

Kyeila Br Sembiring

SKRIPSI KYEILA BR.SEMBIRING terpisah.docx

 Skripsi 2025

 SKRIPSI 2025

 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3293193966

Submission Date

Jul 10, 2025, 11:17 AM GMT+7

Download Date

Jul 10, 2025, 11:20 AM GMT+7

File Name

SKRIPSI_KYEILA_BR.SEMBIRING_terpisah.docx

File Size

195.5 KB

67 Pages

10,574 Words

67,282 Characters

58% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 56%  Internet sources
 - 28%  Publications
 - 31%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 56% Internet sources
- 28% Publications
- 31% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	9%
2	Internet	
	repository.itskesicme.ac.id	6%
3	Internet	
	j-innovative.org	4%
4	Internet	
	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	3%
5	Internet	
	jurnal.stikeshamzar.ac.id	3%
6	Internet	
	www.scribd.com	2%
7	Internet	
	repo.poltekkes-medan.ac.id	2%
8	Internet	
	journal.universitaspahlawan.ac.id	2%
9	Internet	
	jurnal.unprimdn.ac.id	2%
10	Internet	
	stikesbanyuwangi.ac.id	1%
11	Internet	
	dspace.umkt.ac.id	1%

12	Internet	adoc.pub	1%
13	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
14	Internet	repository.itekes-bali.ac.id	<1%
15	Internet	text-id.123dok.com	<1%
16	Internet	journal-uim-makassar.ac.id	<1%
17	Internet	docplayer.info	<1%
18	Internet	eprints.iainu-kebumen.ac.id	<1%
19	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
20	Internet	etd.umy.ac.id	<1%
21	Internet	repositori.uin-alaudidin.ac.id	<1%
22	Internet	bumamat.blogspot.com	<1%
23	Internet	repository.stikesrspadgs.ac.id	<1%
24	Internet	ejournal.annurpurwodadi.ac.id	<1%
25	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%

26	Publication	Amalia Indah Puspitasari, Arti Wulansari. "Pengaruh Kombinasi Counter Pressure...	<1%
27	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
28	Internet	www.slideshare.net	<1%
29	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II	<1%
30	Internet	jurnal.upertis.ac.id	<1%
31	Internet	eprints.unisa-bandung.ac.id	<1%
32	Internet	core.ac.uk	<1%
33	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
34	Internet	digilib.ump.ac.id	<1%
35	Internet	ejurnal.stikes-bth.ac.id	<1%
36	Internet	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id	<1%
37	Publication	Dini Ayu Puspitasari, Yanik Purwanti, Rafhani Rosyidah. "MUROTTAL AL-QUR'AN ...	<1%
38	Internet	jurnal.poltekkespalembang.ac.id	<1%
39	Internet	repository.umy.ac.id	<1%

40	Internet	sinta.unud.ac.id	<1%
41	Internet	tristawatyagustia.blogspot.com	<1%
42	Internet	repository.stikesdrsoebandi.ac.id	<1%
43	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
44	Internet	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id	<1%
45	Internet	journal.ibrahimy.ac.id	<1%
46	Internet	repository.upi.edu	<1%
47	Publication	Atika Zahria Arisanti. "Dampak Psikologis Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-1..."	<1%
48	Internet	eprints.unmas.ac.id	<1%
49	Internet	jurnal.uinsu.ac.id	<1%
50	Internet	lp2m.stikesayani.ac.id	<1%
51	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
52	Internet	akper-pelni.ecampuz.com	<1%
53	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%

54	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
55	Internet	pt.scribd.com	<1%
56	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
57	Internet	www.mcrhjournal.or.id	<1%
58	Internet	yogayps.blogspot.com	<1%
59	Student papers	Universitas Respati Indonesia	<1%
60	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
61	Internet	ejournal.stikestelogorejo.ac.id	<1%
62	Internet	repository.uiad.ac.id	<1%
63	Internet	123dok.com	<1%
64	Internet	ojs.uho.ac.id	<1%
65	Internet	www.ejournal.warmadewa.ac.id	<1%
66	Student papers	Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI	<1%
67	Student papers	Sriwijaya University	<1%

68	Internet	ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id	<1%
69	Internet	glints.com	<1%
70	Internet	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%
71	Internet	repo.unikadelasalle.ac.id	<1%
72	Internet	repositorii.urindo.ac.id	<1%
73	Publication	Hijrianti Suharnah, Fatma Jama, Suhermi Suhermi. "Pengaruh Terapi Musik Klasik...	<1%
74	Internet	repository.stikeselisabethmedan.ac.id	<1%
75	Internet	repository.universitalirsyad.ac.id	<1%
76	Publication	Fatma Agustina, Nur Elly, Dahrizal Dahrizal, Asmawati Asmawati, Husni Husni, Ta...	<1%
77	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	<1%
78	Publication	Naftalisa Kurnia Sumantri, Indah Yuliani. "Analisis Faktor-Faktor Kecemasan pad...	<1%
79	Student papers	Universitas Gunadarma	<1%
80	Internet	sintama.stibsa.ac.id	<1%
81	Internet	stikesyahoedsmg.ac.id	<1%

82	Publication	Yuni Purwati, Ari Muslikhah. "Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik d...	<1%
83	Internet	repository.stikeshangtuh-sby.ac.id	<1%
84	Internet	repository.uma.ac.id	<1%
85	Internet	repository.fe.unj.ac.id	<1%
86	Internet	repository.trisakti.ac.id	<1%
87	Publication	Hanifatul Hidayah, Raden Maria Veronika Widiatrilupi, Rifzul Maulina. "Pengaruh ...	<1%
88	Internet	documents.mx	<1%
89	Internet	e-jurnal.iphorr.com	<1%
90	Internet	ejournal.poltekkesaceh.ac.id	<1%
91	Internet	eprints.uns.ac.id	<1%
92	Internet	likecinema.net	<1%
93	Internet	repository.iftkledalero.ac.id	<1%
94	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
95	Internet	zombiedoc.com	<1%

96	Internet	apbsrilanka.org	<1%
97	Internet	bizzisoconsulting.com	<1%
98	Internet	lppm.swu.ac.id	<1%
99	Internet	mirror.echo.or.id	<1%
100	Internet	ojs.unud.ac.id	<1%
101	Internet	repository.ucb.ac.id	<1%
102	Internet	repository.upnjatim.ac.id	<1%
103	Publication	Erni Setiawati, Rumilawaty Rumilawaty, Zakiah Zakiah. "Faktor Yang Berhubunga...	<1%
104	Publication	Gian Sugiana Sugara, Rikza Fadhilah. "Treatment for social media addiction with ...	<1%
105	Publication	Ronalen Br. Situmorang, Taufianie Rossita, Diyah Tepi Rahmawati. "Hubungan Se...	<1%
106	Internet	digilib.unimed.ac.id	<1%
107	Internet	etd.repository.ugm.ac.id	<1%
108	Internet	id.123dok.com	<1%
109	Internet	jihat-mufa.blogspot.com	<1%

110	Internet	media.neliti.com	<1%
111	Internet	pdffox.com	<1%
112	Internet	repository.ump.ac.id	<1%
113	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
114	Internet	repository.unism.ac.id	<1%
115	Internet	repository.unpar.ac.id	<1%
116	Publication	Erinda Nur Pratiwi, Hutari Puji Astuti, Tresia Umarianti. "Peningkatan kesehatan i...	<1%
117	Publication	Jenny Kartika, Nia Clarasari Mahalia Putri. "Pengaruh massage endorphin dan ar...	<1%
118	Publication	Triatmi Andri Yanuarini, Temu Budiarti, Nurmey Hardyanti Lukitasari. "Perbedaa...	<1%
119	Publication	Wayan Eka Paramartha, I Ketut Dharsana, Kadek Suranata. "Optimasi Peningkata...	<1%
120	Publication	Elfira Sri Futriani, Shella Sulistiatur Nisa. "Pengaruh Faktor Psikologis : Kecemasa...	<1%
121	Publication	Novi Trikia, Komalasari Komalasari, Ade Tyas Mayasari, Vivian Nanny Lia Dewi. "E...	<1%
122	Publication	Shindy Marshela, Andi Mayasari Usman, Retno Widowati. "Analisis Hubungan Per...	<1%
123	Internet	jurnalbidankestrad.com	<1%

124

Internet

laporantugasakhirkasus.blogspot.com

<1%

125

Internet

repository.poltekkes-kdi.ac.id

<1%

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

Pembimbing :

Pembimbing I : Ardiana Batubara, SST,M.Keb

Pembimbing II : Yusrawati Hasibuan, SKM,M.Kes

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

40

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)

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

Pembimbing Pendamping

Ardiana Batubara, SST, M. Keb

NIP. 196605231998012001

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

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.

