

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, d. F. (2016). *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*. 5(2).
- Anwar, k.k. Et al. (2022) asuhan kebidanan kehamilan. Pt global eksekutif teknologi.
- 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>.
- Asrulla, risnita, jailani, m. S., & jeka, f. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azzahra, s. S., indrawan, i. W. A., & indahwati, l. (2023). *Pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil*. 12(2), 165–171.
- 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>.
- Defin, m. (2017). *Melahirkan tanpa sakit dengan metode hypnobrithing:memaparkan tehnik hypnobrithing secara step by step (pertama)*. 2017.
- Eliyawati (2024) ‘pengaruh self hypnosis terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan’, *womb midwifery jurnal*, 3(1), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>.
- Hanum, r., muhammadiyah mahakarya aceh, u., & koresponding penulis, a. (2023). The effect of hypnobirthing on pain reduction on the childbirth process at the talitha clinic in medan. *Journal of healthcare technology and medicine*, 9(2), 2615–109.
- Hindun, s., novita, n. And . S. (2022) ‘relaksasi self hipnosis terhadap 77 kecemasan ibu hamil’, *journal of complementary in health*, 1(1), pp. 12–16. Available at: <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>.
- Imas, m., & nauri, a. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Kartika, m.l. (2023) ‘kelas ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan’, *jurnal kebidanan khatulistiwa*, 9, pp. 32–38.
- Nining, ningrum mustika. (2023). *Self healing (pertama)*.
- 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>.
- Priantoro, h. (2020). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan kejadian burnout perawat dalam menangani pasien bpjs. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Ratna sari, n. L. P. M., parwati, n. W. 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. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- 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 denganketidaknyamanan trimester iii di pmbnita 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>.
- 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>.
- 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>.
- 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*.
- 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 jurnal* |, 3(2), pp. 207–2016.
- Yanti, e. M., deby, k. U., & maulina, a. D. (n.d.). *Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester iii di puskesmas wanasaba*.
- Yulizawati, sst., m.k. Dkk et al. (2019) asuhan kehamilan kebidanan. Edited by m.k. Bd. Yulizawati, sst. Erka cv. Rumahkayu pustaka utama.

L A M P I R A N

Lampiran 1 Etical Clereance



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 EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1194/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : kyeila hr sembiring
Principal In Investigator

Nama Institusi : poltekkes kemenkes medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan di klinik helenan suka maju"
"The influence of self-hypnosis on the anxiety of pregnant women in the third trimester in preparation for childbirth at the Helenan Suka Maju clinic 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) Bugukan/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 04 Juni 2025 sampai dengan tanggal 04 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 04, 2025 until June 04, 2026.



June 04, 2025
Chairperson,


Dr. Lestari Rahmah, MKT

00253/KE/2025.0159231271

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan mahasiswa Poltekes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan bernama Kyeila Br Sembiringm dengan judul ‘Pengaruh *self hypnosis* terhadap Kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Helena Suka Maju Sunggal’. Saya bersedia membantu dengan ikhlas tanpa paksaan dari pihak manapun.

.....,,

Responden

(.....)

Lampiran 3 Kuesioner PRAQ-R2

Kuesioner *Pregnancy Related Anxiety – Revised 2*

(PRAQ-R2)

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

(Diadopsi dari Aulia Hafsa Nerlita

2022)

N0.	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1	Saya Cemas dengan Proses melahirkan					
2	Saya khawatir dengan rasa nyeri kontraksi dan rasa nyeri saat proses melahirkan					
3	Saya khawatir dengan kenyataan bahwa saya tidak dapat mengembalikan bentuk tubuh saya setelah melahirkan					
4	Saya terkadang berfikir bahwa anak kami akan mengalami kesehatan yang buruk atau rentan terhadap penyakit					
5	Saya khawatir tidak bisa mengontrol diri sendiri selama persalinan dan takut bahwa saya akan berteriak					
6	Saya khawatir dengan penampilan saya yang tidak menarik					
7	Saya khawatir dengan penambahan berat badan saya yang berlebihan					
8	Saya takut bayinya akan mengalami cacat mental atau menderita kerusakan otak					
9	Saya takut bahwa bayi kami akan meninggal saat proses lahiran atau meninggal setelah persalinan					
10	Saya takut bayi kami akan mengalami kelainan fisik					

Skor : 1 = Sangat tidak setuju

2 = tidak setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

Total Skor : 10 – 19 = Kecemasan sangat rendah

20 - 29 = kecemasan ringan

30 - 39 = kecemasan sedang

40 – 50 = kecemasan tinggi

Struktur PRAQ-R2 :

PRAQ-R2 Terdiri dari **10 item pertanyaan** yang dibagi kedalam **3 subskala**, yaitu :

