

SKRIPSI
PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS MUARA RUPIT
TAHUN 2026



WAHYUNINGSIH
NIM PO7124225057

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

SKRIPSI
PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS MUARA RUPIT
TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



WAHYUNINGSIH
NIM PO7124225057

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

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS MUARA RUPIT
TAHUN 2026**

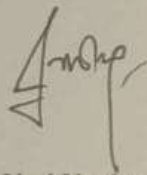
Di susun oleh:
WAHYUNINGSIH
PO7124225057

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan pada
Sidang Skripsi
Palembang, Juni 2026

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Bdn. Nesi Novita S.SiT., M.Kes
NIP. 197308121992032002



Jasmi, SST, M.Kes
NIP.1985012420190220001

Mengetahui
Kaprodi Sarjana Terapan Kebidanan



Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MUARA RUPIT TAHUN 2026

Di susun oleh:

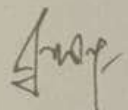
**WAHYUNINGSIH
PO7124225057**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 19 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

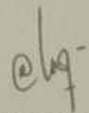
Ketua Dewan Sidang

Bdn. Nesi Novita, S.SiT., M.Kes
NIP. 197308121992032002


(.....)

Anggota Penguji 1

Asri Noviyanti, SST., M. Keb
NIP. 199111042019022001


(.....)

Anggota Penguji 2

Bdn. Nurul Komariah, SST., M.Keb
198009302002122001


(.....)

Mengetahui
Kaprod Sarjana Terapan Kebidanan



Dahlia, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama	: Wahyuningsih
NIM	: PO7124225057
Tanda tangan	: 
Tanggal	: 19 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, maka saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyuningsih
NIM : PO7124225057
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan

Demi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, saya menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul: “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Dibuat di : Muara Rupit

Pada Tanggal : 15 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Wahyuningsih)

NIM.PO7124225057

MOTTO

“.....Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui” (QS. Al-Baqarah, 2 : 216)

God has a purpose for your pain, a reason for your struggle and a reward for your faithfulness. Trust him and don't give up

“Going fast it not always good. If you arrive earlier than others it may be nice. But going slower than others is not something wrong. I want to say you're doing fine because you're walking on your own path”

(Seventeen-Lee Soekmin)

PERSEMBAHAN

Segala puji serta syukur kepada Allah SWT atas segala Kasih sayang-Mu yang telah memberikan kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang selalu Engkau berikan akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah SAW. Skripsi ini penulis persembahkan kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi :

1. Kedua Orang Tua, Bapakku dan Ibuku tercinta, sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, ku persembahkan skripsi ini kepada Bapak dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan dorongan baik moral, material, spiritual serta rela mengorbankan segalanya demi masa depanku. Terima kasih telah memberikan kepercayaan, kekuatan, nasihat, dan do'a kepada anak tengahmu ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kalian, aamiin.
2. Untuk saudara kandung saya Kakak Purnomo dan Adikku tersayang Yuliana Rahmania, tiada yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar tapi hal itu menjadi warna yang tak akan tergantikan, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, selalu setia menemani, memberikan dukungan serta kekuatan untuk melewati proses hingga ke tahap ini.
3. Untuk teman-teman RPL Kelas lubuklinggau terima kasih atas kebersamaan kurang lebih selama 1 tahun ini. Terima kasih telah menjadi teman seperjalanan yang luar biasa. Perjalanan panjang ini tidak akan terasa sama tanpa tawa, dukungan, dan perjuangan kita bersama. Semoga kita semua sukses menggapai mimpi di langkah selanjutnya.
4. Untuk rekan-rekan sejawat di Puskesmas Muara Rupit terima kasih atas dukungan serta bantuannya dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu memberikan motivasi dan meyakinkan saya bahwa saya bisa dan fase ini akan terlewati. Serta semua pihak yang sudah membantu selama penyelesaian skripsi ini.