- 4 5. Yusrawati Hasibuan SKM.M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
- 4 6. Bebeaskita Br Ginting,S.SiT,MPH selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan serta bimbingan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
- 53 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.
- 80 8. Untuk kedua oraang 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 membut 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.
- 56 9. Kepada adik-adik tersayang saya yang telah memberikan semangat, perhatian, kasih sayang serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 63 10. Kepada yang sudah kuanggap orang tuaku, bibik Linda yang terimakasih telah memberikan dukungan baik dalam bentuk materi maupun semangat dalam melesaikan 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

**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 .

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Skripsi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep kecemasan Ibu Hamil.....	7
C. Kerangka Teori.....	26
D. Kerangka Konsep.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Dan Desain Penelitian	28
B. Populasi Dan Sampel	29
1. Populasi.....	29
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
1. Lokasi Penelitian.....	30
D. Lokasi dan waktu penelitian.....	30
E. Variabel Penelitian	32
1. Variabel Independen	32
F. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	32
G. Jenis Dan Cara Teknik Pengambilan Data.....	33
1. Jenis Data	33

7	H. Alat Ukur instrumen Dan Bahan Penelitian.....	34
	K. Prosedur Penelitian	36
	L. Pengolahan Data Dan Analisis Data	37
20	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
	A. Hasil Penelitian.....	42
	1. Analisis Univariat	42
	2. Analisis Bivariat	43
	B. Pembahasan	44
49	1. Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025	44
35	2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Self Hypnosis Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinagasuka Maju 2025	45
19	3. Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Self Hypnosis Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025	46
8	4. Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025.....	47
70	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
	A. Kesimpulan.....	51
	B. Saran	52
	DAFTAR PUSTAKA	53
71	L A M P I R A N.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Skripsi.....	5
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa takut 36 persen, cemas 42 persen, tidak percaya diri 22 persen pada saat kehamilan. (WHO2023),

Kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan menjadi salah satu penyebab tingginya AKI. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Karena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara keselarasan pikiran dan tubuh lewat relaksasi. teknik *self hypnosis* dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Tujuan ini untuk mengetahui kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.

Di Indonesia terdapat sekitar 8-10 persen mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13 persen ketika menjelang persalinan. kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya (Kemenkes.RI, 2019).

Kecemasan dapat menyebabkan spasme pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah pada ibu hamil, namun jika tidak diberi penatalaksanaan dengan tepat dapat menyebabkan hipertensi pada kehamilan dan preeklamsia. Kecemasan akan semakin meningkat jika ibu hamil merasa takut

akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, keadaan kesehatan janin serta kesiapan mental menghadapi persalinan cara mengatasi ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan dengan cara melakukan tehnik *self hypnosis* untuk membantu menghilangkan permasalahan K ibu hamil (Sugara, 2023).

47 Menurut profil kesehatan di Sumatera Utara ibu hamil mengalami gejala depresi, 6,8 persen mengalami kecemasan, 2,4 persen mengalami ketidaknyamanan fisik, 2,6 persen mengalami insomnia, dan 0,9 persen (kesehatan sumut 2023)

14 Kehamilan trimester III disebut mencakup minggu ke-29 sampai 42 kehamilan. Trimester III merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan perubahan peran menjadi orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi. Selama trimester III sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas, hal yang mendasarinya adalah ibu merasa khawatir terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya. Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Ratna Sari et al., 2023) cara mengatasinya dengan melakukan tehnik *self hypnosis*.

46 68 Berdasarkan survey pendahuan yang dilakukan peneliti di praktek bidan helena Sinaga Desa Suka Maju, dari bulan juli sampai Oktober 2024 sebanyak 37 ibu dan dilakukan survey kedua pada bulan marat sampai April sebanyak 24 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke PMB mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalm persiapan persalinan Di Klinik Helena Desa Suka

Maju Kecamatan Sunggal Tahun 2025, karena diklinik tersebut sudah menerapkan hipnotrapy

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas , rumusan masalah yang di dapat yaitu “Bagaimana pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan
2. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III di klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025.
3. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III di klinik Helena Sinaga Desa suka maju 2025
4. Untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi intitusi pendidikan

10 Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi sumber masukan untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu trimester III dalam persiapan persalinan.

2. Bagi masyarakat

10 Sebagai ilmu informasi dan jugak pengetahuan bagi ibu hamil untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu trimester III dalam persiapan persalinan.

3. Bagi penulis

94 Manfaat penelitian bagi penulis yaitu untuk menambah pengetahuan, pemahaman berlatih untuk menganalisi masalah di bidang kebidanan khususnya tentang pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu trimester III dalam persiapan persalinan.

E. Keaslian Skripsi

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Nama Tahun	Judul	Metodeologi dan Sampel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Pitria siregar 2022	Pengaruh <i>self hypnosis</i> terhadap kecemasan ibu hamil trimester III	<i>Quasi eksperimen</i>	Hasil Penelitian in nilai p adalah 0,01 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian in menyatakan Ada pengaruh <i>self hypnosis</i> terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.	Lokasi dan waktu penelitian
Dewita Rahmatul Amin	Pengaruh <i>hypnosis</i> terhadap kecemasan ibu hamil trimester III 2023	<i>Pra ekprimen dengan onegroup pretest dan posttest</i>	Hasil penelitian didapatkan produksi ASI ibu <i>post partum</i> sebelum diberikan intervensi teknik marmet dari 30 responden produksi ASI dengan kategori kurang sebanyak 73,3%, sedangkan setelah diberikan intervensi teknik marmet produksi ASI dengan kategori cukup sebanyak 60%. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh p-value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh <i>hypnosis</i> terhaap tingkat kecemasan ibu hamil.	Lokasi dan waktu

Desak made Rasmini 2024	Pengaruh <i>self hypnosis</i> terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	Quasi <i>eskperiment design</i>	Hasil penelitian menggunakan uji <i>Mann Whitney</i> diperoleh p-value sebesar 0,014 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan terdapat pengaruh <i>Self Hypnosis</i> terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal II.	Lokasi dan waktu
Isymiarni syarif	Faktor yang berhubungan dengan kesiapan psikologis ibu hamil trimester III 2024	<i>Cross square</i>	Hasil dari penelitian ini menggunakan uji statisti <i>Chi-Square</i> dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ di peroleh nilai hitungan $p = 0,026$ untuk variabel (Kesiapan Pengetahuan), untuk variabel (Dukungan Suami) $p = 0,021$ untuk variabel (Kesiapan Ekonomi) $p = 0,005$ untuk variabel (Dukungan Tenaga Kesehatan) $p = 0,002$ dan untuk variabel (Paritas) $p = 0,001$. Dengan ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, ekonomi, dukungan suami, dukungan tenaga kesehatan, dan paritas terhadap kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.	Lokasi dan waktu

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep kecemasan Ibu Hamil

1. Pengertian

Kecemasan pada ibu hamil merupakan reaksi dari perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungan sekitarnya yang mengakibatkan perasaan sedih, tidak senang serta tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan bahaya, rasa khawatir yang mengancam dan membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya. Kecemasan pada kehamilan juga dapat disebabkan karena pengaruh hormon pada kehamilannya yaitu hormon estrogen, progesteron dan hormon corionic gonadotropin (HCG). Saat hamil kondisi psikologis seorang wanita cenderung sensitif, emosional dan labil (Nining, 2023).

2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan merupakan rasa cemas yang normal yang biasa dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan meningkatnya perhatian, seseorang menjadi waspada namun masih mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri. Cemas yang ringan dapat membuat seseorang termotivasi untuk belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang dan percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal lain yang bukan merupakan prioritas yang ditandai dengan menurunnya perhatian, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, tanda-tanda vital meningkat, ketegangan otot sedang, mondar-mandir, sering bekemih dan sakit kepala.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi individu persepsi individudimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak informasi dan arahan untuk bisa memusatkan pada area yang lain karena individu cenderung sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, banyak berkeringat, bicara cepat, menggertakkan gigi, rahang menegang, mondar mandir dan merasa gemetar.

d. Panik

Tingkat kecemasan paling tinggi adalah panik. Panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan teror dan ketakutan yang berlebihan sehingga individu kehilangan kendali. Seseorang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, rasa panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan adanya rasa panik dapat meningkatkan terjadinya aktivitas motorik, menurunnya kemampuan

untuk berhubungan dengan orang lain, hilangnya pemikiran yang rasional dan timbul persepsi yang menyimpang (Nining, 2023).

