

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA SIMATORAS  
TAPANULI SELATAN**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**PITRIANA SIREGAR**  
**NIM : 19060115P**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2021**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA SIMATORAS  
TAPANULI SELATAN**

**OLEH :**

**PITRIANA SIREGAR**  
**NIM : 19060115P**

**SKRIPSI**

*Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2021**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Laporan : Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan  
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni  
Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan  
Nama Mahasiswa : Pitriana Siregar  
Nim : 19060115P  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

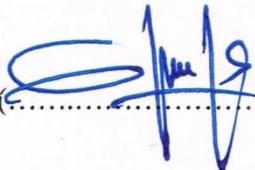
Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Komisi Pembimbing, Komisi Penguji dan Ketua Sidang Pada Ujian Akhir (Skripsi) Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan Lulus pada Tanggal 06 Agustus 2021

### Komisi Pembimbing

Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb

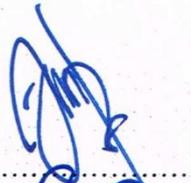
()

Ns. Ganti Tua Siregar, MPH, M.Cht

()

### Komisi Penguji

Ayannur Nasution, MKM

()

Ns.Nanda Suryani Sagala, MKM

()

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padang Sidimpuan

()  
Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb  
NIDN.0122058903

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayah-nya hingga penulis dapat menyusun Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan Tahun 2021.

Skripsi penelitian ini ditulis sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi yang menjadi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Pada Kesempatan ini Penulis Menyampaikan Ucapan Terima Kasih dan Penghargaan yang Setinggi-tingginya Kepada yang Terhormat :

1. Arinil Hidayah,SKM,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Nurelilasari Siregar,SST,M.Keb Selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan,sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu membimbing dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns.Ganti Tua Siregar,MPH,M.Cht Selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ayannur Nasution, MKM Selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji Skripsi ini.
5. Ns.Nanda Suryani Sagala, MKM Selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk menguji Skripsi ini.
6. Anni Rizkiah Am.Keb Selaku Penggerak Praktek Tempat Penelitian
7. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan

8. Teristimewa Kepada Orangtua tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan penuh kepada saya untuk dapat menyelesaikan studi program sarjana kebidanan ini.
9. Seluruh Teman Angkatan ke-II program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan yang saling mensupport satu sama lain.
10. Seluruh sahabat dan kerabat keluarga yang mungkin satu per satu tidak bisa saya tuliskan disini, semoga urusan kian dimudahkan dan disukseskan

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis sangat harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dalam memudahkan urusan ini. Aamiin Ya Rabbal Alamin

Padangsidimpuan, Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : **PITRIANA SIREGAR**  
Tempat/Tanggal lahir : Gunungtua Julu, 28 Januari 1998  
Agama : Islam  
Anak Ke : 6 ( Enam ) dari 7 ( Tujuh ) Bersaudara  
Alamat : Jl. Sosopan Desa Gunungtua Julu Kec. Batang  
Onang Kab. Padang Lawas Utara. Provinsi  
Sumatera Utara  
No. Telp/Hp : 085261363527  
Email : [pitrianasrg749@gmail.com](mailto:pitrianasrg749@gmail.com)

### IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : **Alm. ROHIM SIREGAR**  
Pekerjaan : -  
Agama : -  
Nama Ibu : **NUR AINI HARAHAP**  
Pekerjaan : Petani  
Agama : Islam

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN No 100090 Gunungtua Julu. Lulus 2010
2. SMP.N 01 Batang Onang. Lulus Tahun 2013
3. SMA.N 01 Batang Onang. Lulus Tahun 2016
4. D-III Akademi Kebidanan Sentral Padangsidempuan. Lulus Tahun 2019

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Pitriana Siregar  
Nim : 19060115P  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan” adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dan komisi pembimbing dan masukan dari komisi penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, Agustus 2021  
Pembuat Pernyataan

Pitriana Siregar  
19060115P

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS  
KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Laporan Penelitian, Juli 2021

