

SKRIPSI

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK HELENA
SINAGA DESA SUKAMAJU TAHUN 2025**



NAHDA ZAURA MUZAINY
P07524421027

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

SKRIPSI

PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK HELENA SINAGA DESA SUKAMAJU TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



NAHDA ZAURA MUZAINY
P07524421027

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III
Di Klinik Helena Sinaga Desa Sukamaju Tahun 2025**

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
23 Mei 2025

Menyetujui

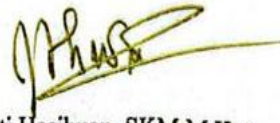
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ardiana Batubara, SST, M. Keb

NIP. 196605231998012001



Yusrawati Hasibuan, SKM, M. Kes

NIP. 196004191981032001

Mengetahui Ketua Jurusan



(Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes)

NIP. 197002121998032001

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Nahda Zaura Muzainy
NIM : P07524421027
Judul Proposal : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Tahun 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 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 : Nahda Zaura Muzainy

Nim : P07524421027

Tanggal : 23 Mei 2025

Yang Menyatakan

(Nahda zaura muzainy

**Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju Tahun
2025**

NAHDA ZAURA MUZAINY

Kemenkes Poltekkes Medan, Jl. Jamin ginting KM 13,5
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Email : nahdazaura26@gmail.com

ABSTRAK

Trimester ketiga kehamilan seringkali ditandai dengan gangguan tidur akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Self hypnosis merupakan salah satu metode relaksasi yang diyakini dapat membantu mengatasi gangguan tidur.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik helena sinaga suka maju . Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dalam pre test-post test one group design. Sampel terdiri dari 26 ibu hamil trimester III pengumpulan data dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mendatangi calon responden, melakukan , menggunakan kuesoner PSQI. Hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon menggunakan perangkat lunak komputer dan didapatkan hasil p-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 kualitas tidur 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 kualitas tidur ibu hamil .

Kata Kunci : *Self- Hypnosis*, Kualitas Tidur, Ibu Hamil, Trimester III

ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON SLEEP QUALITY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT MOTHER AT HELENA SINAGA CLINIC, SUKA MAJU VILLAGE IN 2025

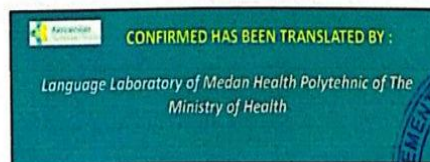
NAHDA ZAURA MUZAINY

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

Email: nahdazaura26@gmail.com

The third trimester of pregnancy is often characterized by sleep disturbances due to physiological and psychological changes. Poor sleep quality can negatively impact the health of both the mother and the fetus. Self-hypnosis is a relaxation method believed to help overcome sleep disturbances. This study aimed to determine the effect of self-hypnosis on sleep quality in third trimester pregnant mother at Helena Sinaga Clinic, Suka Maju. The research method used was quasi-experimental with a pre-test-post-test one-group design. The sample consisted of 26 third-trimester pregnant mother. Data was collected directly by the researcher by visiting prospective respondents and using the PSQI questionnaire. The results, analyzed using the Wilcoxon test with computer software, showed a p-value of $0.000 < 0.05$. Since the p-value is less than 0.05, the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This means there is a significant effect of self-hypnosis on the sleep quality of third-trimester pregnant mother. The author suggests to Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery should provide information to pregnant mother about the benefits of self-hypnosis and recommend that pregnant mother use self-hypnosis techniques as an alternative therapy for improving their sleep quality.

Keywords: Self-hypnosis, Sleep Quality, Pregnant Mother, Third Trimester



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 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III 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.Ardiana Batubara, SST.Keb selaku Pembimbing Pertama yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan serta motivasi kepada saya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Yusrawati Hasibuan SKM,M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
5. Bebeaskita Br Ginting,S.SiT,MPH selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan serta bimbingan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh Dosen dan Staff pengajar Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
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. Kedua orang tua saya, Bapak Ridwan Muzainy dan Mama Fitriah Ramli. Terimakasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan, ketulusan, mendoakan , mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan mama lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan terakhirnya ini menyandang gelar sarjana seperti yang di harapkan.
9. Kepada kakak tercinta, dr. Nurhafizah Muzainy. Terimakasih sudah selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk adikmu. Kasih sayang dan dukungan mu sangat berarti dalam perjalanan ini. Kehadiran mu adalah kekuatan yang tak tergantikan bagi penulis.

10. Kepada keluarga besar tersayang, Mami, Miwa, Cik Ulis, Pakwa, Kak Liza, Kak Syifa, Kak Bila, Shirin, Shanin, dan Noora yang selalu memberi doa dan dukungan kepada penulis dengan tulus.
11. Kepada sahabat saya Kyeila, Syafira, Safira, Khaira, Vanessya yang telah memberikan dukungan dan semangat dari awal perkuliahan hingga selesai.

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

NAHDA ZAURA MUZAINY
P07524421027

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah.....	18
C. Tujuan Penelitian	18
D. Manfaat Penelitian.....	19
E. Keaslian Skripsi	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Kualitas Tidur	22
B. Hypnosis	29
C. Self Hypnosis.....	34
D. Kerangka Teori	41
E. Kerangka Konsep.....	41
F. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis dan Desain Penelitian	43
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel.....	44

D. Variabel dan Defenisi Operasional	44
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46
F. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	46
G. Uji Validitas dan Realibikitas	52
H. Prosedur Penelitian	52
I. Manajemen Data	53
J. Etika Penelitian	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	5
Tabel 2. Waktu Penelitian.....	30
Tabel 3. Definisi Operasional.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gelombang Otak Betaa (14-30 Hz)	17
Gambar 2. Gelombang Otak Alfa (8-13,9 Hz)	18
Gambar 3. Gelombang Otak Theta (4-7,9 Hz)	19
Gambar 4. Gelombang Otak Delta (0,1-3,9 Hz).....	19
Gambar 5. Kerangka Teori	27
Gambar 6. Kerangka Konsep.....,	28

DAFTAR LAMPIRAN

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