

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI HIPNOBIRTHING TERHADAP
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI
PERSIAPAN PERSALINAN MASA PANDEMI
COVID-19 DI PMB SUMIARIANI DAN
KLINIK PRATAMA MAHDARINA
MEDAN 2021**



OLEH :
YUSTIKA DAMAYANI LUMBANRAJA
P07524417039

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI HIPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI PERSIAPAN PERSALINAN MASA PANDEMI COVID-19 DI PMB SUMIARIANI DAN KLINIK PRATAMA MAHDARINA MEDAN 2021

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Terapan Kebidanan Pada Program Studi D-IV Kebidanan
Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan**



**OLEH :
YUSTIKA DAMAYANI LUMBANRAJA
P07524417039**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Relaksasi *Hipnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persiapan Persalinan Masa Pandemi Covid-19 Di Pmb Sumiarini Dan Klinik Pertama Mahdarina Medan Tahun 2021

Nama : Yustika Damayani Lumbanraja

NIM : P07524417039

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang
Jurusan D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Tanggal Mei 2021

OLEH
PEMBIMBING UTAMA


(Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
NIP. 196707201989032002

PEMBIMBING PENDAMPING


(Suswati, SST, M.Kes)
NIP. 196505011988032001

Mengetahui,
Jurusan Kebidanan Medan
Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan


(Berkas)
NIP. 199403200910

LEMBAR PENGESAHAN

Diajukan Oleh :

Judul : Pengaruh Relaksasi *Hipnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persiapan Persalinan Masa Pandemi Covid-19 Di Pmb Sumiarini Dan Klinik Prtama Mahdarina Medan Tahun 2021
Nama : Yustika Damayani Lumbanraja
NIM : P07524417039

Telah berhasil di pertahankan di hadapan dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Study Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Medan Poltekekkes Kemenkes RI medan Tahun 2021

Dewan penguji

1. Julietta Hutabarat, SST, M. Keb ()
2. Suswati, SST, M.Kes ()
3. Arihta Sembiring, SST, M. Kes ()

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Kesehatan Kemenkes Medan


(Langgita SST, M.Keb)
966 09 10 1994 03 20



**PENGARUH RELAKSASI HIPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN IBU
PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI PERSIAPAN PERSALINAN
MASA PANDEMI COVID-19 DI PMB SUMIARIANI
DAN KLINIK PRATAMA MAHDARINA
MEDAN 2021**

YUSTIKA DAMAYANI LUMBAN RAJA

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi D-IV Kebidanan
Email: Yustika1233lumbanraja@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu hal yang dirasakan oleh ibu hamil. Namun kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi COVID-19 meningkat lebih tinggi, mencapai 57,5%. Salah satu metode yang sering digunakan telah terbukti efektif sudah banyak dibuktikan keberhasilannya untuk mengurangi kecemasan adalah relaksasi *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *self hypnosis*, yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan di PMB Sumiariani dan Klinik Pratama Mahdarina Medan Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Terdapat kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan relaksasi *hypnobirthing* dan kelompok kontrol diberikan penyuluhan, dengan masing-masing jumlah responden sebanyak 18 orang. Rerata kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan kelompok eksperimen sesudah diberikan relaksasi *hypnobirthing* mengalami penurunan sebesar 1,33, sedangkan rerata kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 0,28. Hasil uji-t berpasangan (*paired-t test*) diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.000, lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID-19 di PMB Sumiariani dan klinik pratama Mahdarina Medan Tahun 2021.

Kata kunci : Kecemasan Ibu Primigravida, Relaksasi *Hypnobirthing*

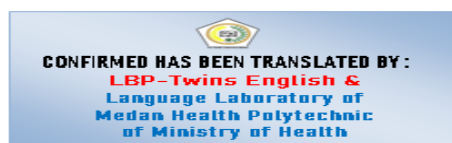
**THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING RELAXATION ON PRIMIGRAVIDA
MOTHERS' ANXIETY IN PREPARING FOR LABOR THE COVID-19
PANDEMIC PERIOD AT PMB SUMIARIANI AND PRATAMA
MAHDARINA CLINIC
MEDAN 2021
YUSTIKA DAMAYANI LUMBAN RAJA**

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery
Email: Yustika1233lumbanraja@gmail.com**

