

SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOTERAPI MUSIK RELAKSASI
TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN IBU
HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PRAKTEK
BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU
SUNGAL TAHUN 2025**



OLEH :
FEBY KIREY TAMBUNAN
NIM : P07524421012

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDNAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH HIPNOTERAPI MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PRAKTEK BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU SUNGALTAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



OLEH :

FEBY KIREY TAMBUNAN

NIM : P07524421012

Pembimbing :

Pembimbing I : Ardiana Batubaara, SST, M.Keb

Pembimbing II : Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDNAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Feby Kirey Tambunan
NIM : P07524421012
Judul Skripsi : Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggaltahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



(Ardiana Batubara, SST, M. Keb)
NIP. 196605231986012001



(Dr. Samsider Sitorus, SST.M.Kes)
NIP. 197206091992032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



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

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Feby Kirey Tambunan
Nim : P07524421012
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap
Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester
Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju
Sunggal 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, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Pada Tanggal 2025

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji,
Ardiana Batubaara, SST, M. Keb
NIP. 196605231986012001

(.....)

Penguji Utama,
Dr. Bebaskita Br Ginting, SSIT, MPH
NIP. 197307291993032001

(.....)

Penguji Pendamping,
Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Kes
NIP. 197206091992032001

(.....)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

(.....)

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

**PENGARUH HIPNOTERAPI MUSIK RELAKSASI TERHADAP
PENGURANGAN KECEMASAN IBU TRIMESTER PERTAMA DI
PRAKTEK BIDAN HELENA SUKA MAJU SUNGGAL TAHUN 2025**

Feby Kirey Tambunan

¹*Kemenkes Poltekkes Medan*

²*Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan*

Email: febykireytambunan@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah hipnoterapi musik relaksasi. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi musik relaksasi terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester pertama yang diambil secara *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *STAI (State-Trait Anxiety Inventory)*. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan ibu hamil sebelum diberikan hipnoterapi musik relaksasi adalah 60% mengalami kecemasan tingkat sedang dan 40% tingkat tinggi, namun setelah diberikan intervensi, mengalami penurunan yang signifikan menjadi 100% kecemasan ringan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi musik relaksasi. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipnoterapi musik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester pertama. Dapat disimpulkan Hipnoterapi musik relaksasi berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester pertama.

Kata Kunci : Hipnoterapi, musik relaksasi, kecemasan, ibu hamil, trimester pertama

**THE EFFECT OF RELAXATION MUSIC HYPNOTHERAPY ON
REDUCING ANXIETY IN FIRST TRIMESTER PREGNANT MOTHER
AT HELENA MIDWIFERY PRACTICE, SUKA MAJU SUNGGAL IN 2025**

FEBY KIREY TAMBUNAN

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

Email: febykireytambunan@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a common psychological issue experienced by pregnant women, especially during the first trimester. If left unmanaged, anxiety can negatively impact the health of both the mother and the fetus. One effective non-pharmacological method for reducing anxiety is relaxation music hypnotherapy. This study aimed to determine the effect of relaxation music hypnotherapy on reducing anxiety in first-trimester pregnant mother at Helena Midwifery Practice, Suka Maju Sunggal in 2025. This was a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 first-trimester pregnant mother selected through total sampling. The instrument used was the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) questionnaire. The results showed that before relaxation music hypnotherapy, 60% of pregnant mother experienced moderate anxiety and 40% experienced high anxiety. However, after the intervention, there was a significant decrease, with 100% experiencing mild anxiety. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. There was a significant difference in anxiety levels before and after relaxation music hypnotherapy. A p-value of 0.000 ($p < 0.05$) indicates that relaxation music hypnotherapy is effective in reducing anxiety levels in first-trimester pregnant mother. It can be concluded that relaxation music hypnotherapy significantly influences the reduction of anxiety in first-trimester pregnant mother.

Keywords: Hypnotherapy, Relaxation music, Anxiety, Pregnant mother, First trimester



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025” sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan program studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan,dukungan dan bantuan dari banyak pihak yang membantu.Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat :

1. Tengku Sri Wahyuni,SSiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan dan juga sebagai penguji utama.
4. Ardiana Batubara, SST, M. Keb selaku Pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes selaku Pembimbing pendamping yang telahbanyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi.
6. Dr. Bebaskita Br Ginting,S.SiT,MPH Selaku penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Medan.

