

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- 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>.
- Anggreni, D. (2022) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by M.K. Eka Diah Kartuningrum, SKM. STIKes Majapahit Purwokerto.
- Anwar, K.K. *et al.* (2022) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Arwan, S.R. *et al.* (2024) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi', 15, Pp. 1–22.
- Aseta, P. *Et Al.* (2022) 'Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Ukom Exit Exam', 10(1), pp. 27–34.
- 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>.
- Eliyawati (2024) 'Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan', *WOMB Midwifery Journal*, 3(1), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>.
- Febristi, A., Rahman, N. and Saputra, N. (2022) 'Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietyrate Pada Pasien Pre-Operasi Dengan General Anastesi Era Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(1), pp. 237–243.
- Haeriyah, S. (2020) 'Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. L G4P3A0 usia 37 minggu dengan partus laten memanjang di wilayah kerja pukesmas maura bapak balikpapan tahun 2020', *Repostiory Polltekes Kaltim*, 1(1), p. 5.
- Halil, A. and Puspitasari, E. (2023) 'Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2', *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 78–83. Available at: <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>.

- Hindun, S., Novita, N. and . S. (2022) 'Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil', *Journal of Complementary in Health*, 1(1), pp. 12–16. Available at: <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>.
- Kartika, M.L. (2023) 'Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan', *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9, pp. 32–38.
- Ningrum, N.M. (2023) *Buku Self Healing terhadap kecemasan*. pertama. Edited by Y.S. Rosyad. Pustaka Panasea.
- 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>.
- Paramartha, W.E., Dharsana, I.K. and Suranata, K. (2023) 'Optimasi Peningkatan Self-Control melalui Teknik Self-Hypnosis', *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), p. 231. Available at: <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7795>.
- Parina, E. and Afrika, E. (2023) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sungai Pinang Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir Kebidanan , Fakultas Kebidanan dan Keperawatan , Universitas Kader Bangsa , Palembang', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, pp. 500–510. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1533%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/1533/1402>.
- Prautami, E.S. (2023) 'Literatur Review: Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester', *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 12(4), pp. 4–7.
- Ratna Sari, N.L.P.M., Parwati, N.W.M. and 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), pp. 35–44. Available at: <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>.
- Retnaningtyas, E. (2021) *Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Strada Press.
- 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 Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di PmbErnita Kota Pekanbaru Tahun 2022', *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal*, 2, p. 279. Available at: <https://jom.hip.ac.id/index.php/jkt>.

- Rusmini, D.M. and Mastiningsih, P. (2024) 'Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di UPTD. Puskesmas Abiansema II', *Jurnal Maternitas*, 9(1), pp. 11–21. Available at: <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/4781>.
- Safitri, S. and Triana, A. (2021) 'Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), pp. 79–86. Available at: <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.488>.
- 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>.
- 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*. Edupotensi. Edupotensia Bandung.
- 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>.
- Tyastuti dan Wahyuningsih (2022) 'Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil', *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*, 1(69), pp. 5–24.
- 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 Journal* |, 3(2), pp. 207–2016.
- Yana, R.H. *et al.* (2021) 'Studi Feminisme Terhadap Kegelisahan Usia Ideal Perkawinan Pada Perempuan Bekerja', *Community : Pengawas Dinamika Sosial*, 7(2), p. 146. Available at: <https://doi.org/10.35308/jcpds.v7i2.4346>.
- Yanti, E.M., Kurnia Utami, D. and Dwi Maulina, A. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanasaba', *ProHealth Journal*, 17(1).
- Yulizawati, SST., M.K. dkk *et al.* (2019) *Asuhan Kehamilan Kebidanan*. Edited

by M.K. Bd. Yulizawati, SST. Erka CV. Rumahkayu Pustaka Utama.

Zahara, E. (2022) 'Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil', *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 4(1), p. 31.
Available at: <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XXII.10/9221/2024

22 Nopember 2024

Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

Yang terhormat,
Klinik Pratama Kasih Bunda
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Anisah Ningsih Nasution
NIM : P07524421005
Judul Penelitian : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan

Ketua,

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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDE>.



Lampiran 2 Surat Balasan Survey Penelitian



KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA
IZIN.NO.45/440/KP/DS/I/2019
Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi
Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang
HP : 081396056525
082277816974

No : 071/SKP/PKKB/XI/2024
Lampiran :
Perihal : Balasan Izin Survei awal penelitian

Kepada Yth
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan
Di Tempat
Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat saudara yang bernomor PP.03.04/F.XXII.10/9220/2024 perihal permohonan survey penelitian di Klinik Pratama Kasih Bunda maka dengan ini kami sampaikan bahwa

Nama : Anisah Ningsih Nasution

NIM : P07524421005

Judul Skripsi : PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Dengan ini menyatakan bahwa nama tersebut telah diterima untuk melakukan survey ,
demikian surat ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan .

Purwodadi , 25 Nov 2024

Penanggung jawab



. Bdn Romli Tambunan, S, SiT, M. Kes

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1114/2025
Perihal : Izin Penelitian

7 Maret 2025

Yang terhormat,
Klinik Pratama Kasih Bunda
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Anisah Ningsih Nasution
NIM : P07524421005
Judul Penelitian : "Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025 "

Jurusan Kebidanan
Ketua

Afrieta br.Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197003131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian



KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA

IZIN.NO.0206/440/SIKB/IV/DS/2013

Jl. Perintis Baru Desa Purwodadi

Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang

HP : 081396056525

082277816974

Deli Serdang, 28 April 2025

Nomor: 031/SKB/KPKB/V/2025

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan
Di-

Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ronilda Tambunan, SSiT,M.Kes

Sebagai penanggung jawab Klinik Pratama Kasih Bunda menerangkan bahwa :

Nama : Anisah Ningsih Nasution

Nim : P07524421005

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik
Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025

Telah diberikan izin untuk melaksanakan Penelitian di Klinik Pratama Kasih Bunda
Demikian surat ini di sampaikan untuk dipergunakan semestinya. Terimakasih

Penanggung Jawab,
Klinik Pratama Kasih Bunda



Ronilda Tambunan, SSiT,M.Kes

Lampiran 5 ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1824/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Anisah Ningsih Nasution
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025"

"The Effect of Self Hypnosis on the Anxiety Level of Pregnant Women in the Third Trimester at the Kasih Bunda Primary Clinic, Sunggal District, Deli Serdang Regency in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 07, 2025 until August 07, 2026.



August 07, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Usia :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan mengenai “ pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025 ” dengan ini menyatakan BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA untuk ikut serta berpartisipasi menjadi objek penelitian

2025

Yang membuat pernyataan

Peneliti

()

(Anisah Ningsih Nasution)

***) coret yang tidak perlu**

Lampiran 7 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMI TRIMESTER III DI KLINIK PARATAMA KASIH BUNDA KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERANG TAHUN 2025

1. Data Demografi

No. Responden :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

2. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelaksanaan *Self hypnosis*

Sebagai Pengurangan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

A. Pengertian *Self hypnosis* dan Kecemasan

Self hypnosis selain dikenal sebagai agent anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Pada prinsipnya hypnosis adalah *self hypnosis* artinya, bahwa semua kegiatan hypnosis adalah kegiatan yang dilakukan oleh klien terhadap dirinya. (Aseta *et al.*, 2022).

Kecemasan adalah ketakutan yang menyebar dan tidak jelas terkait dengan perasaan tidak yakin, tidak berdaya, perasaan terisolasi, keterasingan, dan keresahan. Kecemasan adalah emosi tanpa objek yang spesifik yang dapat dialami oleh semua orang dalam situasi-situasi tertentu. Kecemasan patologis muncul ketika seseorang melebih-lebihkan kemungkinan bahwa kejadian yang ditakuti (bencana) akan terjadi, atau tingkat keparahan kejadian pada saat hal itu terjadi. Selama kehamilan, wanita mengalami stres dan kecemasan terkait dengan potensi hasil obstetrik yang merugikan seperti kematian

janin atau kelainan janin. (Rika Widianita, 2023)

B. Tujuan *Self hypnosis*

Self hypnosis dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil khususnya trimester III, dengan *self hypnosis* ketegangan dan stress dari pikiran akan dinetralkan lewat respon relaksasi *self hypnosis*.

C. Prinsip *Self hypnosis*

Melaksanakan bimbingan *self hypnosis* dengan tetap mengutamakan protocol kesehatan kurang lebih 15 menit.

D. Alat dan Bahan

1. Pulpen

2. Lembar observasi

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen berupa lembar observasi *Hamilton Rating Scalefor Anxiety* yang terdiri dari 10 komponen. Penulis tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang di adopsi merupakan kuesioner baku dan di jadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang valid dan reliabel. Validitas instrumen *Hamilton RatingScalefor Anxiety* ditunjukkan dengan *Corrected Item-Total Correlation*

Lembar observasi yang sudah valid kemudian diisi berdasarkan kondisi responden kemudian memberikan intervensi *self-hypnosis* pada kecemasan ibu hamil

E. PROSEDUR KERJA

- 1) Memberi salam dan menyapa responden
- 2) Menjelaskan bimbingan yang akan dilakukan, tujuannya apa, caranya bagaimana dan berapa lama akan dilakukan
Self hypnosis dilakukan : 10-15 menit dalam 2x/minggu
- 3) Meminta responden mengambil posisi senyaman mungkin

- 4) Meminta setiap responden untuk mematikan nada dering handphone (agar konsentrasi terjaga)
- 5) Mempersilahkan setiap responden untuk melakukan hal yang masih dirasa janggal (BAK), minum , dan lainnya dibatasi hanya 5 menit
- 6) Melakukan pengukuran awal tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi
- 7) Responden perlakuan mendapatkan intervensi *self hypnosis*
- 8) Membimbing responden untuk melakukan *self hypnosis*
- 9) Menganalisis hasil intervensi
- 10) Mengukur tingkat kecemasan kembali sesudah intervensi , hasil data kemudian diolah dengan program computer
- 11) Pendokumentasian kegiatan