1. Ketakutan akan proses persalinan : 1,2,5
2. Khawatir cacat janin : 4,8,9,10
3. Khawatir perubahan fisik : 3,6,

Lampiran 4 SOP

Standar operasional prosedur (SOP) Pelaksanaan <i>self hypnosis</i> sebagai pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester III	
Pengertian	<i>Self Hypnosis</i> selain dikenal sebagai agent anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Clark & Sunnen, 2020) respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. dan persepsi yang disugestikan yang dapat mengubah kebiasaan (Azzahra et al., 2023).
Tujuan	<i>Self hypnosis</i> dilakukan untuk mrngurangi kecemasan ibu hamil trimester III dengan tehnik <i>self hypnosis</i> ketegangan dan stres dari pikiran akan dinetralkan relaksasi <i>self hypnopsis</i>
Indikasi	<i>Self hypnosis</i> dapat dilakukan pada semua ibu hamil dan dapat dilakukan pada ibu hamil trimester III
Kontraindikasi	<i>Self hypnosis</i> tidak dapat dilakukan apabila ibu hamil mengalami gangguan pendengaran, tidak dapat berkomunikasi, mengalami gangguan jiwa dan ibu yang menolak melakukan <i>self hypnosis</i> .
Teknik Pelaksanaan	<i>Self hypnosis</i> dapat dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 7 bulan atau 2 minggu sebelum melahirkan. <i>Self hypnosis</i> bisa dilakukan 2 x sehari pada pagi dan sebelum tidur malam.
Waktu dan tempat	1. Terapi ini dilakukan di ruangan yang tenang dan aman. 2. Dilakukan selama 10 - 15 menit
Persiapan alat dan lingkungan	Persiapan alat dan lingkungan: 1. Rekaman <i>self hypnosis</i> 2. Lingkungan yang tenang dan nyaman
Persiapan tindakan	1. Berikan salam dan memperkenalkan diri 2. Identifikasi klien dengan memeriksa identitas 3. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan 4. Melakukan <i>pretest</i> menggunakan lembar kuesioner dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala GAD-7 5. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu 6. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.

Langkah-Langkah Kegiatan:

a. Fase Orientasi

- i. Salam Terapeutik
 1. Perkenalkan diri terlebih dahulu dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan
 2. Tanya perasaan responden dan kesiapan responden mengikuti self hypnosis
 3. Terapi dilakukan selama 10 - 15 menit

b. Fase Kerja

1. Memberi salam dan menyapa responden
2. Menjelaskan bimbingan yang akan dilakukan, tujuannya apa, caranya bagaimana, dan berapa lama akan dilakukan.
3. Meminta responden mengambil posisi nyaman mungkin
4. Meminta setiap responden untuk mematikan nada dering *handphone* (konsentrasi terjaga)
5. Mempersilahkan setiap responden untuk melakukan hal yang masih dirasa janggal (BAK), minum, dls dibatasi hanya 5 menit
6. Melakukan pengukuran awal tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi.
7. Responden perlakuan mendapatkan intervensi *self hyfnosis*
8. Membagikan lembar bimbingan untuk melakukan *self hyfnosis*.
9. Melakukan bimbingan *self hyfnosis*.
10. Menganalisis hasil intervensi
11. Mengukur tingkat kecemasan kembali sesudah dilakukan intervensi.
12. Hasil data kemudian diolah dengan program computer
13. Pendokumentasian kegan tenang

Lampiran 5 Lembar Monitoring

Lembar Monitoring Praktif Self-Hypnosis Harian

Nama responden :

NO.	Tanggal	Mendengarkan Self Hypnosis	
		(Ya)	(Tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Lampiran 6 Surat Ijin Melakukan Survey Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poitekkes Medan
Jl. Jari Jari, Gintung KM. 19.5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ 061 8366033
🌐 <https://poitekkes-medan.ac.id>

Nomor: PP.08.02/F.XXIII.10/9172/2024
Perihal: Izin Melakukan Survei Penelitian

20 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan Praktek Mandiri
Bidan Helena Sinaga
Tempat

Dengan hormat,

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

Nama : Kyeila Br Sembiring

NIM : P07524421021

Judul Penelitian : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil
Trimester III dalam Persiapan Persalinan di Klinik Helena
Sinaga Suka Maju 2025

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



Jurusan Kebidanan
Ketua
Artita Br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP 197002451998032001

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://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifikasi>.



Lampiran 7 Surat Ijin Melakukan Penelitian

	Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Lingsi Gering KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 ☎ (061) 8366633 🌐 http://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1565/2025		8 April 2025
Perihal : <u>Izin Penelitian</u>		
Yang terhormat, Pimpinan Praktek Bidan Helena Sinaga 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/Tbu untuk memberi izin penelitian kepada:		
Nama	: Kyeila br Sembiring	
NIM	: P07524421021	
Judul Penelitian	: Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Persalinan di Klinik Helena Sinaga Suka Maju 2025	
 Aneta 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://tte.keminfo.go.id/verifyPDF.		



