

DAFTAR PUSTAKA

- Muliani, (2022) Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada Vol. 9 No. 2, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan.
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., Sit, S., Keb, 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.
- Christanti, J., & Sebong, P. H. (2023). Hubungan Komunikasi Dokter-Pasien Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Santo Vincentius Singkawang. *Jurnal Pranata Biomedika*, 1(1), 24-33.
- Shafqat, N., Agrawal, A., Pushpalatha, K., Singh, B., Verma, R., Podder, L., ... & Verma, R. (2024). Effect Of Music Therapy On Anxiety In Pregnancy: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials. *Cureus*, 16(9).
- Pulungan, F. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Dan Munculnya Mual Dan Muntah Kehamilan. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice")*, 13(1), 147-152.
- Simanjuntak, M. K., & Iryani, D. (2023). Penurunan Kecemasan Dan Nyeri Melahirkan Secara Normal Melalui Penerapan Deep Breathing Exercise Dan Musik Relaksasi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(6), 447-454.
- Prastika, A. B., Maharani, F., Rifahmi, N. M., & Anis, W. (2023). Pemanfaatan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Indonesia
- Syarifani, N. (2024). Implikasi Music Therapy Sebagai Bentuk Katarsis Dan Relaksasi Emosi (Implications Of Music Therapy As A Form Of Catharsis And Emotional Relaxation). *Happiness: Journal Of Psychology And Islamic Science*, 8(1), 1-11.
- Afrilia, E., Musa, S. M., & Lestari, M. (2022). Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan: Studi Literatur. *Jurnal Jkft*, 7(1), 54-58.
- Paguto, N. Y. (2020). Peran Musik Relaksasi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sd Cokroaminoto Poyowa Besar 1, Kota Kotamobagu (Doctoral Dissertation, Iain Manado).

- Dewi Susanti, S., & Ulpawati, U. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Buku Pintar Ibu Hamil)*. Kabupaten Sorong (Doctoral Dissertation)
- Rahmawati, A. I. (2018). *Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Pitriawati, D., & Purwanti, R. (2022). Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Ibu Hamil Untuk Tetap Sehat Di Masa Pandemi Covid-19. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 9-14.
- Rahmah, S., Malia, A., & Maritalia, D. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Syiah Kuala University Press
- Apripan, R. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Desa Sigulang Kecamatan Padangsindimpun Tenggara. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 66-71.
- Annisa Fajra, A. T. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Seksio Sesarea Pada Spinal Anestesi Di Rsia Abby Lhokseumawe (Doctoral Dissertation, Universitas Malikussaleh).
- Sabila, R. (2024). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Lisca, S. M., Hermawati, M., & Ginting, A. S. B. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dan Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 36-43.
- Aritonang, E. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Pmb Ronni Siregar Deli Serdang. *Miracle Journal*, 5(1), 206-215.
- Haeriyah, S., Winarni, L. M., & Agustin, C. B. (2024). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Manis Jaya. *Jmm (Journal Of Midwifery Madani)*, 1(1), 1-10.
- Buku Yesie A.S (2010) Hipnoterapi
- Buku Heri & Namora (2013) Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan
- Buku (2012) Hipnostetri
- Buku (2024) Deteksi Kecemasan Ibu Hamil : Menyelami Penyebab Tiap Trimester

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1.

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Feby Kirey Tambunan

NIM : P07524421080

Tanggal :

Yang Menyatakan,

(Feby Kirey Tambunan)

Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Penelitian



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

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

Nomor : PP.03.04/F.XXII.10/9195/2024

22 Nopember 2024

Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

Yang terhormat,
Praktek Bidan Helena Kec.Sunggal
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 : FEBY KIREY TAMBUNAN

NIM : P07524421012

Judul Penelitian : Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desaa Suka Maju Sunggal Tahun 2025

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

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Ardi br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002151998032001

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 3. Surat Balasam Izin Melakukan Penelitian



PRAKTEK BIDAN MANDIRI
HELENA ASTUTI SINAGA, S.Keb, Bdn
No. 503.570/0146/DPMPTSP-DS/SIP-DU/VI/2024
Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal



NO : 4966/SK/49/BDH/2025
HAL : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan
Di tempat

Dengan Hormat,

1. Sehubungan dengan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1990/2025 Tentang Permohonan Izin Penelitian Pada Tanggal 28 April 2025. Berkenaan Hal Diatas Kami Menerangkan bahwa:

Nama : Feby Kirey Tambunan

Nim : P07524421012

Benar melakukan penelitian di Praktek Bidan Helena Sinaga yang beralamat di Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal dengan Judul **"PENGARUH MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PRAKTEK BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU SUNGGAL TAHUN 2025"**

2. Demikian Surat keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana sepertinya.

Suka Maju, 5 Mei 2025

Pimpinan Klinik

Helena Astuti Sinaga, S.Keb,Bdn

Lampiran 4. 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.01.26.1511/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Feby Kirey Tambunan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di
Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025"**

*"The Effect of Relaxation Music Hypnotherapy on Reducing Anxiety in First Trimester Pregnant Women at Midwife Helena's
Practice, Suka Maju Village, Sunggal 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 27 Juli 2025 sampai dengan tanggal 27 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 27, 2025 until July 27, 2026.



July 27, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan mahasiswa Poltekes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan bernama Feby Kirey Tambunan dengan judul “ Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama di Klinik Helana Suka Maju Sunggal”. Saya bersedia membantu dengan ikhlas tanpa paksaan dari pihak manapun.

.....,, 2025

Responden

(.....)

Lampiran 6. Surat Persetujuan Peserta Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan mahasiswa Poltekes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan bernama Feby Kirey Tambunan dengan judul “ Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama di Klinik Helana Suka Maju Sunggal”. Saya bersedia membantu dengan ikhlas tanpa paksaan dari pihak manapun.

.....,, 2025

Responden

(.....)

