

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

Ariyani<sup>1</sup>, Kamidah<sup>2</sup>  
[dndn684@gmail.com](mailto: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*