

SKRIPSI
EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB SITI
RUBIYANTI, S. ST.KEB KALIBARU BANYUWANGI



Oleh :

Nama : Alwiyah

NIM : 202007T014

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2021

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB SITI
RUBIYANTI, S. ST.KEB KALIBARU BANYUWANGI**

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)

Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Profesi STIKes Banyuwangi



Oleh

Nama : Alwiyah

NIM : 202007T014

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2021

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI PMB SITI RUBIYANTI, S.ST.KEB KALIBARU
BANYUWANGI**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi,.....

Yang membuat pernyataan

**Alwiyah
202007T014**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan judul :

EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI PMB SITI RUBIYANTI, S.ST.KEB KALIBARU
BANYUWANGI

Nama Mahasiswa

Alwiyah

NIM. 202007T014

Telah disetujui untuk diujikan

Pada Tanggal,

Oleh:

Pembimbing I

Ns. Muhammad Al Amin, S. Kep., M.Kes

NIDN : 0718048202

Pembimbing II

Renita Rizkya Danti, SST, M. Keb

NIDN : 0708119302

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Profesi

Desi Trianita, SST., M. Kes

NIDN : 0716128602

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Dengan Judul :

EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI PMB SITI RUBIYANTI, S.ST.KEB KALIBARU

BANYUWANGI

Diajukan oleh :

Nama : Alwiyah

NIM : 202007T014

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal :

TIM PENGUJI

Penguji I : Ns. Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, S. Kep., M. Kep.....

Penguji II : Ns. Muhammad Al Amin, S. Kep., M.Kes

Penguji III : Renita Rizkya Danti, SST., M. Keb

Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

DR. H. Soekardjo
NUPN : 9907159603

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertandatangan dibawah ini :

NAMA : ALWIYAH

NIM : 202007T014

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI PMB SITI RUBIYANTI, S.ST.KEB KALIBARU
BANYUWANGI

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing
dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi,
Yang membuat pernyataan,

Alwiyah
202007T014

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan KarunianyaNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan pada Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST.Keb Kalibaru”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Non Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi dalam tugas akhir. Skripsi ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. DR. H. Soekarjo selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Kebidanan.
2. Desi Trianita, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan pendidikan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Kebidanan.
3. Ns. Muhammad Al Amin, S.Kep.,M. Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dengan baik hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Renita Rizkya Danti,SST., M. Keb selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dengan baik hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ns. Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, S. Kep., M. Kep
6. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan pendidikan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.
7. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya Skripsi ini.

Penyusun menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan laporan tugas akhir ini. Besar harapan penyusun akan saran dan kritik yang bersifat membangun. Akhirnya Penyusun berharap agar laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun dan bagi pembaca sekalian.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, namun saya berharap bermanfaat kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Banyuwangi,

Penulis

Alwiyah
202007T014

MOTTO

“Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad”.

- Imam Al-Ghazali -

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Suami tercinta Suharyono Prasetya, yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan ikhlas dan penuh kasih sayang
2. Putra Putri saya Ongky Romadhon dan Salwa Saputri, yang turut membantu dan menyemangati saya dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Saudara-saudara dan keponakan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang turut mendukung dan mensupport dalam penyelesaian skripsi ini
4. Teman-teman saya dalam Kuliah, Ibu Usrek Werdiningsih, dan lain-lain, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang turut memberikan banyak bantuan selama proses perkuliahan maupun penyelesaian skripsi ini

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB SITI RUBIYANTI, S. ST.KEB KALIBARU BANYUWANGI

Oleh :

Alwiyah

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi

Email : alwiyahamdkeb@gmail.com

Ibu yang sedang mengalami kehamilan dituntut tidak hanya harus siap secara Fisik dan Psikologis. Perubahan yang terjadi seringkali menjadikan ibu stress dan cemas. Terlebih ketika ibu hamil memasuki kehamilan pada trimester III. Ibu hamil mulai mencemaskan proses kelahirannya. Disinilah *hypnobirthing* berperan besar, membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan cara studi ekperimental. Studi eksperimental ini adalah desain studi dimana peneliti memberikan intervensi *hypnobirthing* terhadap ibu primigravida trimester III untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi *hypnobirthing* sebagai sarana mengurangi rasa cemas saat melahirkan.

Hasil uji dengan paired t-test memperlihatkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida TM III dengan nilai mean pretest (sebelum *Hypnobirthing*) adalah 26,15 dan nilai mean post test (setelah *hypnobirthing*) 17,8. Selanjutnya berdasarkan nilai signifikan (2-tiled) sebesar 0.000, lebih kecil dari 0.05. hal ini berarti bahwa perlakuan *hypnobirthing* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Diharapkan bagi tenaga kesehatan agar dapat lebih mempromosikan keberadaan atau manfaat *hypnobirthing* yang merupakan metode penanganan kecemasan yang masih kurang dimengerti maksud dan manfaatnya kepada masyarakat terutama pada ibu hamil. Selain itu, tenaga kesehatan dapat menyediakan layanan latihan *hypnobirthing* di fasilitas kesehatan.

Kata kunci: *hypnobirthing*, tingkat kecemasan, Primigravida TM III

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF *HYPNOBIRTHING* ON THE ANXIETY LEVEL OF THE THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA IN FACING CHILDBIRTH IN SITI RUBIYANTI, S. ST.KEB INDEPENDENT PRACTICE MIDWIFE KALIBARU BANYUWANGI

By:

Alwiyah

Bachelor in Midwifery Study Program STIKes Banyuwangi

Email : alwiyahamdkeb@gmail.com

Pregnant women are required not only to be physically and psychologically ready. The changes occurred often make them stressed and anxious, especially during the third trimester. Pregnant women begin to worry about the birth process. In this case, hypnobirthing plays an important role helping to provide mental readiness and confidence to give birth naturally with minimal pain.

This study was a quantitative research with an experimental study. Experimental study was a design in which a researcher provided hypnobirthing interventions to the third trimester primigravida to determine the effectiveness of hypnobirthing therapy as a means of reducing anxiety during childbirth.

The results of paired t-test showed that there was a decrease in the anxiety level of the third trimester primigravida with the mean pretest (before hypnobirthing) 26.15 and the mean post-test (after hypnobirthing) 17.8. Furthermore, based on the significant value (2-tailed) of 0.000, it was lower than 0.05 which means that hypnobirthing treatment has a significant effect on reducing anxiety levels.

It is hoped for health workers to be able to further promote the existence or benefits of hypnobirthing which is a method of dealing with anxiety that is still poorly understood for its purpose and benefits to the community, especially pregnant women. In addition, health workers can provide hypnobirthing practice services at health facilities.

Keywords: Hypnobirthing, Anxiety Level, The Third Trimester Primigravida.

DAFTAR ISI

Halaman Judul Dan Prasyarat Gelar	i
Lembar Orisinalitas	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan Penguji	iv
Lembar Pernyataan Publikasi.....	v
Kata Pengantar	vi
Motto	viii
Persembahan	ix
Abstrak	x
<i>Abstract</i>	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar.....	xviii
Daftar Lampiran.....	xix
Daftar Singkatan dan Istilah.....	xx
Daftar Istilah	xxi

BAB 1

PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Bagi Peneliti	6

1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.3. Bagi Masyarakat.....	6
1.4.4. Bagi Profesi Bidan	6
BAB 2.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Konsep Kehamilan.....	7
2.1.1. Pengertian Kehamilan	7
2.1.2. Periode Kehamilan	8
2.1.3. Persalinan	9
2.2. Konsep Trimester 3.....	11
2.2.1. Kondisi Fisik	11
2.2.2. Kondisi Psikis.....	19
2.2.3. Primigravida	26
2.3. Konsep Hypnobirthing.....	27
2.3.1. Pengertian <i>Hypnobirthing</i>	27
2.3.2. Cara Kerja Hypnobirthing.....	28
2.3.3. Teknik Dasar <i>Hypnobirthing</i>	28
2.3.4. Manfaat <i>Hypnobirthing</i>	35
2.4. Konsep Kecemasan	37
2.4.1 Pengertian Kecemasan	37
2.4.2. Teori Kecemasan.....	38
2.4.3. Etiologi Kecemasan	40
2.4.4. Proses Terjadinya Kecemasan.....	44
2.4.5. Kategori Kecemasan	44
2.4.6. Dampak Psikologis.....	48
2.4.7. Dampak Fisiologis	48
2.4.8. Pencegahan.....	49
2.4.9. Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS A)	50
2.5. Konsep Hubungan Efektivitas <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan	56
BAB 3.....	58
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	58

3.1. Kerangka Konseptual.....	58
3.2. Hipotesis Penelitian.....	59
BAB 4.....	60
METODE PENELITIAN.....	60
4.1. Jenis Penelitian.....	60
4.2. Desain Penelitian.....	60
4.3. Populasi dan Sampel	61
4.3.1. Populasi	61
4.3.2. Sampel.....	61
4.3.3. Besar Sampel.....	62
4.3.4. Teknik Sampling	62
4.4. Lokasi dan Waktu Penelitian	63
4.4.1. Lokasi Penelitian.....	63
4.4.2. Waktu Penelitian	63
4.5. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran Variabel.....	63
4.5.1. Variabel Penelitian.....	63
4.6. Definisi Operasional.....	63
4.7. Teknik Pengumpulan Data.....	66
4.7. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	66
4.7.1. Teknik Pengolahan Data	66
4.7.2. Analisis Data	68
4.8. Kerangka Kerja	69
4.9. Ethical Clearance	70
BAB 5.....	71
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS PENELITIAN	70
5.1. Hasil Penelitian	71
5.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	71
5.1.2. Karakteristik Demografi Responden.....	72
5.2. Analisis Penelitian.....	73
5.2.1. Hasil Uji Paired Sampel T – Test.....	74
BAB 6.....	78
PEMBAHASAN	78