Lampiran 7. Kuesioner

Kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory form Y-1 (A State)*

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

INSTRUKSI : Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan untuk menggambarkan diri anda pada saat hamil ini. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Lingkari angka skala sikap yang sesuai dengan apa yang Anda rasakan, bila :

1. Sama sekali tidak dirasakan

2. Dirasakan sedikit

3. Dirasakan cukup

4. Dirasakan sangat

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya merasa tenang ketika memikirkan kehamilan ini.	1	2	3	4
2	Saya merasa aman dengan kondisi kehamilan saya saat ini.	1	2	3	4
3	Saya merasa tegang saat menjalani pemeriksaan kehamilan atau melihat perubahan pada tubuh saya.	1	2	3	4
4	Saya merasa khawatir tentang kondisi kesehatan saya dan bayi saya.	1	2	3	4
5	Saya merasa terkekang oleh keterbatasan yang ada selama kehamilan.	1	2	3	4
6	Saya merasa kesal karena tidak bisa melakukan aktivitas seperti sebelumnya	1	2	3	4
7	Saya merasa khawatir akan mengalami hal-hal yang buruk selama kehamilan	1	2	3	4
8	Saya merasa puas dengan perawatan yang saya dapatkan selama kehamilan ini.	1	2	3	4
9	Saya merasa ketakutan akan proses persalinan yang akan datang.	1	2	3	4

10	Saya merasa nyaman dengan dukungan yang saya terima dari pasangan dan keluarga.	1	2	3	4
11	Saya merasa percaya diri dengan fisik saya selama hamil	1	2	3	4
12	Saya merasa gugup saat bertemu orang lain karena perubahan postur tubuh saya.	1	2	3	4
13	Saya merasa gelisah tentang apakah janin saya berkembang dengan baik	1	2	3	4
14	Saya merasa ragu-ragu apakah saya siap untuk menjadi ibu.	1	2	3	4
15	Saya merasa santai dan bisa menikmati masa kehamilan saya meskipun ada tantangan.	1	2	3	4
16	Saya merasa bermakna karena dapat mengandung dan memberikan kehidupan.	1	2	3	4
17	Saya merasa khawatir jika ada sesuatu yang salah dengan kehamilan saya.	1	2	3	4
18	Saya merasa bingung dengan banyaknya informasi untuk menjaga kesehatan diri dan janin selama kehamilan.	1	2	3	4
19	Saya merasa mantap dan yakin dalam menjalani proses kehamilan ini.	1	2	3	4
20	Saya merasa senang dan bersemangan untuk menyambut kelahiran bayi saya.	1	2	3	4

Penilaian Kuesioner STAI (State Anxiety) untuk Ibu Hamil Trimester Pertama:

1. Skala Jawaban:

- 1 = Tidak sama sekali
- 2 = Sedikit
- 3 = Cukup
- 4 = Sangat

1 = bila pernyataan sama sekali tidak dirasakan pada saat ini/sekarang.

2 = bila pernyataan dirasakan sedikit pada saat ini/sekarang.

3 = bila pernyataan dirasakan cukup pada saat ini/sekarang.

4 = bila pernyataan dirasakan sangat pada saat ini/sekarang.

Penentuan derajat kecemasan, dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai pernyataan 1 hingga 20 dengan hasil (Spielberger, 1972):

- a. Skor < 40 = kecemasan ringan/rendah
- b. Skor 40-60 = kecemasan sedang
- c. Skor >60 = kecemasan tinggi

Lampiran . 8 SOP

Standar Operational Prosedur Hipnoterapi Musik Relaksasi

A. Pengertian Hipnoterapi
Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Pada prinsipnya hipnosis merupakan salah satu bagian dari Human mind control system yaitu kemampuan didalam mengontrol alam pikir manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan alur gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alpha otak manusia baik sebagai self hypnosis ataupun diaplikasikan terhadap klien baik pasien bagi praktisi medis maupun non medis. Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni yang dapat dijadikan terapi kepada klien.
B. Tujuan Hipnoterapi
1. Mengurangi kecemasan dan stres yang dirasakan oleh ibu hamil trimester pertama.
2. Membantu ibu untuk merasa lebih tenang dan percaya diri selama kehamilan
C. Alat dan Bahan
1. Matras dan Bantal
2. Handphone untuk Audio Musik Relaksasi
3. Speaker
D. Persiapan Pasien
1. Pastikan identitas klien
2. Kaji kondisi klien
3. Beritahu dan jelaskan pada klien/keluarganya tindakan yang dilakukan
4. Posisikan klien nyaman mungkin
E. Prosedure / Cara kerja
1. <i>Pre induction</i>

1) Klien dan penghipnotis memperkenalkan diri
2) Menganjurkan klien untuk menceritakan keluhan yang sedang dialami
3) Memberikan berbagai pemecahan masalah yang dapat diambil
4) Menjelaskan hipnoterapi secara singkat, jelas, dan mudah dipahami
5) Meminta persetujuan klien dan memberikan <i>inform consent</i>
Uji Sugestibilitas 1. Berikan klien memilih posisi senyaman mungkin (duduk bersandar, berbaring terlentang atau berbaring miring) 2. Anjurkan klien untuk rileks dan arahkan klien untuk merentangkan kedua tangan kedepan dengan memejamkan mata
2. Induction Berikan induksi dengan teknik napas dengan menganjurkan klien untuk menutup mata dan menarik nafas dalam dari hidung kemudian hembuskan pelan-pelan lewat mulut. Saat menghembuskan nafas beri sugesti klien untuk membayangkan segala ketegangan keluar dari tubuhnya sampai klien menjadi rileks yang sangat mendalam.
3. Deepening Fase deeping untuk memastikan klien sudah benar masuk dalam deeptrance Tanyakan kepada klien “apakah anda mendengar saya,jika iya anggukan kepala anda?” Jika klien menganggukkan kepalanya dan saat tangan klien dijatuhkan lengan klien kebawah , klien akan lunglai dapat diartikan klien telah memasuki fase deep trance
Jika klien belum memasuki fase deep trace, beri sugesti agar klien menjadi rileks Contoh “setiap hembusan dan tarikan napas akan membuat anda semakin rileks, semakin nyaman” “Begitu saya menghitung mundur dari 10 ke 1, setiap hitungan mundur membuat anda semakin lelap, semakin nyenyak, semakin rileks hitungan ke 10 rasakan semakin rileks, 9 lebih rileks lebih nyaman, 8 bagus sekali semakin rileks 7,6,5,4 semakin rileks 3,2,1 anda menjadi jauh lebih rileks dan sangat rileks” Jika klien mengalami deeptrance (trance yang sangat dalam) deeping tidak perlu dilakukan
4. Suggestion
1) Sampaikan pada klien untuk merilekskan seluruh tubuhnya hingga merasa rileks dan nyaman.
2) Setelah pasien sudah merasa nyaman mulailah dengan rangkaian kata menjadi kalimat yang indah dan mudah difahami klien