Lampiran 8 Surat Balasan Melakukan Ijin Penelitian



PRAKTEK BIDAN
HELENA, S. Keb, Bdn
Izin No. 4966/440/SIPB/1/DS/2009
Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal



NO : 4966/SKS/BDH/2025
HAL : Surat Balasan Penelitian
LAMPIRAN :

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan
Di tempat

Dengan Hormat

1. Sehubungan dengan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/0781/2025 Tentang Permohonan Izin Penelitian Pada Tanggal 10 April 2025
2. Berkenan Hal Diatas Kami Menerangkan bahwa:

Nama : Kyeila Br Sembiring
Nim : P07524421021

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 SELF HYPNOSIS TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN PERSALINAN DI KLINIK HELENA SINAGA DESA SUKA MAJU TAHUN 2025 ”

3. Demikian Surat keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana layaknya.

Deli Serdang, 10 April 2025

Kepala Klinik

HELENA, S. Keb, Bdn
Izin No. 4966/440/SIPB/1/DS/2009
Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal



Lampiran 9 Master Tabel Penelitian

NO RESP	NAMA RESPONDEN	UMUR	KO DE	PENDIDIK AN	KO DE	PEKERJAAN	KO DE	SEBELUM										TOT AL	KO DE
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
1	Rasminta	21	1	SMP	2	IRT	1	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	32	4
2	Laura	33	3	SMA	3	IRT	1	4	4	3	3	2	2	3	4	4	5	34	4
3	Rita	22	1	SMA	3	Karyawan Swasta	2	4	4	3	3	3	4	3	4	5	5	38	4
4	Rahmi	28	2	S1	4	Guru	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	36	4
5	Elfanor	35	3	S1	4	PNS	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	35	4
6	Mia Rani	23	1	SMP	2	IRT	1	4	4	3	3	3	2	2	4	4	5	34	4
7	Siti Sundari	28	2	SMA	3	IRT	1	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	35	4
8	Sucu Putri	33	3	SMP	2	IRT	1	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	35	4
9	Ranti Antika	30	3	SMA	3	Karyawan	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	35	4
10	Sela Aulia	21	2	SMA	3	IRT	1	4	4	3	3	3	3	2	4	4	5	35	4
11	Anggun Ranhang	31	3	S1	4	PNS	4	4	4	2	2	2	2	3	4	5	5	33	4
12	Nadia Oktavia	28	2	SMA	3	IRT	1	4	4	3	3	3	2	3	4	5	5	36	4
13	Widya Arindi Tanjung	32	3	S1	4	Honoror	5	3	3	2	4	4	2	4	5	5	5	37	4
14	Izmi Meiranda Sinaga	25	1	SMA	3	IRT	1	4	4	3	4	4	2	4	5	5	4	39	4
15	Aisyah Rahmadila	23	2	SMA	3	Karyawan	2	4	4	2	4	5	2	2	5	5	5	38	4
16	Desi Ria Anggraini	29	2	SMP	2	IRT	1		3	3	1	1	1	2	1	2	2	16	2
17	Ranbina Syahputri	24	1	SD	1	IRT	1	4	4	3	3	5	2	3	5	5	4	38	4
18	Yuningsih	43	5	SMK	3	IRT	1	4	5	1	2	3	2	1	1	1	1	21	3
19	Kasnawati	29	2	S1	4	PNS	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	5	35	4
20	Mardiana	37	4	SMA	3	Perias Busana	6	4	3	2	4	2	2	2	4	4	4	31	4
21	Addini Aulia	30	2	S1	4	PNS Guru	4	4	4	3	3	4	2	3	4	5	4	36	4
22	Novita Sari	24	1	SMA	3	IRT	1	3	4	2	3	4	3	2	4	4	5	34	4
23	Dilla Ramadhani	27	2	S1	4	Karyawan Swasta	2	4	5	3	4	2	4	4	4	4	4	38	4
24	Christina Sitanggang	31	2	SMA	3	IRT	1	3	3	2	4	4	3	2	4	5	5	35	4
Umur:		Pendidikan :		Pekerjaan :		Kecemasan :													
1. 20-25		1.SD		1.IRT		1. Tidak Ada (0-10)													
2. 26-30		2. SMP		2. Karyawan		2. Ringan (11-20)													
3. 31-35		3.SMA/SMK		3.Guru		3. Sedang (21-30)													
4. 36- 40		4. Perguruan ti		4.PNS		4. Berat (31-50)													
5. 41-45				5.Honoror															
				6. Perias Busana															