Pitriana Siregar

Pengaruh *Self Hyfnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan

**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety In the third trimester of pregnancy, a number of fears arise, during pregnancy. The third trimester of pregnancy is called a period of waiting with full vigilance. Most women experience psychological changes and During pregnancy there is an increase in the hormones estrogen, progesterone, adrenaline and cortisol. Hypnosis for pregnancy and childbirth is called Hypnostery which creates a sense of comfort, relaxation and security during pregnancy and childbirth. high relaxation effect..The aim of this study is to identify i characteristics of third trimester pregnant women, identifying the anxiety of third trimester pregnant women before and after doing self hypnosis and to find out the effect of self hypnosis on reducing anxiety in third trimester pregnant women in Sitampa Simatoras Village, South Tapanuli in 2021,. This research method is a Quasi Experiment with a one group pre test and post test design. The samples taken were 15 pregnant women. Sampling in this study using the Total Sampling method. Data was collected through a check list observation sheet and analyzed univariately and bivariately with the Wilcoxon test and presented in the form of a frequency distribution table. The results of this study the value of is 0.01 ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study states that there is an effect of self hypnosis on the anxiety of pregnant women in the third trimester at the Midwife Practice Anni Rizkiah, Sitampa Simatoras Village, South Tapanuli. Researcher Suggestions It is hoped that the midwives who move the practice will make policies related to self-hypnosis to be taught to every pregnant woman who visits. It is also expected to be able to reduce the use of drugs during pregnancy. Thus throughout the pregnancy process the mother will remain calm and relaxed so as to increase the hope of the mother and baby being healthy with normal delivery.

Keywords: *Self-Hypnosis, Anxiety, and III Trimester Pregnant Women*

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA SIMATORAS  
TAPANULI SELATAN TAHUN 2021**

Pitriana Siregar<sup>1</sup>, Nurelilasari Siregar<sup>2</sup>, Ns. Ganti Tua Siregar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan  
Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>2,3</sup> Dosen program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan  
Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan  
(pitrianasrg749@gmail.com , 085261363527)

**ABSTRAK**

Kecemasan pada kehamilan trimester ke III adalah sejumlah ketakutan yang muncul, saat hamil. Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan kortisol. *Hypnosis* kehamilan dan persalinan disebut sebagai *Hypnostetry* yang menciptakan rasa nyaman, rileks dan aman selama kehamilan dan persalinan. *Self Hypnosis* dikenal sebagai agen anti kecemasan yang kuat. Tujuan Penelitian ini Untuk Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III, mengidentifikasi kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan *self hypnosis* serta untuk mengetahui adanya Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Desa Sitampa Simatoras Tapanuli selatan Tahun 2021, Metode Penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group pre test and post test design*. Sampel yang diambil berjumlah 15 ibu hamil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling*. Pengumpulan data melalui lembar observasi *chek list* dan dianalisa secara univariat dan bivariate dengan *Uji Wilcoxon* serta disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil Penelitian ini nilai p adalah 0,01 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini menyatakan Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan. Saran Peneliti 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, Kehamilan Trimester III

**ABSTRACT**

*Anxiety In the third trimester of pregnancy, a number of fears arise, during pregnancy. The third trimester of pregnancy is called a period of waiting with full vigilance. Most women experience psychological changes and During pregnancy there is an increase in the hormones estrogen, progesterone, adrenaline and cortisol. Hypnosis for pregnancy and childbirth is called Hypnostery which creates a sense of comfort, relaxation and security during pregnancy and childbirth. high relaxation effect..The aim of this study is to identify i characteristics of third trimester pregnant women, identifying the anxiety of third trimester pregnant women before and after doing self hypnosis and to find out the effect of self hypnosis on reducing anxiety in third trimester pregnant women in Sitampa*

## DAFTAR ISI

Judul	
Lembar Persetujuan	
Kata Pengantar .....	i
Abstrak .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Daftar Skema .....	iv
Daftar Tabel .....	v
Daftar Lampiran .....	vi
Daftar Singkatan .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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 .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Dasar Self Hypnosis.....	7
2.1.1 Pengertian Self Hypnosis.....	7
2.1.2 Komponen Dasar Self Hypnosis .....	9
2.1.3 Prosedur Hypnosis Diri.....	9
2.1.4 Jenis Jenis Hipnotisme .....	10
2.1.5 Metode Revolusi Self Hypnosis .....	24
2.2 Konsep Dasar Kecemasan .....	31
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	31
2.2.2 Therapy Kecemasan .....	31
2.3 Konsep Dasar Kehamilan .....	35
2.3.1 Pengertian kehamilan.....	35
2.3.2 Pemeriksaan Antenatal Berdasarkan WHO .....	36
2.3.3 Gangguan Psikologis Kehamilan .....	38
2.4 Kerangka Konsep .....	41
2.5 Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	43
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	44
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	44
3.2.2 Waktu Penelitian .....	44
3.3 Populasi dan Sampel .....	44
3.3.1 Populasi .....	44
3.3.2 Sampel .....	45
3.4 Etika Penelitian.....	46

3.5 Defenisi Operasional (DO) .....	47
3.6 Instrumen Penelitian .....	49
3.7 Prosedur Pengambilan Data .....	49
3.8 Pengolahan dan Analisa Data .....	52
3.8.1 Pengolahan Data .....	52
3.8.2 Analisa Univariat .....	53
3.8.3 Analisa Bivariat .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
4.1 Letak Geografis dan Demografis Tempat Penelitian .....	54
4.2 Analisis Univariat .....	54
4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden .....	54
4.2.2 Tabel Distribusi Karakteristik Subjek .....	55
4.2.3 Tabel Distribusi Rata-Rata Kecemasan .....	55
4.3 Analisis Bivariat .....	56
4.3.1 <i>Uji Paried T-Test</i> .....	56
4.3.2 Uji Wilcoxon Output .....	56
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>63</b>
6.1 Kesimpulan .....	63
6.2 Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
Surat Izin Pendahuluan	
Surat Balasan Penelitian	
SOP	
Lembar <i>Quesioner</i>	
Out Put SPSS	
Master Tabel	
Dokumentasi	
Lembar Konsultasi Bimbingan	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre Test And Post Test</i> .....	43
Tabel 3.2 Waktu Penelitian .....	44
Tabel 3.3 Defenisi Operasional.....	48
Tabel 4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden .....	54
Tabel 4.2.2 Tabel Distribusi Karakteristik Subjek.....	55
Tabel 4.2.3 Tabel Distribusi Rata-Rata Kecemasan .....	55
Tabel 4.3 Analisis Bivariat.....	56
Tabel 4.3.2 Uji Wilcoxon Output .....	56

## DAFTAR SKEMA

1. Kerangka Konsep.....	41
-------------------------	----

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.4 Buah Bit .....35

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Survey Pendahuluan
2. Surat Balasan Penelitian
3. Modul *Self Hypnosis*
4. *Informed Consent*
5. *Informed Choice*
6. SOP
7. Lembar *Quesioner*
8. Lembar Konsultasi Bimbingan

## DAFTAR SINGKATAN

<b>Singkatan</b>	<b>Nama</b>
WHO	<i>World Health Organization</i>
APA	<i>American Association Pregnancy</i>
PTSD	<i>Post Traumatic Disorders</i>
MT	<i>Music Therapy</i>
SDGS	<i>Sustainable Development Goals</i>
NRS	<i>Numerical Rating Scale</i>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.I Latar Belakang**

Kehamilan Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi, sejumlah ketakutan terlihat selama trimester ketiga. Perubahan fisik serta efek samping kehamilan sering kali menjadikan ibu khawatir,terlebih pada trimester III Ibu hamil mulai mencemaskan proses kelahiran (Nurul Chomaria,2019).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020 angka kematian ibu (AKI) di seluruh dunia diperkirakan 810/100.000 kelahiran hidup dimana kematian diperkirakan terjadi setiap harinya, dan 94 % dari semua kematian ibu terjadi di Negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah (Ayu Andini,2020).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* 2020 angka kematian ibu di Indonesia masih jauh dari pencapaian target SDGS 2030 yakni diharapkan 70 per 100.000 kelahiran hidup namun hasil menunjukkan 177 per 100.000 kelahiran hidup. 75 % kematian ibu disebabkan oleh perdarahan,infeksi,tekanan darah tinggi,diabetes,aborsi serta penyakit lainnya. ini menempatkan Indonesia di urutan ke-3 AKI tertinggi di Asia Tenggara setelah Laos dengan angka kematian 292 per 100.000 kelahiran hidup (Ayu Andini,2020).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan Tahun 2019 menunjukkan angka kematian bayi yang dilaporkan adalah 19 bayi dari 4512 kelahiran. Angka kematian ibu (AKI) adalah banyaknya wanita yang meninggal pada tahun tertentu dengan penyebab kematian yang terkait gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental). Indikator ini secara langsung digunakan untuk memonitor kematian terkait kehamilan.

