

SKRIPSI

**PENGARUH AUDIO *HYPNOTHERAPY* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III
DI KLINIK MITRA ANANDA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



**PUTRI OKTAVIANI
PO7124224318**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH AUDIO *HYPNOTHERAPY* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III
DI KLINIK MITRA ANANDA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**PUTRI OKTAVIANI
PO7124224318**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan yang sehat baik bagi ibu maupun janin adalah tujuan yang diharapkan dari asuhan kebidanan pada ibu hamil. Namun masih belum banyak ibu-ibu hamil yang mengetahui cara agar kehamilannya dapat berjalan dengan baik dan faktor apa saja yang mempengaruhi kehamilannya, terutama bagi ibu yang hamil anak pertama dan sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan (Yanti, 2022). Secara fisiologis akan terjadi ketidaknyaman secara fisik akan muncul sejak trimester I sampai dengan trimester III. Selain keluhan fisik, perubahan yang terjadi juga akan mempengaruhi secara psikologis diantaranya menimbulkan kecemasan (Wahyuni dkk, 2024).

Kecemasan merupakan respons terhadap sesuatu yang pasti situasi yang disertai dengan perkembangan, perubahan dan pengalaman baru.. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinannya terjadi karena ibu merasa ragu terhadap kondisi kehamilannya saat ini, takut dengan keselamatannya dan keselamatan bayinya pada saat persalinan dan kecemasan akibat ketidakmampuannya dalam menjalankan tugas-tugas sebagai ibu (Sutriningsih dkk, 2024).

Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 200 juta wanita hamil dan bersalin mengalami macam-macam risiko kehamilan setiap tahunnya. Macam-macam resiko kehamilan antara lain pendarahan, infeksi, dan eklamsi sebanyak 40%, sedangkan 15% mengalami kecemasan (Parung

dkk, 2020). Selanjutnya *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) juga menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 30% dari 12.230.142 jiwa ibu hamil yang mengalami masalah. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 atau 28,7 % diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Sutriningsih dkk, 2024).

Pelayanan Kesehatan di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2023, ibu hamil yang melakukan kunjungan K6 sebanyak 82,1% (Kemenkes RI, 2023). Rata-rata wanita meninggal selama dan setelah kehamilan atau persalinan, hampir semua kematian ini terjadi di negara dengan tingkat perekonomian rendah dan sebagian besar penyebab kematian bisa dicegah termasuk dengan memperluas akses terhadap pelayanan kesehatan serta kemajuan untuk mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) yang lebih besar (Hindun, Novita dan Sulastri, 2022). Kecemasan selama masa kehamilan sampai trimester tiga apabila tidak diatasi maka akan mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan janin, dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak (Sutriningsih dkk, 2024).

Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil merasakan kecemasan terutama pada ibu primigravida berbeda dengan ibu yang multigravida. Pada ibu primipara rasa takut yang muncul karena belum ada

pengalaman melahirkan sebelumnya dan takut akan terjadi hal yang buruk pada bayi dan dirinya. Perasaan itu akan muncul dengan sendirinya dan sangat mempengaruhi jalannya proses persalinan, semakin cemas seorang ibu maka akan semakin cepat pula pacu jantung memompa yang dapat mengakibatkan banyak komplikasi lain pada saat persalinan. Banyaknya pengalaman melahirkan pada ibu multigravida dapat membantu mengatasi kecemasan karena sudah mengalami sebelumnya (Mariene dan Sebe, 2022).

Menurut (Suciati dkk, 2020), kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek tidak baik untuk janin. Sedangkan terapi nonfarmakologi meliputi relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, *psikoprofilaksis*, sentuhan terapeutik, hidroterapi dan teknik distraksi.

Hipnoterapi adalah contoh tindakan non farmakologi lain untuk mengatasi kecemasan dan nyeri. Pendekatan yang digunakan mencakup relaksasi fisik dan restrukturisasi kognitif sehingga hipnoterapi ini dapat membantu seseorang untuk lebih tenang dan dapat dengan menerima saran (Sari, Retnaningsih dan Wijayanti, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2022), didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan terutama pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian lainnya yaitu (Asmara, Rahayu dan Wijayanti, 2019), terdapat perbedaan yang signifikan antara

sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi.

Cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 74,4% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Klinik Mitra Ananda, didapatkan data dari buku kunjungan *Antenatal Care* (ANC) pada bulan Maret-April 2025 ibu hamil primipara trimester III yang melakukan pemeriksaan sebanyak 34 orang. Setelah dilakukan wawancara, beberapa ibu hamil primipara trimester III mengalami kecemasan dikarenakan takut untuk menghadapi proses persalinan, belum ada pengalaman melahirkan, takut akan kondisi bayi setelah lahiran dan kondisi ibu itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh audio *hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh audio *Hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara TM III di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh audio *Hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III sebelum diberikan audio *Hypnotherapy*.
- b. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III setelah diberikan audio *Hypnotherapy*.
- c. Diketuainya pengaruh audio *Hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi pengetahuan kepada mahasiswa tentang audio *Hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III.

2. Bagi Klinik Mitra Ananda

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rencana pembentukan kebijakan terhadap pelayanan yang akan datang tentang audio

Hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III.

3. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan ibu hamil primiparra trimester III dapat menerapkan audio *Hypnotherapy* guna untuk mengurangi kecemasan pada masa hamil secara non farmakologi.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan pengalaman dan diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis untuk menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan dari institusi serta menambah wawasan penulis mengenai audio *Hypnotherapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, Maratul, and Imelda Rahmayunia Kartika. 2020. "Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka." *REAL in Nursing Journal* 3(2): 115.
- Ana, Ayu Dian Feby, Komang Ayu Purnama Dewi, and Ni Wayan Erviana Puspita Dewi Dewi. 2025. "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester I Dalam Menghadapi Proses Kehamilan Di Kecamatan Denpasar Barat." 7(2): 308–21.
- Anggeriyane, Esme et al. 2025. "Manajemen Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Diagnosa Persalinan Sectio Caesarea." 9(1): 1–2.
- Asmara, Maya Shella, Heni Esti Rahayu, and Kartika Wijayanti. 2019. "Efektifitas Hipnoterapi Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017." *Urecol*: 329–34. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>.
- Asrulla, Risnita, M. S Jailani, and Firdaus Jeka. 2023. "Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3): 26320–32.
- Ernawati, Wahyu, Intan Sari, Ratna Dewi, and Bina Aquari. 2024. "Penyuluhan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Di PMB Permata Banyuasin." : 1–5.
- Halil, Asni, and Erika Puspitasari. 2023. "Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2." *Jurnal Kesehatan* 12(1): 78–83.
- Handoko, Muhammad Ridho. 2021. "Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Selama Kehamilan Menggunakan Metode Naive Bayes Berbasis Web." *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi (JTSI)* 2(1): 50–58. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/JTSI>.
- Hartati, Yeni, Laurensia Yunita, and Frani Mariana. 2025. "Identifikasi Kesiapan Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Pemeriksaan Skrining Hipotiroid Kongenital Pada Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Haur Gading." 3(4): 204–10.
- Hindun, Siti, Nesi Novita, and Sulastri. 2022. "Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil." *Journal of Complementary in Health* 1(1): 12–16.
- Huizink, A. C. et al. 2016. "Adaption of Pregnancy Anxiety Questionnaire—Revised for All Pregnant Women Regardless of Parity: PRAQ-R2." *Archives of Women's Mental Health* 19(1): 125–32.

- Issue, Volume, Ananta Oktaviya, and Farida Pulansari. 2025. "Analisis Tingkat Kepuasan Pelayanan Loker Pemuatan Produk Pupuk In-Bag Menggunakan Uji Tanda & Uji Wilcoxon." *JUTIN: Jurnal Teknik Industri Terintegrasi* 8(1): 615–30.
- Kartika Adyani, Alfiah Rahmawati, and Amelia Pebrianti. 2023. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental Pada Ibu Selama Kehamilan : Literature Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6(6): 1033–38.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Maharani, Sri. 2022. "Manfaat Hipnoterapi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 4(1): 12.
- Mariene, Wiwin Dolang, and Revita Savitri Sebe. 2022. "Terapi Musik Klasik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara Mariene Wiwin Dolang." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(4): 2020–23. <http://dx.doi.org/10.33846/sf13130>.
- Mudra, S. et al. 2019. "Psychometric Properties of the German Version of the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2) in the Third Trimester of Pregnancy." *BMC Pregnancy and Childbirth* 19(1): 1–9.
- Mutaqin, Afif, Desi Ariyana Rahayu, and Arief Yanto. 2023. "Efektivitas Terapi Musik Klasik Pada Pasien Halusinasi Pendengaran." *Holistic Nursing Care Approach* 3(1): 1.
- Notoatmodjo, S. 2018. "Metode Penelitian Kesehatan (1st Ed.)." *Rineka Cipta*.
- Nurwiandani. 2019. "Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil." *Yogyakarta : Rineka Cipta*: 1–23.
- Parung, Viktoriana Trivoni et al. 2020. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020." *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal* 1(1): 119–30.
- Puji Septeria, Indah, and Rizma Adlia Syakurah. 2024. "Efektivitas Hipnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III." *Jurnal Keperawatan* 16(4): 1295–1310. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Purwandari, Atik, Gusti Ayu Tirtawati, and Eklesia Lakotani. 2018. "Usia Dan Paritas Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Masa Persalinan Di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado." *PROSIDING Seminar Nasional* 1(3): 525–33.

