

SKRIPSI

**PENGARUH HYPNOPRENATAL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI TPMB
YANTI KABUPATEN BANYUASIN
SUMATERA SELATAN**



**MUSLIYATIN
PO7124225322**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan pada dasarnya merupakan suatu proses yang bersifat alamiah. Secara fisiologis, kondisi ini melibatkan serangkaian perubahan nonpatologis yang terjadi pada tubuh anita (Pohan, 2022). Kehamilan trimester III merupakan fase penantian yang disertai berbagai risiko menjelang persalinan. Pada periode ini, perempuan atau calon ibu mengalami perubahan pada aspek psikologis dan emosional. Tidak jarang, perempuan atau calon ibu diliputi kekhawatiran terhadap keselamatan dirinya maupun bayi yang dikandungnya, disertai ketidakpastian mengenai waktu persalinan, serta mulai timbul rasa takut terhadap nyeri dan risiko fisik yang mungkin muncul saat proses melahirkan berlangsung (Nurbaya, 2023).

Perubahan fisiologis maupun psikologis yang dialami ibu selama masa kehamilan kerap menimbulkan berbagai bentuk ketidaknyamanan yang berpotensi mengganggu kualitas hidupnya, sekaligus berdampak pada derajat kesehatan baik bagi ibu maupun janin yang dikandungnya (Srinayanti et al., 2023). Ketidaknyamanan tersebut dapat berupa gangguan pola tidur, nyeri pada bagian punggung, rasa lelah, hingga munculnya kecemasan menjelang proses persalinan. Berbagai permasalahan tersebut memerlukan penanganan yang menyeluruh agar tidak berkembang menjadi komplikasi medis yang lebih serius. Kecemasan yang muncul selama masa kehamilan merupakan bentuk perubahan psikologis yang dipicu oleh fluktuasi hormon kehamilan, yang

apabila tidak ditangani secara dini dapat menimbulkan dampak buruk bagi kondisi ibu maupun janin. (Adnyani et al., 2023).

Sejalan dengan uraian tersebut, hasil kajian yang dikemukakan Sahrir (2020) mengungkapkan munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu pada ibu hamil merupakan salah satu bentuk reaksi psikologis terhadap rasa cemas yang timbul akibat berbagai cerita atau informasi yang diterimanya. Bentuk kecemasan yang dialami ibu hamil pun bervariasi, mulai dari kekhawatiran akan timbulnya komplikasi selama masa kehamilan, kekhawatiran terhadap risiko komplikasi saat proses persalinan yang berpotensi mengancam nyawa, hingga kegelisahan dalam mempersiapkan diri untuk mengasuh dan membesarkan anak dengan baik. Tanpa disadari, rasa takut terhadap proses persalinan tersebut lambat laun akan tertanam ke dalam alam bawah sadar dan berkembang menjadi suatu pola pikir atau program yang bersifat negatif. Tekanan psikologis yang berlebihan pada ibu hamil dapat berdampak buruk pada kesehatan janin yang dikandungnya, bahkan berpotensi menyebabkan komplikasi saat persalinan.

Data *World Health Organization* (WHO) (2024) Melaporkan prevalensi global masalah kecemasan, dengan sekitar 10% wanita hamil seta 13% ibu pascamelahirkan terpengaruh. Angka kecemasan pada negara berkembang dominan, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% pada wanita pascamelahirkan. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa prevalensi depresi di kalangan ibu hamil adalah 7,9%, dengan variasi pada setiap trimester. Pada

periode enam bulan setelah melahirkan, tercatat angka kejadian depresi secara umum sebesar 4,0%, dengan proporsi yang lebih tinggi ditemukan pada wilayah perkotaan (5,7%) jika dibandingkan dengan wilayah pedesaan yang menunjukkan angka lebih rendah, yaitu 2,9%.

Penelitian yang dilakukan oleh Arianto dkk (2023) Populasi ibu hamil di Jawa Timur menunjukkan ebagian besar ibu hamil trimester ketiga tergolong dalam kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 40,0% (20 responden). Selanjutnya, sebanyak 32,0% (16 responden) berada pada kategori kecemasan sedang, sementara 28,0% (14 responden) lainnya menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori berat. Data tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas ibu hamil pada fase trimester ketiga mengalami kecemasan dengan tingkat yang beragam, mencakup rentang skala ringan hingga berat.

Memasuki trimester ketiga kehamilan, para calon ibu sering kali diliputi kecemasan. Berbagai kekhawatiran mulai menghantui, mulai dari proses persalinan yang akan dijalani, rasa nyeri saat kontraksi, hingga kondisi buah hati setelah lahir nanti. Pengalaman trauma atau ketakutan terhadap nyeri persalinan yang tersimpan dalam memori bawah sadar ibu harus segera di atasi agar tidak memicu kecemasan yang berlarut-larut (Apriliana et al., 2023). Jika kecemasan tidak diatasi tanpa penatalaksanaan, gangguan kecemasan ini akan memengaruhi kondisi fisik dan mental ibu serta janin di dalam rahim. Bagi ibu, komplikasi yang mengintai meliputi risiko depresi postpartum, preeklampsia, hingga kala II yang memanjang. Sementara itu bagi neonatus dapat memicu

kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta terhambatnya proses tumbuh kembang anak (Prautami, 2024).