ABSTRACT

Anxiety is one of the things that pregnant women feel. However, anxiety among pregnant women during the COVID-19 pandemic increased even higher, reaching 57.5%. One method that is frequently used and has been proven to be effective and has been widely proven to reduce anxiety is hypnobirthing relaxation. Hypnobirthing is a self-hypnosis technique, namely a natural effort to instill positive intentions/suggestions into the subconscious mind during pregnancy and preparation for childbirth. This research aims to determine the effect of hypnobirthing relaxation on primigravida mothers' anxiety in preparing for childbirth at PMB Sumiariani and Pratama Mahdarina Clinic Medan in 2021. This type of research is quasi-experimental with a nonequivalent control group design. There was an experimental group that was given hypnobirthing relaxation treatment and a control group that was given counseling, with 18 respondents for each. The average anxiety of primigravida mothers facing preparations for childbirth in the experimental group after being given hypnobirthing relaxation decreased by 1.33, while the average anxiety of primigravida mothers facing preparations for childbirth in the control group decreased by 0.28. The results of the paired t-test obtained a significance value (p-value) of 0.000, smaller than 0.05. Thus, it can be concluded that there is a relaxing effect of hypnobirthing on the anxiety of primigravida mothers facing childbirth preparations during the COVID-19 pandemic at PMB Sumiariani and Pratama Mahdarina Medan clinics in 2021.

Keywords: Primigravida Mother Anxiety, Hypnobirthing Relaxation



KATA PENGANTAR

Puji syukur penelittii mengucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nyalah yang selalu dilimpahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini.

Adapun Judul proposal ini adalah “Pengaruh Relaksasi *Hipnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persiapan Persalinan Masa Pandemi Covid-19 di PMB Sumiariani dan klinik Pratama Mahdarina Medan tahun 2021”. Disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Kebidanan Medan untuk mencapai gelar serjana sains terapan kebidanan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemnekes RI Medan
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Prodi Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
4. Julietta Hutabarat, SST, M.Keb, selaku pembimbing utama sekaligus selaku ketua penguji dalam penyajian skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan

kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritikan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Suswati, SST, M.Kes, selaku pembimbing pendamping sekaligus penguji II yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Arihta Sembiring, SKM, M.Kes, selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
7. Para dosen dan staf pengajar Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan
8. Teristimewa kepada Nenek E. Situmorang yang telah memberi materi, doa dan kasih sayang kepada penulis.
9. Kepada bapak T. Lumban raja dan mama A. Br. Nababan orangtua yang penulis sayangi dan cintai yang telah membesarkan dan membimbing penulis dengan kasih sayang dan tak henti-hentinya mendoakan dan memberikan dukungan moral serta materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Paman penulis B. Lumban raja yang telah memberi materi, suport dan kasih sayang kepada penulis.
11. Bou R.Lumban raja, S. Lumban raja , Uda J. Lumban raja dan bapa tua T. Lumban raja yang selalu memberi kelapangan dada kepada penulis untuk menyelesaikan Study.
12. Adik penulis tercinta, Lewis Lumban raja, Putri Lumban raja, Dini Lumban raja, Doli Lumban raja, Afgani Lumban raja, Setia Lumban raja, Felicia Lumbanraja

yang selalu menjadi alasan penulis menyelesaikan Study. Terimakasih atas doa dan dukungannya.

13. Kepada C. Simagunsong yang selalu menjadi suport system penulis.

14. Seluruh rekan mahasiswa Kebidanan D-IV 0 tahun angkatan 2017 dan seluruh pihak yang ikut membantu, memberikan motivasi dan dukungan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu sehingga terselesainya skripsi ini.

Akhir kata saya berharap Tuhan YME berkenan mambalas segala kebaikan kepada semua pihak yang telah telah membantu. Semoga skripisi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, Agustus 2021

Yustika Damayani Lumban raja

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Relaksasi <i>Hipnobirthing</i>	5
B. Konsep Teori Kecemasan (Ansietas).....`	13
C. Kerangka Teori	20
D. Kerangka Konsep.....	20
E. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Definisi Operasional	24
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen/Alat Ukur dan Bahan Penelitian	27
G. Uji Validitas dan Realibilitas	29
H. Prosedur Penelitian	34
I. Pengolahan dan Analisa Data.....	35

J. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN	
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	