NO RESP	NAMA RESPONDEN	UMUR	KO DE	PENDIDIK AN	KO DE	PEKERJAAN	KO DE	SESUDAH										TOT AL	KO DE
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
1	Rasminta	21	1	SMP	2	IRT	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	26	3
2	Laura	33	3	SMA	3	IRT	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	21	3
3	Rita	22	1	SMA	3	Karyawan Swasta	2	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	24	3
4	Rahmi	28	2	S1	4	Guru	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	3
5	Elfanor	35	3	S1	4	PNS	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	25	3
6	Mia Rani	23	1	SMP	2	IRT	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	24	3
7	Siti Sundari	28	2	SMA	3	IRT	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	20	2
8	Sucu Putri	33	3	SMP	2	IRT	1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	25	3
9	Ranti Antika	30	3	SMA	3	Karyawan	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	23	3
10	Sela Aulia	21	2	SMA	3	IRT	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	19	2
11	Anggun Ranhang	31	3	S1	4	PNS	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	21	3
12	Nadia Oktavia	28	2	SMA	3	IRT	1	4	4	3	3	3	3	2	3	5	5	35	4
13	Widya Arindi Tanjung	32	3	S1	4	Honoror	5	3	3	1	3	2	1	3	2	2	3	23	3
14	Izmi Meiranda Sinaga	25	1	SMA	3	IRT	1	3	2	3	1	1	2	2	1	1	2	18	2
15	Aisyah Rahmadila	23	2	SMA	3	Karyawan	2	0	2	2	1	3	2	1	1	2	3	17	2
16	Desi Ria Anggraini	29	2	SMP	2	IRT	1	5	5	2	3	2	2	2	5	5	5	36	4
17	Ranbina Syahputri	24	1	SD	1	IRT	1	0	3	3	1	1	3	2	2	2	2	19	2
18	Yuningsih	43	5	SMK	3	IRT	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	15	2
19	Kasnawati	29	2	S1	4	PNS	4	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	18	2
20	Mardiana	37	4	SMA	3	Perias Busana	6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19	2
21	Addini Aulia	30	2	S1	4	PNS Guru	4	3	2	2	1	1	2	0	2	3	3	19	2
22	Novita Sari	24	1	SMA	3	IRT	1	2	3	1	2	2	1	3	2	3	3	22	3
23	Dilla Ramadhani	27	2	S1	4	Karyawan Swasta	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	22	3
24	Christina Sitanggang	31	2	SMA	3	IRT	1	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	21	3
Umur:		Pendidikan :		Pekerjaan :		Kecemasan :													
1. 20-25		1. SD		1. IRT		1. Tidak Ada (0-10)													
2. 26-30		2. SMP		2. Karyawan		2. Ringan (11-20)													
3. 31-35		3. SMA/SMK		3. Guru		3. Sedang (21-30)													
4. 36- 40		4. Perguruan ti		4. PNS		4. Berat (31-40)													
5. 41-45				5. Honoror															
				6. Perias Busana															

Lampiran 10 Output SPSS

Frequencies

Statistics

		Umur	Pendidikan	Pekerjaan	KecemasanS ebelum	KecemasanS esudah
N	Valid	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-25 tahun	6	25,0	25,0	25,0
	26-30 tahun	10	41,7	41,7	66,7
	31-35 tahun	6	25,0	25,0	91,7
	36-40 tahun	1	4,2	4,2	95,8
	41-45 tahun	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	4,2	4,2	4,2
	SMP	4	16,7	16,7	20,8
	SMA/SMK	12	50,0	50,0	70,8
	Perguruan Tinggi	7	29,2	29,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	13	54,2	54,2	54,2
	Karyawan	4	16,7	16,7	70,8
	Guru	1	4,2	4,2	75,0
	PNS	4	16,7	16,7	91,7
	Honorer	1	4,2	4,2	95,8
	Perias Busana	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Kecemasan Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	1	4,2	4,2	4,2
	Sedang	1	4,2	4,2	8,3
	Berat	22	91,7	91,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Kecemasan Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	9	37,5	37,5	37,5
	Sedang	13	54,2	54,2	91,7
	Berat	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre	24	100,0%	0	0,0%	24	100,0%
Post	24	100,0%	0	0,0%	24	100,0%

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post – Pre	Negative Ranks	23 ^a	12,09	278,00
	Positive Ranks	1 ^b	22,00	22,00
	Ties	0 ^c		
	Total	24		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post – Pre
Z	-3,661 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	34,0000	24	5,20869	1,06322
	Post	22,3750	24	4,95030	1,01048

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	24	-,298	,157

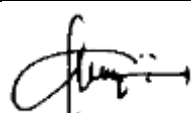
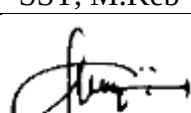
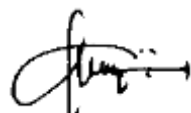
Paired Samples Test

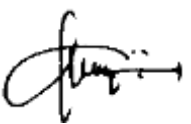
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	11,62500	8,18701	1,67117	8,16793	15,08207	6,956	23	,000

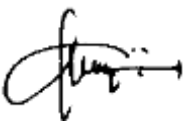
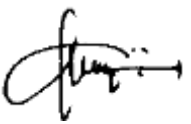


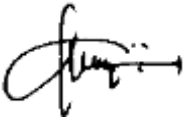
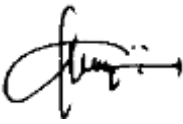
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

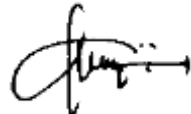
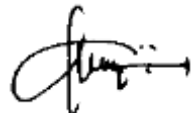
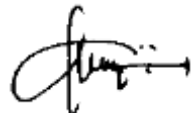
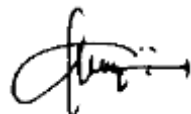
Nama Mahasiswa : Kyeila Br Sembiring
Nim : P07524421021
Judul Skripsi : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan di klinik Helen Sinaga Desa Suka Maju 2025
Pembimbing Utama : Ardiana Batubara, SST, M.Keb
Pembimbing Pendamping : Yusrawati Hasibuan, SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	23 Sep 2024	Bimbingan Usulan Judul	Perbaikan Judul	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
2	25 Sep 2024	Bimbingan Usulan Judul	ACC Judul	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
3	02 Okt 2024	Bimbingan Usulan Judul	ACC Judul	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb

4	03 Okt 2024	Bimbingan Bab I	Perbaikan Bab I	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
5	06 November 2024	Bimbingan Bab I, II, dan III	Perbaikan Bab I,II,II	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
6	11 November 2022	Bimbingan Bab I, II, dan III	ACC Sempro	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
7	19 November 2024	Bimbingan Bab I, II, dan III	Bimbing an Bab I, II, III	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
8	21 November 2024	Bimbingan Bab I, II, dan III	Perbaikan Bab I, II, III	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
9	25 November 2024	Bimbingan Bab I, II, dan III	ACC Sempro	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb

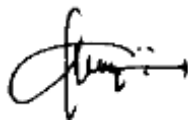
10	26 November 2024	Revisi Bab I, II dan III	Perbaikan Bab I, II, dan II	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
11	08 Desember 2024	Revisi Bab I, II, dan III	ACC Lanjut Penelitian	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
12	09 Desember 2024	Revisi Bab I, II, dan III	ACC Lanjut Penelitian	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
13	11 Desember 2024	Revisi Bab I, II, dan III	ACC Lanjut Penelitian	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
14	14 Desember 2024	Revisi Bab I, II, dan III	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
15	18 Desember 2024	Revisi Bab I, II, dan III	ACC Seminar Hasil	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb

16	20 Desember 2024	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
17	10 Januari 2025	Bimbingan Perbaikan BAB IV dan V	Perbaikan	 Yusrawati Hasibuan, SKM,M.Kes
18	10 Februari 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Yusrawati Hasibuan, SKM,M.Kes
19	19 Mei2025	Bimbingan BAB IV dan V	ACC Seminar Hasil	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
20	20 Mei 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
21	17 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb

22	19 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
23	21 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
24	22 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
25	21 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	ACC	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb
26	21 Juni 2025	Bimbingan BAB IV dan V	ACC LUX	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes

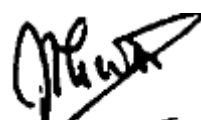
Mengetahui,

PEMBIMBING UTAMA



(Ardiana Batubara, SST, M.Keb)
NIP. 196511121992032002

PEMBIMBING PENDAMPING



(Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes)
NIP. 196607161998031003

Lampiran 12 Turnitin

 Page 1 of 94 - Cover Page Submission ID: trnslid::13293273522

Kyeila Br Sembiring

New Skripsi fix lux.docx

 Skripsi 2025
 SKRIPSI 2025
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID	trnslid::13293273522	87 Pages 11,948 Words 84,950 Characters
Submission Date	Jul 10, 2025, 2:30 PM GMT+7	
Download Date	Jul 10, 2025, 2:33 PM GMT+7	
File Name	New_Skripsi_fix_lux.docx	
File Size	2.4 MB	

 Page 1 of 94 - Cover Page Submission ID: trnslid::13293273522

13% Overall Similarity

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

Top Sources

11%  Internet sources
4%  Publications
8%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

11%  Internet sources
4%  Publications
8%  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	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	2%
2	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	1%
3	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang	1%
4	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
5	Internet	jurnal.unprimdn.ac.id	<1%
6	Internet	eprints.iainu-kebumen.ac.id	<1%
7	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
8	Student papers	St. Ursula Academy High School	<1%
9	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
10	Internet	etd.umy.ac.id	<1%
11	Internet	repository.ltskesicme.ac.id	<1%

Lampiran 13 Dokumentasi



**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN PERSALINAN DI KLINIK
HELENA SINAGA
DESA SUKA MAJU
TAHUN 2025**

Kyeila Br.Sembiring¹, Ardiana Batubara², Yusrawati Hasibuan³

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

Email : Kyeilasembiring@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi menjelang persalinan, dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik self hypnosis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di klinik helena sinaga suka maju . Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest . Sampel terdiri dari 24 ibu hamil trimester III Pengumpulan data dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mendatangi calon responden, melakukan , menggunakan kuesoner PSQI-R2. Hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon menggunakan perangkat lunak komputer dan didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, karena lebih kecil sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima atau biasa diartikan ada Pengaruh terhadap self hypnosis, terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Penulis menyarankan Bagi Sarjana Terapan Kebidanan hendaknya memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat self hypnosis dan menyarankan ibu ibu hamil untuk menggunakan tehnik self hypnosis sebagai terapi alternative untuk menurunkan kecemasan ibu hamil .

Latar Belakang

Menurut WHO, terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa takut 36 persen, cemas 42 persen, tidak percaya diri 22 persen pada saat kehamilan. (WHO2023),

Kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan menjadi salah satu penyebab tingginya AKI. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Karena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara keselarasan pikiran dan tubuh lewat relaksasi. teknik *self hypnosis* dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Tujuan ini untuk mengetahui kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.

Di Indonesia terdapat sekitar 8-10 persen mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13 persen ketika menjelang persalinan. kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya (Kemenkes.RI, 2019).

Kecemasan dapat menyebabkan spasme pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah pada ibu hamil, namun jika tidak diberi penatalaksanaan dengan tepat dapat menyebabkan hipertensi pada kehamilan dan preeklamsia, Kecemasan akan semakin meningkat jika ibu hamil merasa takut akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, keadaan kesehatan janin serta kesiapan mental menghadapi persalinan cara mengatasi ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan dengan cara melakukan teknik *self hypnosis* untuk membantu menghilangkan permasalahan K ibu hamil (Sugara, 2023).

Menurut profil kesehatan di Sumatera Utara ibu hamil mengalami gejala depresi, 6,8 persen mengalami kecemasan, 2,4 persen mengalami ketidaknyamanan fisik, 2,6 persen mengalami insomnia, dan 0,9 persen (kesehatan sumut 2023)

Kehamilan trimester III disebut mencakup minggu ke-29 sampai 42 kehamilan. Trimester III merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan perubahan peran menjadi orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi. Selama trimester III sebagian besar wanita hamil

dalam keadaan cemas, hal yang mendasarinya adalah ibu merasa khawatir terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya. Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Ratna Sari et al., 2023) cara mengatasinya dengan melakukan tehnik *self hypnosis*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi-eksperimen* dengan jenis pendekatan Kuantitatif, data yang digunakan adalah data primer. Populasi dalam penelitian ini semua subjek yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan dalam setting tertentu atau memiliki kesamaan ciri. Data ini diperoleh dari jumlah ibu hamil trimester III yang datang ke klinik bersalin Helena desa suka maju. Berdasarkan data ibu hamil yang melakukan ANC di klinik tersebut diperkirakan pada bulan April ada 31 ibu hamil yang usia kehamilan trimester III. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24 Ibu Hamil yang mengalami kecemasan Datang Ke Praktik Bidan Helen Suka Maju Kecamatan Medan Sunggal.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 24 responden ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam persiapan persalinan dengan diberikan intervensi *self hypnosis* dan diukur kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi *self hypnosis*. Hasil penelitian dan pengolahan data dapat dilihat sebagai berikut:

14. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal Tahun 2025

Karakteristik	N=24	Persentase (%)
Umur		
20-25 tahun	6	25,0
26-30 tahun	10	41,7
31-35 tahun	6	25,0
36-40 tahun	1	4,2
41-45 tahun	1	4,2
Pendidikan		
SD	1	4,2
SMP	4	16,7
SMA/SMK	12	50,0
Perguruan Tinggi	7	29,2
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	13	53,2
Karyawan	7	29,2
Guru	2	8,3
PNS	2	8,3

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diperoleh bahwa berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (41,7%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA/SMK yaitu sebanyak 12 responden (50,0%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).

1.1 Distribusi ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan sebelum dan sesudah self hypnosis

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan sebelum dan sesudah intervensi self hypnosis di klinik Helena sinaga tahun 2025

Kecemasan Ibu Hamil	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Ringan	1	4,2	9	37,5
Sedang	1	4,2	13	54,2
Berat	22	91,7	2	8,3
Total	24	100	24	100

Pada Tabel 4.2 dapat diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *self hypnosis*, sebagian besar adalah berat yaitu sebanyak 22 responden (91,7%) dan sesudah diberikan intervensi *self hypnosis* sebagian besar adalah sedang yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).

