

SKRIPSI

PENGARUH *SELF-HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS LUBUKRUKAM TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S. Tr. Keb)



NENI SUSIANTI
PO.7124225283

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu anugerah yang didambakan oleh setiap wanita yang telah menikah dan mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu. Tidak semua wanita yang telah menikah dapat mengalami kehamilan, sehingga masa kehamilan menjadi suatu fase yang sangat berarti dan bernilai dalam kehidupan seorang wanita. Kehamilan tidak hanya menandai hadirnya kehidupan baru, tetapi juga menjadi awal dari berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial dalam kehidupan seorang wanita (Aisyah dan Prafitri, 2024).

Perubahan yang terjadi selama kehamilan mempengaruhi psikologis ibu. Ibu hamil mulai beradaptasi dengan peran barunya sebagai calon ibu serta mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Proses adaptasi tersebut dapat menimbulkan berbagai respon emosional, seperti rasa khawatir, takut, dan cemas. Fenomena ini merupakan hal yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama ketika menghadapi ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan diri dan janin yang di kandung (Yuanita et al., 2024). Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika memasuki trimester III, karena berbagai pikiran mengenai proses persalinan, rasa nyeri, serta keselamatan ibu dan bayi sering muncul. Hal tersebut menjadikan trimester III sebagai periode yang paling rentan terhadap munculnya kecemasan pada ibu hamil (Yanti dan Wirastri, 2022).

Ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengalami peningkatan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat mengganggu aliran darah ke uterus. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko persalinan prematur dan memengaruhi berat badan lahir bayi. Kecemasan yang berlebihan juga dapat menyebabkan ketegangan otot, kelelahan, dan peningkatan persepsi nyeri selama proses persalinan (Mahanani et al., 2021). Tingginya angka kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III menjadikan masalah ini penting untuk diteliti agar dapat diketahui upaya yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Sinaga, 2023).

Upaya menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis dinilai lebih aman digunakan selama kehamilan karena tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah hipnosis. Hipnosis merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan pemusatan pikiran, pengaturan pernapasan, visualisasi, komunikasi positif dengan janin, serta penerapan sugesti positif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu (Simanjuntak, 2022). Metode hipnosis dapat dilakukan sejak awal kehamilan hingga menjelang persalinan sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental ibu (Zahara, 2022).

Bentuk hipnosis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil adalah *self-hypnosis*. Metode ini memungkinkan ibu untuk membimbing diri sendiri melalui teknik relaksasi, visualisasi, dan pemberian sugesti positif tanpa harus selalu

dibimbing tenaga kesehatan. *Self-hypnosis* dianggap praktis, aman, dan fleksibel karena dapat diterapkan kapan saja sesuai kebutuhan ibu hamil. Dengan mempertimbangkan keamanan, kemudahan penerapan, dan manfaat psikologisnya, *self-hypnosis* menjadi intervensi yang relevan dan potensial untuk digunakan sebagai strategi pengelolaan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Indahwati et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Indahwati et al., (2024) dengan subjek penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III di Klinik Sahabat Sehat Malang dan Klinik As Syifa Malang. Ibu hamil yang mengikuti kelas berjumlah 49 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan ibu menurun setelah diberikan *self-hypnosis* yaitu dari 37,97 menjadi 21,38. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-hypnosis* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hindun et al., (2021) dengan responden berjumlah 30 orang ibu hamil primigravida di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Kota Palembang tahun 2018. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terdapat 7 responden kecemasan ringan, 17 responden kecemasan sedang, dan 6 responden kecemasan berat. Setelah dilakukan intervensi, mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang, tidak cemas 11 orang, dan kecemasan sedang sebanyak 4 orang. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *self-hypnosis* efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Data Profil Kesehatan Masyarakat (PKM) UPTD Puskesmas Lubuk Rukam pada bulan Januari 2026 tercatat sebanyak 67 orang ibu hamil dengan rincian 21 orang trimester I, 15 orang trimester II, dan 31 orang trimester III. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil trimester III lebih tinggi dibandingkan dengan trimester lainnya. Tingginya jumlah ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap aspek kesehatan mental ibu hamil, selain pelayanan kesehatan fisik yang selama ini telah diberikan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Self-hypnosis* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam Pada Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian adalah “Apakah ada Pengaruh *Self-hypnosis* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam Pada Tahun 2026?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam pada tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *self-hypnosis* di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam pada tahun 2026.

