

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS AUDIO HIPNOTERAPI TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL DI PUSKESMAS
SUKARAMI PALEMBANG
TAHUN 2025**



**RIATINI
PO.71.24.2.24.320**

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

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS AUDIO HYPNOTHERAPY TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL DI PUSKESMAS
SUKARAMI PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



**RIATINI
PO.71.24.2.24.320**

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

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis sebagai proses adaptasi tubuh menghadapi kehamilan. Penerimaan terhadap kehamilannya merupakan langkah awal adaptasi perannya sebagai seorang ibu. Meskipun kondisi wanita hamil baik, tetap saja beberapa diantaranya mengalami emosi yang labil, perasaan yang berubah-ubah tanpa bisa diduga (Zahara, E., 2022).

Setiap orang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk ibu hamil yang mengalami perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum terjadi di dunia. Kecemasan masih dianggap sebagai pengalaman yang wajar bagi semua manusia dan telah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Namun, jika kecemasan berkepanjangan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan guncangan emosional dan efek buruk pada tubuh, yang dapat berubah menjadi penyakit kronis (Batu, C. A., 2021). Gejala cemas yang timbul berbeda-beda pada setiap individu. Gejala cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran, dan lain sebagainya. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya.

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih. Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III

kemudian mengalami kenaikan di tahun 2020 dimana kecemasan meningkat menjadi 33,93% (Siallagan & Lestari, 2018). Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan kortisol. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah dan lebih sensitive. Kecemasan yang dirasakan ibu seperti takut terjadi komplikasi pada ibu dan janin, takut akan nyeri persalinan, takut tidak bisa melahirkan secara normal, takut akan jahitan perineum, takut akan terjadi perdarahan, takut tidak bisa memberikan ASI pada bayinya dan takut tidak bisa merawat bayinya nanti (Sehmawati, 2020).

Audio hipnoterapi adalah Teknik terapi yang menggunakan rekaman suara hypnosis untuk membantu seseorang mencapai kondisi hypnosis dan menerima sugesti terapeutik (Nalendra, A., 2017).

Hipnosis atau hipnoterapi adalah tindakan membimbing seseorang ke dalam kondisi trance. Kondisi yang sebetulnya umum kita lakukan sehari-hari, misalnya ketika kita jatuh ke dalam lamunan saat mendengarkan musik atau tenggelam dalam dunia buku atau film (Ayuningtyas, I. F., 2024). Hipnoterapi suatu metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar. Dengan menggunakan teknik relaksasi, hipnoterapi dapat membantu pasien mengalami kondisi hipnotis, di mana pikiran bawah sadar lebih terbuka untuk menerima sugesti penyembuhan. Hipnoterapi digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti fobia, gangguan kecemasan dan kecanduan, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan (Khodijah, U. P., et al., 2024).

Hasil penelitian Puspitasari, D & Ratih, K (2017) menyatakan bahwa kelas hypnopregnancy berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dalam

mempersiapkan persalinan dan hasil penelitian Septi, K (2019) menyatakan hasil uji statistik dari analisa bivariat didapatkan hasil bahwa terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan hypnobirthing sementara hasil penelitian yang dilakukan Pastuty dan Mursyida (2020) menyatakan bahwa audio hypnotherapy efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dari 32 menjadi 7 orang ibu hamil di masa pandemi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas audio hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Sukarami Kota Palembang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas audio hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2025 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya efektivitas audio hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil di Puskesmas Sukarami Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tingkat kecemasan ibu hamil sebelum mendengarkan audio hipnoterapi di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2025.
- b. Diketuinya tingkat kecemasan ibu hamil sesudah mendengarkan audio hipnoterapi di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2025.
- c. Diketuinya efektivitas audio hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, meningkatkan ilmu pengetahuan serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari tentang teknik audio hipnoterapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Sukarami Palembang.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi bidan untuk memberikan solusi terapi kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2025.

a. Manfaat Bagi Puskesmas Sukarami Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai salah satu masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan terutama untuk program ibu hamil di Puskesmas Sukarami Palembang dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

b. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut serta lebih mendalam tentang pengaruh audio hipnoterapi dalam mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, I. F. (2024). *Kebidanan komplementer: Terapi komplementer dalam kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Batu, C. A. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan*. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.22>
- Fatmasanti, A. U., Bakri, K. R. R., & Muchtar, A. S. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada.
- Hatijar, et al. (2020). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). *Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2*. Archives of Women's Mental Health, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Kristiningrum, W., Studi, P, Universitas,K., Waluyo, N., Info, A., Woman, P.,& Hamil, I (2024). Efektivitas hypnoprenatal untukMengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil The Effectivitasness of Hypnotprenatal to Reduce Anxiety in Pregnant Women. (September), 226-234.
- Khodijah, U. P., et al. (2024). *Pendekatan hipnoterapi pada asuhan kebidanan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Kote, F. D & Susanti. (2024). *Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Zona Kebidanan-Vol 14-DOI. Program Studi Profesi Bidan. Universitas Batam <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1485>
- Maharani, S. W., et al. (2022). *Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin*. MICAJO. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/micajo/index>
- Marbun, U, et al. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Widina Media Utama.
- Mellani & Kristina, N. L. P. (2021). *Tingkat kecemasan anak remaja pada masa pandemi COVID-19 di SMA Negeri 8 wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara tahun 2021*. NLPK Mellani.

- Mudra, 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. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2368-6>
- Nalendra, A. (2017). *The big book of professional hypnotherapist*. Litera Media Tama.
- Ningrum, N. M. (2023). *Self healing-dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan*. Pustaka Panasea.
- Pastuty, R & Mursyida. (2020). *Pengaruh audio hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi COVID-19 di Kota Palembang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia-Poltekkes D-III Kebidanan.
- Puspitasari, D & Ratih, K. (2019). *Pengaruh hypnopregnancy terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(1).
- Sehmawati. (2020). *Self-hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemic COVID-19*. Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan.
- Septeria, I. P, et al. (2024). *Efektivitas Hypnosisl dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III*. Journal Keperawatan, 16(4). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Siallagan & Lestari. (2018). *Tingkat kecemasan menghadapi persalinan berdasarkan status kesehatan, graviditas, dan usia di wilayah kerja Puskesmas Jombang*. Indonesian Journal of Midwifery, 1(2). <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Siregar, P. (2021). *Pengaruh self hypnosis terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan (Skripsi)*.
- Suryani, S. I., et al. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Widina Media Utama.
- Vita, A. (2021). *Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Tambang tahun 2021 (Skripsi)*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Widayati & Wahyu, K. (2024). *Efektifitas Hypnoprenatal untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil*. Indonesian Journal of Midwifery, 7(2). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/3490>
- Zahara, E. (2022a). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Deepublish.

Zahara, E. (2022b). *Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil*. SAGO Gizi dan Kesehatan, 4(1).
<http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>