“MAN JADDA WA JADDA”

“ YOUR DREAMS TODAY, CAN BE YOUR FUTURE TOMORROW”

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS MUARA RUPIT
TAHUN 2026**

Wahyuningsih, Nesi Novita, Jasmi
Jurusan Kebidanan Poltekkes Palembang,
Jl. Jend. Sudirman KM. 3,5 No. 1365. Komplek RSMH,
Palembang, Sumatera Selatan 30126
Email : Wahyuningsih.yuni14@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah *self hypnosis*. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menggunakan kuesioner PRAQ-R2. **Hasil :** Analisis stataistik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *self hypnosis*.

Kesimpulan : Ada Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026. **Saran :** diharapkan pada bidan khususnya di puskesmas membuat kebijakan terkait *self hypnosis* untuk bisa diajarkan pada setiap ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC.

Kata Kunci: *self hypnosis*, kecemasan, ibu hamil trimester III.

**THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON ANXIETY IN THE THIRD
TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN AT THE
MUARA RUPIT PUBLIC HEALTH CENTER
IN 2026**

ABSTRACT

Background: Anxiety in the third trimester of pregnancy is a common psychological problem that occurs before delivery. Untreated anxiety can impact the health of the mother and fetus. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety is self-hypnosis. **Research Objective:** This study aimed to determine the effect of self-hypnosis on anxiety among third-trimester pregnant women at the Muara Rupit Community Health Center in 2026. **Research Method:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample size was 30 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique. The PRAQ-R2 questionnaire was used. **Results:** Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between anxiety before and after self-hypnosis intervention.

Conclusion: Self-hypnosis significantly impacts anxiety among third-trimester pregnant women at the Muara Rupit Community Health Center in 2026.

Recommendation: It is recommended that health departments, particularly at community health centers, develop policies related to self-hypnosis to be taught to all pregnant women attending ANC visits.

Keywords: self-hypnosis, anxiety, third-trimester pregnant women.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan berkat-Nya, sehingga Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026” dapat diselesaikan sesuai jadwal yang ditetapkan.

Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Ibu Bdn.Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang dan selaku pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, dan masukan dalam penyusunan Skripsi.
3. Ibu Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang.
4. dr. Dewi Paramita, MARS selaku Kepala UPTD Puskesmas Muara Rupit yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Skripsi.
5. Ibu Jasmi, SST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan Skripsi.
6. Ibu Asri Noviyanti, S.ST., M.Kes selaku Anggota Penguji 1.
7. Ibu Nurul Komariah, S.ST.,M.Keb selaku Anggota Penguji 2
8. Seluruh dosen dan staff Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan motivasi dan membantu selama penyusunan skripsi.

Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu mendukung dan memotivasi penulis selama penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembangunan kesehatan dan kontribusi ilmu pengetahuan. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan bagi penulis untuk perbaikan karya selanjutnya.

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	
UNTUK KEPENTINGAN AKDEMIS	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan	7
B. Konsep Kecemasan	19
C. Konsep Dasar Hypnosis	34
D. Penelitian Terkait	43
E. Kerangka Teori.....	46
F. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Cara Pengumpulan Data.....	50
E. Instrumen Penelitian	51
F. Variabel Penelitian	52
G. Definisi Operasional.....	53
H. Kerangka Operasional.....	54
I. Cara Pengolahan dan Analisa Data	54
J. Etika Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Profil Puskesmas Muara Rupit	
B. Hasil Penelitian	
C. Pembahasan	

D. Keterbatasan.....	
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan.....	
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Pikiran Manusia	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	53
Tabel 3.2 Rencana Kegiatan.....	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu hamil Trimester III	59
Tabel 4.2 Distribusi kecemasan Ibu Hamil sebelum diberikan <i>Self hypnosis</i>	60
Tabel 4.3 Distribusi kecemasan Ibu Hamil setelah diberikan <i>Self hypnosis</i>	61
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Uji Normalitas Data	62
Tabel 4.5 Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026	62