3. Proses timbulnya kecemasan

Sistem saraf manusia terdiri dari sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misal gerakan kaki, leher, tangan dan jari-jari. Sedangkan sistem saraf otonom memiliki fungsi dalam mengendalikan gerakan-gerakan otomatis, misal kerja sistem kardiovaskuler, fungsi digestif dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu :

1. Sistem saraf simpatis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu -organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual;
2. Sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Penanganan yang harus dilakukan dengan masalah psikologi ibu hamil yaitu dengan pemberian relaksasi self hypnosis. selain itu penanganan masalah kecemasan dalam kehamilan yaitu dengan cara memberikan terapi dalam mengelola ketenangan hati, relaksasi mengelola alam bawah sadar ibu hamil, melatih pengendalian diri, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan imunitas

ibu hamil dengan memberikan terapi teknik self-hypnosis. *Self hypnosis* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang kita alami kepada sesuatu yang kita sukai yang dapat membuat hati kita tenang dan bahagia. Teknik relaksasi *Self hypnosis* ini sangat baik diterapkan pada saat kehamilan dan menjelang persalinan (Nining, 2023).

4. Jenis- jenis kecemasan

Ada beberapa jenis kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman dimasa lalu (Yanti et al., n.d.).

2. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu.

- a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c. Persetujuan

d. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

6. Faktor-faktor mempengaruhi kecemasan

1. Dukungan Suami

Dukungan suami sangat dibutuhkan oleh ibu hamil selama kehamilan, dalam hal ini semua ibu hamil mengatakan bahwa suami ikut serta dalam setiap pekerjaan dalam hal ini semua ibu hamil mengatakan bahwa suami ikut serta dalam setiap pekerjaan yang dilakukan oleh ibu hamil.

2. Usia

Usia sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Karena usia produktif seorang ibu untuk hamil adalah 20-35 tahun. menyatakan pada rentang usia – 35 tahun kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Uterus sudah mampu memberi perlindungan, mental juga sudah siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati sehingga ibu sudah semakin siap secara psikis untuk merawat dirinya dan juga anak yang dikandungnya. Ketika ibu berada pada usia > 35 tahun, ibu tersebut berada pada usia faktor resiko tinggi sehingga rasa cemas yang akan dirasakan ibu hamil akan meningkat.

3. Paritas

Tingkat kecemasan ibu yang hamil pertama atau hamil berikutnya akan berbeda, karena memang ketika seorang ibu dengan primigravida tidak memiliki pengalaman sebelumnya hamil ataupun melahirkan

4. Jarak Kehamilan

Jarak kehamilan yang terlalu dekat atau jarak kehamilan < 2 tahun akan berpengaruh dengan tingkat kecemasan yang akan dialami ibu tersebut. Hal ini disebabkan karena rahim ibu belum kembali pulih total. Namun, tidak semua ibu hamil yang memiliki jarak kehamilan < 2 tahun mengalami kecemasan.

5. Pengalaman Traumatik

Ibu dengan kehamilan kedua atau seterusnya bukan berarti tingkat kecemasannya semakin rendah, bisa saja justru semakin meningkat jika pengalaman melahirkannya tidak normal.

6. Usia Kehamilan

Semakin bertambah usia kehamilan ibu, maka semakin bertambah kecemasan yang akan dialami ibu, karena ibu akan semakin dekat dengan persalinan. Kebudayaan Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah faktor mitos

B. Konsep Dasar Self Hypnosis

1. Pengertian

Hypnosis merupakan cara relaksasi yang sangat terkenal akhir-akhir ini. Pada setiap lini kehidupan, *hypnosis* ternyata dapat dipakai sebagai usaha untuk menikmati segala kegiatan manusia. Misalnya, mengatasi berbagai persoalan, mengembangkan kepercayaan diri, sampai pada pelangsinan

tubuh dan penyembuhan berbagai macam penyakit. *Hypnosis* berkaitan erat dengan sugesti. Teknik ini mengesampingkan pikiran sadar dengan cara relaksasi alamiah, yaitu memfokuskan konsentrasi sekaligus menggerakkan pikiran bawah sadar kita. Dengan menggerakkan pikiran bawah sadar tersebut, maka lebih mudah bagi seseorang untuk menerima sugesti agar dia mempercayai, bertindak, dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Jadi, *hypnosis* bisa dikatakan sebagai gabungan antara tiga hal penting, yaitu pengalihan perhatian, keyakinan, dan harapan (Defin, 2017).

Self hypnosis merupakan Relaksasi yang dilakukan ibu secara mandiri dengan kalimat-kalimat afirmasi dalam 10-15 menit, tujuannya untuk merilekan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan (Azzahra et al., 2023).

2. Beberapa Yang Bisa Dilakukan Dengan Bantuan *Self Hypnosis*

1. Meningkatkan rasa percaya diri
2. Mengurangi depresi dan luka batin
3. Membentuk dan memelihara keseimbangan antara tubuh jiwa dan pikiran
4. Mengendalikan rasa trauma

Di dalam melakukan *hypnosis*, kita mengalami keadaan yang disebut dengan *trance*, yaitu keadaan ketika pikiran bawah sadar menguasai dan dapat turut melakukan sesuatu hal untuk mencapai tujuan. Semua orang bisa mencapai keadaan ter *hypnosis* pada taraf tertentu dan yang

dibutuhkan hanyalah keinginan kuat dan penerapan teknik-teknik sederhana.

7. Karakteristik Utama Yang Dapat Diamati Dari Hypnosis

1. Relaksasi *Hypnosis* merupakan salah satu cara dan bagian dari sebuah relaksasi yang dilakukan oleh seseorang.
2. Konsentrasi terfokus *Hypnosis* merupakan keadaan ketika seseorang
3. Berkonsentrasi ke dalam pikiran bawah sadarnya.
4. Kondisi pasif. Dalam keadaan *trance*, seseorang hanya dapat berada pada kondisi pasif, yaitu siap menerima sugesti yang telah direncanakan untuk meningkatkan kualitas hidup atau menentukan tujuannya.
5. *Hyperawareness* terhadap kelima indra kita. Dalam keadaan terhipnotis, seseorang justru merasakan kesadaran yang tinggi akan kelima indranya. Semua indra seakan siap menerima masukan saran atau perintah apa yang sesungguhnya perlu dipikirkan dan dilakukan di dalam pencapaian tujuan yang dimaksud.
6. Pergerakan bola mata yang cepat. Dalam kondisi *trance*, biasanya seseorang akan mengalami pergerakan bola mata yang cepat.

Mengapa kita begitu hafal dengan segala urutan kegiatan yang harus dilakukan tersebut? Hal itu tidak lain karena sudah terpatrinya kegiatan keseharian itu di dalam pikiran bawah sadar sehingga dengan atau tidak konsentrasi, kita tetap dapat melakukan segala kegiatan tersebut dengan baik dan sesuai tujuan yang diinginkan. Lalu, bisakah semua kegiatan tersebut begitu saja diubah sesuai dengan tujuan baru

yang ingin dicapai? berubah dan tidak bisa kalau memang tidak ada keinginan untuk berubah, sudah nyaman dengan kegiatan tersebut. Bagi seseorang yang cerdas, kreatif, dan bebas mengekspresikan emosi mereka, maka keadaan trance untuk menerima masukan baru berupa sugesti yang dapat lebih meningkatkan kebaikan dan pencapaian tujuan lebih mudah terjadi. Berbeda dengan mereka yang terlalu logis, apatis, memiliki kemampuan visual lemah, kurang konsentrasi, terlalu kritis, dan memiliki intelegensi rendah biasanya sulit untuk mengalami keadaan trance tersebut.

Selama ini, pikiran bawah sadar kita lah yang sangat mempengaruhi perilaku, bukan pikiran sadar. Kalau saja semua perilaku kita harus dipikirkan dengan keadaan sadar terlebih dahulu, niscaya kita bisa runtut melakukan hal-hal penting dalam keseharian. Melihat jadwal, melihat jam, dan merencanakan harus bertindak apa selanjutnya, sungguh membuang waktu bukan? Padahal dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar, kita bisa melakukan kegiatan di pagi hari tak lebih dari 30 menit saja. Semua telah siap, masakan sudah di atas meja, anak-anak sudah rapi dan siap berangkat sekolah, suami sudah menikmati segelas kopinya, dan kita juga telah siap melangkah ke aktivitas berikutnya. Namun penting untuk digarisbawahi bahwa sugesti yang diberikan terhadap pikiran bawah sadar ternyata dirasakan sebagai sesuatu yang disadari oleh pikiran sadar kita.

8. Latihan Yang Dapat Dipergunakan Untuk Ngondisikan Diri Dalam Keadaan Terhipnosis

Siapkan ruangan yang tenang, cahaya redup, dan sepasang matras dan bantal. Bisa pula dilakukan di sofa atau tempat tidur dengan kondisi yang sama;

1. Letakkan tubuh Anda dengan relaks;
2. Sandarkanlah kepala dan pastikan tidak akan terayun ke muka dan ke belakang. Demikian pulajuga dengan kaki dan tangan Anda;
3. Bukalah bibir secara perlahan, letakkan segala beban, tenang, damai, dan relaks;
4. Aturlah pernapasan dengan halus dan dalam, hembuskan perlahan sehingga terbentuk sebuah ritme;
 1. Ulangi mengambil napas dalam-dalam lagi sambil memejamkan mata;
 2. Pusatkanlah pikiran ke tangan kanan dan kepalkanlah tangan dengan kuat, perlahan, mengepal, dan kuat;
lepaskan perlahan, tenang, dan buka kembali telapak tangan Anda;
 3. Rasakanlah saat-saat Anda mengendurkan kepalan telapak tangan secara perlahan, sedikit gatal, seperti kesemutan, dan ketegangan telah hilang bersama mengendurnya kepalan itu;
 4. Lakukan hal serupa terhadap tangan kiri Anda. Pusatkan pikiran, kepalkan perlahan, tahan beberapa detik, dan kemudian kendurkan dengan perlahan sampai telapak tangan kiri terbuka kembali.
Rasakan perbedaannya sekarang;

5. Sekarang, cobalah untuk menaikkan alis mata Anda selama beberapa detik, kemudian lepaskan;
6. Pejamkanlah mata rapat-rapat, tariklah hidung Anda, rapatkanlah, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
7. Masih dengan mata terpejam rapat, katubkan bibir dan . gigi geligi Anda, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
8. Tekan dagu ke arah dada, sambil menekan kepala ke arah belakang, tahan beberapa detik, lepaskan;
9. Lengkungkan punggung Anda ke depan, menjauh dari sandaran, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
10. Dekatkanlah kedua pundak Anda ke depan, tahan beberapa detik, dekatkanlah ke belakang, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
11. Regangkan otot bisep lengan kanan, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
12. Berganti dengan otot bisep pada lengan kiri, regangkan beberapa detik, lalu lepaskan;
13. Setelah melakukan relaksasi tersebut, Anda rasakan ada semacam aliran hangat di sekujur tubuh, berat, dan relaks. Ulangi meregangkan otot-otot yang tengah mengalami ketegangan, tahan selama beberapa detik dan lepaskan. Setelah anda mulai mahir melakukannya, cobalah untuk meningkatkan waktu peregangan menjadi dua kali dari biasanya.

Pencapaian yang maksimal dari latihan peregangan pada *self hypnosis* adalah kondisi trance. Kondisi ini menyebabkan keadaan pikiran yang luar biasa, begitu damai, siap menerima masukan baru yang bermanfaat, dan menanamkannya di dalam hati untuk pencapaian tujuan tertentu.

5. Langkah-Langkah Melakukan *Self Hypnosis*

Teknik *self hypnosis* merupakan teknik yang efektif dalam membantu permasalahan diri (*self help*) dan menjadi alat pemberdayaan diri yang simple dengan hasil yang luar biasa. Dalam melakukan *self hypnosis* yang pertama kali harus Terapi *Self Hypnosis* : Manual Perubahan Transformasi Diri Anda lakukan adalah niat untuk melakukannya secara serius dan berkelanjutan. Karena agar program pikiran yang Anda ingin install dalam pikiran Anda secara permanen perlu dilakukan secara berulang-ulang (repetisi). Selanjutnya, saya akan jelaskan langkah-langkan dalam melakukan *self hypnosis*. ada tiga tahapan dalam melakukan *self hypnosis*.

1. Menyiapkan diri Anda

Langkah pertama dalam melakukan *self hypnosis* adalah dengan mempersiapkan diri untuk masuk kondisi hipnosis. Hal ini perlu dilakukan karena menentukan keberhasilan dari proses *self hypnosis* yang dilakukan. Adapun yang dapat Anda lakukan dalam mempersiapkan diri Anda adalah sebagai berikut :

1. Menyediakan waktu secara khusus untuk melakukan *self hypnosis*

97

Hal ini merupakan langkah penting yang harus dilakukan karena ketika pertama kali Anda melakukan proses *self hypnosis* membutuhkan waktu sekitar 15 sampai 30 menit. Tetapi ketika anda melakukannya lagi, mungkin anda membutuhkan waktu sekitar 10 menit. Memprogram ulang pikiran anda melalui *Self Hypnosis*.

2. Menyediakan tempat yang tenang dan jauh dari kegaduhan dan gangguan.

92

Selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah mencari tempat yang jauh dari kegaduhan dan gangguan. *Self hypnosis* membutuhkan situasi yang tenang dan hening serta nyaman. Carilah tempat dimana Anda dapat duduk dengan santai dan jauh dari gangguan orang lain. Anda dapat melakukan *self hypnosis* di tempat tidur anda, kursi ataupun tempat lain yang anda rasa nyaman.

3. Melakukan pernyataan keamanan (*safety statement*)

Pernyataan keamanan perlu dilakukan khawatir ketika Anda melakukan *self hypnosis*, terjadi situasi yang tidak Anda duga terjadi. Artinya pernyataan ini bertujuan untuk membangunkan Anda jika terjadi situasi yang tiba-tiba dan membahayakan diri Anda. Pernyataan diri untuk keamanan dapat Anda lakukan seperti berikut “Jika sesuatu yang membahayakan saya terjadi saat saya dalam kondisi hipnosis, maka saya akan bangun dengan cepat dan merasakan segar luar biasa”. Mengapa hal ini diperlukan ? karena dalam kondisi hipnosis yang dalam, kita fokus dengan apa yang kita visualisasikan dalam pikiran

kita. Artinya untuk keamanan, kita melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis.

a. *Pre-Hypnotic Suggestion*

Langkah selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis. Kebanyakan orang gagal melakukan *self hypnosis*, karena tidak memiliki kesiapan program apa yang akan diinstal dalam pikirannya. Untuk itu, diperlukan latihan dengan cara melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis mengenai program yang ingin diinstal dalam pikiran. Sekarang, yang perlu Anda lakukan adalah mencatat program pikiran apa yang ingin Anda instal di dalam pikiran Anda. Misalkan Anda ingin percaya diri berbicara di depan umum. Anda membuat skrip seperti ini "Semakin hari dalam hidupku saya semakin percaya diri berbicara di depan umum. Saya mengetahui begitu luar biasanya diriku ketika berbicara di depan umum". Sebelum Anda memasuki kondisi hipnosis, Anda baca ulang-ulang sampai Anda merasakan sesuatu yang berbeda dan mungkin Anda hafal terhadap sugesti tersebut.

b. Induksi Diri dan *Deepening* (Pendalaman)

Langkah selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah melakukan induksi diri. Induksi adalah teknik untuk menurunkan kesadaran dari kondisi normal menuju kondisi Memprogram ulang pikiran anda melalui *Self Hypnosis*. Pakar hipnoterapi, Milton H. Erickson menjelaskan "*Every hypnosis is self hypnosis*" artinya setiap hipnosis, pada dasarnya adalah *self hypnosis*. Bedanya hypnotherapy dan *self hypnosis* adalah subjek yang

melakukan hipnosisnya. Jika dalam hipnoterapi, orang yang dihipnosis dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnosis. *Self hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hipnosis kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya. Teknik yang digunakan dalam menurunkan kesadaran dari kondisi normal menjadi kondisi hipnosis adalah menggunakan teknik induksi diri (*self induction*) yaitu dengan cara merelaksakan seluruh tubuh dan pikiran Anda. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam induksi :

1. Pengkondisian Awal Relaksasi

Silakan duduk bersandar atau berbaring di tempat yang nyaman, misalkan di sofa atau di atas tempat tidur Anda. Lakukan hal ini secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang dan hening. Matikan handphone Anda dan hindari segala hal yang menimbulkan kebisingan! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri beberapa menit. Anda dapat menambahkan musik instrumen yang tenang dan nyaman ketika Anda mendengarnya.

