

SKRIPSI

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DESA GUNUNG TERANG
KECAMATAN MADANG SUKU 1 OKU TIMUR**



**SEPTIA PUPUT PRATIWI
PO7124225228**

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

SKRIPSI

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DESA GUNUNG TERANG
KECAMATAN MADANG SUKU 1 OKU TIMUR**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan.



**SEPTIA PUPUT PRATIWI
PO 7124225228**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan babak baru dalam suatu pernikahan dan menjadi hal yang membahagiakan serta ditunggu oleh sepasang suami istri. Proses kehamilan terjadi secara alamiah dan fisiologis pada setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat dan telah mengalami menstruasi serta melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari proses konsepsi sampai janin dilahirkan, terjadi selama 280 hari atau selama sembilan bulan tujuh hari, terhitung sejak haid pertama terakhir (Apriani *et al.*, 2019).

Kecemasan dalam kehamilan merupakan respons emosional yang muncul ketika ibu menghadapi perubahan besar dalam hidupnya sebagai calon orang tua. Reaksi ini sering disertai rasa takut terhadap keselamatan diri maupun janin, dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi riwayat gangguan mental, usia muda, tingkat pendidikan rendah, pengalaman kehamilan sebelumnya, kepribadian seperti harga diri rendah atau pesimisme, serta pengetahuan dan pengalaman terkait kehamilan (Val *et al.*, 2025). Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya dukungan sosial atau pasangan, status ekonomi rendah, komplikasi kehamilan, kehamilan yang tidak direncanakan, stresor kehidupan, pengalaman kekerasan, serta akses dan kualitas layanan kesehatan. Selain itu,

tekanan sosial, hubungan pasangan yang kurang harmonis, dan perubahan dalam hubungan sosial juga dapat memperkuat kecemasan selama kehamilan (Lebel *et al.*, 2020).

Tingkat kecemasan dilaporkan lebih tinggi pada ibu hamil dibandingkan dengan ibu postpartum, yaitu sebesar 29,2% dibandingkan 16,5%. Kecemasan selama kehamilan dialami oleh sekitar 15–23% perempuan dan berisiko menimbulkan dampak negatif bagi ibu maupun bayi yang dilahirkan (Sinesi *et al.*, 2019). Di negara berkembang, prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai 20% atau lebih (Biaggi *et al.*, 2016).

Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan sebesar 28,7% dan meningkat menjadi 33,93% pada tahun 2020. Bentuk kecemasan yang dialami meliputi ketakutan terhadap komplikasi persalinan, nyeri persalinan, kegagalan persalinan normal, perdarahan, tindakan jahitan perineum, serta kekhawatiran tidak mampu menyusui dan merawat bayi (Siallagan & Lestari, 2018; Sehmawati, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi psikologis yang sering terjadi, terutama pada trimester III, dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu, kehamilan, serta janin. Kecemasan yang berlebihan dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berdampak pada gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, kelelahan, serta risiko depresi antenatal. Selain itu, kecemasan juga dapat memengaruhi proses persalinan, seperti persalinan lama, peningkatan nyeri persalinan, serta meningkatnya kebutuhan tindakan medis (Biaggi *et al.*, 2016).

Tidak hanya berdampak pada ibu, kecemasan selama kehamilan juga berpengaruh terhadap janin dan anak. Paparan stres maternal yang berkepanjangan berhubungan dengan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Dalam jangka panjang, anak yang lahir dari ibu dengan kecemasan tinggi berisiko mengalami gangguan emosi, perilaku, dan perkembangan mental. Oleh karena itu, upaya pengelolaan kecemasan selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin (Van den Bergh *et al.*, 2017).

Kecemasan pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik ibu dan janin. Peningkatan kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan fisiologis, seperti peningkatan kadar hormon stres (misalnya kortisol dan noradrenalin), yang dapat mengganggu aliran darah ke uterus dan mengurangi suplai oksigen serta nutrisi bagi janin (Bernad *et al.*, 2025). Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, serta perubahan pada perkembangan otak dan sistem saraf janin (Wahyuntari & Puspitasari, 2021). Kecemasan ibu hamil juga berhubungan dengan perubahan variabilitas denyut jantung janin, gangguan perkembangan kognitif dan motorik anak, serta peningkatan risiko masalah emosi dan perilaku pada masa kanak-kanak (Jeličić *et al.*, 2022).

Upaya utama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil sangat perlu dijelaskan tentang perubahan yang terjadi pada dirinya. Disinilah bidan berperan aktif menjelaskan perubahan psikologis yang akan

dihadapinya. Sehingga mampu menyesuaikan diri dengan kenyataan. Menjelaskan bahwa janin merupakan bagian dari dirinya yang secara keseluruhan bergantung pada dirinya (Triyani, S. 2018).

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon *esterogen*, *progesteron*, *adrenalin* dan *kortisol*. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah dan lebih sensitive. Upaya utama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil dilakukan dengan memberikan *Self hypnosis*. *Self hypnosis* selain dikenal sebagai agent anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi *hypnosis*, otak akan memasuki gelombang alpha sampai tetha, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya neurotransmitter seperti *endorfin*, Asam gamma-aminobutirat (GABA), *enkefalin* dan beberapa *neurotransmitter* lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Jiwantoro, 2020).

Selain itu, *Self hypnosis* memiliki keunggulan karena bersifat nonfarmakologis, aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan kapan saja tanpa efek samping, sehingga sangat sesuai digunakan pada ibu hamil. Teknik ini juga meningkatkan rasa percaya diri dan coping positif dalam menghadapi

situasi yang menimbulkan kecemasan, termasuk kehamilan dan persalinan. *Self hypnosis* terbukti dapat meningkatkan kualitas relaksasi, mengurangi ketegangan fisik, serta mendukung kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan, sehingga menjadi salah satu intervensi komplementer yang efektif dalam pelayanan kesehatan maternal (Notoatmodjo, 2018).

Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *Self hypnosis* dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan(Yesie Aprilia,2017).

Penelitian Desak Made Rusmini *et.,al* (2024), di dapatkan hasil nilai P value = 0,018 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di UPTD Puskesmas Abiansemal II. Dan pada penelitian Sehmawati *et., al* (2020), yang di lakukan selama 4 minggu di dapatkan hasil tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self-hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self-hypnosis 49,59 (kecemasan ringan).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 orang ibu hamil trimester III di Desa Gunung Terang Kecamatan Madang Suku 1 OKU Timur menyatakan bahwa 4 dari 5 orang ibu hamil tersebut mengalami kecemasan.

Mereka merasa cemas menghadapi persalinan akibat mengingat dan membayangkan kembali rasa sakit saat persalinan.

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Kecemasan menghadapi persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gunung Terang Kecamatan Madang Suku 1 OKU Timur”.

B. Rumusan Masalah

Apakah Ada Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Desa Gunung Terang Kecamatan Madang Suku 1 OKU Timur?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden.
- b. Diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sebelum melakukan *self hypnosis*.
- c. Diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sesudah melakukan *self hypnosis*.
- d. Diketahui pengaruh *Self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya, ataupun untuk mengembangkan penelitian.

2. Manfaat Bagi Puskesmas/Desa Gunung Terang

Dapat dijadikan sebagai informasi tentang Pengaruh *Self hypnosis* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dan diajarkan kembali kepada pasien yang merasa cemas dan komplikasi lainnya.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan tentang penelitian khususnya yang berkaitan dengan Pengaruh *Self hypnosis* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Desa Gunung Terang Kecamatan Madang Suku 1 OKU Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association, Division 30. (2015). *Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9.
- Andini, A. (2020). *Maternal mortality*. Viewed 17 Januari 2026.
- Apriani, S., Adnani, S. S., & Bachtiar, H. (2019). Differences in the level of knowledge of primigravida who underwent antenatal care at the obstetrician and midwives in Padang City. *Andalas Obstetrics and Gynecology Journal*, 3(2), 104–111..
- Baradero, M., Dayrit, M. W., & Maratning, A. (2016). *Kesehatan mental psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Bernad, B.-C., Tomescu, M.-C., Velimirovici, D. E., Andor, M., Lungeanu, D., Enătescu, V., Bucur, A.-I., Lascu, A., Rață, A.-L., Bernad, E. S., Nicoraș, V., Arnăutu, D.-A., Neda Stepan, O., & Hogeia, L. (2025). Impact of stress and anxiety on cardiovascular health in pregnancy: A scoping review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(3), 909. <https://doi.org/10.3390/jcm14030909>
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2016). *Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*, 191, 62–77.
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy — a psychological view. *Ginekologia Polska*, 89(2), 102–106. <https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017>
- 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.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Damayanti, N. A., Wulandari, R. D., & Ridlo, I. A. (2023). Maternal health care utilization behavior, local wisdom, and associated factors among women in urban and rural areas, Indonesia. *International Journal of Women's Health*, 15, 665–677. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S379749>
- Desak Made Rusmini, Putu Mastiningsih, & Luh Putu Widiastini. (2024). Pengaruh self-hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Abiansema II. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1).
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. https://satudata.sumselprov.go.id/storage/documents/Profil_Dinkes_2023.pdf

- Eason, A. D., & Parris, B. A. (2024). The importance of highlighting the role of the self in hypnotherapy and hypnosis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101810.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9.
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2016). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 45–52.
- Hammond, D. C. (2016). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Jeličić, L., Veselinović, A., Ćirović, M., Jakovljević, V., Raičević, S., & Subotić, M. (2022). Maternal distress during pregnancy and the postpartum period: Underlying mechanisms and child's developmental outcomes—a narrative review. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(22), 13932. <https://doi.org/10.3390/ijms232213932>
- Jiwantoro, Y., Kridawati, A., & Pratiwi, D. (2020). Pengaruh self-hypnosis terhadap respon cemas mahasiswa pada ujian tahap akhir program di STIKes Buana Husada Ponorogo. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(1), 1–6.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*.
- Lebel, C., MacKinnon, A., Bagshawe, M., Tomfohr-Madsen, L., & Giesbrecht, G. (2020). Elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 5–13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.126>
- individuals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 5 13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.126>
- Lynn, S. J., Kirsch, I., Barabasz, A., Cardeña, E., & Patterson, D. (2015). Hypnosis as an empirically supported clinical intervention: The state of the evidence and a look to the future. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–27.
- Ng, C. M., Kaur, S., Kok, E. Y., Chew, W. L., Takahashi, M., & Shibata, S. (2023). Sleep, light exposure at night, and psychological wellbeing during pregnancy. *BMC Public Health*, 23(1), 1803. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16655-y>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul Chomaria. (2019). *Kehamilan*. Jakarta: Garda Media.

- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sehmawati, et al. (2020). Pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85–92.
- Stephanie Catsaros, et al. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (10th ed.)*. St. Louis: Elsevier.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi terbaru). Bandung: Alfabeta.
- Triyani, S. (2018). *Psikologis ibu hamil*. Jakarta: Garda Media.
- Val, A., Posse, C. M., & Míguez, M. C. (2025). Risk factors for prenatal anxiety in European women: A review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(9), 3248. <https://doi.org/10.3390/jcm14093248>
- Van den Bergh, B. R. H., et al. (2017). *Prenatal developmental origins of behavior and mental health*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 117, 26–64.
- Wahyuntari, E., & Puspitasari, I. (2021). Anxiety and maternal-fetal attachment. *International Journal of Health Science and Technology*, 2(2), 64–70. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v2i2.1850>
- World Health Organization [WHO]. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization [WHO]. (2023). *Maternal mortality and morbidity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yesie, A. (2017). *Hipnostetri*. Jakarta: Gagas Media.
- Yu, Z. M., Van Blyderveen, S., Schmidt, L., Lu, C. H., Vanstone, M., Biringer, A., Sword, W., Beyene, J., & McDonald, S. D. (2023). Do psychological and behavioural factors ... [incomplete reference].