5) Berikan reinforcement positif pada klien
4. Suggestion
Tahap memberikan pesan kealam bawah sadar dalam penyampaian pesan sebaiknya hindari kata “jangan”, “tidak” , “akan”. Sering-seringlah memakai kata “sekarang”, “mulai”, “semakin” dan “sudah” Berikan klien sugesti sebagai berikut “Anda merupakan seseorang yang sehat, sehat jiwa maupun sehat fisik mulai sekarang anda selalu menjaga kesehatan, anda rajin berolah raga, anda mengkonsumsi makanan
6. Termination
Komunikasikan kepada klien bahwa sesihipnoterapi telah berakhir dan bangunkan klienmencapai dengan tingkat kesadaran penuh.ketika membangunkan klien dari kondisi <i>trance</i> jangan terburu-buru agar tidak mengakibatkan klien jtidak nyaman, pusing bahkan muntah Contoh : “Ibu sesi hipnoterapi telah berakhir dan saya akanmembangunkan anda, nanti di hitungan ke-5 anda bangun dalam kondisi yang sangat nyaman, segardan sehat walafiat.1..2.. rasakan anda semakin nyaman, 3..rasakantubuh anda hangat dan nyaman sekali, 4..5.. bangun, buka mata, rasakan nyaman, segar dansehat walafiat”
7. Evaluasi dan Dukomentasi
1) Evaluasi Hasil Kegiatan 2) Lakukan Pendokumentasian 3) Berikan kembali Kuensioner

Lembar 9. Output SPSS

Kategori_Umur_Reproduksi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sehat	4	13.3	13.3	13.3
	Sehat	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dasar	1	3.3	3.3	3.3
	Menengah	20	66.7	66.7	70.0
	Tinggi	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	23	76.7	76.7	76.7
	Bekerja	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendapatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	56.7	56.7	56.7
	Menengah	7	23.3	23.3	80.0
	Tinggi	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pre_Hipnoterapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	18	60.0	60.0	60.0
	Tinggi	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Post_Hipnoterapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	100.0	100.0	100.0

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Skor_Hipnoterapi - Pre_Skor_Hipnoterapi	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Post_Skor_Hipnoterapi < Pre_Skor_Hipnoterapi

b. Post_Skor_Hipnoterapi > Pre_Skor_Hipnoterapi

c. Post_Skor_Hipnoterapi = Pre_Skor_Hipnoterapi

Test Statistics^a

	Post_Skor_Hi pnoterapi - Pre_Skor_Hip noterapi
Z	-4.787 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 10. Master Tabel

No	Inisial Ibu	Umur Ibu	Kategori Umur Reprod	Kode Pendidikan	Kategori Pendidikan	Kode Pekerjaan	Pekerjaan	Kode Pendapatan	Pendapatan	Kategori Pendapatan	
1	R1	35	Sehat	1	SMK	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
2	R2	25	Sehat	1	S1	Tinggi	3	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
3	R3	23	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
4	R4	28	Sehat	1	SMP	Dasar	1	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
5	R5	26	Sehat	1	SMK	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
6	R6	30	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
7	R7	28	Sehat	1	S1	Tinggi	3	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
8	R8	44	tidak Sehat	0	SMK	Menengah	2	BEKERJA	1	3,000,000	Menengah
9	R9	31	Sehat	1	SMK	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
10	R10	22	Sehat	1	SMK	Menengah	2	BEKERJA	1	3,000,000	Menengah
11	R11	38	tidak Sehat	0	SMK	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
12	R12	27	Sehat	1	S1	Tinggi	3	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
13	R13	23	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
14	R14	29	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
15	R15	25	Sehat	1	S1	Tinggi	3	BEKERJA	1	3,000,000	Menengah
16	R16	30	Sehat	1	SMA	Menengah	2	BEKERJA	1	3,000,000	Menengah
17	R17	24	Sehat	1	S1	Tinggi	3	BEKERJA	1	3,000,000	Menengah
18	R18	27	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
19	R19	27	Sehat	1	S1	Tinggi	3	BEKERJA	1	3,000,000	Menengah
#	R20	26	Sehat	1	S1	Tinggi	3	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
21	R21	28	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	2,000,000	Rendah
#	R22	28	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	RENDAH	Tinggi
#	R23	28	Sehat	1	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	RENDAH	Tinggi
#	R24	38	tidak Sehat	0	SMA	Menengah	2	TIDAK BEKERJA	0	RENDAH	Tinggi

Kode	Pretest																					
	Sebelum Hipnoterapi Musik Relaksasi																					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P1	P11	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P2	Sk	
1	3	3	2	2	1	2	2	2	4	3	1	2	4	1	3	3	4	2	1	1	46	
1	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	4	2	2	4	4	2	1	61	
1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	4	3	1	4	4	2	2	3	2	4	2	50	
1	3	3	4	4	2	2	3	1	2	1	3	1	4	2	3	1	3	3	2	2	49	
1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	46	
1	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	48	
1	2	2	1	2	1	1	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	44	
2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	45	
1	1	2	2	4	2	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	50	
2	2	2	2	3	1	1	4	2	4	2	2	2	4	3	2	1	4	3	2	2	48	
1	2	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	49	
1	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	1	4	2	2	1	61	
1	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	1	4	4	2	2	62	
1	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	1	4	4	2	1	63	
2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	1	4	4	2	1	63	
2	2	2	4	4	1	1	4	2	4	2	2	2	4	3	2	1	4	3	2	2	51	
2	2	2	2	4	1	1	4	2	4	2	2	2	4	3	2	1	4	3	1	1	47	
1	2	2	2	4	1	1	4	2	4	2	2	2	4	3	2	1	4	3	2	2	49	
2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	49	
1	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	48	
1	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	50	
3	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	50	
3	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	50	
3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	66	

