

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB FIRLI YULIANI
KOTA PALEMBANG
TAHUN 2026**



**RESA ARYANTI
PO7124225314**

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

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB FIRLI YULIANI
KOTA PALEMBANG
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**RESA ARYANTI
PO7124225314**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan ibu hamil adalah keadaan emosional yang ditandai oleh rasa gelisah, khawatir berlebihan dan ketegangan psikologis yang muncul selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama saat memasuki trimester ketiga hingga menjelang persalinan, rasa cemas tersebut cenderung meningkat. Pada masa ini, ibu biasanya mulai memikirkan banyak hal seperti bagaimana kondisi bayi saat dilahirkan, seberapa besar rasa sakit yang akan dirasakan saat melahirkan serta kekhawatiran lainnya terkait proses persalinan. Pikiran-pikiran tersebut bisa membuat ibu merasa semakin gelisah dan terbebani secara emosional (Anita, 2024).

Kecemasan dapat merangsang sistem saraf simpatik dan meningkatkan hormon stres seperti kortisol dan serotonin sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, termasuk pembuluh darah uteroplasenta. Kondisi ini dapat menurunkan aliran darah dan suplai oksigen ke janin yang berpotensi menimbulkan gangguan pertumbuhan intrauterin serta komplikasi kehamilan lainnya (Guyton dan Hall, 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 8-10% wanita hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan selama

kehamilan. WHO memperkirakan bahwa sekitar 8-10% wanita hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin termasuk risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. WHO melaporkan bahwa ada sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan dan 30% dari mereka mengalami kecemasan saat melahirkan (WHO, 2024). Sementara itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan dan tingkat kecemasan saat menghadapi persalinan mencapai sekitar 48,7% (Kemenkes RI, 2023).

Kecemasan ibu hamil dapat dikurangi dengan adanya terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi atau obat-obatan yang sering digunakan untuk anti kecemasan pada ibu hamil yaitu Anxiolytic. Penggunaan Anxiolytic selama kehamilan dapat menyebabkan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), meningkatnya penggunaan ventilator pada neonatus, memendeknya usia kehamilan, dan meningkatkan jumlah persalinan sectio caesarea. Sedangkan penggunaan obat anti-depresan seperti Serotonin Reuptake Inhibitor (SRI) dapat menimbulkan hipertensi kehamilan atau pre eklampsia, kelahiran prematur, memendeknya usia kehamilan, dan gangguan pernapasan pada neonatus (Chrisyanna, 2023).

Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif adalah

hypnotherapy. Hypnotherapy merupakan metode relaksasi yang memiliki berbagai keunggulan, karena menggabungkan beberapa teknik seperti konsentrasi pikiran, pernapasan terkontrol, visualisasi positif, komunikasi dengan janin, serta teknik relaksasi dan pernapasan saat persalinan. Terapi ini dapat diterapkan sejak masa kehamilan hingga menjelang persalinan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dengan menstimulasi relaksasi otot dan mental, hypnotherapy membantu ibu mencapai kondisi yang tenang dan nyaman (Amru dan Selvia, 2022).

Self hypnosis adalah suatu teknik hipnosis yang dilakukan secara mandiri oleh individu dengan memusatkan perhatian dan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri untuk mencapai kondisi relaksasi mendalam, sehingga dapat memengaruhi pikiran bawah sadar dalam mengurangi stres, kecemasan, ketegangan emosional, serta meningkatkan kontrol diri dan kesejahteraan psikologis (Elkins dan Barabasz, 2023).

Farahmita et al. (2025) dalam penelitiannya menerangkan bahwa *self hypnosis* secara signifikan memengaruhi penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga mengaitkan kecemasan dengan penurunan kadar hormon serotonin yang menyebabkan perubahan klinis, pikiran, dan psikologis ibu hamil. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rusmini et al. (2024) yang meneliti pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah diberikan intervensi *self hypnosis*. Penelitian

ini menegaskan bahwa *self hypnosis* efektif sebagai metode nonfarmakologis untuk mengendalikan kecemasan pada ibu hamil trimester akhir.

Pada bulan desember tahun 2025, tercatat sebanyak 20 ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa 13 ibu hamil mengalami keluhan kecemasan, terutama berkaitan dengan proses persalinan, kondisi janin dan kesiapan mental menghadapi persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi permasalahan yang cukup dominan pada ibu hamil trimester III. Namun demikian, hingga saat ini TPMB Firli Yuliani Kota Palembang belum menerapkan *self hypnosis* secara intens sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi keluhan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026 sebelum dilakukan *self hypnosis*.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026 setelah dilakukan *self hypnosis*.
- c. Mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026.

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup adalah batasan yang digunakan dalam penelitian untuk menentukan objek yang diteliti dan cakupan variabel yang dianalisis. Ruang lingkup penelitian diperlukan untuk membatasi permasalahan yang diteliti agar penelitian lebih terarah dan fokus (Sugiyono, 2023).