Lampiran 8 Lembar Kuesioner

Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025

Nama Peneliti : Anisah Ningsih Nasution

Nim : P07524421005

Nama Responden :

Usia Responden :

Pekerjaan Responden :

Pendidikan Responden :

HPL :

A. Skor

Tidak ada gejala : 0
kecemasan

Ringan : 1

Sedang : 2

Berat : 3

Berat sekali : 4
sekali

B. Total Skor

> 14 : Tidak ada

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan berat

42-50 : Kecemasan berat

B. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda ($\sqrt{\quad}$) jika terdapat gejala yang terjadi selama trimester III sesuai dengan skor nilai yang ibu hamil rasakan

2. Isilah kuesioner dengan sikap jujur sesuai yang ibu hamil alami
3. Data ini ditunjukkan sebagai pengembangan solusi kecemasan ibu hamil trimester III
4. Bukan maksud dan tujuan yang tidak benar

***SELAMAT MENGERJAKAN DENGAN PENUH CINTA KASIH
KEBAHAGIAN !!!***

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					
3	Ketakutan - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak					
4	Gangguan Tidur - Sulit Untuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan - Sulit Konsentrasi - Daya Ingat Buruk					

6	Perasaan Depresi - Hilangnya Minat - Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi - Sedih - Bangun Dini Hari - Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari					
7	Gejala Somatik (Otot) - Sakit dan Nyeri di Otot-Otot - Kak - Gigi Gemerutuk (menggertakkan gigi) - Suara Tidak Stabil					
8	Gejala Somatik (Sensorik) - Tinitus (telinga bordering) - Penglihatan Kabur - Muka Merah atau Pucat - Merasa Lemah					
9	Gejala Kardiovaskuler - Takhikardia (detak jantung cepat) - Berdebar - Nyeri di Dada - Denyut Nadi Mengeras - Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan - Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10	Gejala Respiratori - Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada - Perasaan Tercekik - Sering Menarik Napas - Napas Pendek/Sesak					
11	Gejala Gastrointestinal - Sulit Menelan - Perut Melilit - Gangguan Pencernaan - Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan - Perasaan Terbakar di Perut - Rasa Penuh atau Kembung - Mual - Muntah - Buang Air Besar Lembek - Kehilangan Berat Badan - Sulit Buang Air Besar (Konstipasi)					

12	Gejala Urogenital - Sering Buang Air Kecil - Tidak Dapat Menahan Air seni (air kencing) - Amenorrhoe (tidak haid) - Menorrhagia (menstruasi yang berlebihan) - Menjadi Dingin (Frigid) - Ejakulasi Praecoeks (ejakulasi dini) - Ereksi Hilang - Impotensi					
13	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri					
14	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah					

SKOR TOTAL

Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data

Usia ibu hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-30	12	80.0	80.0	80.0
	> 30	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pekerjaan ibu hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	10	66.7	66.7	66.7
	karyawan swasta	1	6.7	6.7	73.3
	Pedagang	3	20.0	20.0	93.3
	Dokter	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pendidikan ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	2	13.3	13.3	13.3
	SMA	9	60.0	60.0	73.3
	S1	4	26.7	26.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Paritas ibu hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	7	46.7	46.7	46.7
	Multigravida	6	40.0	40.0	86.7
	grandemultipara	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest intervensi self hypnosis	.322	15	.000	.768	15	.001
posttest intervensi self hypnosis	.419	15	.000	.603	15	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest intervensi self hypnosis	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
- pretest intervensi self hypnosis	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. posttest intervensi self hypnosis < pretest intervensi self hypnosis

b. posttest intervensi self hypnosis > pretest intervensi self hypnosis

c. posttest intervensi self hypnosis = pretest intervensi self hypnosis

Test Statistics^a

posttest intervensi self hypnosis - pretest intervensi self hypnosis	
Z	-3.443 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pretest intervensi self hypnosis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 - 20 = kecemasan ringan	2	13.3	13.3	13.3
	21 - 27 = kecemasan sedang	3	20.0	20.0	33.3
	28 - 41 = kecemasan berat	2	13.3	13.3	46.7
	42 - 50 = kecemasan berat sekali	8	53.3	53.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Posttest intervensi self hypnosis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 14 = tidak ada	10	66.7	66.7	66.7
	14 - 20 = kecemasan ringan	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 10 Master Tabel

ID	Nama ibu	Umur	HPL Ibu	Paritas	Pendidikan	Skor Pretest	Kategori Kecemasan	Skor Posttest	kategori kecemasan
1	Ny. S	27	25/05/2025	primigravida	SMA	45	kecemasan berat sekali	15	kecemasan ringan
2	Ny. Ef	30	10/05/2025	multigravida	SMA	43	kecemasan berat sekali	9	tidak ada kecemasan
3	Ny. U	27	27/05/2025	grandemultipara	S1	25	kecemasan sedang	10	tidak ada kecemasan
4	Ny. S	21	29/07/2025	primigravida	SMA	41	kecemasan berat sekali	14	kecemasan ringan
5	Ny. R	34	15/07/2025	grandemultipara	S1	27	kecemasan sedang	17	kecemasan ringan
6	.NyJ	27	17/05/2025	primigravida	SMA	42	kecemasan berat sekali	7	tidak ada kecemasan
7	Ny. F	26	25/05/2025	primigravida	S1	30	kecemasan berat	10	tidak ada kecemasan
8	Ny. N	21	03/05/2025	primigravida	SMA	41	kecemasan berat	16	kecemasan ringan
9	Ny. D	33	25/05/2025	grandemultipara	SMA	29	kecemasan berat	13	tidak ada kecemasan
10	Ny. R	29	23/06/2025	multigravida	SMP	26	kecemasan sedang	12	tidak ada kecemasan
11	Ny. I	26	05/06/2025	primigravida	SMA	44	kecemasan berat sekali	15	kecemasan ringan
12	Ny. R	24	20/05/2025	primigravida	SMA	47	kecemasan berat sekali	11	tidak ada kecemasan
13	Ny. S	29	15/05/2025	multigravida	SMP	45	kecemasan berat sekali	9	tidak ada kecemasan
14	Ny. D	34	02/06/2025	grandemultipara	SMA	29	kecemasan berat	8	tidak ada kecemasan
15	Ny. N	28	30/05/2025	primigravida	S1	42	kecemasan berat sekali	10	tidak ada kecemasan

Lampiran 11 Hasil Turnitin



Anisah Ningsih
SKRIPSI ANISAH NINGSIH FIX.docx

- Skripsi Sarjana Terapan
- Skripsi Sarjana Terapan 2025
- Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID
trn:oid::1:3280791604

Submission Date
Jun 20, 2025, 10:07 AM GMT+7

Download Date
Sep 21, 2025, 8:17 PM GMT+7

File Name
SKRIPSI_ANISAH_NINGSIH_FIX.docx

File Size
2.3 MB

122 Pages

16,746 Words

110,146 Characters



24% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 21%  Internet sources
 - 8%  Publications
 - 15%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

21%  Internet sources
 8%  Publications
 15%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

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

1	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	3%
2	Internet	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	2%
3	Internet	repository.unhas.ac.id	2%
4	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan	2%
5	Internet	digilib.uinsby.ac.id	1%
6	Internet	stikesbanyuwangi.ac.id	1%
7	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
8	Internet	ejournal.unimigo.ac.id	<1%
9	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
10	Internet	eprints.umpo.ac.id	<1%
11	Student papers	Universitas Sebelas Maret	<1%

12	Student papers	Sriwijaya University	<1%
13	Internet	eprints.aiska-university.ac.id	<1%
14	Internet	repository.iik-strada.ac.id	<1%
15	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
16	Internet	repository.stikes-yogyakarta.ac.id	<1%
17	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
18	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
19	Internet	123dok.com	<1%
20	Internet	jurnal.unprimdn.ac.id	<1%
21	Internet	repository.poltekkes-kaltim.ac.id	<1%
22	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	<1%
23	Student papers	Universitas Nasional	<1%
24	Student papers	University of Oklahoma	<1%
25	Student papers	University of Wollongong	<1%

26	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
27	Publication	Evi Zahara. "Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ...	<1%
28	Publication	Elvia Marlina, Elvinar Munthe, Ellida Friska Simanjuntak, Elli Syafrida, Debora Pan...	<1%
29	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang	<1%
30	Publication	Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari, Anggraini Anggraini. "Pengaruh pemb...	<1%
31	Internet	repository.unar.ac.id	<1%
32	Publication	Suni Safitri, Ani Triana. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik ...	<1%
33	Internet	repository.upstegal.ac.id	<1%
34	Publication	Elfiana Elfiana, Suryana Suryana. "Pengaruh pelatihan terhadap peningkatan pen...	<1%
35	Student papers	Academic Library Consortium	<1%
36	Student papers	IAIN Pontianak	<1%
37	Student papers	Linfield Christian School	<1%
38	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
39	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang	<1%

Lampiran 12 Draft Jurnal

DRAFT JURNAL

PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA KEC. SUNGGAH KAB. DELI SERDANG TAHUN 2025

Anisah Ningsih Nasution

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : anisahningsihnst@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesehatan ibu maupun janin. *Self hypnosis* merupakan metode relaksasi mandiri yang dapat membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 15 orang yang diambil secara total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan berat sekali sebelum intervensi dan mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan *self hypnosis*, dengan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *self hypnosis* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Self hypnosis* dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung kehamilan yang sehat dan persalinan yang nyaman.. Diharapkan pada bidan penggerak tempat praktek membuat kebijakan terkait *self hypnosis* untuk bisa diajarkan pada setiap ibu hamil yang melakukan kunjungan. Sepanjang proses kehamilan ibu akan tetap tenang dan rileks. Ibu dan bayi sehat dengan persalinan normal.