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	47
Bagan 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	48
Bagan 3.2 Variabel Penelitian	52
Bagan 3.3 Kerangka Operasional.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul	78
Lampiran 2 Lembar Konsultasi Pembimbing Utama.....	80
Lampiran 3 Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping	81
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	82
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden	84
Lampiran 6 Lembar <i>Informed Consent</i> menjadi Responden	85
Lampiran 7 Lembar SOP <i>Self Hypnosis</i>	86
Lampiran 8 Lembar Skrip <i>Self Hypnosis</i>	88
Lampiran 9 Lembar Permohonan Izin Penelitian	91
Lampiran 10 Etik Penelitian.....	92
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 12 Master Data.....	94
Lampiran 13 Tabulasi Data Pretest	96
Lampiran 14 Tabulasi Data Posttest	97
Lampiran 15 Distribusi Frekuensi karakteristik responden	98
Lampiran 16 Distribusi Frekuensi dan Uji Normalitas Data	100
Lampiran 17 Uji Wilcoxon	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai bagian dari SDGs, mengatasi kesehatan mental pada ibu hamil merupakan isu penting dan mendesak yang membutuhkan perhatian penuh. Survei oleh WHO menyatakan bahwa sekitar 25% ibu hamil atau ibu baru akan menderita masalah kesehatan mental (WHO, 2022). Kecemasan menempati peringkat tinggi di antara kesulitan kesehatan mental ibu hamil (Hastanti et al., 2019) .

Kecemasan selama kehamilan memengaruhi 8-10% ibu hamil, dengan angka tersebut meningkat menjadi 13 persen saat tanggal persalinan semakin dekat (WHO, 2022). Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat berkembang menjadi gangguan depresi serta memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan dan kesejahteraan janin (Kemenkes RI, 2020).

Prevalensi kejadian kecemasan pada ibu hamil di beberapa negara seperti Bangladesh, China, dan Pakistan dilaporkan berkisar 18% hingga 20% (WHO, 2020). Sementara itu, di antara ibu hamil di Indonesia, 28,7 persen melaporkan mengalami kekhawatiran sebelum melahirkan (Kemenkes, 2021).

Kecemasan selama kehamilan dapat disebabkan oleh berbagai hal. Sebagian besar faktor ini dapat diidentifikasi sejak dini selama kunjungan *Antenatal Care* (ANC) seperti faktor obstetri (jumlah anak, riwayat keguguran, usia kehamilan, komplikasi kehamilan), faktor psikologis, faktor sosio

demografi (usia, pendidikan, pekerjaan, status ekonomi), serta kurangnya dukungan pasangan selama proses kehamilan (Val et al., 2025) (Ningrum, 2023).

Berdasarkan studi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nisca (2022) yang berjudul “Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Karang Jaya Kabupaten Musi Rawas Utara” Dari 42 peserta, 4 (9,5%) mengalami kecemasan ringan, 7 (16,7%) kecemasan sedang, 22 (52,4%) kecemasan berat, 9 (21,4%) serangan panik, dan 25 (59,5%) suami ibu hamil tidak memberikan bantuan apa pun.

Kecemasan selama kehamilan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental ibu serta kesejahteraan fisik ibu dan janin. Kecemasan meningkatkan tekanan darah, memicu kontraksi rahim yang tidak terkendali, dan meningkatkan risiko masalah kehamilan termasuk preeklampsia, kelahiran prematur, dan keguguran dengan mengaktifkan sistem saraf simpatik (Noviyanti et al., 2022; Novriani, 2017) (Normal et al., 2024) . Berat badan lahir rendah (BBLR) merupakan kekhawatiran bagi bayi yang dilahirkan oleh ibu yang mengalami kecemasan yang signifikan (Hasim, 2018).

Menerapkan pendekatan berkualitas bagi ibu hamil, dimulai dari perencanaan kehamilan dan berlanjut sepanjang kehamilan, adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan selama persalinan. Dalam hal ini, terdapat sejumlah inisiatif yang sedang berlangsung di Indonesia untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak dengan menggunakan terapi alternatif,

di antara metode lainnya. Pelaksanaan terapi komplementer dan alternatif secara umum telah memiliki dasar hukum melalui Kepmenkes RI No 1109/Menkes/Per/IX/2007 (Supardi, 2022).