Saat ini berbagai macam terapi guna mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Beberapa terapi nonfarmakologis untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil trimester III meliputi metode *hipnoprenatal*, yoga prenatal, teknik relaksasi, senam hamil, pendidikan antenatal persiapan persalinan, konseling dan dukungan sosial. *Hipnoprenatal* sendiri merupakan metode reposisi pikiran bawah sadar ibu hamil sebagai upaya mengoptimalkan kenyamanan dan kesehatan jiwa ibu selama kehamilannya serta mempersiapkan persalinan agar aman dan nyaman (Mardlyana et al., 2022). *Hipnoprenatal* termasuk teknik relaksasi yang berasal dari kemampuan diri sendiri (self-relaxation), yang diwujudkan melalui afirmasi positif atau sugesti berupa kalimat-kalimat singkat yang mampu menenangkan pikiran. Penerapannya dilakukan melalui teknik visualisasi, yaitu dengan membayangkan diri berada dalam kondisi damai dan tenteram, yang dipadukan dengan pengaturan pola napas serta ritme detak jantung (Arifin dan Aprianti, 2022). Yuniati dan Dewi (2025) intervensi hipnoprenatal terbukti menjadi salah satu metode yang efektif dalam membantu ibu hamil menjalani proses persalinan dengan kondisi psikologis yang lebih tenang serta rasa percaya diri yang lebih baik.

Penelitian sebelumnya oleh Khodijah dkk. (2025) Menyatakan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan terapi *hypnopregnancy* dominan

pada kategori berat, sebanyak 14 (70,0%) dan setelah diberikan terapi, kategori ringan sebanyak 11 (55,0%). Hasil penelitian pada kelompok kontrol memperlihatkan bahwa rerata skor kecemasan sebelum perlakuan berada pada angka 30,65, kemudian menurun menjadi 29,80 setelah intervensi diberikan. Selisih rerata tersebut, yakni sebesar 0,85, mencerminkan penurunan yang tergolong sangat kecil. Sementara itu, koefisien korelasi sebesar 0,438 menggambarkan kekuatan hubungan pada tingkat sedang. Merujuk pada hasil pengujian statistik yang menghasilkan nilai p sebesar 0,045 ($p > 0,05$), dapat dinyatakan bahwa pemberian intervensi hypnopregnancy memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, sebagaimana tercermin dari menurunnya skor kecemasan pascaintervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna antara pengukuran sebelum dan sesudah pengamatan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang signifikan terjadi antara kelompok yang diberikan intervensi hypnopregnancy dengan kelompok kontrol, yang mengonfirmasi efektivitas hypnopregnancy dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Studi pendahuluan dilaksanakan pada Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Yanti, Banyuasin, Sumatera Selatan pada bulan Januari 2026 diperoleh data dari 35 ibu hamil primigravida trimester III melakukan pemeriksaan antenatal. Terdapat 7 ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Sebagian ibu mengungkapkan rasa takut terhadap nyeri persalinan dan kekhawatiran terhadap keselamatan

bayi, serta belum pernah mendapatkan edukasi atau teknik relaksasi khusus seperti hipnoprenatal. Kondisi memperlihatkan perlunya intervensi yang efektif guna menolong menurunkan kecemasan ibu hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis ingin mengetahui “Pengaruh hipnoprenatal terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Yanti, Banyuasin Sumatera Selatan tahun 2026”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh hipnoprenatal terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Yanti Kabupaten Banyuasin, Sumatera Selatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Apakah terdapat pengaruh hipnoprenatal terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Yanti, Banyuasin, Sumatera Selatan, tahun 2026?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skor tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *hypnoprenatal* di TPMB Yanti, Banyuasin Sumatera Selatan tahun 2026
- b. Diketahui rerata skor tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *hypnoprenatal* di TPMB Yanti, Banyuasin Sumatera Selatan tahun 2026

- c. Diketahui pengaruh *hipnoprenatal* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan di TPMB Yanti, Banyuasin, Sumatera Selatan, tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan bisa wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebidanan, mengenai efektivitas hypnoprenatal sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III saat menghadapi persalinan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti saat menerapkan metode penelitian ilmiah dan meningkatkan pemahaman peneliti mengenai pengaruh hipnoprenatal terhadap kondisi psikologis ibu hamil, khususnya tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan mampu jadi bahan rujukan bagi mahasiswa dan dosen dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hypnoprenatal atau intervensi nonfarmakologis lainnya dan menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan kurikulum atau materi pembelajaran terkait asuhan

kebidanan holistik.

c. Bagi TPMB Yanti Banyuasin

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan program edukasi dan intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas pelayanan *Ante Natal Care* (ANC).

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani N W, S., Santi Dewi, A. A., Yuniati, M. G., Made, N., & Widiastuti, R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III The Effect of the Combination of Prenatal Yoga and Inhalation of Lavender Aromatherapy on Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56.
- Apriliana, R. T., Sari, S. A., & Luthfiyatil, N. (2023). Penerapan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: The Application of Feet Soaking Therapy With Warm Water on the Level of Anxiety in Pregnant Women. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 466–471.
- Arianto, F. F., Budiman, M., & Hidayati, A. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER KE-III DI PUSKESMAS TLOGOSARI. *Doctoral Dissertation*.
- Ariasih, A., Besral, Budiharsana, M., & Ronoatmodjo, S. (2024). Common Mental Disorders and Associated Factors During Pregnancy and the Postpartum Period in Indonesia: An Analysis of Data From the 2018 Basic Health Research. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 57(4), 388–398.
- Arifin Y, A. E. (2022). Pemberian Terapi Hypno Prenatal Dan Prenatal Massage Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 46–51.
- Ayun, S. Q, Camelia D, & Hidayati, N (2024). PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *PRIMA WIYATA HEALTH*, 5(1), 29-37.
- Catsaros S, Wendland J. (2023). *Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review*. Complement Ther Clin Pract. Feb;50:101713.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). *Adaptation of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2*. Archives of Women's Mental Health, 19(1), 125–132.
- Ishak S, Choirunissa S, Agustawan, Purnama Y, Achmad V S, Mua E.L Heryyanoor, Syamil, A, Sekeon I.D.R, R.A., Wardhana, A., Dafroyati Y, Fahmi A, Avelina, Y., Nurbaety, Anggreyni, M., Lubis, H. (2023).

METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN : CV. MEDIA SAINS INDONESIA

- Jeffrey S. Nevid, M. Chozim, Rizal. (2021). *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. (2021): Nusamedia.
- Khodijah, S., Hendarwan, H., & Novita, A. (2025). Pengaruh Hypnopregnancy terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: The Impact of Hypnopregnancy on Anxiety Among Third-Trimester Pregnant Women in Anticipation of Childbirth. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(01), 9-16.
- Mardliyana N.E, Ika R. S., Ainiyah N.H, Anifah F. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. (2022) : Rena Cipta Mandiri.
- Nanda, P. W., Widyawati, M. N., dan Kumorowulan, S. (2022). *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III dengan Hypnoprenatal Yoga pada Kelas Ibu Hamil Online*. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Nilakesuma, N. F., Hesti, N., & Susilawati, D. (2023). *Gambaran derajat kecemasan dalam kehamilan ditinjau dari karakteristik ibu hamil*. *Journal of Andalas Medica*, 1(2).
- Nurbaya, A. (2023). Kecemasan Ibu Primigravida Trimester. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.
- Pohan, R. A. (2022). *Pengantar Asuhan Kebidanan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir*. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Prautami, E. S. (2024). Literatur Review : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii: *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 1–4.
- Rishel R.A. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. (2023). : CV. Bintang Semesta Media.
- Sahrir, H. (2020). Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Journal of Widwifery*, 2(1), 21–27.
- Sam K.L.N, Rahmawati S.A, Agustina K.S, Murningsgar, Nurmitasari , Qiftiyah.M. M.Keb, Sari N. N. (2025). *BUKU AJAR PSIKOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS*. (2025). : Optimal Untuk Negeri.
- Schmitt, A., Ayerle, G. M., and Weissenborn, K. (2020). *Validation of the German version of the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19, 229.
- Srinayanti, Y., Anggraeni, S., Litasari, R., & Lismayanti, L. (2023). The Relationship Between Pregnancy Discomfort and Physical Activity of Third Trimester Pregnant Women. *Asy-Syifa : Journal of Science and Technology Nursing*, 1(2), 51–56.

- Susanto, C. P., Ulfah A D., Yuntina, L., Panatap S. J., Nuraeni, Candra S P., ... Nuraeni. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data* (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12.
- Widjayanti, Y., & Yuriko, E. B. (2021). *Tingkat kecemasan ibu hamil di praktik mandiri bidan Titik Ariyati, Amd, Keb.* JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan, 10(2), 55–58.
- Yaqoob H, Ju X.D, Jamshaid S.(2024). Hypnobirthing Training for First-Time Mothers: Pain, Anxiety, and Postpartum Wellbeing. *Psychology Research and Behavior Management*, 3033-3048.
- Yuniati, M. G., & Dewi, A. S. (2025). Hipnoprenatal Sebagai Pendekatan Psikologis dalam Persiapan Persalinan: Partisipasi Ibu Hamil di Bali. *Jurnal Genta Kebidanan*, 14(2), 44-49.
- Zhou, Y., Shi, J., & Wang, Y. (2022). Psychometric properties of the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 in Chinese pregnant women. *Archives of Women's Mental Health*, 25(4), 699–707.