Kata kunci : *Self hypnosis* , Kecemasan , Ibu hamil trimester III

ABSTRACT

Anxiety in pregnant mother in the third trimester is a common condition and can have a negative impact on the labor process and the health of the mother and fetus. Self hypnosis is an independent relaxation method that can help reduce anxiety. This study aims to determine the effect of self hypnosis on anxiety levels in pregnant women in the third trimester at the Kasih Bunda Pratama Clinic, Sunggal District, Deli Serdang Regency in 2025. This study used a quasi-experimental design with a

one group pre-test and post-test design. The population in the study were all pregnant mother in the third trimester totaling 15 people. The sample consisted of 15 people taken by total sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the majority of respondents experienced very severe anxiety before the intervention and experienced a decrease in anxiety after being given self-hypnosis, with a p-value = 0.001 ($p < 0.05$). This shows that self-hypnosis is effective in reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester. Self-hypnosis can be a useful non-pharmacological intervention in obstetric services to support healthy pregnancies and comfortable childbirth. It is hoped that midwives who are practicing midwives will make policies related to self-hypnosis to be taught to every pregnant woman who visits. Throughout the pregnancy process, the mother will remain calm and relaxed. The mother and baby are healthy with normal delivery.

Keywords: Self-hypnosis, Anxiety, Pregnant mother in the third trimester

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki sistem reproduksi yang sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seks dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya untuk terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan secara fisiologis maupun psikologis. (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2022)

Banyak ibu yang mengalami kecemasan pada kehamilan trimester III. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti kekhawatiran tentang proses persalinan, kesehatan janin, dan perubahan peran menjadi seorang ibu. (Safitri & Triana, 2021). Kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga bisa memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur. (Saputri & Yudianti, 2020)

Data *World Health Organization* tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan

meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (WHO, 2020). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, sedangkan ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan di Sumatera Utara tahun 2019 menurut beberapa penelitian terdahulu kecemasan dalam menghadapi persalinan normal sebesar 10 – 25%, berdasarkan dari beberapa hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan dapat mempersulit dalam proses melahirkan secara normal sebanyak 10 – 15%, sedangkan pada ibu yang melahirkan secara sectio caesarea sekitar 15 – 25%.

Penyebab terjadinya cemas pada ibu hamil yang akan ditandai dengan adanya permasalahan psikologis yaitu muncul perasaan cemas, terapi *self hypnosis* adalah suatu terapi secara mandiri oleh ibu hamil sendiri. *Self hypnosis* merupakan teknik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi *self hypnosis* dilakukan dengan

membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, fokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu. Beragam tehnik yang diterapkan untuk mencapai kondisi hypnosis menggambarkan bahwa hypnosis sudah berkembang baik di dunia kebidanan.

Hasil survey awal yang dilakukan pada 5 ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda menyatakan bahwa 5 ibu hamil mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali dalam aspek yang terfokus pada *self hypnosis* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama

Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025

C. Manfaat Penelitian

Data hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi dan dapat memberi masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya khusus di bidang kesehatan baik di bidang akademik maupun bagi institusi Pendidikan

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperiment menggunakan pendekatan one group pretest dan posttest design, yaitu suatu desain penelitian dengan menggunakan satu kelompok observasi sebelum intervensi dan sesudah intervensi tanpa ada kelompok pembandingan. Populasi dalam penelitian seluruh ibu hamil trimester III berjumlah 15 orang. Sampel berjumlah 15 orang ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini dilakukan di Klinik Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang dan dilakukan pada April s/d Mei 2025. Data

dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan kuesioner skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dan menggunakan *uji Wilcoxon*.

3. HASIL

a. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2025

Variabel	Karakteristik	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	21-30 Tahun	12	80,0
	>30 Tahun	3	20,0
Total		15	100
Pendidikan	SD	0	00,0
	SMP	2	13,3
	SMA	9	60,0
	Diploma/Sarjana	4	26,7
Total		15	100
Pekerjaan	IRT	10	66,7
	Karyawan swasta	1	6,7
	Pedagang	3	20,0
	Dokter	1	6,7
Total		15	100
Paritas	Primigravida	7	46,7
	Multigravida	6	40,0

Grandemu ltipara	2	13,3
---------------------	---	------

Total **15** **100**

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa karakteristik usia dari 15 responden, mayoritas ibu berusia 21-30 tahun sebanyak 12 orang (80,0%). Karakteristik pendidikan dari 15 responden, mayoritas ibu berpendidikan SMA sebanyak 9 orang (60,0%). Karakteristik pekerjaan dari 15 responden, mayoritas pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (66,7%). Paritas responden adalah mayoritas primigravida sebanyak 7 orang (46,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Sebelum dan Sesudah Dilakukan Self
Hypnosis di Klinik Pratama Kasih
Bunda Tahun 2025

Perlakuan	Tingkat kecemasan	Frequency (f)		Percent (%)	
		Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Self Hypnosis	Tidak ada kecemasan	0	10	0	66,7 %
	Kecemasan ringan	2	5	13,3 %	33,3 %
	Kecemasan sedang	3	0	20,0 %	0
	Kecemasan berat	2	0	13,3 %	0
	Kecemasan berat sekali	8	0	53,3 %	0
	Total	15	15	100,0	100,0

Berdasarkan table 4.2 sebelum diberikan perlakuan self hypnosis, diketahui bahwa dari 15 ibu hamil trimester III sebagian besar sebanyak 8 orang

(53,3%) mengalami kecemasan. berat sekali. Sedangkan sesudah diberikan perlakuan self hypnosis, diketahui bahwa dari 15 ibu hamil trimester III mayoritas ibu sebanyak 10 orang (66,7%) tidak mengalami kecemasan.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai pengaruh pemberian pre-test dan post-test dapat dijelaskan pada table di bawah ini

Table 3 Uji Normalitas

<i>Self hypnosis</i>	Shapiro – Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pretest	.322	15	.001
Posttest	.419	15	.000

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa uji normalitas dengan uji Saphiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal karena nilai Sig 0,001 atau $p < 0,05$. Dengan demikian, uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan Non Parametric Test yaitu menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Uji Statistic Wilcoxon	Pretest – Protest
Z	-3.443 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Berdasarkan tabel 4 hasil *uji statistic Wilcoxon* diperoleh hasil yaitu nilai $p = 0,001$ dimana hasil lebih rendah dari standart signifikansi $p < 0,05$ atau ($p < \alpha$), sehingga ada pengaruh *Self hypnosis* terhadap kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2025. Hal ini menunjukan

bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh *Self hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan intervensi

4. PEMBAHASAN

A. Gambaran Karakteristik

Ibu Hamil Trimester III

Di Praktik Klinik

Pratama Kasih Bunda

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelitiain yang dilakukan selama di lapangan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang ibu hamil trimester III dengan metode pengambilan sampel adalah total sampling. Berdasarkan umur responden pada tabel 4.1. mayoritas berumur 21-30 Tahun sebanyak 12 orang (80%) dan minoritas usia >30 (20%) sebanyak 3 orang. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) usia ideal menikah umur ideal yang matang secara biologis dan psikologis adalah 20-25 tahun bagi wanita. Usia tersebut dianggap telah memasuki masa yang paling baik untuk menjalankan peran dalam rumah tangga, karena sudah matang dan bisa berpikir dewasa secara rata-rata. (Yana et al., 2021)

Masalah kecemasan akan mempengaruhi konsep diri seseorang terutama pada umur yang lebih muda. Seseorang yang dengan umur yang

lebih tua secara objektif memiliki kematangan yang terlihat dari pengalaman, pengetahuan, keterampilan, serta kemandiriannya. Hal ini dapat membantu individu tersebut dalam menyelesaikan masalah kecemasan.

Berdasarkan Karakteristik responden pada tabel 4.1 mayoritas ibu berpendidikan SMA sebanyak 9 orang (60,0%) Tingkat pendidikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan seseorang. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecamasannya. (Suyani, 2020)

Berdasarkan Karakteristik responden pada tabel 4.1 mayoritas ibu tidak memiliki pekerjaan atau ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (66,7%). Sejalan dengan penelitian (Halil & Puspitasari, 2023) menunjukan bahwa terdapat hubungan pekerjaan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu yang bekerja dapat memiliki lebih banyak interaksi sosial dan dengan demikian memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Responden yang bekerja mendapatkan informasi dan pengalamannya tentang kehamilan dari orang lain. Karena

semakin banyak informasi yang diterima semakin banyak yang diketahui. Ibu yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja. Ibu ibu yang banyak bekerja di luar bisa menambah ilmu, yang membuat mereka merasa lebih tenang.

