

SKRIPSI

**PENGARUH HYNOTHERAPY TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI RSUD OKU TIMUR TAHUN 2026**



**NITA
NIM: P07124225274**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan menyebabkan perubahan besar pada tubuh wanita, termasuk perubahan fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi baik fisik dan psikologis pada ibu hamil membuatnya memiliki kecemasan, dan terlebih mendekati proses persalinan. Ibu hamil yang menjalani kehamilan pertama biasanya merasa riang dan senang akan kehamilan yang dijalani. Mereka sangat ingin tahu tentang perubahan yang terjadi pada dirinya dan perkembangan janin yang ada dalam kandungan. Akan tetapi, calon ibu juga memiliki kekhawatiran dan kecemasan selama proses kehamilan dan terlebih mendekati persalinan (Wibowo et al, 2024)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, prevalensi kecemasan pada ibu hamil di negara maju berkisar 20%, sedangkan di negara berkembang lebih dari 20% dan kecemasan ibu hamil di beberapa negara seperti China 20,6 %; Pakistan 18% dan Bangladesh mencapai 18%, di Brazilia sejumlah 26,8% dan meningkat menjadi 42,9% pada kehamilam trimester III. Di Indonesia menurut data Kemenkes RI tahun 2020, angka kecemasan ibu hamil mencapai 373.000.000 dan Sejumlah 107.000.000 atau sebesar 28,7% diantaranya terjadi pada ibu hamil saat menjelang proses persalinan (Anderiana, 2025)

Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (*partus lama*), risiko *sectio caesaria*, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (*fetal distress*) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Heryanti et al, 2023)

Kecemasan pada ibu hamil dapat diukur dengan menggunakan berbagai instrument antara lain, *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised 2* (PRAQ-R2) sebagai salah satu kuesioner untuk mengukur kecemasan selama kehamilan. PRAQ-R2 merupakan versi ringkas dari PRAQ dengan lima subskala yang dibuat oleh Van dan Berg Survei yang terdiri dari 58 item. PRAQ-R2 memiliki total sepuluh item, yang dibagi menjadi tiga subskala: (1) ketakutan akan persalinan, (2) ketakutan memiliki anak berkebutuhan khusus, dan (3) kekhawatiran tentang penampilan fisik atau mental seseorang (Rabiah, 2025)

Penatalaksanaan kecemasan ibu hamil dapat berupa terapi farmakologis dan non farmakologis. Pada penggunaan terapi farmakologis tentunya akan memberikan dampak buruk jika digunakan secara terus menerus dan

mengakibatkan ketergantungan. Dalam beberapa penelitian terapi non farmakologis disarankan sebagai salah satu alternatif aman untuk ibu hamil, contoh terapi non farmakologis yaitu yoga, penggunaan aromatherapy, terapi meditasi, relaksasi otot progresif, dan relaksasi autogenik terapi thai chi, hipnoterapi (Putri et al, 2022)

Hypnotherapy diperkenalkan dalam bidang kebidanan komplementer sebagai alternatif atau tambahan. Penggunaan hipnoterapi dalam kebidanan juga terkait dengan manfaat psikologis bagi ibu hamil dan pasca melahirkan. Dalam konteks kebidanan, hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, depresi, dan stres ibu hamil. Hypnotherapy adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan hipnosis untuk menciptakan perubahan pikiran dan perilaku pada individu yang sedang mengalaminya. Dalam konteks kebidanan, konsep dan prinsip dasar ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, rasa percaya diri, dan rasa tenang bagi ibu hamil, baik selama kehamilan, persalinan, maupun pasca melahirkan (Anggraeni et al, 2023)

Pada penelitian Zulfita et al (2025), dengan desain penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan pendekatan *pretest-posttest control group design* dan sampel terdiri dari 22 orang ibu hamil, menunjukkan hasil *uji Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan hipnoterapi menunjukkan nilai t sebesar 5,81 dan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,00 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan ypnotherapy. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah

pada desain nya yakni desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest one group* dan sampel penelitian difokuskan pada ibu hamil primigravida.

Hasil survey awal di RSUD OKU Timur, terhadap beberapa orang ibu hamil primigravida yang sedang memeriksakan kehamilan pada trimester III, dengan wawancara singkat dan sederhana dapat disimpulkan mereka senang dengan kehamilan nya, tetapi ketika sudah memasuki usia kehamilan trimester III, mereka merasa ada ketakutan sebentar lagi akan menjalani persalinan dan belum punya pengalaman, khawatir tidak kuat merasakan sakit saat menjalani proses persaliann dan apakah bayi yang dilahirkan sehat dan normal serta apakah badan nya akan dapat kembali seperti semula setelah melahirkan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di RSUD OKU Timur Tahun 2026”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan sebelum melakukan hypnotherapy.
- b. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan setelah melakukan hypnotherapy.
- c. Teranalisis tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah hypnotherapy.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan informasi mengenai pengaruh hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dengan asuhan kebidanan kemplenter dalam mengatasi kecemasan ibu hamil primigravida dalam

menghadapi persalinan dengan terapi non farmakologi yaitu hypnotherapy.

b. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kepustakaan di Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan mengenai pengaruh hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan dan dijadikan *evidence based* kebidanan dalam materi kuliah di Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.

c. Bagi RSUD OKU Timur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukkan dalam memberikan konseling informasi dan edukasi serta mengaplikasikan pada ibu hamil primigravida salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengendalikan rasa cemas dalam menghadapi persalinan dengan hypnotherapy.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah tentang pengaruh hypnotherapy terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan, penelitian ini akan dilakukan pada ibu hamil primigravida di RSUD OKU Timur, menggunakan jenis penelitian adalah pre eksperimen dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida, dan sampel penelitian berjumlah 30 orang.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul/ Peneliti/ Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1	<i>Hypnotherapy Can Reduce Anxiety Score In High Risk Pregnant Women/</i> (Islami & Hardjanti, 2022)	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental, responden dalam penelitian ini adalah wanita hamil yang berisiko tinggi berdasarkan kartu skor Poedji Rochyati dan mengalami kecemasan berdasarkan kuesioner HARS pada bulan Juli-Agustus 2021 Intervensi ini diberikan tiga sesi dalam 1 minggu selama 40-50 menit.	Setelah tiga sesi hypnotherapy, setiap sampel menunjukkan efek. Hal ini dapat dilihat dari jumlah total skor kecemasan setelah sesi terapi terakhir diberikan. Pada akhir sesi, dua wanita hamil mengalami penurunan kategori kecemasan menjadi ringan, yaitu Ibu N dan Ibu Q. Tiga wanita hamil lainnya tidak mengalami penurunan kategori kecemasan, tetapi mengalami penurunan skor kecemasan. Namun, semua wanita hamil dalam sampel penelitian mengalami penurunan skor kecemasan.	1. Desain penelitian <i>pre eksperimen one group pretest-posttest</i> 2. Sampel ibu hamil primipara 3. Instrumen penilaian kecemasan menggunakan PRAQ-R2
2	Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin/ (Mahanani, 2022)	Metode penelitian PRISMA (<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses</i>). Menggunakan 7 artikel penelitian	Menyimpulkan hypnotherapy bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan	1. Desain penelitian <i>pre eksperimen one group pretest-posttest</i> 2. Sampel ibu hamil primipara 3. Instrumen penilaian kecemasan menggunakan PRAQ-R2

			kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hypnotherapy dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan	
3	<i>The Effectiveness Of Antenatal Hypnotherapy On Anxiety In Facing The Childbirth Process/</i> (Octavia et al., 2024)	<i>Desain Kuasi-Eksperimental One Group Pre-Test and Post-Test.</i> Sampel penelitian ibu hamil trimester III. Instrumen penilaian kecemasan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rata-rata ibu hamil trimester ketiga di Praktik Bidan Mandiri Pera Medan sebelum menerima hypnotherapy antenatal adalah 30,1875 (kecemasan sedang), yang menurun menjadi 13,8750 (kecemasan ringan) setelah menerima hypnotherapy antenatal. Terdapat pengaruh signifikan hypnotherapy antenatal dalam mengurangi kecemasan selama persalinan di PMB Pera Medan dengan nilai $p < 0,05$.	1. Desain penelitian <i>pre eksperimen one group pretest-posttest</i> 2. Sampel ibu hamil primipara 3. Instrumen penilaian kecemasan menggunakan PRAQ-R2
4	Efektivitas Hypnotherapy Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB S Bandung/ (Rayuna & Noviyani, 2024)	Desain penelitian <i>study case literature review</i> . Sampel pada penelitian ini terdiri dari 2 orang ibu hamil. Instrument penilaian kecemasan menggunakan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang diberikan hypnotherapy lima jari mengalami penurunan kecemasan dari berat skor 37 menjadi ringan dengan skor 20, sedangkan pada responden 2 tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan. Hypnotherapy lima jari	1. Desain penelitian <i>pre eksperimen one group pretest-posttest</i> 2. Sampel ibu hamil primipara

		<i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised (PRAQ-R2)</i>	efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.	
5	Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil/ (Lisnawati, 2025)	Desain penelitian yang diaplikasikan yakni pra-eksperimental <i>one group pretest-posttest</i> . Sebanyak 20 ibu hamil. Instrumen penilaian kecemasan menggunakan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Hasil Uji analisis <i>bivariat</i> menggunakan uji Paired t-Test menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan selisih rata-rata sebesar 18.050 dan nilai $p = 0.000$. Simpulan: Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, serta layak untuk diimplementasikan dalam pelayanan antenatal care di tingkat pelayanan kesehatan dasar.	1. Sampel ibu hamil primipara 2. Instrumen penilaian kecemasan menggunakan PRAQ-R2

DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, M. (2023). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan di Puskesmas MIjen II Demak*.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anderiana, S. P. (2025). *Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025*. Kemenkes Poltekkes Palembang.
- Anggraeni, L. et al. (2023). *Pelayanan kebidanan komplementer* (Number September).
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Arfiyanti, N. A. et al. (2022). *Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil Calm Pregnancy*.
- Duarsa, D. dr. H. A. B. S. M. K., I Putu Dedy Arjita, S.Pd., M. K., dr. Fauzy Ma'ruf, Sp.Rad., M. K., Aena Mardiah, S.KM., M.P.H. dr. Fachrudi Hanafi, M.Epid. Jian Budiarto, ST., M. E., & dr. Sukandriani Utami, S. K. (2021). *Buku Ajar Penelitian Kesehatan*.
- Ginting, M. et al. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di RS Tentara TK IV 01.07.02 Binjai*. Best Journal Biology Education Science & Technology, 6(2), 612–618.
- Heryanti, J. et al. (2023). *Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Vokasi Kesehatan.
- Indryani, I. (2024). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*.
- Islami, A. I., & Hardjanti, T. S. (2022). *Hypnotherapy Can Reduce Anxiety Score In High Risk Pregnant Women*. (March), 11–17.
- Lestari, E. (2025). *Pengaruh Hypnopregnancy terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 15, 9–16.
- Lestari, R. M., Nengah, N., Murni, A., Septiyaningsih, R., & Komariyah, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*.

- Lisnawati, Lisnawati; Ilmiah, W. S. (2025). *Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil*. The Journal Of Mother and Child Health COncerns, 4(6), 452–458. <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i6.1173>
- Mahanani, S. W. et al. (2022). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil dan Bersalin*. Midwifery Care Journal, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Manurung, H. R. et al. (2023). *Buku Ajar Terapi Komplementer Dalam Asuhan Kebidanan*.
- Mardliyana, N. E. et al. (2022). *Terapi Komplementer Pada Pelayanan Kebidanan*.
- Masyayih, W. A. E. S. (2025). *Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan*.
- Mulyana, T. R. I. Y. (2024). *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida di Puskesmas Koto Lolo Kota Sungai Penuh Tahun 2024*.
- Nelyanti, D. A., Jannah, N., & Kadafi, A. (2025). *Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Menjelang Persalinan Normal Wilayah Kerja Puskesmas Woha Tahun 2025*. Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa, 4(4).
- Ningrum, N. M. (2023). *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan*.
- Octavia, Y. T., Hasibuan, E. K., Siahaan, J. M., Of, F., Education, V., Pharmacy, F. O., & Sciences, H. (2024). *The Effectiveness Of Antenatal Hynotherapy On Anxiety In Facing The Childbirth Process*. 7(1).
- Putri, P. et al. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida*. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan, 1(2).
- Putri, K. E. (2024). *Apakah Hipnoterapi Efektif Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Hamil Trimester Ke 3 ?* 7(2022), 18565–18570.
- Rabiah, R. et al. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecemasan pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Bantuil*. Jurnal Penelitian Mutidisplin Bansag, 2(3).
- Rayuna, M. S., & Noviyani, E. P. (2024). *Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB S Bandung*. X(2), 131–134.

- Sari, D. M. et al. (2024). *Bunga Rampai Pendekatan Hipnoterapi Pada Asuhan Kebidanan*.
- Setyawan, D. A. (2021). *Petunjuk Praktikum Uji Normalitas & Uji Homogenitas Data dengan SPSS*. In Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents. <https://poltekkes-solo.ac.id/cni-content/uploads/modules/attach>
- Suhana, A. S. P. (2025). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Kebersyukuran Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Kota Pekanbaru*. Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Suska Riau.
- Supardi, N. et al. (2022). *Terapi komplementer pada kebidanan*.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (Number June).
- Wardani, Riska Aprilia; Rosyidah, N. N. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Wibowo, W. P. et al. (2024). *Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(September), 7377–7383.
- Widyaningsih, H., Sholekhah, N., Winarsih, B. D., & Faidah, N. (2025). *Kesejahteraan Keluarga Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil*. Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 3(2).
- Widyastuti, D. E., Hanifah, D., Mar, S., Bangun, A., & Mursyida, R. F. (2025). *Asuhan Komprehensif Pada Kehamilan*.
- Yuliana, A. et al. (2020). *Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Ana Yuliana *, 2 Tri Wahyuni*. Jurnal InfoKes, 10(2).
- Yuniarti, R. (2024). *Studi Data Sampel Berpasangan pada Pendekatan Statistika Parametrik dan Non Parametrik*. Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika, 1(6), 327–333. <https://doi.org/10.61>
- Zulfitra, Z. et al. (2025). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Pasca Bencana di Klinik Netty*. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 8(1), 45–51.