15. Analisis Bivariat

b. pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di klinik helena sianga desa suka maju 2025

Tabel 4.3

Kecemasan Ibu Hamil	$\bar{x}$	SD	Z score	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sebelum	34,00	5,20869	-3,661	,000
Sesudah	22,37	4,95030		

Berdasarkan tabel 4.3 ditemukan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 11,63 dengan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rata rata kecemasan ibu hamil trimester III sehingga dapat disimpulkan bahwa self hypnosis memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.1 diatas diperoleh bahwa berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (41,7%). Usia sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Karena usia produktif seorang ibu untuk hamil adalah 20-35 tahun, pada rentang usia 20– 35 tahun kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Uterus sudah mampu memberi perlindungan, mental juga sudah siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati sehingga ibu sudah semakin siap secara psikis untuk merawat dirinya dan juga anak yang dikandungnya. Ketika ibu berada pada usia > 35 tahun, ibu tersebut berada pada usia faktor

resiko tinggi sehingga rasa cemas yang akan dirasakan ibu hamil akan meningkat.

Berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA/SMK yaitu sebanyak 12 responden (50,0%). Ibu hamil dengan pendidikan SMA/SMK mungkin memiliki pengetahuan yang kurang tentang proses persalinan dan perawatan bayi, sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan memiliki kesadaran yang kurang tentang pentingnya persiapan melahirkan, sehingga dapat meningkatkan kecemasan.

Berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 responden (54,2%). Ibu rumah tangga memiliki akses informasi yang terbatas tentang proses persalinan dan perawatan bayi, sehingga dapat mempengaruhi persiapan melahirkan. Selain pekerjaan dukungan yang terbatas dari keluarga dan masyarakat, sehingga dapat mempengaruhi persiapan persalinan.

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Self Hypnosis Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinagasuka Maju 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel Tabel 4.2 dapat diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *self hypnosis*, sebagian besar adalah berat yaitu sebanyak 22 responden (91,7%). Hal ini karena kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan dan perawatan bayi dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil. Perubahan hormon selama kehamilan dapat mempengaruhi emosi dan meningkatkan kecemasan. Ketakutan akan proses persalinan dan komplikasi dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil. Dan kurangnya dukungan dari keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil.

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi ibu hamil, dimana ibu hamil cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan. Ibu hamil memerlukan banyak informasi dan arahan

untuk bisa memusatkan pada area yang lain karena ibu hamil cenderung sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, banyak berkerlingat, bicara cepat, menggertakkan gigi, rahang menegang, mondar mandir dan merasa gemetar.

Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Self Hypnosis Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel Tabel 4.2 dapat diketahui kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi *self hypnosis*, sebagian besar adalah sedang yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).

Setelah diberikan intervensi maka kecemasan menurun dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal lain yang bukan merupakan prioritas yang ditandai dengan menurunnya perhatian, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, tanda-tanda vital meningkat, ketegangan otot sedang, mondar-mandir, sering bekemih dan sakit kepala.

Dari penurunan kecemasan yang diperoleh maka *Self-hypnosis* dapat memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Self-hypnosis* dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil trimester III dengan cara memfokuskan pikiran dan emosi pada keadaan yang lebih positif, dapat membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot, sehingga ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan tenang dan membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dan menjadi ibu.

4. Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025

Berdasarkan tabel 4.3 ditemukan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 11,63 dengan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rata rata

kecemasan ibu hamil trimester III sehingga dapat disimpulkan bahwa self hypnosis memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini sejalan dengan Siregar (2022), hasil penelitian ini menyatakan Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.

Juga Sejalan dengan Amin (2023), Bahwa terdapat pengaruh hypnosis terhaap tingkat kecemasan ibu hamil. Sejalan dengan Rasmini (2024), terdapat pengaruh Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal II.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), dengan judul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menyatakan terdapat Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self hypnosis adalah 49,59 (kecemasan ringan). Wigya (2022), dalam judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin, mengatakan Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan

Hypnosis merupakan cara relaksasi yang sangat terkenal akhir-akhir ini. Pada setiap lini kehidupan, *hypnosis* ternyata dapat dipakai sebagai usaha untuk menikmati segala kegiatan manusia. Misalnya, mengatasi berbagai persoalan, mengembangkan kepercayaan diri, sampai pada pelangsingan tubuh dan penyembuhan berbagai macam penyakit. *Hypnosis* berkaitan erat dengan sugesti. Teknik ini mengesampingkan pikiran

sadar dengan cara relaksasi alamiah, yaitu memfokuskan konsentrasi sekaligus menggerakkan pikiran bawah sadar kita. Dengan menggerakkan pikiran bawah sadar tersebut, maka lebih mudah bagi seseorang untuk menerima sugesti agar dia mempercayai, bertindak, dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Jadi, *hypnosis* bisa dikatakan sebagai gabungan antara tiga hal penting, yaitu pengalihan perhatian, keyakinan, dan harapan (Defin, 2017).

Sejalan dengan Desak Made Rasmini (2024), Hasil penelitian menggunakan uji Mann Whitney diperoleh p-value sebesar 0,014 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan terdapat pengaruh Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal II.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), dengan judul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menyatakan terdapat Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self hypnosis adalah 49,59 (kecemasan ringan).