Hampir separuh dari semua bidan di negara-negara industri menggunakan beberapa bentuk *complementary or alternative medicine* (CAM) untuk mengurangi atau menghindari nyeri persalinan, dan hampir separuh dari semua wanita hamil juga menggunakan beberapa bentuk CAM (Utami dkk., 2022). Hipnoterapi merupakan salah satu metode terapi komplementer yang diklasifikasikan sebagai intervensi pikiran dan tubuh (*mind and body interventions*) (Widaryanti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amin, 2024) yang berjudul “Pengaruh *Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Nuriyah pada Tahun 2023”, Baik ibu maupun janin dapat memperoleh manfaat dari hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan, yang telah terbukti efektif bagi ibu yang baru pertama kali hamil. Selain itu, hipnoterapi dapat mengurangi ketidaknyamanan dengan membawa otak ke keadaan gelombang alfa, yang memicu produksi serotonin dan endorfin serta membantu ibu hamil merasa tenang dan nyaman.

Ibu hamil di Provinsi Sumatera Selatan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, dengan 40,35 persen melaporkan kecemasan berat, 31,58% melaporkan kecemasan sedang, dan 28,07% melaporkan kecemasan ringan (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2024). Semua kabupaten dan kota di Sumatera Selatan, termasuk Kabupaten Musi Rawas Utara,

berkontribusi pada angka ibu hamil yang mengkhawatirkan ini. Puskesmas Muara Rupit memiliki 685 ibu hamil terdaftar dari 2.478 (Dinas Kesehatan Musi Rawas Utara, 2024).

Sebagai klinik perawatan primer, puskesmas berada pada posisi utama untuk menyediakan berbagai layanan lengkap bagi ibu hamil, termasuk dukungan kesehatan mental. Namun, pelayanan penanganan kecemasan khususnya di Kabupaten Musi Rawas Utara masih cenderung berfokus pada pendekatan medis dan belum ada yang mengintegrasikan intervensi psikologis berbasis terapi komplementer seperti *self hypnosis*.

Di Puskesmas Muara Rupit, 5 dari 8 ibu hamil yang disurvei melaporkan merasa cemas sepanjang trimester ketiga mereka. Sementara beberapa responden tidak memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, yang lain khawatir tentang proses tersebut karena mereka mengingat atau membayangkan penderitaan persalinan sebelumnya. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini, diperlukan pendekatan baru untuk membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasan mereka secara aman, mandiri, dan tanpa efek samping. Dan salah satu alternatif yang potensial adalah penerapan *self hypnosis* sebagai terapi komplementer.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.
- b. Diketahui kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan penerapan *self hypnosis* di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.
- c. Diketahui kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan penerapan *self hypnosis* di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.
- d. Diketahui Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Rupit Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Wanita hamil pada trimester ketiga mungkin mendapat manfaat dari *self*