8. Helena Astuti Sinaga S.Keb.Bdn selaku Bidan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.
9. Kepada Ibu-ibu hamil trimester pertama yang telah bersedia menjadi responden
10. Teristimewa hormat dan cinta penulis yang tidak terhingga kepada Kedua orang tuasaya bapak Risman Tambunan dan Mimom Nestrin Sihotang yang selalu senantiasa memberikan doa, dan dukungan sehingga penulis dapat bertahan sampaitingkat akhir perkuliahan dan dapat menyelesaikan skripsi ini pada waktunya.

Kakak terkasih Saya Putri Glorya Tambunan, S.Pd, beserta keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan.

11. Sahabat penulis yang senantiasa membantu, memberikan semangat juga motivasi sehingga skripsi ini terselesaikan.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selamapenyusunan skripsi ini berlangsung.

Akhir kata Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segalaamalbaik yang telah diberikan dan semoga laporan tugas akhir ini berguna bagi semua pihak.

Medan, 2025

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	ii
GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Skripsi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kehamilan	9
1. Pengertian Kehamilan Trimester Pertama.....	9
2. Tanda Tanda Kehamilan	10
3. Lingkup Asuhan Kehamilan.....	13
4. Standar Asuhan Kehamilan	14
5. Perubahan Fisik Selama Kehamilan Trimester Pertama	15
B. Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Pertama	17
1. Pengertian Kecemasan	17
2. Penyebab Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama.....	18
3. Perubahan Psikologis Pada Kehamilan Trimester Pertama	21
4. Karakteristik Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil	24
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Trimester Pertama	27
6. Dampak Kecemasan Ibu Trimester Pertama	29
7. Tingkat Kecemasan	30
8. Skala Pengukuran Tingkat Kecemasan	31
9. Penanganan Kecemasan	33
C. Hipnoterapi.....	38
1. Pengertian Hipnoterapi.....	38
2. Keuntungan Dan Manfaat Hipnoterapi	41

3. Proses Hipnoterapi	42
4. Mekanisme Kerja Hipnoterapi	45
D. Musik Relaksasi	46
1. Pengertian Musik Relaksasi	46
2. Tujuan Musik Relaksasi	47
3. Manfaat Musik Relaksasi	48
4. Jenis-jenis Musik Relaksasi	49
5. Komposisi Musik Relaksasi	50
E. Kerangka Teori.....	53
F. Kerangka Konsep	54
G. Hipotesis.....	54
BAB III METODELOGI PENELITIAN	56
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	56
B. Populasi dan Sampel	57
C. Tempat dan Waktu Penelitian	58
D. Variabel Penelitian	58
E. Defenisi Operasional Variabel	59
F. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	60
G. Uji Validitas dan Reabilitas	61
H. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	61
I. Prosedur Penelitian.....	62
J. Manajemen Data	64
K. Analisis Data	65
L. Etika Penelitian	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian	68
a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	68
b. Pengumpulan Data Penelitian	68
B. Penyajian Karakteristik Data Umum.....	69
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	69
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	69
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	70
d. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan.....	70

C. Analisis Univariat.....	71
a. Tingkat Kecemasan ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Hipnoterapi Musik Relaksasi	71
b. Tingkat Kecemasan Responden berdasarkan Usia Ibu	71
c. Tingkat Kecemasan Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan	72
d. Tingkat Kecemasan Responden berdasarkan Pekerjaan	72
e. Tingkat Kecemasan Responden berdasarkan Tingkat Pendapatan	73
D. Analisis Bivariat	73
E. Pembahasan.....	74
a. Tingkat Kecemasan Responden Berdasarkan Usia Ibu.....	75
b. Tingkat Kecemasan Responden Berdasarkan Pendidikan	75
c. Tingkat Kecemasan Responden Berdasarkan Pekerjaan	76
d. Tingkat Kecemasan Responden Berdasarkan Pendapatan.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Teori	49
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. 1 Metode Penelitian	47
Tabel 1. 1 Tabel Defenisi Operasional.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Pernyataan Orinalitas
- Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 4. Ethical Clearance
- Lampiran 5. Informed Consent
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Peserta Penelitian
- Lampiran 7. Kuesioner
- Lampiran 8. SOP
- Lampiran 9. Output SPSS
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Hasil Turnitin
- Lampiran 12. Draft Jurnal
- Lampiran 13 Surat Balasan Benar Telah Selesai Melakukan
- Lampiran 14 Kartu Bimbingan
- Lampiran 15. Dokumentasi Foto
- Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup