

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN
PERSALINAN DI KLINIK HELENA SINAGA
DESA SUKA MAJU
TAHUN 2025**



KYEILA BR SEMBIRING
P07524421021

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN PERSALINAN DI KLINIK HELENA SINAGA DESA SUKA MAJU TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



KYEILA BR SEMBIRING
P07524421021

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

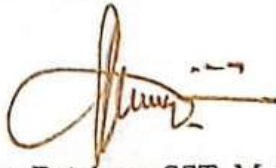
**Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Dalam Persiapan Persalinan Di Klinik Helena Sinaga
Desa Suka Maju Tahun 2025**

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

23 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ardiana Batubara, SST, M. Keb
NIP. 196605231998012001

Pembimbing Pendamping



Yusrawati Hasibuan SKM.M.Kes
NIP. 196004191981032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan



(Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes)
NIP. 197002121998032001

LEMBAR PENGESAHAN

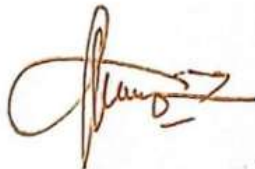
Nama : Kyeila Br Sembiring
NIM : P07524421021
Judul Skripsi : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan di klinik Helen Sinaga Desa Suka Maju 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji

Ardiana Batubara, SST,M.Keb
NIP.196605231986012001

()

Penguji I

Dr. Bebaskita Br. Ginting,SSiT,MPH
NIP.197307291993200

()

Penguji II

Yusrawati Hasibuan, SKM,M.Kes
NIP. 196004191981032001

()

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan


Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP.197002131998032001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Kyeila Br.Sembiring

Nim : P07524421021

Tanggal : 23 Mei 2025

Yang Menyatakan

(Kyeila Br.Sembiring)

**Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Dalam Persiapan Persalinan Di Klinik Helena Sinaga
Desa Suka Maju Tahun 2025**

KYEILA BR SEMBIRING

Kemenkes Poltekkes Medan, Jl. Jamin ginting KM 13,5
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : Kyeilasembiring@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi menjelang persalinan, dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik self hypnosis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di klinik helena sinaga suka maju . Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest . Sampel terdiri dari 24 ibu hamil trimester III Pengumpulan data dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mendatangi calon responden, melakukan , menggunakan kuesoner PSQI-R2. Hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon menggunakan perangkat lunak komputer dan didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, karena lebih kecil sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima atau biasa diartikan ada Pengaruh terhadap self hypnosis, terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Penulis menyarankan Bagi Sarjana Terapan Kebidanan hendaknya memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat self hypnosis dan menyarankan ibu ibu hamil untuk menggunakan tehnik self hypnosis sebagai terapi alternative untuk menurunkan kecemasan ibu hamil .

Kata Kunci : *Self Hypnosis*, Kecemasan Ibu hamil

**THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON ANXIETY IN THIRD
TRIMESTER PREGNANT MOTHER IN PREPARATION
FOR CHILDBIRTH AT HELENA SINAGA CLINIC,
SUKA MAJU VILLAGE IN 2025**

KYEILA BR SEMBIRING

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

Email: Kyeilasembiring@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety in third-trimester pregnant women is a common psychological condition that occurs leading up to childbirth and can negatively affect the health of both the mother and the fetus. One non-pharmacological intervention that can be used to address anxiety is self-hypnosis. This study aimed to determine the effect of self-hypnosis on anxiety levels in third-trimester pregnant women at Helena Sinaga Clinic, Suka Maju. The research method used was a quasi-experiment with a pretest-posttest design. The sample consisted of 24 third-trimester pregnant women. Data was collected directly by the researcher visiting potential respondents, conducting assessments, and using the PSQI-R2 questionnaire. The research results, analyzed using the Wilcoxon test with computer software, showed a p-value of $0.000 < 0.05$. Since the p-value is smaller, H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is an effect of self-hypnosis on anxiety in third-trimester pregnant mother. Self-hypnosis can be a beneficial non-pharmacological intervention for midwifery services to support healthy pregnancies and comfortable childbirth. It is hoped that practicing midwives will create policies related to self-hypnosis so that it can be taught to every pregnant mother who attends visits. This will help mothers remain calm and relaxed throughout the pregnancy process

Keywords: self-hypnosis, anxiety, third-trimester pregnant mother



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju Tahun 2025”**. Penulisan Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar Sarjana Terapan Kebidanan, dalam program studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Pada penulisan proposal skripsi ini, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang turut membantu dan berpartisipasi dalam proses pembuatan proposal skripsi ini, baik berbentuk moral ataupun material. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Tengku Sri Wahyuni,S.SiT.,M.keb selaku PLT. Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring,SST,M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M. Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Ardiana Batubara, SST,M.Keb selaku Pembimbing Pertama yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada saya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Yusrawati Hasibuan SKM.M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
6. Bebeaskita Br Ginting,S.SiT,MPH selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan serta bimbingan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Kepada Bidan Helena sinaga yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian beserta kakak-kakak pegawai di PMB Helena sinaga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk kedua orang tua tercintaku bapak Sabar Sembiring dan ibu Rita br Surbakti sebagai tanda bukti dan kehormatan dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada bapak dan ibu yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, dan cinta kasih tiada terhingga yang hanya dapat ku balas dengan selembar kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan persembahkan.semoga ini menjadi langkah untuk membuat bapak dan ibu bahagia, untuk kedua orang tuaku yang paling ku cintai terima kasih banyak selama ini banyak memberikan motivasi dan dukungan dan selalu mendoakanku sampai di titik ini.
9. Kepada adik-adik tersayang saya yang telah memberikan semangat, perhatian, kasih sayang serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada yang sudah kuanggap orang tuaku, bibik Linda yang terimakasih telah memberikan dukungan baik dalam bentuk materi maupun semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Pemilik NRP 05010113 terimakasih selalu memberi dukungan ,semangat dan cinta kasih yang besar dan tak ternilai harganya.Terimakasih kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa bangunan dan tanah bagi penulis selama proses penyusunan dan pengerjaan skripsi ini dalam kondisi apapun.Terimakasih kasih banyak sudah menjadi tempat keluh kesah di waktu lelahku,menjadi pendengar yang baik,penasehat yang baik.tak henti-hentinya memberikan bantuan baik itu tenaga,pikiran,materi dan senantiasa sabar menghadapi sikap penulis selama prosos penulisan skripsi.
12. Kepada sahabat saya, Cekna, teteh, dora,nesa,bolot yang telah memberikan semangat dan dukungan selama masa perkuliahan sampai dengan menyelesaikan skripsi ini.
13. Serta teman-teman Angkatan 2021 Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Tuhan membalas kebaikan kalian.
- Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan sebaik-baiknya kepada seluruh pihak yang terkait dan semoga skripsi ini dapat berguna serta bermanfaat bagi seluruh pihak.

Medan, 23 Mei 2025

Kyeila Br.Sembiring
P07524421021

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.ii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.v
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang	79
Rumusan Masalah	3
Tujuan Penelitian.....	3
Manfaat Penelitian.....	4
Keaslian Skripsi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
Konsep kecemasan Ibu Hamil	7
A.1 Konsep Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
A.2 Pengertian	7
A.3 Tingkat kecemasan pada ibu hamil.....	7
A.4 Proses timbulnya kecemasan.....	9
Konsep Dasar Self Hypnosis	13
1 Pengertian.....	13
2 Beberapa Yang Bisa Dilakukan Dengan Bantuan <i>Self Hypnosis</i>	14
B.3 Karakteristik Utama Yang Dapat Diamati Dari <i>Hypnosis</i>	14
B.4 Latihan Yang Dapat Dipergunakan Untuk Ngondisikan Diri Dalam Keadaan Terhipnosis	16
B.5 Langkah-Langkah Melakukan <i>Self Hypnosis</i>	19

C.6 Teknik Terapi <i>Self Hypnosis</i>	25
Kerangka Teori	26
Kerangka Konsep	26
BAB III METODE PENELITIAN	79
A. Jenis Dan Desain Penelitian	28
B. Populasi Dan Sampel	29
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
D. Variabel Penelitian	30
E. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	32
F. Jenis Dan Cara Teknik Pengambilan Data.....	33
G. Alat Ukur instrumen Dan Behan Penelitian.....	34
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Pengolahan Data Dan Analisis Data	37
Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A.1. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
A.2. Analisis Bivariat	80
B. Pembahasan	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
L A M P I R A N.....	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Skripsi.....	5
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	3

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Etical Clereance
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Kuesioner PRAQ-R2
- Lampiran 4 SOP
- Lampiran 5 Lembar Monitoring
- Lampiran 6 Surat Ijin Melakukan Survey Penelitian
- Lampiran 7 Surat Ijin Melakukan Penelitian
- Lalmpiran 8 Surat Balasan Melakukan Ijin Penelitian
- Lalmpiran 9 Master Tabel Penelitian
- Lalmpiran 10 Output SPSS
- Lalmpiran 11 Lembar Konsultasi
- Lalmpiran 12 Turnitin
- Lalmpiran 13 Dokumentasi
- Lalmpiran 14 Jurnal
- Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup