

**SKRIPSI**

**EFEKTIFITAS METODE HYPNOBIRTHING UNTUK MENGURANGI  
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG  
PERSALINAN DI PUSKESMAS SORONG  
KABUPATEN SORONG PAPUA**



**OLEH :**  
**Nama : Suriati La Ode**  
**NIM : 202208042**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO  
2023/2024**

## **SKRIPSI**

# **EFEKTIFITAS METODE HYPNOBIRTHING UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN DI PUSKESMAS SORONG KABUPATEN SORONG PAPUA**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



**OLEH :**  
**Nama : Suriati La Ode**  
**NIM : 202208042**

**PRODI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO  
2023/2024**

## SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong papua

Nama : Suriati La Ode

NIM : 202208042

Pada Tanggal :

Pembimbing I Rina Mardiyana, SST., Bd., M. Kes ( )  
NIK : 162 601 078

Pembimbing II Heni Frilasari, SST.,Bd.,M.Kes ( )  
162 601 090



## LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Nama : Suriati La Ode

Nim : 202208042

Judul : Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan Di puskesmas sorong kabupaten Sorong papua

Pada tanggal : .....

Mengesahkan :

Tim Penguji

Ketua : Ariu Dewi Yanti, SST ,Bd,M.Kes ( )

Anggota Rina Mardiyana, SST., Bd., M. Kes ( )  
NIK : 162 601 078

Anggota Heni Frilasari, SST.,Bd.,M.Kes ( )  
162 601 090

Mengetahui,  
Ka.Prodi S1 Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI  
Mojokerto

Indra Yulianti, SST., M.Kes.  
NIK162 601 106

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan Di puskesmas sorong kabupaten Sorong papua ”.

Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
2. Dr.Tri Ratnaningsih, S.kep. Ns.,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan . telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian.
3. Indra Yulianti, SST., M.Kes. selaku Ka.Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Rina Mardiyana, SST., Bd., M. Kes dan Heni Frilasari, SST.,Bd.,M.Kes selaku pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
5. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
6. Bagi responden yang telah meluangkan waktunya selama pengambilan data, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Akhirnya penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, .....

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Kosep Hypnobirthing.....	9
1. Pengertian .....	9
2. Pengertian Hypnotherapy .....	10
3. Manfaat dari metode <i>hypno-birthing</i> .....	14
4. Relaksasi Dasar Hypnobirthing .....	18
5. Pelaksanaan .....	20
2.1.2 Konsep Dasar Kecemasan .....	20
1. Definisi Kecemasan .....	20
2. Tanda Gejala Kecemasan .....	22
3. Penyebab Kecemasan .....	23
4. Upaya Kecemasan .....	30
5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil .....	32
6. Alat Ukur/ Instrumen .....	34
2.1.3 Konsep Dasar Kehamilan .....	35
1. Pengertian kehamilan .....	35
2. Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III .....	36
3. Perubahan psikologis pada kehamilan trimester III .....	37
4. Kebutuhan dasar ibu hamil trimester III .....	37
2.2 Kerangka Konseptual .....	41
2.3 Hipotesis .....	42
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian .....	43
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling.....	43
3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	45

3.4	Pengumpulan Data .....	47
3.5	Analisis Data.....	50
3.6	Etika Penelitian .....	50
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian .....	51
4.2	Pembahasan .....	54
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan .....	59
6.2	Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....		61
LAMPIRAN .....		63





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Efektifitas Metode Hypnobirthing untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan ibu Hamil Menjelang Persalinan di Kabupaten Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	46
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	51
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	52
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	52
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	53
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	53
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	54
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....	54

BINA SEHAT PPNI

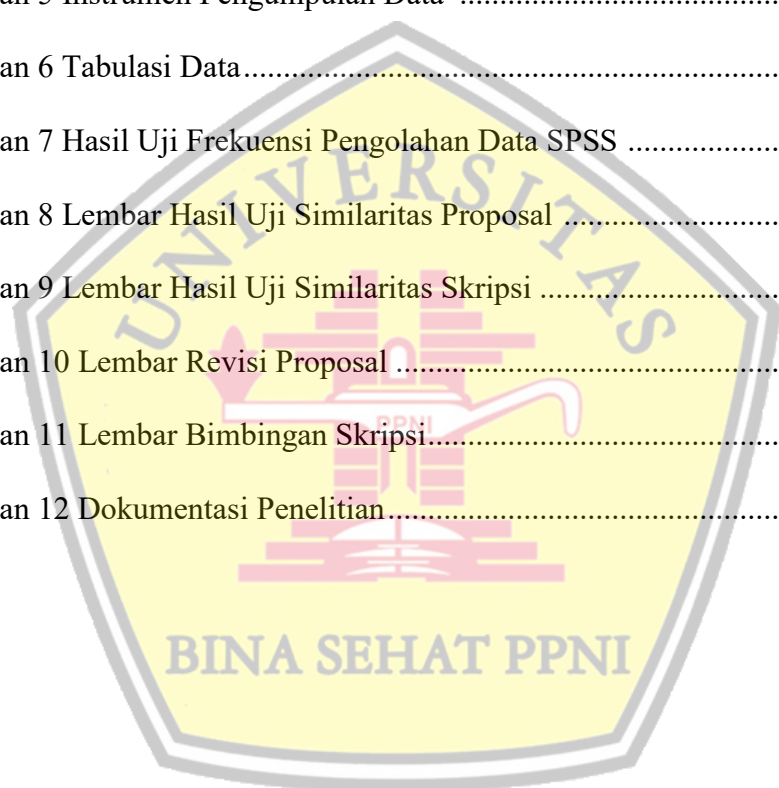
## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Efektifitas Metode Hypnobirthing untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan ibu Hamil Menjelang Persalinan di Kabupaten Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.....41
- Gambar 3.1 Frame Work Efektifitas Metode Hypnobirthing untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan ibu Hamil Menjelang Persalinan di Kabupaten Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong. ....49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin penelitian .....	63
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	64
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	65
Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	66
Lampiran 5 Instrumen Pengumpulan Data .....	67
Lampiran 6 Tabulasi Data.....	68
Lampiran 7 Hasil Uji Frekuensi Pengolahan Data SPSS .....	69
Lampiran 8 Lembar Hasil Uji Similaritas Proposal .....	70
Lampiran 9 Lembar Hasil Uji Similaritas Skripsi .....	71
Lampiran 10 Lembar Revisi Proposal .....	72
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	80



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Vera Iriani. 2021. *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aisyah, Risqi Dewi. 2023. *Deteksi Dini Risiko Ibu Hamil Berbasis Keluarga*. Yogyakarta: NEM.
- Akbar, Muhammad Ilham Andika. 2020. *Obstetri Praktis Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Dai, Nilam Fitriani. 2021. *Anemia Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: NEM.
- Dzulhidayat. 2022. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida." *Jurnal Analis Kesehatan* (8.5.2017): 2003–5.
- ENDARWATI, SUSIANI, and Eka Sulistyadini. 2019. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Akseptor Kb Aktif Tentang Kontrasepsi Implan Di Desa Doko Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri." *Jurnal Kebidanan* 4(2): 41–49.
- Febriani. 2022. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Anak Pertama." *Jurnal Analis Kesehatan* (8.5.2017): 2003–5.
- Febrianty, Ratna A Y U, and Tetty Rihardhini. 2023. "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kwanyar." *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* 6: 2585–94.
- Herlina, Dini, and Olivia Nancy. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Suami Terhadap Akseptor Implan Lebih Rendah Dibandingkan Dengan Suntik KB Di Puskesmas Kemiri Kabupaten Tangerang." *Jurnal Penelitian*: 1–8.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2019. *Modul Kuliah: Metodologi Keperawatan*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Irwan, Hadriani, and Yoan Putri. 2021. "Pengaruh Hypnobirthing Melalui Media Audio Visual Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19." *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 5(2): 73–80.
- Juwita, Ratna. 2023. *Anemia Pada Ibu Hamil Dan Faktor Yang Memengaruhinya*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Kartika, Ira et al. 2021. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses The Relationship Of Family Support With Anxiety Level Of Pregnant Mothers Facing The Delivery." *Journal of Midwifery and Public Health* 3(2).
- Khadijah, Siti. 2021. "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu

Hamil Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Klinik Rafifa Desa Cempedak Lobang.”

Kumalasari, A Y U. 2017. “Karakteristik Ibu Bersalin Yang Tidak Ditolong Oleh Tenaga Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe Tahun 2017.” *Karya Tulis Ilmiah* 76: 1–76.

Liswa, Nellia. 2021. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Krueng Sabe Aceh Jaya.*

Liza Anggraeni, Siti Maisaroh. 2021. “HUBUNGAN HYPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA.” 7(1).

Mulyani, Laily, Novia Fransiska Ngo, and Riries Choiru Pramulia Yudia. 2021. “Hubungan Obesitas Dengan Komplikasi Maternal Dan Luaran Perinatal.” *Jurnal Sains dan Kesehatan* 3(2): 343–50.

Putri, Cindy Caludia Pandoyo, Martinus Thjia Tjen Jong, and Innocentius Bernarto. 2021. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Keputusan Pemilihan Tempat Persalinan Pasien Poliklinik Kesehatan Ibu Dan Anak Di Klinik Keluarga Pisangan Baru, Jakarta.” *JMBI UNSRAT (Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi)*. 8(1): 128–40.

Rapingah, Siti. 2022. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV. Feniks Muda Sejahtera.

Rezeki, Sri Ayu, Amlah Amlah, and Eka Rahmawati. 2022. “Hubungan Diabetes Militus, Obesitas Dan Riwayat Hipertensi Dengan Kejadian Preeklamsi Di Puskesmas Kertapati.” *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1): 792–98.

Sahrir, Haryati. 2020. “Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.” *Journal of widwifery* 2(1): 21–27.

Sarpini, Sang Ayu Made, Ni Wayan Ariyani, and Ni Ketut Somoyani. 2022. “Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Implant Di Desa Sukawana Kabupaten Bangli.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)* 10(2): 140–46.

Sciences, Health. 2021. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan.” *Jurnal Keperawatan Anak* 44(August): 1–128.

Simon, Merlis et al. 2023. “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Proses Persalinan Dengan Tingkat Kecemasan Di Ruang VK RSUD Sele Be Solu Kota Sorong (The Relationship Between Pregnant Women’s Knowledge about the Delivery Process and The Level of Anxiety in the VK Room of Sele Be .” 12(1): 118–23.

Surakarta, Kusuma Husada, and Kusuma Husada Surakarta. 2023.

“PUSKESMAS PAGA Data Cakupan KB Implan Puskesmas Paga Tahun 2021 Sangat Rendah Yaitu ( 29 , 7 %). Hal Ini Disebabkan Karena Masih Rendahnya Minat Akseptor KB Dalam Menggunakan KB Implan . Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan S.”

Swarjana, I Ketut. 2022. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19 Dan Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Togodly, Arius. 2022. “Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) Pada Balita Di Puskesmas Karubaga Kabupaten Tolikara.” *Jurnal Sains dan Kesehatan* 4(4): 407–15.

Wahyuni, Rahmawati, Azhari Azhari, and Nursari Abdul Syukur. 2019. “Hubungan Obesitas Dengan Preeklampsia Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii.” *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)* 4(1): 312.

Yudiani, Ni Wayan Nonik, Ni Luh Adi Satriani, and I Putu Gede Sutrisna. 2022. “Hubungan Emotional Support Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kuta Selatan.” *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10(5): 497.

Yusnilasari, Yusnilasari, and Debby Utami Siska Ariani. 2018. “Hubungan Pengetahuan Akseptor Kb Terhadap Pemakaian Kontrasepsi Implan Di Kota Palembang Tahun 2017.” *Sriwijaya Journal of Medicine* 1(3): 176–81.

Zahara, Evi. 2022. “Literature Review: Efektivitas Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil.” *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* 4(1): 31.