Ardiani
aulpolka00@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Eny Yuliaswati, SSiT., M.Keb

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan, ketakutan dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Kecemasan dan ketakutan akan menimbulkan stres. Stres yang terus menerus selama kehamilan akan mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis janin. Untuk mengatasi kecemasan dan menghindari dari dampak yang ditimbulkan, ada salah satu teknik yang dapat mengurangi kecemasan yaitu teknik *Hypnobirthing*. **Tujuan** : Sebagai upaya mempromosikan teknik *hypnobirthing* melalui media video kepada masyarakat, terutama pada ibu hamil sebagai langkah untuk mengurangi kecemasan. **Metode** : Memberikan informasi serta edukasi dengan cara memberikan contoh penerapan teknik *hypnobirthing* melalui video yang nantinya video akan dipublikasikan. **Kesimpulan** : Luaran berupa video ini akan menjelaskan mengenai teknik *hypnobirthing* beserta penerapannya, manfaat yang dapat diperoleh, alat-alat yang bisa digunakan ibu hamil untuk menerapkan *hypnobirthing* walaupun hanya di rumah, dan musik relaksasi sebagai pelengkap.

Kata kunci : *Kecemasan, Teknik Hypnobirthing, Ibu Hamil*