SKRIPSI

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YANTI PANGGABEAN DESA SITOMPUL TAPANULI UTARA TAHUN 2025

RIANTI SINAGA

P07124244134

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN POLITEKNIK KESEHATAN

KEMENTRIAN KESEHATAN

TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YANTI PANGGABEAN DESA SITOMPUL TAPANULI UTARA TAHUN 2025

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan

RIANTI SINAGA
P07124244134

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTRIAN KESEHATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama	: Rianti Sinaga
NIM	: P07124244134
Tanggal	: 07 Maret 2025
Judul	: Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yanti Panggabean Desa Sitompul Tapanuli Utara Tahun 2025

Yang Menyatakan,

Rianti Sinaga

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Rianti Sinaga

Nim : P01724244134

Judul : Pengaruh Self-hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yanti Panggabean Desa Sitompul Tapanuli Utara Tahun 2025

Skripsi Ini Telah Disetujui Dan Dipertahankan Pada
Ujian Sidang Seminar Skripsi Tanggal, 23 Juni 2025

Oleh:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
(Fitrivani Pulungan, SST,M.Kes)	(Yusniar Siregar, SST,M.Kes)
NIP. 198008132002122003	NIP.196707081990032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan

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

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *SELF- HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YANTI PANGGABEAN DESA SITOMPUL TAPANULI UTARA TAHUN 2025

Disusun Oleh:

RIANTI SINAGA
NIM. P07124424134

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada
Tanggal, 23 Juni 2025

Ketua penguji

Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes

NIP. 198008132002122003 ( )

Penguji Utama

Juana Linda Simbolon, SST,M.Kes

NIP. 196703101989112001 ( )

Penguji Pendamping

Yusniar Siregar, SST,M.Kes

NIP. 196707081990032001 ( )

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan

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

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

PENGARUH *SELF- HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YANTI PANGGABEAN DESA SITOMPUL TAPANULI UTARA TAHUN 2025

RIANTI SINAGA

Poltekkes Kemenkes Medan

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : riantisinaga0509@gmail.com

Kecemasan di usia kandungan akhir sering dialami perempuan hamil karena berbagai tekanan. Hipnoterapi membantu tubuh terasa lebih tenang dan pikiran menjadi ringan saat menghadapi masa kehamilan. *Self-hypnosis* disebut efektif kurangi stres emosional pada calon ibu. Studi ini bertujuan melihat ciri-ciri wanita hamil di tahap akhir, juga memeriksa apakah latihan *Self-hypnosis* bisa turunkan tingkat cemas mereka di wilayah Sitompul tahun 2025. Metode yang digunakan adalah *Quasi Experiment*, menggunakan desain kelompok tunggal dengan pengukuran *one grup pre test and pos test*. Subjek penelitian terdiri dari 15 ibu hamil. Teknik pemilihan subjek dilakukan lewat sampling jenuh. Data dikumpulkan dengan observasi memakai ceklis. Analisis data dikerjakan satu per satu lalu dua variabel, menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya ditampilkan dalam tabel frekuensi. Hasi penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0.01 (p>0,05), berarti hasilnya signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik swahipnosis memberi dampak pada tingkat cemas ibu hamil usia kehamilan tiga bulan terakhir. Di tempat seperti PMB Yanti Panggabean wilayah Sitompul Tapanuli Utara, temuan ini relevan. Oleh karena itu, dianjurkan agar tenaga bidan lokal mulai mempertimbangkan integrasi metode tersebut dalam layanan rutin. Sebagai langkah konkret, pelatihan bisa diberikan saat kunjungan prenatal. Selama masa mengandung, perempuan lebih mampu menjaga ketenangan pikiran. Akibatnya, kondisi emosional stabil serta fisik tetap terjaga. Kondisi positif ini mendukung kelahiran alami tanpa komplikasi serius.

Kata Kunci : *Self-Hypnosis*, Kecemasan, Kehamilan Trimester III

ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON ANXIETY LEVELS TOWARDS CHILBIRTH IN THIRD TRIMESTER PREGNANT MOTHER AT YANTI PANGGABEAN MIDWIFERY INDEPENDENT PRACTICE, SITOMPUL VILLAGE, NORTH TAPANULI, 2025

RIANTI SINAGA

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: riantisinaga0509@gmail.com

Anxiety during late pregnancy involves different worries appearing at this stage. While feeling calm and relaxed can come from guided mental focus, using personal techniques may help lower stress levels. Instead of medication, some approaches are seen to reduce nervousness effectively. The goal here is to look into traits of expectant mothers in their final phase, also examining how self-guided relaxation impacts worry among them at a private midwife clinic in Sitompul Village, North Tapanuli, set in 2025.

The study used a quasi-experimental setup with one group tested before and after intervention. A total sampling technique picked 15 expectant mothers as participants. Information gathering relied on observational checklists instead of surveys or interviews. Analysis involved both single-variable and two-variable methods alongside the Wilcoxon test. Results appeared in tables showing how often each outcome occurred across cases. Findings revealed a significance level at 0.01, which falls below the 0.05 threshold.

The findings show self-hypnosis reduces anxiety in late-pregnancy women at Yanti Panggabean's clinic in Sitompul, North Tapanuli. To support this, midwives nearby could adopt guidelines introducing self-hypnosis during routine check-ups. As a result, expectant mothers may feel more at ease, which might improve well-being for both mother and child. Calmer pregnancies tend to align with smoother, uncomplicated births.

Keywords: Self-Hypnosis, Anxiety, Third Trimester Pregnancy

Kemenkes Poltekkes Medan

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytehnic of The Ministry of Health

KATA PENGANTAR

Puja dan puji saya panjatkan ke hadirat Tuhan karena limpahan kasih serta bimbingan-Nya, sehingga karya ilmiah ini bisa tuntas. Penyusunan naskah ini merupakan bagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan di Program Studi D4 Bidan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes RI Medan. Proses penyelesaian tulisan ini tidak lepas dari arahan dosen pembimbing untuk itu, apresiasi mendalam saya sampaikan atas kesabaran serta komitmen beliau selama membimbing hingga proyek akhir ini rampung.

Pada kesempatan ini, saya juga ingin sampaikan penghargaan kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SST,M.Kes, bertindak sebagai Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan turut membuka peluang supaya saya mampu menyelesaikan karya akhir ini.
2. Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes, sebagai Ketua Jurusan di bawah Direktur Poltekkes Kemenkes Medan, membuka peluang agar saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, bertindak sebagai Ketua Prodi Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan juga pembimbing utama saya yang telah memberi panduan serta peluang supaya saya mampu menuntaskan tugas akhir ini.
4. Selaku pemeriksa utama, Fitriyani Pulungan SST, M.Kes yang telah memberi panduan penting saat ujian proposal juga sidang akhir. Arahan beliau sangat membantu dalam proses penyusunan tugas akhir ini. Keterlibatannya menjadi penentu kelancaran jalannya evaluasi secara keseluruhan.
5. Juana Linda Simbolon SST, M.Kes selaku pembimbing kedua turut membantu dengan saran-saran berguna. Beliau meluangkan masa secara ikhlas demi kelancaran penyusunan tesis ini. Dukungannya sangat berarti bagi penulis dalam menuntaskan pekerjaan akhir.
6. Bidan Yanti Panggabean S.Keb sebagai Ketua Lahan Penelitian di PMB turut membantumemberi izin untuk riset, menyediakan ruang serta perlengkapan penting. Dukungan itu memungkinkan studi berjalan lancar

hingga tuntas.

7. Bapak dan Ibu dosen dan seluruh tenaga kependidikan Ajeng Sarjana Terapan Kebidanan yang memberi ilmu sekaligus dorongan semasa kelas, turut membimbing proses penulisan skripsi ini.
8. Terima kasih buat ayahanda T Sinaga dan ibu R Sirait, yang selalu menyokong saya. Kepada abang saya, Jefri Sinaga, juga Rudy dan Chero Sinaga dukungan kalian penting bagi saya. Tak lupa Reni Sinaga, kakak tersayang, serta adik-adikku Erwin dan Eka Sinaga dorongan mereka semua membantu penyelesaian proposal ini.

Akhir kata, mudah-mudahan Tuhan membalas baik setiap bantuan daripada pihak terlibat. Harapannya, skripsi ini memberi nilai tambah dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 12 Juni 2025

Rianti Sinaga

DAFTAR ISI

Halaman pernyataan orisinilitas i
Lembar Persetujuan ii
Lembar Pengesahan iii
Abstrak Bahasa Indonesia iv
Abstrak Bahasa Inggris v
Kata Pengantar vi
Daftar Isi viii
Kata Pengantar ……..….....viii
Daftar Isi vii
Daftar Tabel vii
BAB I PENDAHULUAN 13
A.Latar Belakang 13
B.Rumusan Masalah 15
C.Tujuan Penelitan 15
D.Ruang Lingkup 16
E.Manfaat Penelitian 17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 17
2.1 Kehamilan 17
2.2 Pengertian *Self Hypnosis* 25
2.3. Kerangka Konsep 38
2.4 Hipotesis 39
BAB III METODE PENELITIAN 40
3.2 Jenis Penelitian 41
3.2 Populasi dan Sampel 41
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian 42
3.4 Defenisi Operasional 37
3.5 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 37

3.7 Prosedur Penelitian 39
3.8 Etika Penelitian 41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 42
4.1. Hasil 42
A. Analisa Univariat 42
4.2. Pembahasan.....44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....48
Daftar Pustaka 50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri Berdasarlan Usia Kehamilan 20

Tabel 2.3 Langkah – Langkah Self hypnosis……..…31

Tabel 3.1 Desain Penelitian……...…36

Tabel 3.2 Jadwal Penelitian……...……...….37

Tabel 3.3 Defenisi Operasional Penelitian ……...……...….39

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia……..48

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Respnden Berdasarkan Pendidikan…….48

Tabel 4.2 Distribusi Responden Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan…….48

Tabel 4.3 Distibusi Responden Berdasarkan Paritas……49

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Rata-rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Self Hypnosis*……..*49*

Tabel 4.5 Distribusi Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Pengurangan kecemasan ibu Hamil Trimester III di PMB Yanti Panggabean di desa Sitompul Tapanuli Utara ……..50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Penelitian .....
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survey Penelitian.....
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian.....
Lampiran 5. Sertifikat Ethical Clearance .....
Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....
Lampiran 7. Informed Consent .....
Lampiran 8. Lembar Kuesioner .....
Lampiran 9. Output Statistik Hasil Penelitian .....
Lampiran 10. Daftar Bimbingan .....
Lampiran 11. Hasil Turnitin.....
Lampiran 12. Output Hasil Penelitian.....
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup.....