




## *Assisting pregnant mothers with NLP affirmation method for childbirth preparation in a complementary school*

Florentina Kusyanti✉, Lestariningsih, Leni, Anisah

Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

✉ [florentina@respati.ac.id](mailto:florentina@respati.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.10090>

### **Abstract**

*Pregnancy is a psychologically vulnerable phase, during which pregnant women are prone to stress and emotional changes. Therefore, structured support from the first to the third trimester is essential. The "Complementary School" program is designed to provide continuous support through the implementation of affirmation methods based on Neuro-Linguistic Programming (NLP), adopting a nurturing care approach for pregnant women. The program includes counseling, complementary practices, and mental support sessions in pregnancy classes. The objective is to enhance pregnant women's understanding of the importance of affirmations in preparing for a positive and confident childbirth experience. The results indicate a significant increase in participants' knowledge, with an average post-test score of 84. As a follow-up, NLP counseling sessions are scheduled regularly every second Friday of the month.*

**Keywords:** *Pregnant women; Childbirth preparation; Complementary school; NLP affirmation*

## **Pendampingan ibu hamil dengan afirmasi metode NLP untuk persiapan persalinan di sekolah komplementer**

### **Abstrak**

Kehamilan adalah fase yang rentan secara psikologis, di mana ibu hamil cenderung mudah mengalami stres dan perubahan emosi. Oleh karena itu, pendampingan yang terstruktur dari trimester pertama hingga trimester ketiga sangat diperlukan. Program "Sekolah Komplementer" dirancang untuk memberikan dukungan berkelanjutan melalui implementasi metode afirmasi berbasis Neuro-Linguistic Programming (NLP), dengan pendekatan asuhan sayang ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan, praktik komplementer, dan pendampingan mental di kelas ibu hamil. Tujuan program adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya afirmasi sebagai persiapan menuju persalinan yang bahagia dan penuh kepercayaan diri. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor post-test mencapai 84. Sebagai tindak lanjut, sesi konseling NLP dijadwalkan secara rutin setiap bulan pada Jumat minggu kedua.

**Kata Kunci:** Ibu hamil; Persiapan persalinan; Sekolah komplementer; Afirmasi NLP

## **1. Pendahuluan**

Praktik Mandiri Bidan Tutik Purwani yang berlokasi di Dusun Plumbon, Kalurahan Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman, telah lama memberikan pelayanan komprehensif kepada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi, balita, dan pasien umum. Dengan latar belakang pendidikan Diploma IV, Bidan Tutik Purwani dan Bidan Cornelia Putri memiliki

keinginan kuat untuk meningkatkan kualitas pelayanan melalui kelas ibu hamil berbasis komplementer.

Melihat potensi besar PMB dalam menyelenggarakan kelas ibu hamil, Bidan Tutik Purwani menginisiasi program ini. Namun, keterbatasan tenaga pengajar menjadi kendala. Untuk mengatasi hal ini, PMB menjalin kerja sama dengan institusi pendidikan untuk menghadirkan materi terapi komplementer. Kolaborasi ini melahirkan Sekolah Komplementer yang diminati banyak ibu hamil.

Meskipun antusiasme tinggi, jumlah peserta dibatasi sesuai pedoman Kemenkes (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa ibu hamil memerlukan perhatian khusus, baik secara fisik maupun psikologis, untuk menjamin kesehatan ibu dan janin (Saifuddin, 2020). Pendidikan kesehatan, termasuk terapi komplementer, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Hayati, 2021).

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya afirmasi *Neuro Linguistic Program* (NLP) bagi ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan yang bahagia. Afirmasi, sebagai kumpulan kata-kata bermakna, dipercaya dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar dan menciptakan pengalaman persalinan yang positif.

## 2. Metode

---

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di sekolah komplementer kelas ibu hamil yang dibuka oleh pemilik PMB. Materi yang disampaikan adalah tentang afirmasi dengan metode NLP. Kegiatan kelas ibu hamil ini diikuti oleh 10 ibu hamil dari trimester 1 sampai trimester 3. Setelah materi afirmasi maka dilanjutkan afirmasi positif untuk persiapan ibu menerima kehamilan dan persiapan persalinan.

### 2.1. Persiapan

Tahap persiapan ini adalah melalui survei untuk mengetahui permasalahan mitra serta kebutuhan mitra. Survei ini dilaksanakan selama 7 hari yaitu tanggal 3-10 Februari 2023. Setelah survei selama 7 hari, maka dapat diambil prioritas masalah mitra dengan melakukan koordinasi dengan tim pengabdian secara baik untuk memutuskan kegiatan yang sesuai dengan masalah mitra, serta melakukan komunikasi dengan mitra tentang masalah. Selanjutnya pada tanggal 10-14 Maret 2023 dilakukan koordinasi internal persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian.

### 2.2. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan mulai tanggal 20-30 Juni 2023, serta pada tanggal 29 Juli 2023. Metode yang dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2024 adalah dengan ceramah tentang pentingnya *antenatal care* dan afirmasi pada ibu hamil untuk memberikan dukungan dan ketenangan pada ibu hamil. Setiap pasien yang datang diperiksa diberikan penawaran untuk mengikuti kelas ibu hamil. Peserta kelas ibu hamil dibatasi hanya 10 orang agar kegiatan afirmasi berjalan efektif. Sebelum kegiatan afirmasi dimulai, ibu hamil mengisi *form pre-test*.

