

SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PREMENOPAUSE DALAM
MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK DAN
PSIKOLOGIS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SELAWI
TAHUN 2026**



**SYLDA GUMEYTRI
PO7124225112**

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

SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PREMENOPAUSE DALAM
MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK DAN
PSIKOLOGIS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SELAWI
TAHUN 2026**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan**



**SYLDA GUMEYTRI
PO7124225112**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita mengalami siklus kehidupan yang berlangsung secara alamiah, dimulai dari masa pubertas, usia reproduktif, masa transisi, hingga lanjut usia. Setiap tahap dalam siklus tersebut disertai dengan perubahan fisiologis dan hormonal yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa perubahan hormonal pada siklus kehidupan wanita berperan penting terhadap kesehatan mental, terutama pada fase transisi menuju usia lanjut (WHO,2024).

Salah satu fase penting dalam siklus hidup wanita adalah masa transisi menuju menopause. Menopause tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi didahului oleh fase premenopause, yaitu periode ketika fungsi ovarium mulai menurun dan terjadinya gangguan keseimbangan pada produksi hormon estrogen dan progesteron. WHO mendefinisikan premenopause sebagai fase transisi yang umumnya dialami wanita usia 40-55 tahun dan sering disertai berbagai keluhan fisik dan psikologis seperti gangguan tidur, perubahan suasana hati, kelelahan, serta kecemasan (WHO,2024).

Perubahan hormonal pada masa premenopause, khususnya penurunan kadar estrogen dapat mempengaruhi keseimbangan neurotransmitter di otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Kondisi ini menyebabkan wanita pada fase premenopause lebih rentan mengalami gangguan psikologis salah satunya kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Xu et al.(2024) menunjukkan

bahwa angka kejadian kecemasan pada wanita premenopause mencapai lebih dari 55%, lebih tinggi dibandingkan wanita yang telah memasuki masa menopause. Secara global, gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak di alami. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 359 juta orang di dunia yang mengalami gangguan kecemasan, dengan angka kejadian sebesar 4,4% dari total populasi dunia, dan angka kejadian pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria (WHO,2023). Selain itu, beban gangguan kecemasan pada wanita premenopause di perkirakan akan terus meningkat dalam berapa dekade mendatang (Zhang dan Smith,2025).

Di Indonesia, jumlah wanita yang memasuki usia premenopause terus meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa terdapat lebih dari 30 juta wanita yang berada pada usia menjelang menopause. Kondisi ini menunjukkan potensi meningkatnya masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis, termasuk kecemasan pada wanita premenopause (Kemenkes RI,2024). Penelitian di beberapa wilayah Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 50-60% wanita premenopause mengalami kecemasan dengan tingkat ringan hingga berat (Saimin et al.,2016).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Lahat, jumlah wanita usia 40-54 tahun mencapai lebih dari 90.000 jiwa. Kelompok usia tersebut merupakan kelompok yang beresiko memasuki fase premenopause (BPS Kabupaten Lahat,2025). Jumlah ini menunjukkan bahwa populasi ibu premenopause di kabupaten Lahat cukup besar. Untuk data jumlah wanita usia

40-54 tahun di wilayah kerja Puskesmas Selawi berjumlah 1416 orang, namun demikian untuk data mengenai tingkat kecemasan pada ibu premenopause di wilayah kerja Puskesmas Selawi belum tersedia secara sistematis, sehingga diperlukan penelitian untuk menggambarkan dan menganalisis kondisi tersebut (Puskesmas Selawi,2025).

Kecemasan pada ibu premenopause yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap penurunan kualitas hidup, gangguan aktivitas sehari-hari, menurunnya produktivitas, serta memperburuk kondisi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang efektif, aman dan mudah diterapkan di pelayanan kesehatan pertama. Salah satu pendekatan non farmakologis yang direkomendasikan adalah hipnoterapi (Elkins et al.,2025).

Hipnoterapi merupakan suatu metode terapi yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif dalam kondisi relaksasi terfokus untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme relaksasi dan penurunan respon stress (Elkins et al.,2025). Metode ini dinilai aman dan berpotensi di terapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dasar, termasuk puskesmas.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Dalam menghadapi Perubahan Fisik Dan Psikologis Di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah penelitian ini adalah:
 “Apakah hipnoterapi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu premenopause dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis di Puskesmas Selawi tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu premenopause dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis di wilayah kerja Puskesmas Selawi tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan pada ibu premenopause sebelum di berikan hipnoterapi.
- b. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan pada ibu premenopause setelah setelah di berikan hipnoterapi.
- c. Diketahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu kesehatan dan psikologi, khususnya terkait pemahaman mengenai kecemasan pada ibu premenopause serta efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan sebagai pengalaman dalam penerapan metode kuantitatif dan intervensi hipnoterapi.

b. Bagi masyarakat dan Ibu Premenopause

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi alternatif non farmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis.

c. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi atau bahan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan promotive dan preventif kesehatan mental wanita di puskesmas melalui pendekatan nonfarmakologis seperti hipnoterapi.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan pengembangan kurikulum.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan dasar pengembangan penelitian lanjutan yang terkait kecemasan ibu premenopause dan intervensi hipnoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A., Putri, H., & Listiowati, E. (2015). *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause* (Vol. 7, Issue 1).
- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Agoeng Basoeki, R., Yueniwati, Y., Wajib, P., Setijowati, N., & Hariyanti, T. (n.d.). *The Effect of Hypnotherapy Methods on The Modification Scale of Menopause-Specific Quality of Life (Menqol) and Cortisol in Menopausal Women*.
- Asniah, K., & Masyita, G. (n.d.). Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di RT 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(3), 2023. <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lahat. (2025). *Kabupaten Lahat dalam angka*. Basoeki, R. A., Wajib, Y. Y. P., Setijowati, N., & Hariyanti, T. (2024). *The effect of hypnotherapy methods on the modification scale of menopause specific quality of life (MenQoL) and cortisol in menopausal women*. *South Eastern European Journal of Public Health*, 173–190.
- Elkins, G., et al. (2025). *Self-guided hypnosis significantly reduces menopausal hot flashes and stress symptoms*. JAMA Network Open. Anisa
- Fujiyati, R., Arif, A., & Anggraini, A. (2023). *Hubungan pengetahuan, perubahan fisik dan psikologis saat premenopause dengan Tingkat kecemasan ibu premenopause di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang Tahun 2023*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3).
- Futriani, E. S., Jati, B. L., & Rohani, R. (2022). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada wanita premenopause*. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(2), 443–447. Gambaran kecemasan wanita premenopause usia 45–55 tahun. (2023). *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1 (3), 485–493.
- Hikmah, R. (2025). *Penyuluhan pentingnya mengetahui kesiapan Wanita perimenopause dalam menghasapi masa menopause di Desa Sumberejo Banyuputih 2025*. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 5067–5073.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Masthura, M., Rizki, K., & Zuhkrina, Y. (2025). *Hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita premenopause di Desa Dham Ceukok, Kecamatan*

- Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar. *Nursing Applied Journal*, 3(4), 123– 133.
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). *Perubahan fisik dan tingkat kecemasan fisik pada wanita perimenopause*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 109 120.
- Notoatmodjo, 5. (2018). *Metedologi penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Puskesmas Selawi.(2025). *Data Sekunder Puskesmas Selawi Tahun 2025*.
- Putri, A. A. H. (2015). *Hubungan persepsi tentang menopause dengan kecemasan pada wanita premenopause* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta). Repository Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Roberts, R. L., Rhodes, J. R., & Elkins, G. R. (2021). *Effect of hypnosis on anxiety: Results from a randomized controlled trial with women in postmenopause*. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 28(4), 868–881.
- Nur Anisa, S., & Dwi Aprilina, H. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja The Relationship Between Physical Activity Knowledge and Psychological Changes in Women Related to Readiness for Facing Menopause Period in Bukateja Village. In *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan* (Vol. 4, Issue 2).
- Saimin, J., Hudfaizah, C., Hafizah, I., Obstetri dan Ginekologi, B., Kedokteran, F., Halu Oleo, U., & Biomedik, B. (2016). Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crossectional. In *Juminten Saimin dkk| Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopasue JK Unila |* (Vol. 1).
- Sri Futriani, E., Laksamana Jati, B., Studi Keperawatan, P., & Abdi Nusantara, Stik. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(2), 443–447. <https://doi.org/10.37063>
- Sri Wahyuni, B. (n.d.). *Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit*.
- Studi, P. S., dan Profesi Bidan, K., & Ilmu Kesehatan, F. (2025). PENYULUHAN PENTINGNYA MENGETAHUI KESIAPAN WANITA PERIMENOPOUSE DALAM MENGHASAPI MASA MENOPOUSE DI DESA SUMBEREJO BANYUPUTIH 2025 Roudatul Hikmah. In *Communnity Development Journal* (Vol. 6, Issue 3).
- Silver, N. (2024, June 5). *Your guide to the Hamilton Anxiety Scale (HAS)*. Healthline.
- Sugiyono. (2019). *Metedologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & d* Bandung. Alfabeta.

- Susanti, M., Azamti, B. N. A., & Rizka, F. (2024). *Perubahan fisik berhubungan dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause*. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 1–.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). *Pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di rumah sakit*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 8(3),
- Wikipedia contributors. (2025, September 16). *Hamilton Anxiety Rating Scale*. In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*.
- World Health Organization.(2023).*Anxiety disorders:Key facts*. WHO.
- World Health Organization .*Menopause and Perimenopause:clinical and public health perspectives*.Geneva: World Health Organization;2024.
- World Health Organization. *Women 's health across the life course*. Geneva : World Health Organization;2024.
- Xu, M.,et al. (2024). *The prevalence of depression and anxiety in premenopausal and menopausal women*.*Journal of Affective Disorders*.
- Zhang, Y., & Smith, S.(2025). *Global Burden of anxiety disorders in perimenopausal women*.*BMC Women 's Health*.