Letakkan tangan secara bebas di atas paha (jika dalam kondisi duduk) atau julurkan searah kaki (jika dalam kondisi berbaring), dan biarkan kaki Anda lepas bebas pula (dalam kondisi duduk) atau luruskan dan jangan disilangkan/ditumpuk (jika dalam kondisi berbaring). Sekali lagi posisikan seluruh anggota tubuh Anda senyaman mungkin hingga seluruh urat-urat syaraf Anda terasa begitu bebas

mengalirkan darah dan otot-otot Anda dapat melemas dengan sangat mudahnya.

Pejamkan mata, perhatikan nafas Anda, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Ucapkan dalam hati :

“Saya berniat untuk memasuki kondisi relaksasi Melepaskan segalanya Mengistirahatkan tubuh dan pikiran saya”

1. Relaksasi Mata

Pertama kali yang Anda lakukan adalah memerintahkan mata Anda untuk rileks dan santai. Biarkan mata Anda menjadi semakin rileks dan santai sehingga Anda begitu Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis nyaman. Anda katakan di hati Anda sambil melakukan imajinasi. “Mata aku perintahkan engkau menjadi sangat santai Sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya Sehingga semakin aku mencoba membuka semakin susah dan semakin malas sangat susah dan sangat malas sangat rileks” [Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa mata Anda sudah sangat sangat santai] [Lalu coba buka mata Anda, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Skrip berikut ini]

2. Relaksasi Leher

Selanjutnya proses relaksasi dilakukan pada leher. Biarkan leher Anda menjadi sangat rileks dan santai, perintahkan dalam hati

1 Anda. “Leher kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas, dan lemas Sehingga aku sama sekali tidak dapat mengerakkanmu
Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha mengerakkanmu”

[Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa leher Anda sudah sangat-sangat santai] [Lalu Terapi Self Hypnosis :
1 Manual Perubahan Transformasi Diri coba Anda gerakkan leher Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

3. Relaksasi Tangan

Kemudian selanjutnya, Anda perintahkan tangan Anda untuk rileks dan santai. “Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk mengerakkanmu” [Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa jari-jari tangan Anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] [Lalu coba Anda gerakkan tangan dan jari-jari Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya]

1 Relaksasi Seluruh Tubuh ”Wahai seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki aku minta saat ini juga engkau untuk rileks,

nyaman, senang dan bahagia” [Rasakan semakin tubuh Anda rileks, maka Anda menjadi sangat nyaman]

4. Relaksasi Pikiran

Langkah selanjutnya, Anda bisa melakukan relaksasi pikiran dengan berkata ”wahai pikiran aku perintahkan saat ini juga engkau untuk rileks dan memasuki relaksasi yang sempurna sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”

6 Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri [Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan pikiran relaks, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya] Ketika seluruh fisik dan pikiran Anda sangat relaks dan nyaman, maka langkah selanjutnya adalah melanjutkan pendalaman (*Deepening*), hal ini merupakan bagian yang sangat penting karena akan mengantarkan kita pada suatu tingkat trance atau kondisi hipnosis yang lebih dalam. Lanjutkan langkah selanjutnya dengan berkata di dalam hati, “Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya.....dan setiap kali saya menghitung.....saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya.....” [Lakukan hitungan mundur](Sugara, 2023).

5. Teknik Terapi Self Hypnosis

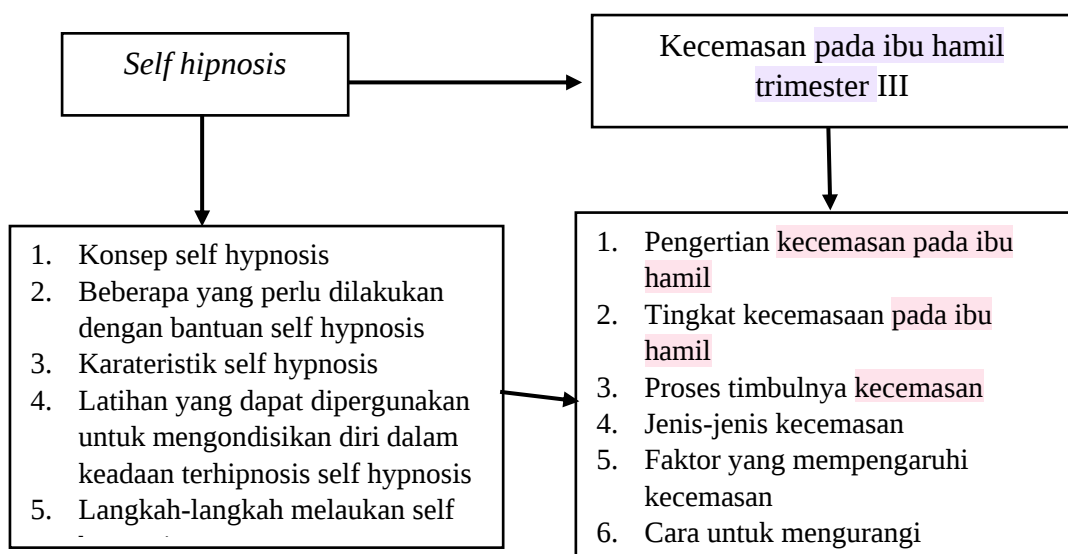
6 Terapi dalam self hypnosis digunakan untuk membantu Anda menghilangkan permasalahan psikologis yang dirasakan dan mengganggu Anda.

Misalnya Anda yang punya ketakutan yang berlebihan ketika berbicara di depan Teknik Terapi *Self Hypnosis* umum, Anda bisa menggunakan berbagai teknik-teknik terapi dalam *self hypnosis* untuk menghilangkan perasaan takut yang dirasakan ketika berbicara di depan umum. Struktur *self hypnosis* yang perlu Anda.

Teknik terapi dalam *self hypnosis* digunakan setelah Anda memasuki kondisi hipnosis (*trance*) dan memperdalam tingkat kondisi *hipnosis*. Setelah itu Anda dapat mempergunakan teknik terapi yang cocok untuk membantu menghilangkan hambatan mental (*mental block*) yang *Pre Hypnotic Entering Hypnotic Trance Deepening Teknik Terapi Emerging Terapi Self Hypnosis* : Manual Perubahan Transformasi Diri = {87} = dirasakan. (Sugara, 2023).

C. Kerangka Teori

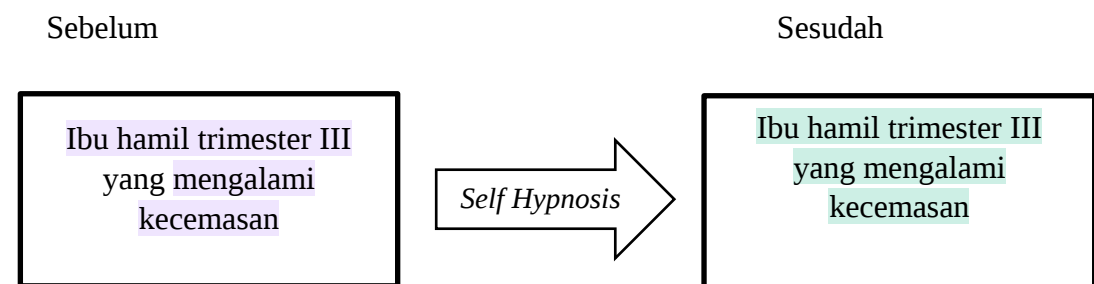
Gambar 2.1
Kerangka Teori



D. Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibuat kerangka konsep penelitian mengenai “Pengaruh Self Hipnosis Terhadap psikologis ibu hamil Ibu hamil trimester III Dalam persiapan persalinan Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju 2025.

Gambar 2.2
Kerangka konsep



E. Hipotesis

- 1) H_0 : Tidak Terdapat Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal 2025.
- 2) H_a : Terdapat Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal 2025

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi-eksperimen* dengan jenis pendekatan Kuantitatif, data yang digunakan adalah data primer. Data primer ini diperoleh dari kuisisioner dari para responden. Desain penelitian ini untuk menguji Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persalinan Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju 2025.

Penelitian ini dengan metode *quasi-eksperimen pre test -post test one group design*. Dengan mengobservasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kelompok diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah intervensi di waktu yang telah ditentukan

Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Pre Test	Treatment	Post Test
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Adalah Pre test sebelum dilakukan *self hypnosis* pada psikologis ibu hamil trimester III

X : Pemberian *self hypnosis*

O2 : Adalah Post Test Sesudah dilakukan *self hypnosis* pada kecemasan ibu hamil trimester III.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek dalam penelitian (Asrulla et al., 2023), Populasi dalam penelitian ini semua subjek yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan dalam setting tertentu atau memiliki kesamaan ciri. Data ini diperoleh dari jumlah ibu hamil trimester III yang datang ke klinik bersalin Helena desa suka maju. Berdasarkan data ibu hamil yang melakukan ANC di klinik tersebut diperkirakan pada bulan April ada 31 ibu hamil yang usia kehamilan trimester III.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini wakil atau sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama yang menggambarkan dan dapat mewakili seluruh populasi yang diteliti (Asrulla et al., 2023), *Sampling* merupakan suatu proses menyeleksi porsi dari populasi untuk mendapatkan besar sampel. Teknik *sampling* merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subyek penelitian. (Nulam, 2022). Purposive adalah teknik pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Alasan mengambil purposive karena jumlah populasi sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria . Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24 Ibu Hamil yang mengalami kecemasan Datang Ke Praktik Bidan Helen Suka Maju Kecamatan Medan Sunggal.