Shandy Wigya (2022), dalam judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin, mengatakan Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan

Self hypnosis merupakan Relaksasi yang dilakukan ibu secara mandiri dengan kalimat-kalimat afirmasi dalam 10-15 menit, tujuannya untuk merilekan otot-otot sehingga ibu terhindar

dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan (Azzahra et al., 2023).

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

Menurut American Pregnancy Association teknik relaksasi self- hypnosis dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu menghadapi persalinan dan untuk mencoba sejumlah masalah awal dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan dan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. (Siregar, Batubara and Pohan, 2022)

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan Di Klinik Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal Tahun 2025, dapat ditemukan suatu hasil kesimpulan, yaitu :

17. Karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan yaitu berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden (41,7%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA/SMK yaitu sebanyak 12 responden (50,0%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 responden (54,2%).
18. Tingkat rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III di klinik

Helena Sinaga Desa Suka Maju 2025 adalah 34,00.

19. Tingkat rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III di klinik Helena Sinaga Desa suka maju 2025 adalah 22,37.
20. Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dengan *p-value* $0,000 < 0,05$

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan Diharapkan ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dapat menggunakan teknik self hypnosis sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Self hypnosis mudah dilakukan secara mandiri. Adapun beberapa saran yang ditunjukkan kepada berbagai pihak terkait adalah sebagai berikut.

1. Bagi Ibu Hamil
Diharapkan ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dapat menggunakan teknik self hypnosis sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Self hypnosis mudah dilakukan secara mandiri dan dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman.
2. Bagi Klinik helena sinaga
Tenaga kesehatan, terutama bidan Helena sinaga , disarankan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat dan teknik self hypnosis kepada ibu hamil dalam kelas persiapan persalinan. Intervensi ini dapat dimasukkan ke dalam program pelayanan antenatal untuk mendukung kesejahteraan mental ibu hamil.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dianjurkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan variabel lain. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan efektivitas self hypnosis dengan metode relaksasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, d. F. (2016). *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*. 5(2).
- Anwar, k.k. Et al. (2022) asuhan kebidanan kehamilan. Pt global eksekutif teknologi.
- 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>.
- Asrulla, risnita, jailani, m. S., & jeka, f. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azzahra, s. S., indrawan, i. W. A., & indahwati, l. (2023). *Pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil*. 12(2), 165–171.
- 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>.
- Defin, m. (2017). *Melahirkan tanpa sakit dengan metode hypnobrithing:memaparkan tehnik hypnobrithing secara step by step* (pertama). 2017.
- Eliyawati (2024) ‘pengaruh self hypnosis terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan’, *womb midwifery jurnal*, 3(1), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>.
- Hanum, r., muhammadiyah mahakarya aceh, u., & koresponding penulis, a. (2023). The effect of hypnobirthing on pain reduction on the childbirth process at the talitha clinic in medan. *Journal of healtcare technology and medicine*, 9(2), 2615–109.
- Hindun, s., novita, n. And . S. (2022) ‘relaksasi self hipnosis terhadap 77 kecemasan ibu hamil’, *journal of complementary in health*, 1(1), pp. 12–16. Available at: <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>.
- Imas, m., & nauri, a. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Kartika, m.l. (2023) ‘kelas ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan’, *jurnal kebidanan khatulistiwa*, 9, pp. 32–38.
- Nining, ningrum mustika. (2023). *Self healing* (pertama).
- 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/talanta.v8i1.35383>.
- Priantoro, h. (2020). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan kejadian burnout perawat dalam menangani pasien bpjs. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Ratna sari, n. L. P. M., parwati, n. W. 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. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- 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 denganketidaknyamanan trimester iii di pmbnita kota pekanbaru tahun 2022’, *jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal)* 275 *jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal*, 2, p. 279. Available at:

<https://jom.hhp.ac.id/index.php/jkt>.

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>.

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>.

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*.

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 jurnal* |, 3(2), pp. 207–2016.

Yanti, e. M., deby, k. U., & maulina, a. D. (n.d.). *Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester iii di puskesmas wanasaba*.

Yulizawati, sst., m.k. Dkk et al. (2019) asuhan kehamilan kebidanan. Edited by m.k. Bd. Yulizawati, sst. Erka cv. Rumahkayu pustaka utama.

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Kyeila Br Sembiring
Tempat/Tanggal lahir : Namu ukur , 23 oktober 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun namoda desa belinteng
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Kristen
Nama Orang tua
Ayah : Sabar sembiring
Ibu : Rita Br Surkbakti
Anak ke : 1 dari 4 bersaudara
No. Hp : 085765738021
Email : kyeilasembiring@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	SDN 057199 Lau serden	2009	2015
2	SMPN 3 Babalan	2015	2018
3	SMA Dharma patra pangkalan brandan	2018	2021
4	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan	2021	2025