

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU POST *SECTIO*
CAESAREA DI RSUD OKU TIMUR TAHUN 2026**



**DESKASARI
PO7124225269**

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

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sectio caesarea (SC) merupakan prosedur lahiran dimana janin lahir melalui sayatan pada bagian perut (laparatomi) dan juga sayatan pada dinding rahim (histerektomi) proses pembedahan ini dapat menimbulkan Kecemasan psikologis yang dialami ibu dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, sehingga mengganggu kerja hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam proses menyusui (Alita, Rachmawati, & Gayatri, 2022)

Tindakan pengeluaran janin dengan *Sectio caesarea* dilaksanakan berdasarkan penyebab medis, diantaranya placenta previa, letak janin yang tidak normal, juga atas penyebab lainnya yang mana bisa menyebabkan bahaya pada ibu dan juga janin tersebut. Kejadian di tahun 2015, sekitar tiga ratus tiga ribu ibu hamil meninggal dunia dalam masa kehamilan dan saat persalinan. Hampir seluruh kejadian kematian pada ibu hamil sebanyak sembilan puluh lima terdapat pada negara dengan angka penghasilan rendah dan berpenghasilan menengah sampai penghasilan bawah (Wacikadewi, 2021).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, ketakutan ditandai dengan tingkat kewaspadaan yang berlebihan dan kecenderungan untuk panik sehingga seseorang yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan terganggunya fisik, psikologis dirinya sendiri dan juga lingkungan sekitarnya. Kecemasan yang dialami oleh pasien post operasi *Sectio caesarea* biasanya muncul oleh adanya

perasaan khawatir dan takut tentang kondnisi dirinya maupun keadaan bayinya (Wahyuningsih & Agustin, 2020).

Hypnoterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dinilai mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan cara memberikan relaksasi dan sugesti positif kepada individu (Wuriani & Nurwati, 2024). Penerapan Hypnoterapi tidak membutuhkan syarat atau alat khusus melainkan hanya perlu mempersiapkan tubuh, pikiran dan jiwa agar terapi yang diberikan dapat optimal (Ayu Muthiatulsalimah, Endang Pujiastuti, Santjaka, & Runjati, 2022)

Salah satu upaya penanganan kecemasan yang dapat dilakukan secara nonfarmakologis adalah Hypnoterapi. Hypnoterapi merupakan prosedur yang dilakukan secara mandiri oleh individu untuk memasuki kondisi hipnosis, sehingga mampu menciptakan relaksasi, meningkatkan kontrol diri, serta memberikan sugesti positif yang bermanfaat dalam mengurangi kecemasan (Alita, Rachmawati, & Gayatri, 2022).

Hypnoterapi, termasuk hypnobirthing, bekerja dengan menciptakan kondisi relaksasi mendalam sehingga otak mencapai gelombang alfa. Pada kondisi ini, tubuh merespons dengan melepaskan hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam menurunkan rasa nyeri, mengurangi ketegangan, serta menekan kecemasan, sehingga ibu berada dalam keadaan lebih tenang dan rileks selama kehamilan maupun persalinan (Lestari, Windayanti, Nofitasari, Astuti, & Khairani, 2022)

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/2007 menyatakan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Nurohman, 2019). Selain itu, suasana yang nyaman juga diperlukan agar selama terapi ibu mampu berkonsentrasi dengan sugesti positif yang diberikan (Rismeni, 2023)

Berdasarkan hasil pengamatan atau survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSUD OKU Timur, ditemukan bahwa sebagian besar pasien ibu nifas yang dirawat merupakan ibu yang melahirkan dengan tindakan *Sectio caesarea* (SC) dan mengalami kecemasan selama masa perawatan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu post *Sectio caesarea*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan Efektivitas Hipnoterapi Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post *Sectio caesarea* Di RSUD Oku Timur Tahun 2026

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Efektivitas Hipnoterapi Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post *Sectio caesarea* Di RSUD OKU Timur Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektivitas Hypnoterapi Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post *Sectio caesarea* di RSUD Oku Timur Tahun 2026

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post *Sectio caesarea* Sebelum Hypnoterapi
- b. Untuk Mengetahui Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post *Sectio caesarea* Sesudah Hypnoterapi
- c. Untuk Mengetahui Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Hypnoterapi

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya ipeden best dalam Asuhan Kebidanan Komplomenter

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Mengurangi kecemasan dan kesiapan dalam menghadapi persalinan

b. Bagi Bidan

Sebagai Alternatif Intervensi Non Farmakologis

c. Bagi Fasilitas Kesehatan

Inovasi pelayanan Asuhan Kebidanan Holistik bagi Instusi RS

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Partum *Sectio caesarea* Aksara.
- Agustin, R.R., Koeryaman, M.T. and DA, I.A. (2020) 'Abstrak Pemenuhan kebutuhan dasar kenyamanan indikasi sectio sesarea menurut WHO tahun 2013 berdasarkan Survei Global Kesehatan dalam data statistik kesehatan Amerika (36 %), wilayah Western Pasifik pembedahan selesai (Widya , 2010). Nyeri timbulnya ke', 20, pp. 223–234.
- Alita, R., Rachmawati, I. N., & Gayatri, D. (2022). Self hypnosis menurunkan ketidak nyamanan kehamilan pada ibu hamil trimester III: randomized controlled trial. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*.
- Amiyarti, L. G., Indriastuti, N. A., & Hernani, E. (2024). Pengaruh intervensi terapi hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan pada ibu primipara pasca operasi *Sectio caesarea*. *Jurnal Medika Nusantara*.
- Asriani, & Sartika. (2023). Keperawatan Maternitas. Purbalingga: Eureka Media
- Amiyarti, L. G., Indriastuti, N. A., & Hernani, E. (2024). Pengaruh intervensi terapi hypnobreastfeeding terhadap tingkat kecemasan pada ibu primipara pasca operasi *Sectio caesarea*. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1118>
- Ayu Muthiatul salimah, M., Endang Pujiastuti, R. S., Santjaka, A., & Runjati, R. (2022). Effect of relaxation therapy on anxiety level and breast milk production in pregnant and postpartum mothers: systematic literature review. *Journal Research of Social, Science, Economics, and Management*.
- Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aman Dan Nyaman. BrazDeint J, 33.
- Daryanti, E. and Mardiana, F. (2021) 'EFEKTIFITAS HYPNOTHERAPY DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PASIEN PREOPERASI HERNIA DI RS TNI AU dr. M SALAMUN BANDUNG', 4.
- Dewi, N. N. (2018). Peranan hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan anak pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala"*, 15–21. DirumahSakit Colombia Asia Medan 2020. Medan: InsitutKesehatan
- Eva, D. S. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan *Sectio caesarea*
- Fadhilah, G. F., & Sari, I. (2021). Analisis Perawatan Partus Sektio Caesarea Pasien
- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post *Sectio caesarea*. *Media Informasi*, 14(2)
- Fitriani, T.C., Novitasari, D. and Surtiningsih (2023) 'IMPLEMENTASI TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* Teza', 5, pp. 1011–1020.
- Handayani, N. (2024). *Hipnoterapi konseling*. Lubuk linggau: IAI Al-Azhaar Lubuk linggau Helvetia.
- Lisnawati and Widia Shofa Ilmiah (2025) 'Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil', 4(6), pp. 452–458. doi:10.56922/mchc.v4i6.1173.

- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.
- Maharani, S. (2022). Manfaat hipnoterapi pada ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 12. Meningkatnya Kasus Tindakan *Sectio caesarea*. *Jurnal Penelitian Perawat Megawati Yunus*. (2020). Standar operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi (hipnoterapi). Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Nurhayati, F. and Setiowati, T. (2024) 'Effectiveness of hypnotherapy on the level of anxiety of post- section caesarean mothers at dr Salamun tni hospital , Bandung City in 2024', 12(5).
- Nurohman, D. A. (2019). *Hypnotherapy*. Indonesia. Professional , 1663-1674. Rawat Inap Jamkesmas Ina-Cbg's Di Rsu Muhammadiyah Cirebon. Sosains, 839.
- Rismeni. (2023). Penyuluhan hypnobreastfeeding untuk meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas.
- Sirait, D. B. (2022). Seksiosesaria. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Sitorus, S. (2021). Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pemilihan Persalinan Dalam Upaya Menurunkan *Sectio caesarea* Indikasi Non Medis. Medan: Yayasan Syaiful, Y. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin. Jakad Meidia Publishing.
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan kecemasan: Literature review. *Community Development Journal*: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2). <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15428>
- Suryanindra, D. W. (2017). Pengaruh hypnocaring terhadap nyeri dan kecemasan pada klien post *Sectio caesarea* (Skripsi, Universitas Airlangga). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Wacikadewi, N. M. (2021). Manfaat media lembar balik flipchart terhadap tingkat pengetahuan tentang alat kontrasepsi dalam rahim pasca plasenta pada ibu bersalin *Sectio caesarea*. *Jurnal Program Studi Kebidanan*.
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi guided imagery terhadap penurunan kecemasan pasien preoperasi *Sectio caesarea*. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*.
- Yadhy, M. Q., Hendra, & Nova. (2023). Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Meningkatnya Kasus Tindakan *Sectio caesarea*. *Jurnal Penelitian Perawat Professional* , 1663-1674.