### 2.3. Evaluasi kegiatan

Afirmasi sangat penting diberikan pada ibu hamil agar ibu hamil menerima kehamilannya dengan senang dan ibu hamil siap menghadapi persalinan dengan

tenang dan bahagia. Ibu hamil akan merasa bahagia dan ringan setelah mengikuti afirmasi positif ini, maka para ibu hamil diberikan *form post-test* untuk mengetahui perubahan pemahaman.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Pre-test

Pada tahap ini, tim pengabdian membagikan kuesioner kepada semua ibu hamil yang hadir pada kelas ibu hamil sekolah komplementer, untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang afirmasi metode NLP (*Neuro Linguistic Program*) dan ANC (*Ante Natal Care*). Materi kuesioner yaitu 4 soal tentang afirmasi NLP, 3 soal tentang ANC, dan 3 soal tentang komplementer. Untuk soal afirmasi metode NLP, 4 soal dari 10 ibu hamil tidak bisa menjawab semua, 3 soal tentang komplementer dengan hasil sedang, kemudian untuk 3 soal tentang ANC dengan hasil baik ([Gambar 1](#)).



Gambar 1. Kegiatan *pre-test*

### 3.2. Afirmasi NLP dan edukasi

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan afirmasi NLP dan edukasi, yang ditujukan kepada para ibu hamil sebagai peserta dalam sekolah komplementer. Tujuannya adalah agar ibu hamil akan paham tentang komplementer dan ANC, karena komplementer adalah suatu cara untuk meningkatkan pelayanan kebidanan yang berkualitas. Selain itu, untuk materi ANC agar ibu hamil melakukan ANC sesuai anjuran dari Kemenkes sehingga ibu hamil bisa dilakukan deteksi dini bila ada masalah dan kesehatannya terkontrol. Para ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti penyampaian materi dan terdapat sesi tanya jawab ([Gambar 2](#)).



Gambar 2. Kegiatan afirmasi untuk menerima kehamilan

Pada tahap afirmasi ini, tim pengabdian masyarakat menganjurkan ibu hamil duduk dengan santai dan nyaman. Setelah itu dilakukan afirmasi positif agar ibu hamil menyugesti diri sendiri bila hamil itu menyenangkan, dan diafirmasi positif dengan tujuan agar ibu hamil tidak merasa takut saat menghadapi persalinan, tidak mudah tersinggung, setelah persalinan ibu akan merasa bahagia, dan menerima anaknya dengan senang hati ([Gambar 3](#)).



[Gambar 3](#). Afirmasi untuk menghilangkan rasa cemas dalam menghadapi persalinan

### 3.3. *Post-test*

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan *post-test* untuk mengetahui hasil edukasi yang diberikan dan afirmasi yang sudah dilakukan. [Tabel 1](#) menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* adalah 13,8 dan *post-test* sebesar 84. Dapat disimpulkan bahwa selisih hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 70,2. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan materi, pasien paham dan bisa melakukan. Selain itu praktik afirmasi pada ibu hamil juga berhasil dengan ditandai ibu hamil tampak segar dan bahagia.

[Tabel 1](#). Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta sekolah komplementer

No	Peserta	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Peserta 1	8	90
2.	Peserta 2	10	90
3.	Peserta 3	12	80
4.	Peserta 4	8	80
5.	Peserta 5	16	90
6.	Peserta 6	10	80
7.	Peserta 7	10	80
8.	Peserta 8	18	80
9.	Peserta 9	16	90
10.	Peserta 10	30	80
	<b>Jumlah</b>	<b>138</b>	<b>840</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>13,8</b>	<b>84</b>

Hasil di atas diperkuat dengan hasil uji statistik antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, sebagaimana ditunjukkan pada [Tabel 2](#). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* yang berarti ada peningkatan tingkat pengetahuan peserta sekolah komplementer sesudah menerima materi.

Tabel 2. Hasil uji paired sample t-test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	Sig (2-tailed)
Pre-test -post-test	-70,200	9,114	2,882	-24,357	0,000

## 4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di PMB Tutik Purwani berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat afirmasi. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata *post-test* yang signifikan (84,00) dibandingkan dengan *pre-test* (13,80), dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan telah memberikan dampak positif pada sikap dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Tutik Purwani selaku pemilik garasi PMB sebagai tempat penyelenggaraan sekolah komplementer asuhan sayang ibu hamil, Cornelia Putri selaku pengelola kelas ibu hamil, dan ibu hamil yang hadir sebagai peserta.

## Kontribusi Penulis

Pelaksana kegiatan: FK, LS, AN, LN; Penyiapan artikel: FK; Analisis dampak pengabdian: LS; Penyajian hasil pengabdian: FK, AN; Revisi artikel: FK.

## Daftar Pustaka

- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu*. Kemenkes RI.
- Saifuddin, A. B. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Sarwono Prawirohardjo.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License