Wanita yang akan melahirkan akan mengalami proses rasa sakit atau rasa nyeri. Hal yang akan dicemaskan. Jika wanita yang akan melahirkan tidak dapat menahan rasa nyeri dan dibiarkan adalah konsentrasi ibu menghadapi persalinan akan terganggu yang dapat membahayakan ibu ataupun bayi, dan dapat menyebabkan kematian (Ardyanti, 2012).

Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil sebesar 29,2% dibandingkan ibu yang *postpartum* sebesar 16,5% . Kecemasan yang terjadi selama kehamilan akan memengaruhi antara 15-23% wanita dan berpengaruh dengan peningkatan risiko negatif pada ibu dan anak yang dilahirkan (Sinesi dkk, 2019). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih (Biaggi dkk.2016).

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon esterogen, progesteron, adrenalin dan kortisol. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah, dan lebih sensitive. Ibu hamil dengan usia kehamilan 35 minggu di Swedia pada saat pemeriksaan *Antenatal Care* sebanyak 24% mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi, 29% ibu hamil di Bangladesh mengalami gejala kecemasan dan 18% mengalami depresi. (Ayu Andini, 2020).

Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III (Siallagan & Lestari, 2018) kemudian mengalami kenaikan di tahun 2020 dimana kecemasan meningkat menjadi 33,93%. Kecemasan yang dirasakan ibu seperti takut terjadi komplikasi pada ibu dan janin, takut akan nyeri persalinan, takut tidak bisa melahirkan secara normal, takut akan jahitan perineum, takut akan terjadi perdarahan, takut tidak bisa memberikan ASI pada bayinya dan takut tidak bisa merawat bayinya nanti. (Sehmawati,2020).

*Hipnosis* untuk kehamilan dan persalinan disebut sebagai *Hipnostetri* yang menciptakan rasa nyaman, rileks dan aman saat hamil dan melahirkan. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan sehingga menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan kala I (Simkin, 2010).

Upaya utama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil sangat perlu dijelaskan tentang perubahan yang terjadi pada dirinya. Disinilah bidan berperan aktif menjelaskan perubahan psikologis yang akan dihadapinya. Sehingga mampu menyesuaikan diri dengan kenyataan. Menjelaskan bahwa janin merupakan bagian dari dirinya yang secara keseluruhan bergantung pada dirinya (Triyani, S. 2018)

Metode *Self Hypnosis* yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan, metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu *management* nyeri non farmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah hipnosis. Teknik hipnosis dapat membantu merilekskan otot-

otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan ( Nurul Chomaria,2019).

*Self Hypnosis* selain dikenal sebagai *agent* anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Clark & Sunnen, 2004) respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi *hypnosis*, otak akan memasuki gelombang alpha sampai teta, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya neurotransmitter seperti endorfin, GABA, enkefalin dan beberapa neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Jiwantoro,2020)

Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *self hypnosis* dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan( Yesie Aprilia,2017 ).

Penelitian Fatimah (2019) ibu yang diberikan *self hypnosis* mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan hypnobirthing (*self hypnosis*). Hal ini disebabkan karena ibu merasa lebih rileks, nyaman dan tenang.

Hasil survey awal yang dilakukan pada 5 ibu hamil trimester III di praktek Bidan Anni Rizkiah menyatakan bahwa 5 ibu hamil tersebut mengalami kecemasan. Responden merasa cemas menghadapi persalinan akibat mengingat

dan membayangkan kembali rasa sakit saat persalinan sebelumnya, dan belum memiliki pengalaman bagi responden ibu hamil primigravida serta ibu hamil dan bidan setempat belum mengetahui metode *self hypnosis* dapat mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali dalam aspek yang terfokus pada *self hypnosis* yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Apakah Ada Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021 ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden ibu hamil trimester III di Desa Sitampa simatoras tapanuli selatan.
2. Untuk mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diajarkan *self hypnosis*

3. Untuk mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III sesudah melakukan *self hypnosis*.
4. Untuk meninjau pengaruh *self hypnosis* sebagai tujuan utama terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil Trimester III.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan tentang penelitian khususnya yang berkaitan dengan Pengaruh *self hipnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.

