

SKRIPSI

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP GANGGUAN
KECEMASAN PADA PREMENOPAUSE DI DESA JAYA
BAKTI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RASUAN
TAHUN 2026**



**TRI DIA SAPUTRI
PO7124225235**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN KELAS OKU TIMUR
TAHUN 2025/2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami perempuan dalam menuju masa menopause, fase ini adalah satu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan, yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal dari ovarium. Fase premenopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan(anovulator). Sebagian besar perempuan mengalami gejala premenopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (masa menopause) dimana perempuan tidak haid lagi (Prawirohardjo, 2020).

Masa premenopause terjadi penurunan hormon estrogen dan peningkatan hormon gonadotropin, maka fungsi organ terkait pun mengalami perubahan. Masalah atau perubahan tersebut akan menimbulkan suatu krisis yang akan mempengaruhi kualitas hidup terutama status kesehatan perempuan serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Prawirohardjo, 2020). Keluhan yang dapat terjadi dan dirasakan oleh perempuan pada masa perimenopause disebut dengan sindrom premenopause.

Data dari WHO, pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 2000 jumlah perempuan menopause (WHO, 2022).

Hasil *Study of Women's Health Across the Nation (SWAN)* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana 28.9% mengalami stres di awal premenopause, 20.9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause (El Khoudary et al., 2020).

Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2023, terdapat sekitar 20,9 juta perempuan di Indonesia yang berusia di atas 50 tahun (BPS, 2023). Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Kemenkes RI, 2022).

Data yang didapatkan di Kecamatan Madang Suku I, jumlah perempuan yang memasuki usia 40-59 tahun sebanyak 3.221 orang sedangkan Desa Jaya Bakti, jumlah perempuan yang memasuki usia 40-59 tahun sebanyak 238 orang dan terdapat 143 orang perempuan premenopause di Desa Jaya Bakti yang mengalami gangguan kecemasan (Pusdatin, 2025). Artinya sebanyak 3.221 orang di Kecamatan Madang Suku I dan 238 orang di Desa Jaya Bakti yang memasuki fase perimenopause dengan 143 orang yang mengalami gangguan kecemasan.

Sebesar 58.3% perempuan yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, dan gangguan fisik sehingga menimbulkan rasa cemas (Koeryaman & Ermiati, 2021).

Penelitian Diyaningrum (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dan kualitas hidup perempuan menopause. Sebanyak 25,6% perempuan premenopause tidak mengalami kecemasan dan memiliki kualitas hidup baik. 27,8% mengalami cemas ringan dan memiliki

kualitas hidup baik. 13,3% mengalami cemas sedang dan memiliki kualitas hidup buruk dan 14,4% mengalami cemas berat dengan kualitas hidup buruk. Semakin tingginya tingkat kecemasan, maka tingkat kualitas hidup pada perempuan menopause juga akan meningkat yang menunjukkan kualitas hidup buruk.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis (Setiawan, 2020). Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku (Merdekawati, 2020).

Hasil penelitian yang meneliti efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gangguan jiwa, menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi dan terbukti bahwa hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan pasien gangguan jiwa dikarenakan adanya pengaruh sugesti yang masuk. Peneliti membekali subjek dengan *self hypnosis* atau cara menghipnosis diri sendiri dengan memberikan sugesti untuk berpikir positif. Semakin sering subjek melakukan terapi hipnosis, maka kecemasan yang dialami subjek akan semakin berkurang (Puspitasari et al., 2022).

Salah satu tempat yang banyak di kunjungi wanita premenopause adalah di kegiatan Pos Binaan Terpadu (Posbindu). Kegiatan yang dilakukan di posbindu dapat berupa pemeriksaan kesehatan, pelayanan kesehatan, senam dan sebagainya. Peneliti melakukan survei pendahuluan di posbindu terhadap 5 orang perempuan premenopause terkait kecemasan dalam menghadapi premenopause di dapatkan bahwa 4 orang perempuan premenopause tersebut mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Gangguan Kecemasan pada Perempuan Premenopause di Desa Jaya Bakti Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rasuan Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diambil rumusan masalah yaitu bagaimana pengaruh *self hypnosis* terhadap gangguan kecemasan pada perempuan premenopause?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap gangguan kecemasan pada perempuan premenopause.

2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini antara lain:

- a. Untuk mengetahui skor kecemasan pada perempuan premenopause sebelum intervensi dan sesudah intervensi.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap gangguan kecemasan pada perempuan premenopause.
- c. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok control setelah diberikan intervensi *self hypnosis*.

D. Manfaat

1. Bagi UPTD Puskesmas Rasuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh *self hypnosis* dan dapat diaplikasikan pada

implementasi kebidanan sehingga dalam mengatasi berbagai macam masalah terutama kecemasan dapat menggunakan terapi hipnosis atau juga dengan afirmasi positif.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini agar dapat dijadikan sumber informasi dalam pengembangan ilmu terapi non farmakologis dalam mengurangi tingkat kecemasan pada perempuan premenopause serta mendukung Visi Program Studi Sarjana Terapan yaitu unggul dalam asuhan kebidanan komprehensif dan holistik dengan *hipnomidwifery*.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai *evidence based* penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. F. (2020). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Dartiwen, A. M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Deepublish.
- Dita Dwiyani Fenisha, Ahmad Qosim, & Nopri Padma Nudesti. (2022). Pengaruh Pemberian Teh Ginseng Terhadap Penurunan Kecemasan Selama Masa Premenopause Pada Kelompok Majelis Ta'Lim Di Desa Wonotirto. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2), 7–11. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.116>
- Diyaningrum, F. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause Di Wilayah Pesisir Desa. *Disertasi*.
- Efendi, S., Tinggi, S., & Kesehatan Makassar, I. (2023). *Buku Chapter Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue December 2023). <https://www.researchgate.net/publication/377266405>
- El Khoudary, S. R., Greendale, G., Crawford, S. L., Avis, N. E., Brooks, M. M., Thurston, R. C., Karvonen-Gutierrez, C., Waetjen, L. E., & Matthews, K. (2019). The menopause transition and women's health at midlife: A progress report from the Study of Women's Health across the Nation (SWAN). *Menopause*, 26(10), 1213–1227. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001424>
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hanifah, I., Hidayati, T., & Yuliana, W. (2021). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kecemasan Seks Masa Menopause Pada Komunitas Muslimatan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 91–96.
- Hermawati, D. (2014). Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(2), 143–152.
- Hidayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Pre-menopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76.

- Koeryaman, M. T., & Ermiati. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Medisains*, 16(1), 21–30.
- Laely, J. A. (2016). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi di RS Dr. Kariadi. *Medica Hospitalia*, 4(9), 57–61.
- Merdekawati, T. A. (2020). *Jurnal Kepelatihan Olahraga* , Universitas Pendidikan Indonesia Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. *September*, 113–120.
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., Joshua, R., Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., & Rhodes, J. R. (2020). Mindful Hypnotherapy to Reduce Stress and Increase Mindfulness : A Randomized Kontrolled Pilot Study Mindful Hypnotherapy to Reduce Stress and Increase. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 151–166. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1722028>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirhardjo* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro (eds.); ke-4). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- PrPuspitasari, P. R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Pujiastuti, L., Ambarwati, Septi, D., Waryantini, Studi Program Ilmu Keperawatan, F. I. K., & Universitas Bale Bandung, I. (2023). 1 1* , 2 , 3. 12(1), 44–50.
- Puspitasari, P. R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- RI, K. (2017). *8 Faktor Penyebab Menopause Dini*. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat.
- Ritonga, M., Kustati, M., Budiarti, M., Lahmi, A., Asmara, M., Kurniawan, R., Putri, N., & Yenti, E. (2021). Arabic as foreign language learning in pandemic COVID-19 as perceived by students and teachers. *Linguistics and Culture Review*, 5(1), 75–92. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v5n1.726>

- Sebtalese, C. Y., & Irmawati, M. (2019). *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Setiawan, T. (2019). *Hipnotis & Hipnoterapi*. Garasi.
- Sjahriani, T., & Wulandari, I. P. (2018). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Osteoporosis dengan Asupan Kalsium pada Wanita Premenopause di Puskesmas Cinangka Banten Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 20–28.
- Stuart, G. W. (2021). *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah & Penanganannya*. Deepublish.
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Kemenkes RI.
- Susilowati, N. (2021). *Keefektifan Self Hipnosis Untuk Menurunkan Kecemasan dan Depresi Wanita Dengan Gejala Menopause*.
- WHO. (2022). *Menopause*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Yazia, V., Hamdayani, D., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause*. 2(2), 53–68.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>