

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN
DI UPTD PUSKESMAS RASUAN
TAHUN 2026**



**WULAN HARTATI
PO 7124225226**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN
DI UPTD PUSKESMAS RASUAN
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan.



**WULAN HARTATI
PO 7124225226**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang kompleks dan menjadi periode transisi yang penting dalam kehidupan seorang perempuan. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang kompleks sehingga memerlukan kemampuan adaptasi terhadap perubahan kondisi dan gaya hidup. Kondisi tersebut kerap memicu rasa cemas, terutama ketika mendekati waktu persalinan yang semakin dirasakan oleh ibu hamil (Nurul Chomaria, 2019).

Persalinan umumnya berkaitan dengan rasa nyeri yang dapat memicu kecemasan pada ibu. Apabila nyeri dan kecemasan tidak ditangani secara adekuat, kondisi psikologis ibu dapat memperkuat persepsi nyeri. Hal tersebut berhubungan dengan durasi persalinan yang lebih lama serta pengalaman persalinan yang kurang positif, sehingga berpotensi berdampak negatif terhadap hasil obstetrik ibu dan janin (Ekayanti, 2025). Bukti empiris menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi selama persalinan terkait dengan persepsi nyeri yang meningkat, serta bahwa strategi manajemen nyeri dan dukungan psikologis yang adekuat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan nyeri, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi komplikasi persalinan dan meningkatkan keselamatan maternal serta neonatal (Hunter, 2023). Tingkat kecemasan dilaporkan lebih tinggi pada ibu hamil dibandingkan dengan ibu postpartum, yaitu sebesar 29,2% dibandingkan 16,5%. Kecemasan selama kehamilan dialami oleh sekitar 15–23% perempuan dan berisiko

menimbulkan dampak negatif bagi ibu maupun bayi yang dilahirkan (Sinesi et al., 2019). Di negara berkembang, prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai 20% atau lebih (Biaggi et al., 2016).

Perubahan hormonal selama kehamilan, seperti peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin, dan kortisol, dapat memengaruhi kestabilan emosi ibu sehingga menjadi lebih sensitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia kehamilan 35 minggu, sebanyak 24% ibu hamil di Swedia mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi, sedangkan di Bangladesh tercatat 29% mengalami kecemasan dan 18% mengalami depresi (Ayu Andini, 2020).

Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan sebesar 28,7% dan meningkat menjadi 33,93% pada tahun 2020. Bentuk kecemasan yang dialami meliputi ketakutan terhadap komplikasi persalinan, nyeri persalinan, kegagalan persalinan normal, perdarahan, tindakan jahitan perineum, serta kekhawatiran tidak mampu menyusui dan merawat bayi (Siallagan & Lestari, 2018; Sehmawati, 2020).

Hipnosis dalam konteks kehamilan dan persalinan dikenal sebagai hipnostetri, yaitu suatu metode yang bertujuan menciptakan kondisi nyaman, aman, dan relaks pada ibu. Kecemasan yang berlebihan dapat meningkatkan kadar katekolamin, yang berdampak pada berkurangnya aliran darah ke uterus dan plasenta, melemahnya kontraksi rahim, serta penurunan suplai oksigen ke janin, sehingga berpotensi memperpanjang proses persalinan kala I (Simkin, 2010).

Upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pemberian edukasi mengenai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Dalam hal ini, peran bidan sangat penting dalam membantu ibu

memahami kondisi yang dialami, beradaptasi, serta mempersiapkan diri menghadapi persalinan (Triyani, 2018).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *Self Hypnosis*, yang merupakan pengembangan dari teknik imajinasi terbimbing. Metode ini bertujuan membantu ibu mencapai keadaan relaksasi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan ketenangan dalam menghadapi proses persalinan (Nurul Chomaria, 2019).

Self Hypnosis terbukti efektif dalam menghasilkan respons relaksasi dan menurunkan tingkat stres. Keadaan hipnosis menyebabkan perubahan aktivitas gelombang otak ke fase alfa dan teta, yang selanjutnya meningkatkan produksi neurotransmitter seperti endorfin, GABA, dan enkefalin, sehingga berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa rileks (Clark & Sunnen, 2004; Jiwantoro, 2020).

American Pregnancy Association menyatakan bahwa *Self Hypnosis* dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan persalinan serta mengatasi ketakutan, masalah kesehatan terkait kehamilan, dan kecemasan (Yesie Aprilia, 2017). Penelitian Fatimah (2019) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang diberikan *Self Hypnosis* mengalami penurunan kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan yang tidak diberikan hypnobirthing.

Di UPTD Puskesmas Rasuan belum ada yang menerapkan metode *Hypnosis* dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di UPTD Puskesmas Rasuan Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *Self Hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Rasuan Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Rasuan tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Diketahui kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Rasuan tahun 2026 sebelum melakukan *Self Hypnosis*.
- b. Diketahui kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Rasuan Tahun 2026 setelah melakukan *Self Hypnosis*.
- c. Diketahui pengaruh pemberian *Self Hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Rasuan tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada responden mengenai manfaat *Self Hypnosis* dalam membantu mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan serta mendukung kelancaran proses persalinan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis berupa *Self Hypnosis* untuk menurunkan kecemasan ibu hamil serta sebagai alternatif terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar dan referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan intervensi *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Aeini, & Indrayani. (2023). *Kategori tingkat kecemasan populasi di Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Andini, A. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan* [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Anwar, et al. (2022). *Perubahan psikologis pada wanita hamil dan faktor yang mempengaruhinya*.
- Aprilia, Y. (2017). *Self hypnosis dalam kehamilan untuk mempersiapkan persalinan*.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arwan, Nugroho, & Purnama. (2024). Pengaruh kecemasan pada masa kehamilan terhadap proses persalinan. *Jurnal Kesehatan Maternal*.
- Baradero, M., et al. (2016). *Keperawatan kesehatan jiwa*. EGC.
- Batubara, et al. (2022). Mekanisme self hypnosis dalam memutus rantai fear-tension-pain pada persalinan. *Jurnal Terapi Komplementer Kebidanan*.
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2016). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 191, 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.014>
- Catsaros, S. (2020). The impact of hypnosis-based interventions on emotional comfort and anxiety during pregnancy. *Journal of Maternal and Child Psychology*, 12(3), 45–58. <https://doi.org/10.1016/j.jmcp.2020.10234>
- Chomaria, N. (2019). *Panduan relaksasi dan self hypnosis untuk ibu hamil*. Gramedia Pustaka Utama.
- Clark, & Sunnen. (2004). Neurobiology and clinical applications of hypnosis. *International Journal of Clinical Hypnosis*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Djannah, & Handiani. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Djarwanto. (2011). *Statistik nonparametrik*. BPFE.

- Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2018). Anxiety, depression and stress in pregnancy: Implications for mothers, children, research, and practice. *Current Opinion in Psychiatry*, 31(2), 115–121.
- Efendi, R. Y., et al. (2022). *Konsep dasar dan risiko komplikasi dalam kehamilan*.
- Ekayanti. (2025). Dampak psikologis nyeri dan kecemasan terhadap hasil obstetrik ibu dan janin. *Jurnal Sains Kebidanan*.
- Elkins, G. R., et al. (2020). Clinical hypnosis in the management of stress and anxiety: A non-pharmacological intervention. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*.
- Fatimah. (2019). Efektivitas self hypnosis dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dibandingkan hypnobirthing. *Jurnal Kebidanan*.
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2016). Tingkat kecemasan pada ibu primipara dan multipara menjelang persalinan. *Jurnal Keperawatan Klinis*.
- Haeriyah. (2020). *Proses fisiologis kehamilan dan durasi kehamilan normal*.
- Hakim, A. (2010). *Tahapan dan langkah-langkah pelaksanaan self hypnosis*. Taruna Buku.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55.
- Hammond, D. C. (2016). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. American Society of Clinical Hypnosis Press.
- Hapsari, Karini, & Setyanto. (2021). Gejala fisik dan psikologis kecemasan kehamilan. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Herawati, et al. (2025). Penerapan self hypnosis dalam membangun kesiapan mental menghadapi persalinan. *Jurnal Edukasi Kesehatan Maternal*.
- Huizink, A. C., et al. (2015). Symptoms of anxiety and sleep disorders during pregnancy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 36(2), 40–48.
- Huizink, A. C., et al. (2016). Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised (PRAQ-R): Development and validation. *Assessment*, 23(4), 480–488. <https://doi.org/10.1177/1073191115584451>
- Hunter. (2023). Strategies for pain management and psychological support during labor. *Obstetrics & Gynecology Research*.

- Indahwati, et al. (2024). Manajemen diri non-farmakologis melalui self hypnosis untuk ibu hamil. *Jurnal Asuhan Kebidanan Kontemporer*.
- Jenny. (2013). *Kecemasan dan stres pada ibu hamil*.
- Jiwantoro, Y. A. (2020). Efektivitas self hypnosis dalam memodulasi gelombang otak dan menurunkan respons kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Klinis dan Terapan*, 8(1), 22–31. <https://doi.org/10.31983/jkkte.v8i1.5942>
- Kartika. (2023). Perubahan kesehatan mental dan morbiditas psikiatri dalam kehamilan. *Jurnal Kesehatan Jiwa Nusantara*.
- Kautsar. (2017). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen PRAQ-R pada populasi ibu hamil di Indonesia*.
- Ke, V. E., et al. (2019). The biological and psychological effects of deep relaxation in hypnosis. *Journal of Clinical and Experimental Psychology*.
- Lebel, C. (2020). Psychological changes and stress trajectories in late pregnancy: Identifying the peaks of maternal anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 23(4), 511–520. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01037-7>
- Lynn, S. J., et al. (2019). The power of suggestion: Cognitive and neurophysiological mechanisms of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(4), 312–325.
- Milling, L. S., et al. (2018). The efficacy of self-hypnosis for the treatment of prenatal anxiety and sleep quality. *Clinical Psychology Review*, 63, 45–59.
- Ningrum. (2023). *Teori-teori kecemasan dan faktor yang mempengaruhinya*. Pustaka Ilmu.
- Noviana. (2022). Dampak negatif kecemasan terhadap kondisi fisiologis ibu dan janin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Rafica, et al. (2025). Mekanisme koping adaptif melalui self hypnosis prenatal. *Jurnal Psikologi Kehamilan*.
- Rusmini, D. M. (2024). Pengaruh self hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan Nusantara*, 15(2), 112–119. <https://doi.org/10.53801/jikn.v15i2.142>

- Sachdeva, & Gautam. (2024). Principles of suggestion and affirmation structures in self-hypnosis. *International Journal of Hypnosis Studies*.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2018). *Kaplan and Sadock's concise textbook of clinical psychiatry* (4th ed.). Wolters Kluwer.
- Sari, et al. (2025). Psychoneuroimmunology: Reaksi kimiawi pikiran dan tubuh dalam self hypnosis. *Jurnal Neurosains Klinis*.
- Sehmawati, S. (2020). Efektivitas latihan self hypnosis selama empat minggu terhadap reduksi distres emosional kehamilan trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 88–95.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v10i1.3421>
- Siallagan, & Lestari. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Kesehatan Primatika*.
- Simkin, P. (2010). *The birth partner: A complete guide to childbirth for dads, doulas, and all other birth companions* (3rd ed.). Harvard Common Press.
- Sinesi, A., et al. (2019). Prevalence of anxiety in pregnant and postpartum women. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(2), 124–138.
<https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1526012>
- Siregar, et al. (2022). Analisis gelombang otak alpha pada kondisi relaksasi dan kreativitas. *Jurnal Biofisika Kedokteran*.
- Sugara. (2022). *Teknik induksi dan terminasi dalam praktis swahipnosis mandiri*. Buku Edukasi.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Terhune, D. B., et al. (2017). Cognitive and neural mechanisms of hypnosis and suggestibility. *Cortex*, 96, 91–108.
- Townsend, M. C., & Morgan, K I. (2021). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (10th ed.). F.A. Davis Company.
- Tridiyawati, et al. (2025). Peran neural pathway ketenangan melalui repetisi self hypnosis pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Komplementer*.

- Triyani. (2018). Peran bidan dalam pemberian edukasi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- UPI. (2022). *Pengukuran instrumen tingkat kecemasan populasi Indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Widianita, R. (2023). Kecemasan patologis dan dampaknya terhadap hasil obstetrik. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*.
- Yanti, Kurnia Utami, & Dwi Maulina. (2020). Rangsangan kontraksi rahim akibat rasa cemas berlebihan pada ibu hamil. *Jurnal Sains Kesehatan*.
- Yapko, M. D. (2018). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (5th ed.). Routledge.
- Yulizawati, et al. (2019). *Perubahan anatomi dan fisiologi pada sistem reproduksi selama kehamilan*. Indomedia Pustaka.
- Yulismaulidya, et al. (2025). Pengaruh intervensi self hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- Zuraidy. (2024). Penyusunan sugesti dan afirmasi positif dalam praktik self hypnosis kebidanan. *Jurnal Terapi Praktis Indonesia*.