- Puspitasari, Dian, and Ratih Kumorojati. 2019. "Pengaruh Hypnopregnancy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8(1): 32–36.
- Puspitasari, Ika, and Evi Wahyundari. 2020. "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III." *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA dan Kesehatan*: 116–20.
- Putri, Saliya Widyarningsih Suwahyu, Rahajeng Putri Ningrum, and Desy Widyastutik. 2022. "Pengaruh Self Hypnopregnancy Mom And Baby Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II Dan III Di BPM Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb., Bdn." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3(1): 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Rahmi, RF. 2023. "Terapi Farmakologi Kecemasan." *Jurnal Kesehatan* 6(6): 3. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf.
- Rinata, Evi, and Gita Ayu Andayani. 2018. "Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III." *Medisains* 16(1): 14.
- Saputri, Ika Septiana, and Ika Yudianti. 2020. "Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan." *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2(1): 16.
- Sari, Cindy Mustika, Reny Retnaningsih, and Tut Rayani Aksohini Wijayanti. 2023. "Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Dan Aromaterapi Citrus Aurantifolia Swingle Terhadap Tingkat Kecemasan Calon AKseptor KB IUD Di TPMB Mia Saputri Turen." *Health Sciences Journal* 7(2): 157–65.
- Silalahi, Uly, and Herni Kurnia. 2023. "Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia Dan Asfiksia Di Kota Tasikmalaya Tahun 2021." *Media Informasi* 19(1): 122–29.
- Suciati, Lucia, Dainty Maternity, Susilawati, and Dewi Yuliasari. 2020. "Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap." *Jurnal Kebidanan Vol. 6, No.2* 6(2): 155–60.
- Sugiyono. 2018. "Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D." *Alfabeta*.
- Suharnah, Hijrianti, Fatma Jama, and Suhermi Suhermi. 2021. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III." *Window of Nursing Journal* 2(1): 191–200.
- Sutriningsih et al. 2024. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi." *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15(1): 45–58.

<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/630/391>.

- Suyani. 2020. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama* 8(1): 19.
- Syafnidawaty. 2020. "Jenis Data Penelitian." *Universitas Raharja* 10(1): 31–40. <https://raharja.ac.id/2020/11/08/data-sekunder/>.
- Tantona Dwiky Muhamad. 2020. "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Hamil Di Saat Pandemi COVID-19." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Global Health Science Group* Volume 2 N(November 2020 eISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757): 381 – 392. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Utami, Nirma Surya, and Suryani Agustina Daulay. 2025. "Peengaruh Endorphin Massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di RSUD Sibuhuan Lab Kabupaten Padang Lawas." *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 5: 127–33.
- Wahyuni, Kenik Sri, Eko Mindarsih, Melania Wahyuningsih, and Olvianda Olvianda. 2024. "Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan Di Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta." *Jurnal Pengabdian UNDIKMA* 5(1): 131.
- Wijayanti, Nandini Dwi Whyu, and Erin Rizkiana. 2025. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Terhadap Usia Ibu Hamil Di Puskesmas Bambanglipuro." 1(2).
- Yanti, Fani Fitri, and Hasrida. 2024. "Hubungan Paritas, Usia Dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Menjelang Persalinan Di Puskesmas Petir." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 9(1): 2024.
- Yanti, Lilis Candra. 2022. "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1): 75–81.
- Zahara, Evi. 2022. "Literature Review: Efektivitas Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil." *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* 4(1): 31.
- Zakiyah, Zahrah, Dheska Arthyka Palifiana, and Ester Ratnaningsih. 2020. *Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Respati Press, Universitas Respati Yogyakarta.