

**PENGARUH HYPNO BIRTHING TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK MITRA
SEHAT MEDICAL CENTER**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**ARIYANI
NIM 202322087**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENGARUH HYPNO BIRTHING TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK MITRA
SEHAT MEDICAL CENTER**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**ARIYANI
NIM 202322087**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul :

PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK MITRA SEHAT MEDICAL CENTER

Yang dibuat sebagian persyaratan untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,

Yang membuat pernyataan



Ariyani
NIM 202322087

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ariyani

NIM : 202322087

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Klinik Mitra Sehat Medical Center

Dengan ini menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta untuk menyimpan, mengalih media, merawat dan mempublikasikan Skripsi saya untuk kepentingan akademis tanpa meminta royalti dengan memperhatikan penulis sebagai pemegang hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 29 Mei 2024

Yang menyatakan


Ariyani
NIM 202322087

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi :

**PENGARUH HYPNO BIRTHING TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK MITRA SEHAT MEDICAL CENTER**

Nama : Ariyani

NIM : 202322087

**Progam Studi :Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk seminar hasil

Surakarta, 29 Mei 2024

Pembimbing,



Kamidah, S. SiT. M. Kes
NIDN. 0623077501

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Kebidanan



Dr. Sri Handayani, SSiT, M.Keb
NIDN 0627017401

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Skripsi:

**PENGARUH HYPNO BIRTHING TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK MITRA SEHAT MEDICAL CENTER**

Nama : Ariyani
NIM : 202322087
Progam Studi :Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Skripsi ini telah diujikan pada seminar Hasil pada Tanggal : 01 Juli 2024

Surakarta, 03 Juli 2024

Mengesahkan Penguji :

1. Enny Yuliaswati, S. SiT., M. Keb
NIDN. 0619078001

: 

2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb
NIDN. 0610077701

: 

3. Kamidah, S. SiT. M. Kes
NIDN. 0623077501

: 

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Kebidanan




Dr. Sri Handayani, S.SiT., M. Keb
NIDN. 0627017401

**PENGARUH HYPNO BIRTHING TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK MITRA
SEHAT MEDICAL CENTER**

Ariyani¹, Kamidah²
dndn684@gmail.com
Universitas “Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan pada kehamilan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan seperti persalinan. Kecemasan selama kehamilan menjadi penyebab masalah psikologi yang menyebabkan rasa takut dan cemas yang tertanam dalam pikiran bawah sadar ibu sehingga berkembang menjadi pikiran negative. Penelitian mengenai kecemasan di Indonesia berkisar 28,7% yang berdampak pada persalinan, metode *hypnobirthing* dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dibandingkan dengan program konseling dan promosi kesehatan. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Latihan *hypnobirthing* pada ibu hamil menjelang persalinan mampu mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan. **Metode:** penelitian ini menggunakan eksperimen Pre- experimental design dengan pendekatan one group pretest- posttest design. Penelitian ini berlokasi di Klinik Mitra Sehat Medical Center, Desa Wawasan Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan pada bulan Maret sampai April 2024. Populasi dalam penelitian 25 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara Non probability sampling dengan Total sampling. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan *hypnobirthing* yaitu 1 responden (4%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (16%) mengalami kecemasan sedang, dan 20 responden (80%) mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden setelah diberikan *hypnobirthing* yaitu 7 responden (28%) menjadi tidak cemas, 12 responden (48%) menjadi cemas ringan, dan 1 responden (4%) mengalami cemas berat. Analisis dengan uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0.000 <0.05. **Kesimpulan:** ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Mitra Sehat Medical Center.

Kata kunci : *Kecemasan, hypnobirthing, trimester III*

**THE EFFECT OF HYPNO BIRTHING ON REDUCING THE ANXIETY OF
PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER FACING CHILDBIRTH AT
THE CLINIC OF MITRA SEHAT MEDICAL CENTER**

Ariyani1, Kamidah2
dndn684@gmail.com
Aisyiyah University Surakarta

ABSTRACT

Background: Anxiety in pregnancy is a normal condition that occurs in various circumstances such as labor. Anxiety during pregnancy causes psychological problems that cause fear and anxiety that are embedded in the mother's subconscious mind so that they develop into negative thoughts. Research on anxiety in Indonesia ranges from 28.7% which has an impact on childbirth, the hypnobirthing method can reduce anxiety in pregnant women compared to counseling and health promotion programs. **Purpose:** This study is to determine the effect of hypnobirthing on reducing the anxiety of third trimester pregnant women facing childbirth. Hypnobirthing exercises for pregnant women before childbirth can reduce anxiety and fear before childbirth. **Methods:** This study used a Pre-experimental design experiment with a one group pretest- posttest design approach. This research was located at the Mitra Sehat Medical Center Clinic, Wawasan Village, Tanjung Sari District, South Lampung Regency from March to April 2024. The population in the study was 25 third trimester pregnant women who experienced anxiety. Non probability sampling technique with total sampling. The results of the study based on the characteristics of respondents who experienced anxiety before hypnobirthing, namely 1 respondent (4%) experienced mild anxiety, 4 respondents (16%) experienced moderate anxiety, and 20 respondents (80%) experienced severe anxiety. The results of the study based on the characteristics of respondents after being given hypnobirthing, namely 7 respondents (28%) became not anxious, 12 respondents (48%) became mildly anxious, and 1 respondent (4%) experienced severe anxiety. Analysis with the Wilcoxon test found Asymp.Sig (2- tailed) worth $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** there is an effect of hypnobirthing on reducing the anxiety of third trimester pregnant women facing childbirth at the Mitra Sehat Medical Center Clinic.

Keywords: Anxiety, hypnobirthing, third trimester

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Klinik Mitra Sehat Medical Center” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Kebidanan. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak atau Ibu:

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Sekaligus Penguji Skripsi yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan
3. Dr. Sri Handayani, SSiT, M.Keb selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Kamidah, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing Skripsi sekaligus Pembimbing Akademik yang telah sabar dan ikhlas memberikan pengarahan, meluangkan waktu serta memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Enny Yuliaswati, S.SiT.,M.Keb selaku Penguji skripsi yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan
6. Semua Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Kebidanan yang telah banyak membantu, memberi ilmu serta motivasi kepada penulis.
7. Ns. Andri Hermawan, S.Kep selaku Pemilik Klinik Mitra Sehat Medical Center yang telah mengizinkan untuk pengambilan data dan proses penelitian.

8. Novi Trikia, A. Md, Keb selaku Bidan Penanggung Jawab Klinik Mitra Sehat Medical Center yang telah mengarahkan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian
9. Teman-teman mahasiswi Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan baik berupa motivasi maupun bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh Responden yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian dalam studi kasus ini.
11. Ayahanda dan Mamiku tercinta yang selalu mensupport untuk melanjutkan kuliah
12. Ananda Muhammad Zhafran Chandra Ariqin yang senantiasa selalu mendoakan, memberikan dukungan, motivasi dan yang selalu diduakan waktunya karena tugas kuliah, alhamdulillah berkat semangat selesailah pembuatan skripsi ini.
13. Terahir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran, serta keuangan dan perekonomian sendiri dengan amat sangat baik sehingga dapat menyelesaikan biaya perkuliahan dengan hasil jeri payah sendiri. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, hal ini karena adanya kekurangan dan keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Skripsi penelitian ini.

Lampung, 2024

Penulis