3. Kriteria

Kriteria adalah ukuran yang menjadi dasar penilaian atau penetapan sesuatu.

Adapun kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Ibu hamil dalam trimester ke-III
2. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan
3. Ibu hamil yang bersedia mengikuti *self hypnosis*

Posttes dan *prettes* :

Dilakukan untuk mengetahui perubahan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *self hypnosis*.

1. Instrumen : Kuesioner
2. Responden : Ibu hamil trimester III

C. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di klinik bersalin Helena di desa suka maju karena sudah melakukan *hypnotrapy*

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dibulan April 2025 kepada ibu hamil trimester III di klinik Helena sinaga desa suka maju.

D. Lokasi dan waktu penelitian

Rencana kegiatan penyusunan skripsi ini berlangsung mulai bulan September 2024 hingga April 2025, yang terdiri atas beberapa tahapan penting. Kegiatan diawali dengan pengajuan judul pada minggu pertama hingga minggu

keempat bulan September, di mana peneliti menentukan topik penelitian yang akan diangkat. Selanjutnya, dilakukan survei awal pada minggu pertama hingga bulan Oktober yang sama untuk memperoleh gambaran awal mengenai objek penelitian serta mengidentifikasi permasalahan yang ada di lapangan. Setelah itu, mahasiswa mulai masuk ke tahap penyusunan proposal skripsi sepanjang bulan Oktober sampai November berdasarkan hasil survei dan kajian pustaka.

Memasuki bulan Desember, peneliti melaksanakan seminar proposal pada minggu kedua untuk mempresentasikan rencana penelitiannya dan menerima masukan dari dosen. Masukan tersebut kemudian ditindaklanjuti dengan revisi proposal skripsi pada minggu ketiga Desember hingga bulan Januari. Di bulan Februari, peneliti fokus pada proses perizinan penelitian di minggu pertama, dilanjutkan dengan persiapan penelitian, seperti menyiapkan instrumen dan bahan yang dibutuhkan di lapangan.

Kegiatan pelaksanaan penelitian dijadwalkan pada minggu ketiga bulan Februari di mana peneliti terjun langsung ke lokasi untuk mengumpulkan data. Hasil dari kegiatan ini kemudian diolah dalam tahap pengolahan data yang berlangsung pada minggu keempat bulan Februari sampai minggu pertama bulan Maret. Data yang telah dianalisis akan digunakan untuk menyusun laporan skripsi, yang berlangsung mulai minggu kedua bulan Maret sampai minggu ketiga bulan April.

Setelah laporan selesai disusun, mahasiswa akan menghadapi sidang skripsi pada minggu pertama bulan Mei untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitiannya di depan tim penguji. Tahapan terakhir adalah revisi laporan skripsi,

yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025, berdasarkan masukan yang diterima saat sidang.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Self hyonosis*.

2. Variabel Dependen

Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah psikologis ibu hamil trimester III.

F. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional

1. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh anggota kelompok tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu penerapan sebelum dilakukan tehnik *self hypnosis* pada ibu hamil yang mengalami kecemasan sebagai variabel independen dan sesudah dilakukan tehnik *self hypnosis* pada ibu hamil yang mengalami kecemasan sebagai variabel dependen.

2. Defenisi Oprasional

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau *phenomena*.

Definisi operasional adalah definisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan

Tabel 3.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat	Hasil Ukur	Skala Ukur
	Variabel Independent: <i>Self hypnosis</i>	Memberikan <i>Self hypnosis</i> relaksasi kepada ibu dilakukan secara mandiri dengan mendengarkan kalimat - kalimat afirmasi dalam 10-15 menit dalam bantuan audio dilakukan selama sebulan	SOP	Mendengar sebelum dan sesudah dilakukan self hypnosis	Nominal
1.	Variabel Dependen: kecemasan ibu hamil trimester III	Kecemasan adalah psikologis yang ditandai dengan rasa cemas yang sulit dikontrol, gelisah dan panik, mudah marah kan kepancing emosi.	Kuesioner	1.Tidak ada : (1) 2.Cemas ringan : (2) 3.Cemas sedang: (3) 4. Cemas berat : (4)	Ordinal

G. Jenis Dan Cara Teknik Pengambilan Data

1. Jenis Data

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden menggunakan kuesioner untuk mendapatkan identitas dan pengetahuan responden. Kuesioner adalah lembar pertanyaan yang terstruktur, dimana responden hanya memberikan jawaban.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penulis melakukan pengumpulan data di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal. Penulis mengambil responden yang memenuhi kriteria sampel sebagai responden. Peneliti mengumpulkan responden bersama Bidan Helena selama waktu pengumpulan data. Para responden diberi penjelasan oleh peneliti tentang manfaat dan prosedur penelitian. Selanjutnya, peneliti memberikan lembar kuesioner kepada responden. Responden mengisi pertanyaan tanpa dipengaruhi orang lain, kemudian peneliti memeriksa kelengkapan pada akhir pengumpulan data.

H. Alat Ukur instrumen Dan Bahan Penelitian

Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan data (Notoadmodjo, 2021). Instrument penelitian ini adalah Kuesioner yang digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari responden. Kuesioner tertutup yang berbentuk lembar opsi pilihan yang berisi 10 pertanyaan pengetahuan dan harus diisi sebagai sarana pengumpulan informasi tentang ibu hamil trimester III yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dengan jumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. dengan menggunakan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI -R2 adalah indeks kecemasan yaitu kuesioner yang digunakan untuk mengevaluasi masalah.

I. Alat Ukur kecemasan pada ibu hamil trimester III

Aspek pengukuran dalam penelitian yang akan dilaksanakan dengan menggunakan lembar kuesioner dengan melakukan observasi tentang Kecemasan ibu hamil trimester III.

1. Teknik *Self hypnosis*

Pengukuran apakah responden sudah mengikuti teknik *Self hypnosis* sesuai dengan SOP.

2. Kecemasan ibu hamil trimester III

Pengukuran variabel dependen kecemasan ibu hamil trimester III didasarkan pada skala rasio, dengan melihat adakah kenormalan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukann Teknik *self hypnosis*.

J. Instrumen Penelitian

Kuesioner pengetahuan psikologis ibu hamil trimester III dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang tervalidasi dan reliabel.

1. Kerahasiaan data

Semua data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya. Identitas peserta akan tetap anonim, dan hanya data agregat yang akan digunakan dalam laporan penelitian.

a. Keamanan peserta

Penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko fisik atau psikologis pada peserta. Semua prosedur penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan kenyamanan pe

b. Hak peserta untuk mengundurkan diri :

peserta dapat mengundurkan diri kapan aja tanpa konsekuensi

K. Prosedur Penelitian

1. Mengurus surat izin survey atau tinjau lokasi dari Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan
2. Memberikan surat izin survey atau tinjauan lokasi kepada Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal
3. Meminta data Jumlah Ibu Hamil yang ada di Praktek Bidan Helena
4. Penelitian menemui calon responden dan menjelaskan tentang tujuan manfaat penelitian kemudian memberi 1 *informeind conseind*.
5. Calon responden yang menyetujui untuk dijadikan reispndein diminta untuk menandatangani lembar *informasi consein* sebagai bentuk bersedia menjadi responden.
6. Penelitian kemudian menjelaskan cara peingisian kuesioner dan memberi waktu untuk peingisian kuesioner seikitar 10 menit, bila ada pertanyaan yang kurang jelas peneiliti dapat menjelaskan kepada responden dengan bermaksud mengarahkan jawaban responden.
7. Setelah kuesioner di isi kemudian peneliti akan memeriksa kelengkapan data, dan peneliti mulai mengolah atau menganalisis data tersebut.

L. Pengolahan Data Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner di olah secara melalui proses *editing*, *coding*, data *entry*, *cleaning*, kemudian dilakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan komputerisasi.

Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data yaitu (Imas & Nauri, 2018):

1. *Editing* (Pengeditan)

Peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan, kejelasan, dan kesesuaian data yang diperoleh atau dikumpulkan untuk mengetahui kekurangan atau kesalahan data yang sudah didapatkan.

2. *Coding* (Pengkodean)

Peneliti membuat kode untuk hasil penelitian yang diperoleh agar dapat dimengerti dan lebih mudah dipahami peneliti untuk melanjutkan proses hasil penelitian.

3. *Entry data* (Pemasukan data)

Yaitu proses memasukkan data ke dalam komputer yang sudah diberi kode atau tanda ke dalam tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah saat menganalisa data.

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Yaitu pengecekan data yang sudah selesai dimasukan agar terhindar dari kesalahan sebelum dilakukan proses analisis data. Peneliti memeriksa kembali seluruh proses mulai dari pengkodean serta memastikan bahwa

data yang di input tidak terdapat kesalahan sehingga analisis dapat dilakukan dengan benar.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel. Tujuan dari analisis univariat adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variable yang diteliti, pada penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil trimester III. Kecemasan ibu hamil trimester III diukur dengan kuesioner PSQI-R2. Skor akhir dari kuesioner PSQI-R2 adalah jumlah semua skor mulai dari komponen 1 sampai 10.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *self hypnosis* dengan Tingkat psikologis ibu hamil trimester III. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji Wilcoxon dikarenakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang saling terkait atau berpasangan, misalnya sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok yang sama. Dimana perhitungan uji statistik menggunakan sistem komputersisasi dengan tingkat kesalahan yang dapat ditoleransi (α) sebesar 0,05. Adapun pedoman pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon yaitu jika nilai *p value* 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a sebelum yang artinya ada pengaruh atau perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah diberikannya *self hypnosis*, namun jika nilai *p value* $> 0,05$ maka

H0 sesudah dan Ha sebelum yang artinya sebelum dilakukan atau perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah diberikannya *self hypnosis*.

K. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer.

3. Data Primer

Sumber data yang langsung diperoleh dari responden melalui hasil lembar kuesioner yang telah dilakukan kepada responden.

4. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini meliputi tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Awal (Persiapan)

Penelitian akan dilakukan setelah peneliti mendapat persetujuan dari Poltekkses Kemenkes Medan untuk melakukan penelitian di Klinik Helena di desa suka maju Tahun 2025.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti mengurus ijin pelaksanaan peneliti di Klinik helena di desa suka maju Tahun 2025. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur peneliti kepada calon responden. Setelah itu responden diminta menandatangani syarat persetujuan menjadi responden setelah sudah mengerti dan setuju terlibat dalam penelitian.

3. Tahap Akhir

Sebelum data terkumpul, peneliti memeriksa seluruh data penelitian. Untuk memastikan kembali identitas ibu secara lengkap pada lembar kuesioner dan lembar kuesioneri sudah terisi secara

menyeluruh oleh peneliti. Kemudian dikumpul oleh peneliti untuk diolah dan dianalisa hasil data dari responden dan hasil data dari peneliti.

L. Etika Penelitian

1. *Informed Consent*

Pengertian dari *informed consent* adalah bentuk persetujuan antara penelitian dengan responden. *Informed Consent* diberikan sebelum peneliti melakukan penelitian terhadap responden, jika responden menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

2. *Anomity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan dari identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, cukup dengan memberi nomor kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. Kerahasiaan (*confidentialy*)

Kerahasiaan informasi dijamin oleh peneliti oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil riset. Peneliti tidak menunjukkan kuesioner yang diisi responden pada pihak lain, data hanya untuk penelitian ini saja.

4. *Justice*

Penelitian memberikan kesempatan yang sama bagi responden yang memenuhi kriteria untuk berpartisipasi dalam penelitian.

5. *Beneficence* dan *non-melrficence*

Peneliti tidak membahayakan responden dan peneliti menghindari responden dari ketidaknyaman

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 24 responden ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam persiapan persalinan dengan diberikan intervensi *self hypnosis* dan diukur kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi *self hypnosis*. Hasil penelitian dan pengolahan data dapat dilihat sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal Tahun 2025

Karakteristik	N=24	Persentase (%)
Umur		
20-25 tahun	6	25,0
26-30 tahun	10	41,7
31-35 tahun	6	25,0
36-40 tahun	1	4,2
41-45 tahun	1	4,2
Pendidikan		
SD	1	4,2
SMP	4	16,7
SMA/SMK	12	50,0
Perguruan Tinggi	7	29,2
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	13	53,2
Karyawan	7	29,2
Guru	2	8,3
PNS	2	8,3

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diperoleh bahwa berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (41,7%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA/SMK yaitu sebanyak 12 responden (50,0%).

Berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).

1.1 Distribusi ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan sebelum dan sesudah self hypnosis

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan sebelum dan sesudah intervensi self hypnosis di klinik Helena sinaga tahun 2025

Kecemasan Ibu Hamil	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Ringan	1	4,2	9	37,5
Sedang	1	4,2	13	54,2
Berat	22	91,7	2	8,3
Total	24	100	24	100

Pada Tabel 4.2 dapat diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi self hypnosis, sebagian besar adalah berat yaitu sebanyak 22 responden (91,7%) dan sesudah diberikan intervensi self hypnosis sebagian besar adalah sedang yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).

2. Analisis Bivariat

a. pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di klinik helena sianga desa suka maju 2025

Tabel 4.3

Kecemasan Ibu Hamil	$\bar{x}$	SD	Z score	Asymp.Sig. (2-tailed)
Sebelum	34,00	5,20869	-3,661	,000
Sesudah	22,37	4,95030		

Berdasarkan tabel 4.3 ditemukan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 11,63 dengan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rata rata kecemasan ibu hamil trimester III sehingga dapat disimpulkan bahwa self hypnosis memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.1 diatas diperoleh bahwa berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (41,7%). Usia sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Karena usia produktif seorang ibu untuk hamil adalah 20-35 tahun, pada rentang usia 20– 35 tahun kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Uterus sudah mampu memberi perlindungan,mental juga sudah siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati sehingga ibu sudah semakin siap secara psikis untuk merawat dirinya dan juga anak yang dikandungnya. Ketika ibu berada pada usia > 35 tahun, ibu tersebut berada pada usia faktor resiko tinggi sehingga rasa cemas yang akan di rasakan ibu hamil akan meningkat.

Berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA/SMK yaitu sebanyak 12 responden (50,0%). Ibu hamil dengan pendidikan SMA/SMK mungkin memiliki pengetahuan yang kurang tentang proses persalinan dan perawatan bayi, sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan memiliki kesadaran yang kurang tentang pentingnya persiapan melahirkan, sehingga dapat meningkatkan kecemasan.

19 Berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 responden (54,2%). Ibu rumah tangga memiliki akses informasi yang terbatas tentang proses persalinan dan perawatan bayi, sehingga dapat mempengaruhi persiapan melahirkan. Selain pekerjaan dukungan yang terbatas dari keluarga dan masyarakat, sehingga dapat mempengaruhi persiapan persalinan.

8 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Self Hypnosis Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinagasuka Maju 2025

61 Berdasarkan hasil penelitian pada tabel Tabel 4.2 dapat diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *self hypnosis*, sebagian besar adalah berat yaitu sebanyak 22 responden (91,7%). Hal ini karena kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan dan perawatan bayi dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil. Perubahan hormon selama kehamilan dapat mempengaruhi emosi dan meningkatkan kecemasan. Ketakutan akan proses persalinan dan komplikasi dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil. Dan kurangnya dukungan dari keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil.

2 Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi ibu hamil, dimana ibu hamil cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan. Ibu hamil memerlukan banyak informasi dan arahan untuk bisa memusatkan pada area yang lain karena

ibu hamil cenderung sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, banyak berkeringat, bicara cepat, menggertakkan gigi, rahang menegang, mondar mandir dan merasa gemetar.

3. Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan *Self Hypnosis* Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel Tabel 4.2 dapat diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi *self hypnosis*, sebagian besar adalah sedang yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).

Setelah diberikan intervensi maka kecemasan menurun dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal lain yang bukan merupakan prioritas yang ditandai dengan menurunnya perhatian, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, tanda-tanda vital meningkat, ketegangan otot sedang, mondar-mandir, sering bekemih dan sakit kepala.

Dari penurunan kecemasan yang diperoleh maka *Self-hypnosis* dapat memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Self-hypnosis* dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil trimester III dengan cara memfokuskan pikiran dan emosi pada keadaan yang lebih positif, dapat membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot, sehingga ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan tenang dan

membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dan menjadi ibu.

4. Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025

Berdasarkan tabel 4.3 ditemukan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 11,63 dengan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rata rata kecemasan ibu hamil trimester III sehingga dapat disimpulkan bahwa self hypnosis memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini sejalan dengan Siregar (2022), hasil penelitian ini menyatakan Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.

Juga Sejalan dengan Amin (2023),Bahwa terdapat pengaruh hypnosis terhaap tingkat kecemasan ibu hamil. Sejalan dengan Rasmini (2024), terdapat pengaruh Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal II.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), dengan judul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menyatakan terdapat Penurunan 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 adalah 49,59 (kecemasan ringan).Wigya (2022), dalam judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan

Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin, mengatakan Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan

Hypnosis merupakan cara relaksasi yang sangat terkenal akhir-akhir ini. Pada setiap lini kehidupan, *hypnosis* ternyata dapat dipakai sebagai usaha untuk menikmati segala kegiatan manusia. Misalnya, mengatasi berbagai persoalan, mengembangkan kepercayaan diri, sampai pada pelangsingan tubuh dan penyembuhan berbagai macam penyakit. *Hypnosis* berkaitan erat dengan sugesti. Teknik ini mengesampingkan pikiran sadar dengan cara relaksasi alamiah, yaitu memfokuskan konsentrasi sekaligus menggerakkan pikiran bawah sadar kita. Dengan menggerakkan pikiran bawah sadar tersebut, maka lebih mudah bagi seseorang untuk menerima sugesti agar dia mempercayai, bertindak, dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Jadi, *hypnosis* bisa dikatakan sebagai gabungan antara tiga hal penting, yaitu pengalihan perhatian, keyakinan, dan harapan (Defin, 2017).

Sejalan dengan Desak Made Rasmini (2024), Hasil penelitian menggunakan uji Mann Whitney diperoleh p-value sebesar 0,014 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan terdapat pengaruh

Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansema II.

3 Penelitian lain yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), dengan judul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menyatakan terdapat Penurunan 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 adalah 49,59 (kecemasan ringan).

Shandy Wigya (2022), dalam judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin, mengatakan Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan

3 *Self hypnosis* merupakan Relaksasi yang dilakukan ibu secara mandiri dengan kalimat-kalimat afirmasi dalam 10-15 menit, tujuannya untuk merileksan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan (Azzahra et al., 2023).

10 Self hypnosis mengubah sensasi atau perasaan tidak nyaman dan kondisi tegang oleh perhatian seseorang secara langsung untuk keluar dari rasa tidak

nyaman pada seseorang (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan sugesti rasa tidak nyaman. Beberapa penelitian tentang pengaruh kursus singkat self-hypnosis terhadap durasi persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi dan jenis persalinan membuktikan bahwa hipnosis dan self-hipnosis memberikan efek terhadap durasi persalinan, nyeri persalinan, komplikasi, lamanya rawat inap di rumah sakit, keadaan bayi saat lahir, kecemasan dan stres selama persalinan, kepuasan.

8 Menurut American Pregnancy Association teknik relaksasi self- hypnosis dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu menghadapi persalinan dan untuk mencoba sejumlah masalah mual dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan dan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. (Siregar, Batubara and Pohan, 2022)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan Di Klinik Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal Tahun 2025, dapat ditemukan suatu hasil kesimpulan, yaitu :

1. Karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan yaitu berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (41,7%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA/SMK yaitu sebanyak 12 responden (50,0%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).
2. Tingkat rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III di klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025 adalah 34,00.
3. Tingkat rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III di klinik Helena Sinaga Desa suka maju 2025 adalah 22,37.
4. Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dengan *p-value* $0,000 < 0,05$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan. Diharapkan ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dapat menggunakan teknik self hypnosis sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Self hypnosis mudah dilakukan secara mandiri. Adapun beberapa saran yang ditunjukkan kepada berbagai pihak terkait adalah sebagai berikut.

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dapat menggunakan teknik self hypnosis sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Self hypnosis mudah dilakukan secara mandiri dan dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman.

2. Bagi Klinik helena sinaga

Tenaga kesehatan, terutama bidan Helena sianaga, disarankan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat dan teknik self hypnosis kepada ibu hamil dalam kelas persiapan persalinan. Intervensi ini dapat dimasukkan ke dalam program pelayanan antenatal untuk mendukung kesejahteraan mental ibu hamil.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan variabel lain. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan efektivitas self hypnosis dengan metode relaksasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, d. F. (2016). *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*. 5(2).
- Anwar, k.k. Et al. (2022) asuhan kebidanan kehamilan. Pt global eksekutif teknologi.
- Anggraeni, l. (2018) ‘pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester iii dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas panglayungan’, *jurnal kesehatan bakti tunas husada: jurnal ilmu-ilmu keperawatan, analis kesehatan dan farmasi*, 18(2), pp. 202–211. Available at: <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.404>.
- Asrulla, risnita, jailani, m. S., & jeka, f. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azzahra, s. S., indrawan, i. W. A., & indahwati, l. (2023). *Pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil*. 12(2), 165–171.
- Djannah, r. And handiani, d. (2019) ‘faktor faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan’, *jurnal ilmu kesehatan karya bunda husada*, 5(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v5i1.25>.
- Defin, m. (2017). *Melahirkan tanpa sakit dengan metode hypnobrithing:memaparkan tehnik hypnobrithing secara step by step* (pertama). 2017.
- Eliyawati (2024) ‘pengaruh self hypnosis terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan’, *womb midwifery jurnal*, 3(1), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>.
- Hanum, r., muhammadiyah mahakarya aceh, u., & koresponding penulis, a. (2023). The effect of hypnobirthing on pain reduction on the childbirth process at the talitha clinic in medan. *Journal of healthcare technology and medicine*, 9(2), 2615–109.
- Hindun, s., novita, n. And . S. (2022) ‘relaksasi self hipnosis terhadap 77 kecemasan ibu hamil’, *journal of complementary in health*, 1(1), pp. 12–16. Available at: <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>.
- Imas, m., & nauri, a. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Kartika, m.l. (2023) ‘kelas ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan’, *jurnal kebidanan khatulistiwa*, 9, pp. 32–38.
- Nining, ningrum mustika. (2023). *Self healing* (pertama).
- Noviana, i. (2022) ‘dinamika psikologis ibu hamil dengan kecemasan yang

- diberikan relaksasi berbasis kelompok', jurnal psikologi talenta, 8(1), p. 48. Available at: <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35383>.
- Priantoro, h. (2020). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan kejadian burnout perawat dalam menangani pasien bpjs. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Ratna sari, n. L. P. M., parwati, n. W. M., & indriana, n. P. R. K. (2023). The correlation between mother's knowledge level and husband support toward anxiety level of pregnant mother in the third trimester during labor. *Jurnal riset kesehatan nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Rika widianita, d. (2023) 'terapi hipnosis terhadap kecemasan dalam kehamilan', jurnal ekonomi islam, viii(i), pp. 1–19
- Rizky yulia efendi, n. Et al. (2022) 'asuhan kebidanan pada ibu hamil denganketidaknyamanan trimester iii di pmbnita kota pekanbaru tahun 2022', jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal) 275 *jurnal kebidanan terkini* (current midwifery journal, 2, p. 279. Available at: <https://jom.hhp.ac.id/index.php/jkt>.
- Saputri, i.s. And yudianti, i. (2020) 'tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii berdasarkan kelompok faktor resiko kehamilan', *jurnal midwifery update* (mu), 2(1), p. 16. Available at: <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>.
- Suyani, s. (2020) 'hubungan tingkat pendidikan dan status pekerjaan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester iii', jkm (*jurnal kesehatan masyarakat*) cendekia utama, 8(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>.
- Siregar, n., batubara, r.a. And pohan, s.y. (2022) 'the effect of self hypnosis on the reduction of anxiety of pregnant women in trimester iii practice midwife anni rizkiah', *international journal of public health excellence* (ijphe), 1(2), pp. 74–79. Available at: <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.34>.
- Sugara, g. S. (2023). *Terapi self hypnosis: manual perubahan untuk transformasi diri*.
- Wardani, n.k., primatani, p. And armerinayanti, n.w. (2023) 'karakteristik ibu hamil trimester iii yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan pada masa pandemi covid-19', *aesculapius medical jurnal* |, 3(2), pp. 207–2016.
- Yanti, e. M., deby, k. U., & maulina, a. D. (n.d.). *Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester iii di puskesmas wanasaba*.
- Yulizawati, sst., m.k. Dkk et al. (2019) asuhan kehamilan kebidanan. Edited by m.k. Bd. Yulizawati, sst. Erka cv. Rumahkayu pustaka utama.