

SKRIPSI

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



ANISAH NINGSIH NASUTION
P07524421005

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMESKEN RI MEDAN
TAHUN 2024/2025**

SKRIPSI

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

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan



ANISAH NINGSIH NASUTION
P07524421005

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMESKEN RI MEDAN
TAHUN 2024/2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah karya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anisah Ningsih Nasution

NIM : P07524421005

Tanggal :

Yang Menyatakan

(Anisah Ningsih Nasution)

HALAMAN PERSETUJUAN

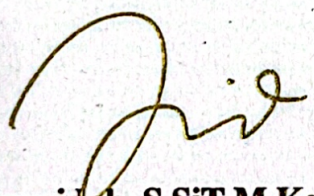
Nama : Anisah Ningsih Nasution
NIM : P07524421005
Judul Proposal : **PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA KEC. SUNGGAL KAB.DELI-SERDANG TAHUN 2025**

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
Mei 2025

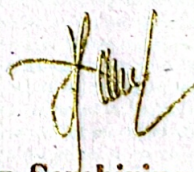
Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



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

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Anisah Ningsih Nasution
NIM : P07524421005
Judul Proposal : PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA KEC. SUNGGAL KAB. DELI SERDANG TAHUN 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji

Zuraidah, S.S.iT,M.Kes
NIP.196707081990032001

()

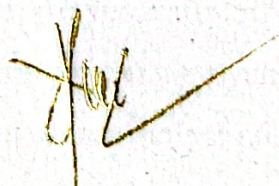
Penguji I

dr. Lestari Rahmah, MKT
NIP.197106222002122003

()

Penguji II

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

()

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “ **Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025** ” Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan Bapak/Ibu dan untuk itu rasa terimakasih saya ucapkan kepada Bapak/Ibu pembimbing atas jerih payah beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.

Pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.S.iT, M.Keb selaku PLT Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan
4. Zuraidah, S.S.iT, M.Kes selaku Pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes selaku Pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. dr. Lestari Rahmah, MKT selaku Penguji utama yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan.
8. Bdn. Ronilda Tambunan, S.SiT, M.kes selaku Ibu Klinik Pratama Kasih Bunda, telah memberikan kesempatan sebagai tempat penelitian yang telah banyak membantu dan menyediakan data yang dipergunakan dalam penelitian ini.

9. Teristimewa kepada cinta pertama saya, Bapak Goloman Nasution. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau selalu bekerja keras, memberi dukungan memberi motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi ini sampai selesai.
10. Kepada pintu surgaku, Mama Ernida Siregar terima kasih untuk semangat yang diberikan, dukungan moral maupun materiil serta doa mama yang selalu mengiringi langkahku. Penulis yakin 100% bahwa doa mama yang telah banyak menyelamatkan saya dalam menjalani hidup
11. Kepada kakak saya Linda Armila Nasution, yang telah memberi semangat dan dukungan kepada saya hingga akhir, dan meyakinkan saya jika saya mampu menyelesaikan studi ini. Kepada adik saya Abda Yunan Nasution yang saya sayangi dan selalu mendoakan.
12. Kepada teman-teman penulis Nadiah, Solana, Nabila dan terkhusus kepada teman bimbingan saya Anggi yang sudah saling mendukung dan memberi semangat dan motivasi hingga skripsi ini selesai
13. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selama kegiatan ini berlangsung.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga laporan tugas akhir ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan dan penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun

MEDAN,

ANISAH NINGSIH NASUTION
P07524421005

ABSTRAK

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

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

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

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

**THE EFFECT OF SELF HYPNOSIS ON ANXIETY LEVELS OF PREGNANT
MOTHER IN THE THIRD TRIMESTER AT KASIH BUNDA PRATAMA
CLINIC SUNGGAL DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY IN 2025**

ANISAH NINGSIH NASUTION

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

Email: anisahningsihnst@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety in pregnant mother in the third trimester is a common condition and can have a negative impact on the labor process and the health of the mother and fetus. Self hypnosis is an independent relaxation method that can help reduce anxiety. This study aims to determine the effect of self hypnosis on anxiety levels in pregnant women in the third trimester at the Kasih Bunda Pratama Clinic, Sunggal District, Deli Serdang Regency in 2025. This study used a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test design. The population in the study were all pregnant mother in the third trimester totaling 15 people. The sample consisted of 15 people taken by total sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the majority of respondents experienced very severe anxiety before the intervention and experienced a decrease in anxiety after being given self-hypnosis, with a p-value = 0.001 ($p < 0.05$). This shows that self-hypnosis is effective in reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester. Self-hypnosis can be a useful non-pharmacological intervention in obstetric services to support healthy pregnancies and comfortable childbirth. It is hoped that midwives who are practicing midwives will make policies related to self-hypnosis to be taught to every pregnant woman who visits. Throughout the pregnancy process, the mother will remain calm and relaxed. The mother and baby are healthy with normal delivery.

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

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

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

DAFTAR ISI

LEMBAR ORSINALITAS.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktik.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	12
TINJAUN PUSTAKA	12
A. Konsep Dasar Kehamilan	12
1. Pengertian Kehamilan	12
2. Tanda – tanda dan Gejala Kehamilan	13
3. Proses Terjadinya Kehamilan	15
4. Perubahan Fisiologi Anatomi Kehamilan	18
5. Perubahan Psikologi Ibu Hamil	21
6. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil.....	27

B. Konsep Dasar Kecemasan.....	29
1. Pengertian Kecemasan	29
2. Teori – teori Kecemasan	30
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III ...	32
4. Tingkat –Tingkat kecemasan	34
5. Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan.....	36
C. Konsep Dasar Self Hypnosis.....	37
1. Pengertian <i>Self hypnosis</i>	37
2. Prinsip – Prinsip <i>Self hypnosis</i>	39
3. <i>Hipnosis</i> dan Manfaatnya	41
4. Langkah – Langkah <i>Self hypnosis</i>	43
5. <i>Self hypnosis</i> Terhadap Kecemasan Ibu hamil.....	45
D. Kerangka Teori.....	47
E. Kerangka Konsep	47
F. Hipotesis	48
BAB III	49
METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Dan Desain Penelitian.....	49
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	50
1. Populasi Penelitian.....	50
2. Sampel Penelitian.....	50
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	51
1. Lokasi Penelitian.....	51
2. Waktu Penelitian.....	51
D. Defenisi Operasional.....	52
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	53
1. Jenis data penelitian	53
2. Teknik pengumpulan data.....	53
F. Instrumen Penelitian	55
G. Prosedur Penelitian	55
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	58

I. Analisa Data	59
J. Etika Penelitian.....	60
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN.....	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Analisa Univariat	61
2. Analisa Bivariat	62
B. Pembahasan	64
BAB V	75
PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. 1Kerangka Teori.....	47
Tabel 2. 2Kerangka Konsep.....	48
Tabel 3. 1Desain Penelitian	49
Tabel 4. 1.Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2025.....	61
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Self Hypnosis di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2025.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian	82
Lampiran 2 Surat Balasan Survey Penelitian	83
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	85
Lampiran 5 Ethical Clearance	86
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	87
Lampiran 7 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)	88
Lampiran 8 Lembar Kuesioner	91
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data	95
Lampiran 10 Master Tabel	79
Lampiran 11 Hasil Turnitin	94
Lampiran 12 Draft Jurnal	99
Lampiran 13 Pernyataan Persetujuan Publikasi	109
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	110
Lampiran 15 Buku Bimbingan	113
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	118