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Lingkup Subjek

Subjek penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026 dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi penelitian.

3. Lingkup Variabel

Variabel independen (bebas) : *Self Hypnosis*.

Variabel dependen (terikat): Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

4. Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang pada bulan Februari sampai April Tahun 2026.

5. Lingkup Metode

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologi berupa *self hypnosis* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif metode relaksasi yang aman, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu menurunkan kecemasan ibu hamil terutama dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar

penerapan asuhan kebidanan komplementer dan pengembangan layanan kesehatan ibu hamil serta sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya terkait *self hypnosis* dan kecemasan pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Namun penelitian ini memiliki perbedaan pada lokasi penelitian, waktu penelitian, karakteristik responden, dan pelaksanaan intervensi.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Farahmita et al. (2025)	Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	<i>Quasi Experimental</i>	<i>Self hypnosis</i> berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III	Perbedaan terletak pada lokasi penelitian, jumlah sampel, dan waktu penelitian
2	Rusmini et al. (2024)	Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di UPTD Puskesmas Abiansemal II	<i>Pre Experimental</i>	Terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan <i>self hypnosis</i>	Perbedaan pada lokasi penelitian, karakteristik responden, dan periode penelitian
3	Pitriana (2021)	Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	<i>Pre Experimental</i>	<i>Self hypnosis</i> efektif mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III	Perbedaan pada lokasi, waktu penelitian, serta jumlah sampel penelitian

		di Praktik Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan			
4	Penelitian Sekarang (2026)	Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026	<i>Pre Experimental One Group Pretest- Posttest</i>	Menilai perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah <i>self hypnosis</i> pada ibu hamil trimester III	Dilaksanakan di TPMB Firli Yuliani Kota Palembang Tahun 2026 dengan karakteristik responden yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, A., & Selvia, D. (2022). *Hypnotherapy dalam kehamilan dan persalinan*. EGC.
- American Psychological Association. (2023). *Hypnosis and self-hypnosis in clinical practice*. APA Publishing.
- Anita, R. (2024). *Faktor psikologis pada ibu hamil trimester akhir*. Jurnal Kebidanan Indonesia.
- Bernad, R., Alvarado, S., & Gomez, L. (2025). *Maternal anxiety and fetal development outcomes*. Journal of Maternal-Fetal Medicine.
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). *Anxiety disorders*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Chrisyanna, D. (2023). *Pengaruh penggunaan obat anxiolytic dan antidepresan pada kehamilan*. Jurnal Farmasi Klinik Indonesia.
- 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.
- Elkins, G. R., & Barabasz, A. F. (2023). *Clinical hypnosis: An evidence-based approach*. Springer.
- Farahmita, D., Lestari, W., & Handayani, R. (2025). *Pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology (14th ed.)*. Elsevier.
- Hardian, A., Putri, N., & Sari, M. (2020). *Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kesehatan*. Jurnal Metodologi Penelitian.
- 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*. Archives of Women's Mental Health.
- Jasmin, A., Nurhayati, S., & Pratama, R. (2023). *Instrumen penelitian dalam bidang kesehatan*. Jurnal Ilmu Kesehatan.

- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Ruiz, P. (2022). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry (12th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Marbun, S., Situmorang, R., & Hutagalung, D. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Trans Info Media.
- Nisi, S. (2024). *Manajemen Kecemasan pada Kehamilan dan Persalinan Metode Hypnobirthing dengan Pendekatan Terapi Kognitif*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pitriana. (2021). *Pengaruh self hypnosis terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III*. Jurnal Kebidanan Nusantara.
- Ratna Sari, D., Mulyani, E., & Prameswari, A. (2023). *Perubahan fisiologis dan psikologis pada kehamilan*. Jurnal Ilmu Kebidanan.
- Rusmini, N. K., Dewi, N. L. P., & Putri, A. A. (2024). *Pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan*. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Sadock, B. J., & Ruiz, P. (2024). *Synopsis of psychiatry (13th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Stuart, G. W. (2022). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Elsevier.
- Sugiyono. (2021). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Pustaka Baru Press.
- Wahyuntari, E., & Puspitasari, D. (2021). *Dampak kecemasan ibu hamil terhadap janin*. Jurnal Kesehatan Perinatal.
- Walyani, E. S. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2024). *Maternal mental health*. WHO.
- Xian, T., Zhang, Y., & Liu, H. (2023). *Anxiety disorders and emotional regulation*. Frontiers in Psychiatry.

- Yanti, N., Siregar, R., & Handayani, S. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil*. Jurnal Kebidanan Indonesia.
- Yapko, M. D. (2022). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis (6th ed.)*. Routledge.
- Yuliani, D. R., Lestari, P., & Sari, N. (2021). *Adaptasi fisiologis ibu hamil trimester III*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.