Posttest																							
Setelah Hipnoterapi Musik Relaksasi																							
Ko	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P2	Sk	Katego	Kode
2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	3	2	1	1	2	2	30	Ringan	1
3	1	1	2	2	3	3	4	4	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	38	Ringan	1
2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	26	Ringan	1
2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	24	Ringan	1
2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	25	Ringan	1
2	1	1	1	3	1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	34	Ringan	1
2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	28	Ringan	1
2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	26	Ringan	1
2	1	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	34	Ringan	1
2	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	32	Ringan	1
2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	29	Ringan	1
3	1	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	36	Ringan	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Ringan	1
3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	35	Ringan	1
3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	35	Ringan	1
2	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	32	Ringan	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Ringan	1
2	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	1	33	Ringan	1
2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	29	Ringan	1
2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	27	Ringan	1
2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	29	Ringan	1
2	1	1	1	3	1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	3	1	2	2	1	1	35	Ringan	1
2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	32	Ringan	1
3	1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	3	2	2	1	3	1	1	1	33	Ringan	1

Lampiran 11. Hasil Turniti



Page 2 of 99 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3296564081

29% Overall Similarity

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

Top Sources

- 27%  Internet sources
 - 13%  Publications
 - 13%  Submitted works (Student Papers)
-



Dipindai dengan CamScanner

Page 2 of 99 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3296564081

Top Sources

27% Internet sources
13% Publications
13% 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	3%
2	Internet	
	eprints.poltekkesjogja.ac.id	3%
3	Internet	
	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	2%
4	Internet	
	pdfcoffee.com	<1%
5	Internet	
	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	<1%
6	Internet	
	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%
7	Internet	
	www.scribd.com	<1%
8	Student papers	
	Universitas Andalas	<1%
9	Student papers	
	Keimyung University	<1%
10	Internet	
	123dok.com	<1%
11	Internet	
	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%

12	Student papers	Universitas Nasional	<1%
13	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
14	Internet	id.scribd.com	<1%
15	Internet	repository.iain-manado.ac.id	<1%
16	Internet	es.scribd.com	<1%
17	Internet	docplayer.info	<1%
18	Internet	www.ejournal-aipkema.or.id	<1%
19	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
20	Student papers	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	<1%
21	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III	<1%
22	Internet	id.123dok.com	<1%
23	Internet	repository.stikeselisabethmedan.ac.id	<1%
24	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	<1%
25	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%

26	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
27	Internet	repo.stikesperintis.ac.id	<1%
28	Internet	www.ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
29	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	<1%
30	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
31	Internet	www.slideshare.net	<1%
32	Student papers	Universitas Semarang	<1%
33	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
34	Publication	Istiqomah Mirazanah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. "PENGARUH AROMATE...	<1%
35	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
36	Internet	jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id	<1%
37	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
38	Internet	ktikebidanankeperawatan.wordpress.com	<1%
39	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%

40	Internet	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id	<1%
41	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II	<1%
42	Student papers	Konsorsium Turnitin Relawan Jurnal Indonesia	<1%
43	Internet	anitsblogspot.wordpress.com	<1%
44	Internet	docobook.com	<1%
45	Internet	repository.polteksepung.ac.id	<1%
46	Internet	eprints.ukh.ac.id	<1%
47	Internet	repository.itsk-soepraoen.ac.id	<1%
48	Internet	repository.stikstellamarismks.ac.id	<1%
49	Internet	text-id.123dok.com	<1%
50	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II	<1%
51	Internet	es.slideshare.net	<1%
52	Internet	www.blogkesehatandian.com	<1%
53	Student papers	UIN Sunan Ampel Surabaya	<1%

54	Internet	adoc.pub	<1%
55	Publication	Syahrul Ramadhan, Dewi Irawati, Riri Maria, Liya Arista. "Efektivitas Hipnoterapi d...	<1%
56	Publication	Zusinta Asri Dasri, Melania Wahyuningsih, Eko Mindarsih. "Perbedaan Pengaruh ...	<1%
57	Internet	download.garuda.ristekdikti.go.id	<1%
58	Internet	jurnal.unimus.ac.id	<1%
59	Internet	geograf.id	<1%
60	Internet	jurnal.fkm.umi.ac.id	<1%
61	Internet	repository.aisyahuniversity.ac.id	<1%
62	Internet	repository.poltekkes-kdi.ac.id	<1%
63	Publication	Syarifuddin Syarifuddin, Syarifuddin Syarifuddin, Ika Wirahmad, Mikrayanti Mikr...	<1%
64	Internet	dewagratis.com	<1%
65	Internet	edoc.pub	<1%
66	Student papers	iGroup	<1%
67	Internet	masagiindonesia.com	<1%

68	Student papers	Academic Library Consortium	<1%
69	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
70	Student papers	Universitas Sebelas Maret	<1%
71	Internet	ejournal.upbatam.ac.id	<1%
72	Internet	idoc.pub	<1%
73	Publication	Dedi Krismiadi, Titin Andri Wihastuti, Dina Dewi Sartika Lestari Ismail. "Differenc...	<1%
74	Internet	www.koranmemo.com	<1%
75	Internet	www.siker.id	<1%
76	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia	<1%
77	Student papers	Sultan Agung Islamic University	<1%
78	Internet	brightfuture-academy.blogspot.com	<1%
79	Student papers	Politeknik Negeri Jember	<1%
80	Internet	bkd.surakarta.go.id	<1%
81	Internet	core.ac.uk	<1%

82	Internet	kriznacherry.blogspot.com	<1%
83	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	<1%
84	Internet	repositori.umsu.ac.id	<1%
85	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
86	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%
87	Publication	Endryani Syafitri, Muthia Sari Mardha, Friska Yuni Simatupang. "PENGARUH TERA...	<1%
88	Publication	Junita Marpaung, Sri Wulandari, Jati Untari. "hubungan pengetahuan primigravid...	<1%
89	Publication	Mira Sani, Tetti Solehati, Sri Hendarwati. "Hubungan usia ibu saat hamil dengan s...	<1%
90	Student papers	Universitas Jenderal Soedirman	<1%
91	Internet	dewyacecupz.blogspot.com	<1%
92	Internet	fr.scribd.com	<1%
93	Internet	journal.ipm2kpe.or.id	<1%
94	Internet	nanopdf.com	<1%
95	Internet	repository.stikesdrsoebandi.ac.id	<1%

96	Internet	repository.uma.ac.id	<1%
97	Publication	Ayuni Atiqah, Budi Widiyanto, Dina Indrati Dyah Sulistyowati. "TERAPI KLOMPEN...	<1%
98	Student papers	Universitas Prima Indonesia	<1%
99	Internet	askdoctorvitamins.com	<1%
100	Internet	ejournal.unaja.ac.id	<1%
101	Internet	hellosehat.com	<1%
102	Internet	ibuhamilmuda123.blogspot.com	<1%
103	Internet	imadeyudhaasmara.wordpress.com	<1%
104	Internet	jurnal.isbi.ac.id	<1%
105	Internet	poltekkesbdg.info	<1%
106	Internet	pt.scribd.com	<1%
107	Internet	repositori.unsil.ac.id	<1%
108	Internet	repository.helvetia.ac.id	<1%
109	Internet	repository.unmuha.ac.id	<1%



110	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
111	Internet	www.silanghati.com	<1%
112	Internet	www.sitampn.com	<1%
113	Internet	www.viva.co.id	<1%
114	Publication	Aan Dwi Sentana, Nur Ita Pratiwi. "Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan t...	<1%
115	Publication	HERMAN HIDAYAT. "PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP TING...	<1%
116	Publication	Rini Febrianti. "FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENGGUNAAN I...	<1%
117	Publication	Rofik - Darmayanti. "PENGETAHUAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TENTANG PERAW...	<1%
118	Internet	akper-pelni.ecampuz.com	<1%
119	Internet	amp.kompas.com	<1%
120	Internet	documents.mx	<1%
121	Internet	doku.pub	<1%
122	Internet	dspace.uil.ac.id	<1%
123	Internet	eprints.binadarma.ac.id	<1%

124	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
125	Internet	forum.himsisfo.net	<1%
126	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
127	Internet	gatotaryo17.wordpress.com	<1%
128	Internet	goclix.blogspot.com	<1%
129	Internet	jurnal.stikmuhptk.ac.id	<1%
130	Internet	mimisan.org	<1%
131	Internet	repo.polkesraya.ac.id	<1%
132	Internet	repository.stikes-yogyakarta.ac.id	<1%
133	Internet	repository.untag-sby.ac.id	<1%
134	Internet	susantijayadewiirma.blogspot.com	<1%
135	Internet	vbook.pub	<1%
136	Internet	vdokumen.com	<1%
137	Internet	www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id	<1%

138	Publication	Hijrianti Suharnah, Fatma Jama, Suhermi Suhermi. "Pengaruh Terapi Musik Klasik...	<1%
139	Publication	Ramadhani Syaftiri Nasution, Siti Aisyah, Hasanah Pratiwi Harahap. "KONSUMSI J...	<1%
140	Publication	"Efektivitas Senam Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Stres dan Kecemasan Ibu H...	<1%
141	Publication	Rafidah Rafidah, Auliatina Safitri. "Karakteristik Ibu Dan Dukungan Keluarga Den...	<1%

Lampiran 12. Draft Jurnal

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

Feby Kirey Tambunan
Politeknik Kemenkes Medan
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. Untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi musik relaksasi terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal tahun 2025. Penelitian ini menggunakan 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)*. 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. Hipnoterapi musik relaksasi berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester pertama. Terapi ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Kata Kunci : Hipnoterapi, Musik Relaksasi, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester Pertama

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

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan adaptasi fisik dan psikologis, namun perubahan hormonal yang terjadi pada trimester pertama sering memicu kecemasan pada ibu hamil (Manuaba, 2021).

WHO (2023) melaporkan bahwa 40% ibu hamil mengalami kecemasan pada trimester awal dan angka ini meningkat pada trimester akhir. Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil tercatat sebesar 28,7% dan mayoritas berada pada kategori sedang hingga berat (Depkes RI, 2019).

Kecemasan kehamilan apabila tidak ditangani dapat meningkatkan hormon kortisol dan memengaruhi perkembangan fetal terutama fungsi neurologis, sistem metabolik, dan struktur emosional bayi (Harvard Medical Institute, 2022). Selain itu, kecemasan dapat memicu gangguan tidur, hipertensi, persalinan prematur, bahkan *postpartum depression* (Suryani, 2023).

Terapi non-farmakologi seperti hipnoterapi dan musik relaksasi menjadi pilihan aman untuk mengatasi kecemasan tanpa efek samping obat (Supriyadi, 2020). Hipnoterapi bekerja dengan mengarahkan otak memasuki gelombang alfa, yaitu kondisi relaksasi di mana seseorang lebih mudah menerima afirmasi positif (Benson, 2019).

Musik relaksasi membantu memperlambat detak jantung, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan hormon endorfin yang menenangkan (Campbell, 2021). Kombinasi keduanya terbukti memberikan efek yang lebih kuat dalam menurunkan kecemasan dibandingkan metode tunggal (Kusnadi, 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti merasa perlu meneliti efektivitas hipnoterapi musik relaksasi terhadap kecemasan ibu hamil trimester pertama.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kehamilan Trimester Pertama

Trimester pertama merupakan fase awal kehamilan yang berlangsung dari minggu pertama hingga minggu ke-12 dan merupakan periode adaptasi biologis dan psikologis yang paling sensitif (Manuaba, 2021). Pada fase ini, tubuh mengalami perubahan hormon progesteron, estrogen, dan hCG yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun respon emosional ibu hamil (Suryani, 2023). Perubahan tersebut dapat memicu gangguan seperti mual, muntah, mudah lelah, sensitivitas emosional, serta kecemasan terhadap kondisi janin dan proses kehamilan (Harvard Medical Institute, 2022).

Selain faktor biologis, ketidaksiapan mental, kurangnya dukungan sosial, pengalaman persalinan buruk sebelumnya, dan informasi negatif meningkatkan risiko kecemasan pada ibu hamil trimester pertama (Depkes RI, 2019). Oleh karena itu, pemahaman dan pendampingan psikologis pada masa ini sangat penting untuk mencegah stres dan gangguan psikologis lanjutan.

2. Kecemasan dalam Kehamilan

Kecemasan adalah suatu respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi ancaman aktual maupun persepsi ancaman fisik, psikologis, atau sosial (Spielberger, 2015). Pada ibu hamil, kecemasan sering muncul terkait kesehatan janin, persiapan persalinan, perubahan fisik, serta asumsi ketidakmampuan merawat bayi (Lucia, 2020).

Kecemasan yang tidak ditangani dapat meningkatkan hormon kortisol serta memengaruhi sistem saraf simpatis yang berdampak pada tekanan darah, ritme jantung, kontraksi uterus, dan risiko persalinan prematur (Campbell, 2021).

3. Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan metode psikoterapi yang menggunakan teknik hipnosis untuk membawa seseorang ke dalam keadaan relaksasi mendalam sehingga lebih mudah menerima sugesti positif melalui gelombang otak alfa (Benson, 2019). Metode ini bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi dan kontrol mental, serta menekan mekanisme stres internal (Davidson, 2020).

Pada ibu hamil, hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengubah persepsi negatif mengenai kehamilan dan persalinan menjadi afirmasi positif (Supriyadi, 2020).

4. Musik Relaksasi

Musik relaksasi adalah musik instrumental dengan tempo lambat (60–80 BPM) yang terbukti membantu menurunkan ketegangan saraf melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis (Campbell, 2021). Musik terbukti mampu memengaruhi sistem limbik yang berhubungan dengan emosi serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Hijrianti, 2021).

Pada ibu hamil, musik relaksasi membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, laju pernapasan, serta meningkatkan kenyamanan emosional dan kualitas istirahat (Melicha, 2023). Oleh karena itu, musik relaksasi direkomendasikan sebagai bagian dari terapi non-farmakologi untuk mengontrol kecemasan kehamilan.

5. Kombinasi Hipnoterapi dan Musik Relaksasi

Kombinasi hipnoterapi dan musik relaksasi merupakan pendekatan multimodal yang bekerja melalui sistem kognitif dan fisiologis secara bersamaan (Davidson, 2020). Musik membantu memperlambat aktivitas gelombang otak, sedangkan hipnoterapi memberikan afirmasi bawah sadar sehingga respon emosional dapat diregulasi lebih optimal (Kusnadi, 2022).

Menurut penelitian Lucia (2020), kombinasi ini memberikan penurunan kecemasan lebih besar dibanding terapi tunggal karena memengaruhi aspek psikosomatis, kognitif, dan emosional secara bersamaan. Hal ini menjadikan hipnoterapi musik relaksasi sebagai metode terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan *antenatal care*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, karena desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2021). Tidak ada kelompok kontrol dalam penelitian ini.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang melakukan pemeriksaan di Praktik Bidan Helena pada Maret–Mei 2025. Pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga diperoleh 30 responden. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) karena memiliki validitas tinggi dalam mengukur kecemasan situasional (Spielberger, 2015).

Intervensi dilakukan selama 20 menit melalui tahapan: relaksasi napas,

afirmasi bawah sadar, dan mendengarkan musik relaksasi instrumental (Kusnadi, 2022). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berskala ordinal dan berasal dari dua pengukuran berpasangan (Widiyanto, 2020).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Usia	<20 Tahun	4	13.3%
	20–35 Tahun	22	73.3%
	>35 Tahun	4	13.3%
Pendidikan	SD–SMP	5	16.7%
	SMA	18	60%
	Perguruan Tinggi	7	23.3%
Pekerjaan	Tidak bekerja	19	63.4%
	Bekerja	11	36.6%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 20–35 tahun (73,3%) yang merupakan usia reproduktif dan lebih stabil secara psikologis (Suryani, 2023). Sebagian besar berpendidikan SMA (60%), yang memengaruhi pemahaman terhadap kehamilan (Lucia, 2020). Mayoritas tidak bekerja (63,3%), sehingga waktu di rumah lebih banyak dan dapat memengaruhi kecemasan (Hijrianti, 2021).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Mean	Min	Max
Pretest	62.8	47	78
Posttest	38.2	20	52

Berdasarkan Tabel 2, terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan dari 62,8 menjadi 38,2 setelah terapi. Artinya, hipnoterapi musik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan secara klinis (Campbell, 2021; Benson, 2019).

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Z	p-value
Pretest–Posttest	-4.783	0.000

Nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan terapi berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester pertama. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusnadi (2022) dan Supriyadi (2020) yang menyatakan bahwa hipnoterapi dan musik relaksasi efektif mengurangi kecemasan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hipnoterapi musik relaksasi efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester pertama. Secara fisiologis, hipnoterapi memengaruhi sistem saraf pusat terutama hipotalamus, mengaktifkan gelombang otak alfa sehingga menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan produksi hormon endorfin.

Musik relaksasi meningkatkan kenyamanan mental dan emosional melalui mekanisme stimulasi limbik yang mengatur mood dan respons emosional. Musik instrumental dengan tempo 60–80 bpm juga mampu menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan frekuensi napas sehingga memberikan efek tenang.

Beberapa penelitian mendukung temuan ini, seperti penelitian Lucia (2020) dan Hijrianti (2021) yang menyatakan terapi musik relaksasi signifikan menurunkan kecemasan ibu hamil. Penelitian Melicha (2023) juga menemukan efek positif intervensi musik relaksasi pada ibu primigravida.

Kombinasi antara musik relaksasi dan hipnoterapi memberikan efek sinergis sehingga lebih optimal dibanding diberikan secara terpisah (Supriyadi, 2020). Relaksasi fisiologis dari musik membantu mempersiapkan

responden berada dalam kondisi reseptif terhadap sugesti hipnoterapi, sehingga perubahan emosional dan persepsi dapat berlangsung lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian dan literatur pendukung, hipnoterapi musik relaksasi dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk membantu mengelola kecemasan pada ibu hamil, khususnya trimester pertama.

KESIMPULAN

Hipnoterapi musik relaksasi terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester pertama. Metode ini dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologi yang aman, efektif, murah, serta mudah diterapkan dalam pelayanan *antenatal care*.

SARAN

1. Untuk tenaga kesehatan: Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian program edukasi antenatal.
2. Untuk ibu hamil: Hipnoterapi dapat dilakukan secara mandiri di rumah sebagai metode relaksasi.
3. Untuk peneliti selanjutnya: Perlu penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol dan sampel lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, H. (2019). *Mind-Body Relaxation Therapy*. Boston Medical Press.
- Campbell, D. (2021). *The Healing Power of Music in Pregnancy*. Oxford University Press.
- Davidson, G. (2020). *Clinical Hypnotherapy and Mental Relaxation Techniques*. Wiley Medical Publishing.
- Depkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Harvard Medical Institute. (2022). *Maternal Stress and Fetal Development Research Report*. Harvard University Press.
- Hijrianti, R. (2021). Pengaruh Musik Relaksasi terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(3), 145–152.
- Kusnadi, Y. (2022). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Kecemasan Kehamilan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 33–40.
- Lucia, M. (2020). Efektivitas Musik Relaksasi pada Ibu Hamil Trimester Awal. *Journal of Women Health*, 4(2), 88–96.
- Manuaba, I. (2021). *Ilmu Kebidanan dan Psikologi Kehamilan*. EGC.
- Melicha, S. (2023). Musik Relaksasi sebagai Metode Terapi Emosional Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 11(2), 211–219.
- Spielberger, C. D. (2015). *State-Trait Anxiety Inventory Manual*. University of Florida Press.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, H. (2020). Hipnoterapi dalam Praktik Kebidanan Modern. *Jurnal Kebidanan*, 7(4), 199–208.
- Suryani, N. (2023). Kondisi Psikologis Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Keperawatan Maternal*, 6(1), 22–30.
- WHO. (2023). *Maternal Mental Health Global Report*. World Health Organization.
- Widiyanto, H. (2020). Analisis Statistik untuk Penelitian Kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 9(2), 100–110.

Lampiran 13 Surat Balasan Benar Telah Selesai Melakukan Penelitian



PRAKTEK BIDAN MANDIRI
HELENA ASTUTI SINAGA, S.Keb, Bdn
No. 503.570/0146/DPMPTSP-DS/SIP-DU/VI/2024
Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal



NO : 4966/SK/49/BDH/2025
HAL : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan
Di tempat

Dengan Hormat,

1. Sehubungan dengan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1990/2025 Tentang Permohonan Izin Penelitian Pada Tanggal 28 April 2025. Berkenaan Hal Diatas Kami Menerangkan bahwa:

Nama : Feby Kirey Tambunan

Nim : P07524421012

Benar telah selesai melakukan penelitian di Praktek Bidan Helena Sinaga yang beralamat di Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal dengan Judul **"PENGARUH MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PRAKTEK BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU SUNGGAL TAHUN 2025"**

2. Demikian Surat keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana sepertinya.

Suka Maju, 5 Mei 2025

Pimpinan Klinik

Helena Astuti Sinaga, S.Keb,Bdn

Lampiran 14.



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 : Feby Kirey Tambunan
NIM : P07524421012
Judul Skripsi : Pengaruh Hipnoterapi musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trisemester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025
Pembimbing Utama : Ardianan Batubara, SST, M.Keb
Pembimbing Pendamping : Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
1)	Senin, 23/09-2024	Melakukan pertemuan untuk berkenaan dan konsultasi yang membahas tentang pengisian judul skripsi dengan dosen	Arahan untuk mengajukan judul skripsi di lengkapi dengan data-data sumber pustaka oleh dosen Pembimbing Pertama.	ay
2)	Rabu, 02/10-2024	Melakukan pertemuan untuk membahas dan mengajukan judul skripsi yang akan dipilih untuk melakukan penelitian.	Mendapatkan arahan dalam tata cara penelitian dan apa saja yang perlu dicari dan dilakukan selanjutnya dan judul sudah di ACC oleh Pembimbing Pertama.	ay

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://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.keminfo.go.id/verify/PVE>.

CS Dipindai dengan CamScanner



No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
3)	Jumat, 04/10-2024	- Menjumpai Dosen Pembimbing kedua tentang judul yang dipilih / Acc. - Dosen pembimbing kedua memberikan arahan.	Dosen Pembimbing Kedua menyetujui atau meng-Acc judul penelitian tersebut.	
4)	Senin, 30/10-2024	Konsultasi mengenai BAB I kepada dosen pembimbing Pertama.	Dosen Pembimbing Pertama menyetujui Revisi BAB I dan melanjutkan ke BAB II serta diberikan arahan dalam penulisan proposal yang benar.	
5)	Senin, 12/11-2024	Konsultasi mengenai Revisi BAB I kepada dosen pembimbing Pertama.	Dosen Pembimbing Pertama menyetujui revisi BAB I dan melanjutkan ke BAB II serta diberikan arahan.	
6)	Senin, 25/11-2024	Konsultasi BAB II dan mendiskusikan penulisan mengenai landasan teori BAB II pada Dosen Pembimbing Pertama.	Mendapatkan arahan untuk memperbaiki BAB II dengan mencari referensi dari berbagai buku, serta jurnal nasional dan jurnal internasional.	

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
7)	Senin, 26/11/2024	Konsultasi tentang Revisi BAB II kepada Dosen Pembimbing Pertama	Mendapatkan arahan untuk memperbaiki kerangka teori oleh dosen pembimbing pertama.	
8)	Jumat, 29/11-2024	Konsultasi mengenai Revisi BAB II tentang Kerangka Teori kepada dosen pembimbing I.	Mendapatkan Persetujuan BAB II oleh dosen pembimbing pertama dan diberikan arahan untuk melanjutkan BAB III.	
9)	Senin, 03/12-2024	Konsultasi mengenai Revisi BAB III ke Dosen Pembimbing Pertama.	Mendapatkan Persetujuan / Acc mengenai proposal skripsi oleh Pembimbing Pertama.	
10)	Senin, 09/12-2024	Melakukan konsultasi mengenai penulisan proposal penelitian oleh Dosen Pembimbing kedua.	Mendapatkan Persetujuan / Acc mengenai proposal skripsi oleh Pembimbing pertama.	
11)	Senin, 09/12-2024	Melakukan konsultasi mengenai penulisan proposal penelitian oleh Dosen Pembimbing kedua.	Mendapatkan Persetujuan atau Acc mengenai Penulisan pada proposal penelitian oleh dosen Pembimbing kedua.	

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
12)	Jumat, 07/03/2025	Revisi Bersama ibu Pembimbing Penguji	Arahan Untuk memperbaiki Kuesioner dan arahan untuk memperbaiki SOP dan menambahkan dialog di SOP tersebut	<i>[Signature]</i>
13)	Selasa, 15/03/2025	Melakukan Revisi dibagian SOP dan Kuesioner	Arahan untuk memperbaiki jadwal Hipnoterapi di Kuesioner bersama ibu hamil.	<i>[Signature]</i>
14)	Rabu, 16/03/2025	Melakukan Revisi dibagian Muiik dan SOP khusus ibu hamil.	Arahan untuk mengecek apakah muiiknya sudah terstandar.	<i>[Signature]</i>
15)	Kamis, 17/04/2025	ACC	ACC	<i>[Signature]</i>
16)	Rabu, 23/04/2025	Melakukan Bimbingan dengan Dosen Penguji Kedok.	Revisi mengenai Materi yang ada di PROPOSAL dan DO, Tujuan Umum & Tujuan Khusus.	<i>[Signature]</i>

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
17)	Kamis, 24/04/2025	Melakukan Bimbingan dengan Dosen Penguji Kedur	Revisi Struktur Kurikulum Teori dan Konsep serta melengkapi tabel Definisi Operasional	
18)	Kamis, 24/04/2025	Melakukan Bimbingan dengan Dosen Penguji Pembimbing Utama.		
19)	Jumat, 25/04/2025	Melakukan konsultasi kepada Dosen Pembimbing Utama.	ACC	
20)	Senin, 28/04/2025	Melakukan konsultasi mengenai laporan proposal bersama dosen penguji kedur	Perhatikan kuesioner dan melengkapi teori & proposal.	

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
21	Senin, 05 Mei 2025	ACC	ACC	
22	Selasa, 20 Mei 2025	Melakukan bimbingan dengan Dosen Pembimbing Utama dan melakukan Revisi	→ Merevisi Libatikan tabel agar rapi → Jarak tabel → dan menambahkan materi bagian pembahasan	
23	Rabu, 21 Mei 2025	Melakukan Bimbingan dengan dosen Pembimbing Utama.	→ Tidak ada Revisi → Aturan untuk melanjutkan sidang/seminar hasil.	
24	Kamis, 12 Juni 2025	ACC Seminar Hasil	Acc Seminar Hasil	

25	Kamis, 26 Juni 2025	Bimbingan bersama Dosen Penguji Utama untuk mem- revisi sebagian Bab 4 dan Abstrak	→ Merevisi Abstrak dalam Pendahuluan. → Merevisi bab 4 di bagian Kesimpulan dan Saran.	<i>Antitologi</i>
26	Kamis, 26 Juni 2025	Bimbingan bersama Dosen Penguji Utama untuk mengecek kembali bagian abstrak dan Bab 4	→ ACC	<i>Antitologi</i>
27	Sabtu, 27 Juli 2025	Bimbingan bersama dosen Pembimbing Kedua mengenai Revisi Seminar hari J	• Bimbingan mengenai Abstrak, Kesimpulan dan Saran di Bab V.	
28	Sabtu, 27 Juli 2025	Bimbingan bersama Dosen Pembimbing Kedua/Penguji mengenai Revisi	→ ACC Dosen Pembim- bing Kedua/Penguji Pendamping	

29	Kamis, 24 Juli 2024	Bimbingan Bersama Dosen Pembimbing Utama mengenai Revisi Sembar	Acc	
30	Jumat 25 Juli 2025	Bimbingan Hasil Skripsi Dengan Ketua Penguji	Acc Diliid lux	
31	Jumat, 25 Juli 2025	Bimbingan Dengan Hasil Skripsi Dengan Dosen Penguji Pendamping	Acc Diliid lux	
32	Jumat, 25 Juli 2025	Bimbingan Hasil Skripsi Dengan Dosen Penguji I	Acc Diliid lux	

Lampiran 15. Dokumentasi Foto

Demonstrasi kepada ibu hamil mengenai Pelaksanaan Hipnoterapi Musik Relaksasi, pembagian kuesioner, dan pelaksanaan Intervensi





Pengisian Kembali Kuesioner Setelah 7 hari Pelaksanaan Intervensi Hipnoterapi Musik Relaksasi



Foto Bersama Dengan Ibu Hamil



Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup



A. Data Pribadi

Nama : Feby Kirey Tambunan
Tempat/Tanggal Lahir : Binjai, 18 Februari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl.Danau Jempang Km 17,5 No 2 Binjai
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Kristen
Nama Orang Tua :
 Ayah : Risman Tambunan
 Ibu : Nestrin Sihotang
Anak ke : 2 dari 2 bersaudara
No. Hp : 083824089485
Email : febykireytambunan@gmail.com

B. Pendidikan Formal

No.	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SD Santo Thomas Binjai	2009	2015
2.	SMPN 3 Binjai	2015	2018
3.	SMAN 4 Binjai	2018	2021
4.	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2025