hypnosis untuk mengurangi kecemasan, dan penelitian ini bertujuan untuk menambah informasi ilmiah tentang topik tersebut.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pencerahan kepada wanita hamil, terutama mereka yang berada di trimester ketiga, tentang manfaat *self hypnosis* untuk mengurangi kecemasan dan menjaga kesehatan ibu dan bayi hingga persalinan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Layanan kesehatan di masa mendatang, terutama untuk wanita hamil yang cemas, dapat memperoleh manfaat dari data yang dikumpulkan dari penelitian ini, yang bertujuan untuk mengembangkan pilihan pengobatan non-farmakologis.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam hal faktor dan berbagai pendekatan penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada peneliti di masa mendatang yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester. Penerbit NEM
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, 11(3), 283–292.
- Arfiyanti, N. A., Widyawati, M. N., & Kurnianingsih. (2022). Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil Calm Pregnancy. *Pustaka Rumah Cinta*.
- ALmericanl Society of Clinicall Hypnosis. (2022). No Title. ALmericanl PsychologicallALssocialtion.<https://www.mountsinali.org/heallthlibralry/tr ealtment/hypnotheralpy>. Society for Clinicall & Experimentall Hypnosis
- Amin Dewita Rahmatul, Nuriyah. 2024. Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 1833-1841*
- Astarini, A. A. S. D. E. N. L. P. E. & M. J., 2022. An Overview Of Pregnant Women Anxiety During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol,8. No.2, April 2022
- Aprisandityas A, Elfida D. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasih Riau*. 2012;8(2):80-89.
- Mardiana, A. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis. *CV Sarnu Untung*.
- Dellagiulia, A., Lionetti, F., Pastore, M., Linnea, K., Hasse, K., & Huizink, A. C. (2020). The Pregnancy Anxiety Questionnaire Revised-2: A contribution to its validation. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(5), 787–795
- Hanifah, D., & Utami, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal*
- Herliani Yulia, dkk. 2024. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jakarta Barat : Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Hindun, S., Novita, N., & Sulastri, S. (2021). Relaksasi self hipnosis terhadap kecemasan ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12-16.
- Hasim, H. (2018). Peran dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 34-41
- Kasmiati, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. D., Ernawati, Rikhaniarti, T., Syahrana, Asmirati, Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan* (I. A. Putri, Ed.; 1st ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption of Pregnancy Anxiety Questionnaire– Revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of Women’s Mental Health*, 19(1), 125–132.
- Indahwati, L., Yulismaulidya, F., Putri, F. R., Dewi, M., & Lestari, S. (2024). SEL-HYPNOSIS MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL.

- Majalah Kesehatan, 11, 17–23.*
- Kaplan, HI. Sadock, B, and G (2020). Sinopsis psikiatri. Binarupa aksara
- Kemenkes RI. (2021) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta : Kementerian Kesehatan.
- Majid, I. 2014. Pemahaman Dasar Hypnosis. Angnasir
- Miranda, T., Damyanti, I. P., Nurhapipa, & Pekanbaru, U. H. (2025). PROSIDING SEMINAR NASIONAL Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. *EFEKTIVITAS SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA PEKANBARU TAHUN 2024*, 70–77.
- Ningrum nining Mustika.2023. Self healing : dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan. Yogyakarta : Pustaka Panasea.
- Noviyanti, L., Putri, A. F., & Sari, N. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 12-20.
- Nurhayati, E. 2021. Psikologi Kehamilan Dalam Perspektif Al Qur'an. XX(1), pp. 53–72.
- Rusmini, D. M., Mastiningsih, P., & Putu, W. L. (2024). PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN DI. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), 11–21.
- Sari Dewi Mayang, sherly angelina dkk. 2024. Pendekatan hipnoterapi pada asuhan kebidanan. Jakarta Barat. PT Nuansa Fajar Cemerlang
- Sehmawati. (2020). Self-Hypnosis Against Anxiety Levels of Pregnant Women In Preparation for Childbirth During the Covid-19 Pandemic Period 07-04-2021.
- Sembiring, K. B., Batubara, A., & Hasibuan, Y. (2025). PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN PERSALINAN DI KLINIK HELENA SINAGA DESA SUKA MAJU TAHUN 2025. *Kemenkes Poltekkes Medan*.
- Siregar. Statistik deskriptif untuk penelitian. *Jurnal Penelitian*. 2015.
- Siregar, F., Purba, E., & Lubis, M. (2021). Hubungan paritas dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Penyuluhan*, 7(3), 120-127.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24
- Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019). Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida.
- Stuart G.W dan Sudeen. (2016). Principle and Practice of Psychiatric Nursing (1ed.). Elsevier Inc.
- Utami Woro tri, wiqodatul ummah. 2022. Buku ajar mahasiswa kebidanan ; asuhan kebidanan pada ibu hamil. Jawa Timur : Forind
- Wulandari N, et al. Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*. 2020;8(1):30-36.

- Yulismaulidya, F., Indahwati, L., & Putri, F. R. (2025). Journal of Issues in. *Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*, 9, 18–26. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2025.009.01.3>
- Zakariah, M. (2015). Validaton of the malay version of the Amsterdam preoperative anxiety and information scare/APAIS. Departement of anaesthesiology and intensive care, faculty of medicine university of Malay, 70.