6.1. Perubahan Psikologis	78
6.2. Perubahan Fisiologis	81
BAB 7.....	90
PENUTUP	90
7.1. SIMPULAN	90
7.2. SARAN	91
DAFTAR PUSTAKA	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Alat Ukur HRS-A (Hamilton Rating Scale For Anxiety) efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.	51
Tabel 4.2. Definisi Operasi Variabel efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.....	64
Tabel 5.3. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Primigravida Trimester III efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.....	71
Tabel 5.4. Uji Normalitas efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.	72
Tabel 5.5. Uji Paired T-test efektivitas <i>Hypnobirthing</i> terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb kalibaru Banyuwangi.	73
Tabel 5.6. hasil Pretest (sebelum dilakukan <i>Hypnobirthing</i>) efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.	74

Tabel 5.7. hasil post test (setelah dilakukan <i>Hypnobirthing</i>) efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.	75
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka konseptual efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST.Keb Kalibaru.	58
Gambar 4.2. Pengumpulan Data efektivitas Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti Rubiyanti, S.ST. Keb Kalibaru Banyuwangi.	65
Gambar 4.3. kerangka kerja efektifitas <i>hypnobirthing</i> terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Siti rubiyanti, Kalibaru Banyuwangi.....	68
Gambar 5.4. Distribusi tingkat kecemasan ibu primigravida TM III di PMB Siti Rubiyanti, S.ST.Keb. Kalibaru Banyuwangi	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian (Informed concent).....	104
Lampiran 2. Matrik Penyusunan Proposal Dan Skripsi Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi T.A 2020/2021.....	105
Lampiran 3. Surat Persetujuan Pengajuan Judul Skripsi	106
Lampiran 4. Surat permohonan data awal.....	107
Lampiran 5. Surat Pemberian ijin penelitian.....	108
PRAKTEK MANDIRI BIDAN SITI RUBIYANTI ,S.St.Keb.	108
Siti Rubiyanti S.St. Keb	108
Lampiran 6. SOP Latihan Hypnobirthing	109
Lampiran 7. Naskah/Teks Penyampaian Hypnobirthing	110
Lampiran 8. Lembar Observasi.....	113
Lampiran 9. Lembar Kuisisioner	115
Lampiran 10. Lembar Karakteristik Responden	118
Lampiran 11. Master Tabel Kelompok Eksperimen.....	119
Lampiran 12. Foto dokumentasi (informed consent).....	121
Lampiran 12. Foto dokumentasi pemberian souvenir responden	124
Lampiran 13. foto dokumentasi bersama ibu Siti Rubiyanti, S.ST.Keb	125
Lampiran 14. Foto dokumentasi pengawasan dosen via zoom.....	126

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

SDGs	=	Sustainable Development Goals
HCG	=	Human Choronic Gonadotropin
HPL	=	Human Placental Lactogen
TSH	=	thyroid stimulating hormone
ACTH	=	Adrenocorticotrophic hormone
FSH	=	Follicle Stimulating Hormone
LH	=	Luteinizing Hormone
MSH	=	Melanosit stimulating Hormone
ADH	=	Antidiutretik Hormone
LA	=	Amigdala lateral
BA	=	Amigdala Basal
BMA	=	Amigdala Medial Basal
CEl	=	Central Amigdala Lateral
CEm	=	Central Amigdala Medial
HRSA	=	Hamilton Rating Scale of Anxiety
SPSS	=	Statistical Product and Service Solution
PMB	=	Praktik Mandiri Bidan
WHO	=	World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

Akroestesia	=	Rasa baal atau gatal di tangan
Amigdala	=	Komunikator yang efisien yang terus menerus menerima, memproses, dan menyampaikan informasi antara lobus prefrontal dan temporal
Chadwick	=	Perubahan warna menjadi kebiruan atau keunguan pada vulva, vagina, dan serviks (leher rahim)
Fertilisasi	=	merupakan sebuah proses di dalam tubuh wanita sebelum kelahiran seorang bayi.
Hiperpigmentasi	=	Kondisi munculnya bercak gelap pada kulit
Hipertrofi	=	Peningkatan ukuran di bagian tubuh tertentu
Hipervaskularisasi	=	Peningkatan corakan pembuluh darah
<i>Hypnobirthing</i>	=	Suatu metode yang dikembangkan dalam ilmu medis untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam kehamilan
Implantasi	=	keluarnya bercak darah dari vagina pada masa awal kehamilan
Intra Uterine	=	Kehamilan yang terjadi di dalam rahim
Kolustrum	=	Makanan pertama untuk bayi baru lahir yang keluar dari payudara ibu, sebelum air susu ibu (ASI)
Kontraksi	=	Upaya untuk melancarkan proses keluarnya bayi dari rahim melalui leher rahim (serviks) hingga keluar dari vagina
Maturasi	=	Suatu proses dinamis secara biologis yang ditandai dengan adanya perubahan yang kelihatan

<i>Morning Sickness</i>	=	Mual muntah yang terjadi saat hamil
Nidasi	=	masuknya atau tertanamnya hasil konsepsi pada stadium blatokista (Blastula) umumnya
Ovulasi	=	Proses ketika sel telur yang sudah matang dikeluarkan dari ovarium atau indung telur ke tuba falopi untuk dibuahi.
Primigravida	=	keadaan di mana seorang wanita mengalami masa kehamilan untuk pertama kalinya.