- b. Diketuinya tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi *self-hypnosis* di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam pada tahun 2026.
- c. Diketuinya pengaruh sebelum dan setelah *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Lubuk Rukam pada tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak serta keperawatan/kebidanan maternitas. Penelitian ini dapat menambah kajian ilmiah mengenai pengaruh *self-hypnosis* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi UPTD Puskesmas Lubuk Rukam

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi UPTD Puskesmas Lubuk Rukam dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam penanganan masalah kecemasan pada ibu hamil trimester III. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan dan penerapan intervensi nonfarmakologis berupa *self-hypnosis* sebagai bagian dari

program promotif dan preventif di layanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan bahan kajian ilmiah bagi Poltekkes Kemenkes Palembang, khususnya dalam bidang keperawatan/kebidanan maternitas. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber pembelajaran dan referensi bagi mahasiswa dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi psikologis nonfarmakologis pada ibu hamil.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait pengaruh *self-hypnosis* atau intervensi relaksasi lainnya terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan variabel, metode, maupun desain penelitian yang lebih luas di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., dan Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Arum, S. (2021). BAB 1 Definisi Kehamilan Dan Anamnesa Kehamilan. *Generasi Berkualitas Di Masa New Normal*, 2.
- Asrulla, R., Jailani, M. S., dan Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.
- Batbual, B. (2021). Hynobirthing dalam Persalinan Konsep dan Aplikasi. *Batu: Literasi Nusantara*.
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2), 73-82.
- Cholifah, S., dan Rinata, E. (2022). Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jawa Timur: *UMSIDA Press*.
- Green, J. P., Smith, R. J., & Kromer, M. (2015). Diurnal Variations in Hypnotic Responsiveness: Is There an Optimal Time to Be Hypnotized?. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(2), 171-181.
- Handayani, S., Fajri, U. N., Fitriyani, T., dan Zulfatunnisa, N. (2025). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Penerbit Tahta Media*.
- Hanifah, D., dan Utami, S (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 16-23.
- Hindun, S., Novita, N., dan Sulastri, S. (2021). Relaksasi self hipnosis terhadap kecemasan ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12-16.
- Ihsan, D. K. (2023). Metode Hipnoterapi dalam Mengobati Trauma. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 886-895).
- Indahwati, L., Yulismaulidya, F., Putri, F. R., Dewi, M., dan Lestari, S. (2024). *Self-hypnosis* Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Majalah Kesehatan*, 11(1), 17-23.
- Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan Keluhan Pusing pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 265-271.
- Kusumah, S. P., Rejeki, S., dan Setiawan, M. R. (2025). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di RSUD Dr. Adhyatma, MPH Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 112-123.
- Lisnawati, L., dan Widiyanti, R. (2022). Audio Selfhypnosis Through Smartphone Can Reduce Anxiety in Pregnant Women. *JNKI (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 10(4), 340-347.
- Mahanani, S. W., Umaroh, U., Nugraheni, I. K., dan Ramadhian, A. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil dan Bersalin. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.

- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., dan Ayubbana, S. (2021). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 302-307.
- Marsyah, U., Wildayani, D., Kurniadi, T., Sari, Y. I., Wirmaneva, R. A., dan Aulia, G. (2025). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Pasca Bencana di Klinik Netty. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 8(1), 45-51.
- Natalia, L., dan Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan kehamilan trimester III: sebuah laporan kasus asuhan kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302-307.
- Nuraisya, W. (2022). Buku Ajar Teori dan Praktik Kebidanan dalam Asuhan Kehamilan disertai Daftar Tilik. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). *Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research*. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 42(5), 533–544.
- Puspitasari, R. P., Mufidah, W., dan Zunaidah, S. N. (2021). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73-87.
- Rahmat, A. S. (2024). Pendampingan Penerapan Modified Self Hypnosis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Medika drg. Suherman. *PROFICIO*, 5(1), 149-154.
- Ratna, W. P. (2017). *Casual Hypnosis for Affecting People*. Anak Hebat Indonesia.
- Rohaeni, E., Sitawati, dan Eliagita, C. (2023). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan untuk Ibu dan Generasi Sehat. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Rosmadewi, R., dan Aliyanto, W. (2022). Pengaruh Pengembangan Model Suami Siaga terhadap Dukungan Suami pada Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 94-100.
- Safitri, A. N. K., Jalaluddin, S., Rahim, R., Delima, A. A. A., dan Gassing, Q. (2023). Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 4(2).
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., dan Indriana, N. O. R. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35-44.
- Sari, W. I. P. E., Kurniyati., Yusniarita, K., dan Mardalena. I. (2024). Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Simanjuntak, Herlina dan Painah. (2022). Pengaruh Penggunaan Kursi Birth Ball untuk Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Pmb Listiyowati Bekasi Tahun 2022. (Skripsi Sarjana, Universitas Medika Suherman)

- Sinaga, S. P. (2023). Hubungan Teknik Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii di Klinik Citra Bunda Pekan Baru Tahun 2023. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 231-243.
- Syafwan, M. K. R., Miswarti, M., dan Afnuhazi, R. (2024). Faktor–Faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 46-60.
- Yan Nurindra, Y. N. (2018). Panduan Self Hipnosis: Kiat Praktis Melakukan Hipnosis Bagi Diri Sendiri (77). NGH.
- Yanti, E. M., dan Wirastri, D. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jawa Tengah: *Penerbit NEM*.
- Yuanita, V., Suryanti, Y., dan Treasa, A. D. (2024). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu pada Saat Persalinan di Klinik Mitra Ananda Palembang. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 14(2), 98-109.
- Yuliawardani, P., Nataliswati, T., dan Herawati, T. (2024). Studi Deskriptif Tentang Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lawang Kabupaten Malang. *Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto*, 16(2), 167-173.
- Yusuf, A., Kp, S., dan Kes, M. (2016). *Pain Management in Psychiatric Care*.
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 31-37.