Berdasarkan Karakteristik responden pada tabel 4.1 mayoritas responden primigravida sebanyak 7 orang (46,7%), multigravida sebanyak 6 orang (40,0 %) dan grandemultigravida sebanyak 2 orang (13,3%). Paritas mampu memberi dampak kepada kesehatan psikologis ibu hamil, tepatnya kepada ibu hamil trimester III yang hendak bersalin. Ibu hamil yang mempunyai paritas primigravida masih belum mempunyai gambaran tentang proses persalinan, sedangkan Ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida), mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialami oleh ibu

B. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Self Hypnosis*

Berdasarkan Tabel 4.2. Menggambarkan bahwa dari 15 ibu hamil trimester III sebagian besar sebanyak 8 (53,3%) mengalami kecemasan berat sekali dan sebanyak 3 (20,0%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 2 (13,3%)

mengalami kecemasan berat, dan sebanyak 2 orang (13,3%) mengalami kecemasan ringan

Penyebab terjadinya cemas pada ibu hamil yang akan bersalin Ibu bersalin dan ditandai dengan adanya permasalahan psikologis yaitu muncul perasaan cemas, terapi *self hypnosis* adalah suatu terapi secara mandiri oleh ibu hamil sendiri. Setiap wanita yang sehat menginginkan proses kehamilan dapat berjalan dengan baik walaupun pada akhir wanita mengalami gangguan-gangguan rasa cemas dan takut saat proses persalinan dan menjadi ibu. Peningkatan hormone estrogen dan progesteron pada ibu hamil cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran, yang dapat membuat ibu hamil mudah panik, cemas, mudah tersinggung, lebih sensitive, mudah terpengaruh, dan cepat marah. Untuk mengatasi hal tersebut, tubuh kita sebenarnya mempunyai hormon yang dapat berfungsi. (Eliyawati, 2024)

C. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan *SelfHypnosis*

Berdasarkan Tabel 4.2. Kemudian setelah perlakuan (post test) sesudah diberikan perlakuan *self hypnosis*, diketahui bahwa dari 15 ibu hamil trimester III hanya ada 5 (33,3%) mengalami kecemasan ringan, dan sebagian besar yaitu sebanyak 10 (66,7%) tidak mengalami kecemasan.

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-hypnosis* memberikan efek terhadap durasi persalinan, nyeri persalinan, komplikasi, lamanya rawat inap di rumah sakit, keadaan bayi saat lahir, kecemasan dan stres selama persalinan, kepuasan.

D. Pengaruh *Selfhypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Klinik Pratama Kasih Bunda

Berdasarkan Tabel 4.4. Hasil Uji Wilcoxon dari one group pre test and post test di dapatkan hasil nilai $z = -3.443$, nilai $p - \text{value} = 0,01$ yang artinya ada pengaruh *Self hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Nilai p pada penelitian ini adalah 0,01 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada pengaruh *Self hypnosis* terhadap kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang

berarti ada pengaruh *Self hypnosis* sesudah dilakukan intervensi.

Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. (Febristi et al., 2022)

Pelatihan relaksasi secara signifikan dapat menurunkan kecemasan subjek dalam menghadapi persalinan. Adanya pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti rasa sakit akan menyebabkan peningkatan kerja system saraf simpatis. Dalam situasi ini, system saraf, system endokri, yang terdiri dari kelenjar seperti adrenal, tiroid dan hipofisis (pusat kendali kelenjar), melepaskan hormon masing-masing ke dalam aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat. Akibatnya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada

hormon epinefrin. (Siregar et al., 2022)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik di dapatkan nilai *p value* 0,01 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi self hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan karakteristik ibu hamil mayoritas ibu hamil yang mengalami kecemasan berada pada rentang usia 21-30 tahun dengan memiliki status paritas primigravida, berpendidikan SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dasar, pembandingan, dan evidence-based practice dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan tindakan yang dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai macam-macam terapi non farmakologis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Eliyawati. (2024). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *WOMB Midwifery Journal*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>
- Febristi, A., Rahman, N., & Saputra, N. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation

- Terhadap Ansietiyrate Pada Pasien Pre-Operasi Dengan General Anastesi Era Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(1), 237–243.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Safitri, S., & Triana, A. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.i ss2.488>
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>
- Siregar, N., Batubara, R. A., & 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), 74–79. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.34>
- Suyani, S. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>
- Tyastuti dan Wahyuningsih. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*, 1(69), 5–24.
- Yana, R. H., Nurkhalis, N., Juraida, I., & Maulina, P. (2021). Studi Feminisme Terhadap Kegelisahan Usia Ideal Perkawinan Pada Perempuan Bekerja. *Community : Pengawas Dinamika Sosial*, 7(2), 146. <https://doi.org/10.35308/jcpds.v7i2.4346>

Lampiran 13 Pernyataan Persetujuan Publikasi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai cibtas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Anisah Ningsih Nasution
NIM	: P07524421005
Program Studi/Jurusan	: Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec.Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetuji untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Skripsi yang berjudul Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec.Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di medan pada Tanggal :
Mei 2025

Yang menyatakan

(Anisah Ningsih Nasution)

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian







Lampiran 15 Buku Bimbingan

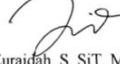


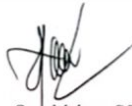
Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

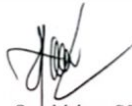
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

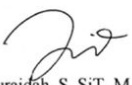
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Anisah Ningsih Nasution
Nim : P07524421005
Judul Skripsi : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di
Pembimbing Utama : Zuraidah , S.SiT,M.Kes
Pembimbing Pendamping : Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	12 September 2024	Melaporkan kepada pembimbing mengenai pengajuan judul proposal ke dosen pembimbing I	Diberikan arahan untuk mencari judul dan referensi jurnal untuk memperkuat penelitian	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
2.	02 Oktober 2024	Pengajuan judul proposal ke dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
3.	4 Oktober 2024	Pengajuan judul proposal ke dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
4.	13 November 2024	Pengajuan judul proposal ke dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
5.	14 November 2024	Pengajuan judul proposal ke dosen pembimbing I	ACC Judul dan lanjut pengerjaan BAB I dan II	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001

6.	18 November 2024	Pengajuan judul proposal ke dosen pembimbing II	ACC Judul dan lanjut untuk pengerjaan BAB I dan II	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
7.	15 November 2024	Konsultasi BAB I dengan dosen pembimbing I	ACC BAB I dan lanjut pengerjaan BAB II	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
8.	18 November 2024	Konsultasi BAB II dengan dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
9.	20 November 2024	Konsultasi perbaikan BAB I dan II dengan dosen pembimbing II	Perbaikan	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
10.	22 November 2024	Konsultasi perbaikan BAB II dengan dosen pembimbing I	ACC BAB II lanjut pengerjaan untuk BAB III	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
11.	25 November 2024	Konsultasi perbaikan BAB I dan II dengan dosen pembimbing II	ACC BAB II lanjut pengerjaan untuk BAB III	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
12.	02 Desember 2024	Konsultasi bimbingan BAB III dengan dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001

13.	04 Desember 2024	Konsultasi bimbingan BAB III dengan dosen pembimbing II	Perbaikan	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
14.	06 Desember 2024	Konsultasi revisi BAB III dengan dosen pembimbing I	ACC BAB III dan segera maju ujian proposal	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
15.	10 Desember 2024	Konsultasi revisi BAB III dengan dosen pembimbing II	ACC BAB III	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
16.	16 Desember 2024	Konsultasi ujian seminar proposal dengan dosen pembimbing I	Pelajari dan pahami isi proposal BAB I-III	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
17.	15 Januari 2025	Konsultasi revisi seminar proposal dengan dosen penguji	ACC revisi proposal penelitian	 Dr. Lestari Rahmah, MKT NIP. 19710622200212203
18.	20 Januari 2025	Konsultasi revisi seminar proposal ke pembimbing I	ACC revisi proposal lanjut penelitian	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
19.	06 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian BAB IV dan V dengan dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001

20.	1	09 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian BAB IV dan V dengan dosen pembimbing II	Perbaikan	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
21.		14 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian BAB IV dan V dengan dosen pembimbing I	Perbaikan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
22.	1	15 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian BAB IV dan V dengan dosen pembimbing I	ACC BAB IV dan V	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
23.		16 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian BAB IV dan V dengan dosen pembimbing II	ACC BAB IV dan V	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
24.		21 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian BAB I-V dengan dosen pembimbing I	ACC segera ujian seminar hasil	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
25.		09 Juni 2025	Konsultasi revisi seminar hasil hasil dengan dosen penguji	Perbaikan	 dr. Lestari Rahmah, MKT NIP. 19710622200212203
26.		13 Juni 2025	Konsultasi revisi seminar hasil hasil dengan dosen penguji	ACC revisi seminar hasil	 dr. Lestari Rahmah, MKT NIP. 19710622200212203

27.	17 Juni 2025	Konsultasi revisi seminar hasil hasil dengan dosen pembimbing I	ACC revisi seminar hasil	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
28.	18 Juni 2025	Konsultasi revisi setelah ujian seminar hasil ke pembimbing II	ACC Revisi seminar hasil	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001
29.	27 Juni 2025	Konsultasi jilid skripsi dengan dosen pembimbing I	ACC Jilid Skripsi	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes) NIP.197508102006042001
30.	02 Juli 2025	Konsultasi jilid skripsi dengan dosen pembimbing II	ACC Jilid Skripsi	 (Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes) NIP. 197002131998032001

Mengetahui

Pembimbing Utama


 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
 NIP.197508102006042001

Pembimbing Pendamping


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

Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup



A. Data Pribadi

Nama : Anisah Ningsih Nasution
Tempat/Tanggal Lahir : Ajamu /03 Mei2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Sisimangaraja, Gunung Tua, Kec.
Padang Bolak, Kab. Padang Lawas Utara
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Nama Orang Tua :
Ayah : Goloman Nasution
Ibu : Ernida
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
No. Hp : 081313584416
Email : anisahningsihnst@gmail.com

B. Pendidikan Formal

No.	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SDN 100890	2008	2014
2.	MTs N 2 Padang Bolak	2014	2017
3.	Nuril Ilmi PSP	2017	2020
4.	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2025