Bagi responden

Sebagai informasi kepada responden tentang Pengaruh *self hypnosis* terhadap ibu hamil trimester III untuk membantu mengurangi kecemasan ibu hamil dan memperlancar proses persalinan.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi tempat penelitian

Dapat dijadikan sebagai informasi tentang Pengaruh *self hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III dan diajarkan kembali kepada pasien yang merasa cemas dan komplikasi lainnya

Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya, ataupun untuk mengembangkan penelitian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Konsep Dasar *Self Hypnosis***

##### **2.1.1 Pengertian *Self Hypnosis***

*Hypnosis* didefinisikan sebagai keadaan sugesti yang meningkat dimana subjek dapat menerima gagasan untuk memperbaiki diri dan bertindak sesuai dengan sugesti yang diterima. Ketika seseorang menempatkan dirinya dalam keadaan hipnosis, ia dikenal sebagai *self-hypnosis*. Hipnosis bukanlah cara menguasai pikiran seseorang melainkan seni mengelola pikiran (Powers, 2017)

*Self Hypnosis* selain dikenal sebagai *agent* anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Clark & Sunnen, 2004) respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis dapat diartikan sebagai perhatian, konsentrasi fokal yang reseptif dengan kesadaran perifer yang berkurang. Hal ini juga ditandai dengan ketidaksadaran; Gerakan otomatis, dan persepsi yang disugestikan yang dapat mengubah kebiasaan(Sadock, 2015).

Revolusi Hipnotis Diri adalah segala sesuatu yang anda lakukan mengandung arti mendasar yang menyediakan kesempatan untuk menanam benih dalam pikiran anda dalam meningkatkan penyembuhan,perubahan,dan pertumbuhan. Dengan Revolusi Hipnotis Diri,kegiatan sehari-hari dan tanggung jawab berubah seketika menjadi kesempatan kuat untuk perubahan dan penguasaan diri sejati (forbes Robbins Blair,2013)

*Self Hypnosis/autohypnosis* diartikan sebagai fenomena yang disebut dengan *Human alarm clock effect*. Peristiwa ini menunjukkan bahwa setiap orang bisa belajar membawa dirinya sendiri kedalam trans dan menanamkan sesuatu dalam bawah sadarnya untuk mengarahkan perilakunya dimasa depan (YF La Kahija,2013)

Manfaat *self-hypnosis* Sadock (2018), hipnosis bekerja pada area yang terhubung ke pikiran dan sistem saraf pusat yang merupakan area potensial yang sangat besar. Area yang dapat dibantu hipnosis meliputi :

1. Kecemasan
2. Kepercayaan diri
3. Infertilitase.
4. Meningkatkan memori.
5. Manajemen nyeri
6. Masalah kinerja
7. Fobia
8. Menghentikan merokok
9. Memperkuat ingatan yang dimiliki

Hypnosis Diri dapat dicapai dengan macam-macam cara,seperti menciptakan sendiri gambaran visual,mendengarkan kaset-kaset relaksasi,melakukan meditasi,membuat otot-otot tubuh menjadi santai (*progressive muscle relaxation*),atau berbicara dengan diri sendiri (*autogenetika*). Hypnosis Diri dilakukan dengan tetap mempertahankan diri pada level

kesadaran,dengan demikian kontrol diri tetap berjalan sehingga prosedur hypnosis lebih mudah dilakukan.

### **2.1.2 Komponen Dasar *Self-Hypnosis***

1. Penyerapan Kemampuan untuk mengurangi kesadaran perifer untuk memudahkan perhatian fokal yang lebih besar. Perhatian objek dilihat dengan sangat rinci, namun relatif tanpa konteks. Pergeseran ke keadaan hipnotis adalah sesuatu seperti lensa zoom psikologis yang bisa beralih ke perhatian yang sangat terfokus. Seiring perhatian menjadi lebih intens dan fokus, kesadaran akan orientasi dalam ruang dan waktu semakin berkurang (Sadock,2018)

Sadock (2018), indikasi dari *hypnosis*:

1. Perokok
2. Obesitas (kontrol berat badan)
3. Pasien yang sedang dalam perawatan
4. Pasien pre operasi
5. Nyeri
6. Gangguan kecemasan
7. Fobia
8. Post traumatic
9. *Post traumatic disorders* (PTSD)

### **2.1.3 *Hypnosis Pada Kehamilan (Hypnotetri)***

Ketika masuk dalam relaksasi yang dalam maka gambarkan diri anda dalam keadaan yang anda inginkan. Bila ingin meninggalkan perilaku merokok,misalnya gambarkan diri anda seterang-terangnya sebagai orang yang

berhenti merokok dan selalu merasa segar tanpa asap rokok. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan dalam proses ini kesadaran tidak akan hilang. Bila masih ada ketakutan ada baiknya menentukan lama waktu yang akan digunakan untuk hypnosis diri menyugesti dirinya bahwa dia akan bangun 30,45 atau 60 menit kemudian. perlu diingat kualitas hypnosis diri memang tidak sedalam hypnosis yang dilakukan dalam bimbingan terapis.

#### **2.1.4 Jenis Jenis Hipnotisme**

1. Hipnotisme bisa dianggap sebagai sarana hiburan public bila konteksnya adalah **hipnotisme panggung atau hiburan.**
2. Hipnotisme bisa dianggap sebagai sarana untuk menyugesti diri sendiri dan masuk kedalam bawah sadar pribadi untuk tujuan terapeutik dan pengembangan diri bila konteksnya **adalah hypnosis diri.**
3. Hipnotisme bisa dianggap sebagai sarana merangkai kembali ingatan ingatan korban kejahatan atau saksi mata dalam persidangan bila konteksnya adalah **hipnotisme forensik.**
4. Hipnotisme bisa dianggap sebagai sarana untuk melakukan penelitian penelitian eksperimental bila konteksnya adalah hipnotisme eksperimental.
5. Hipnotisme bisa dianggap sebagai sarana terapeutik bila konteksnya adalah hypnotherapy atau **hipnotisme medis.**

Untuk itu,ada baiknya kita mengenal lebih dekat 5 jenis hipnotisme sehingga kekhasan hipnoterapi bisa menjadi lebih jelas.

##### **1. Hipnotisme Hiburan**

Banyak orang mengenal hipnotisme lewat dunia hiburan sehingga pengalaman itu kemudian digeneralisasikan ke bentuk-bentuk hipnotisme yang lain. Hipnotisme hiburan biasanya dijumpai dalam tayangan televisi atau pertunjukan panggung yang menampilkan sosok hipnotis yang mampu membawa partisipan ke dalam trans dalam waktu yang singkat. Hipnotisme hiburan mempertontonkan bagaimana partisipan seolah olah dikontrol oleh hipnotis dan bisa diperintah menurut kemauan sang hipnotis. Orang yang dihipnois seolah olah menjadi robot yang bisa dikontrol sepenuhnya. Dalam hipnotisme anggapan seperti ini disebut efek Svengali.

Oleh karena itu bisa dimengerti mengapa klien datang menemui hipnoterapis kadang kadang sudah terkena efek Svengali. Dalam memberi kejelasan pada klien ,ada dua alasan yang perlu dikemukakan :

Pertama : Pengalaman hipnotis adalah pengalaman yang murni individual. Setiap orang yang bersedia dihipnosis akan bisa dihipnosis prosesnya bisa lama bisa singkat,tergantung pada sugestibilitas. Karena itu orang-orang yang terhipnotis di layar kaca atau dipanggung bukanlah hasil pilihan acak,melainkan incaran

Kedua : Orang-orang yang terhipnotis tidak akan menerima sugesti yang bertentangan dengan nilai-nilai agama atau moralitas yang berakara kuat dalam dirinya. Bila partisipan menganggap telanjang di depan umum adalah perilakuyang sangat tidak etis,maka ia akan bangun dari tidurnya ketika diminta telanjang. Kenyataan ini kembali menunjukkan bahwa kesadaran klien masih aktif ketika mengalami trans.

Karena itu,hipnotherapis perlu juga mengenal cara kerja hipnotisme hiburan karena perasaan klien yang terpengaruh oleh atraksi atau pertunjukan seperti itu bisa merembes ke ruang ruang praktik.

Dalam buku *the Crowd : A Study Of The Popular Mind,Gustav Le Bon* menyebut fenomena ini sebagai *contagion mental* (penularan mental). Ada bahaya bahwa hypnotis memilih subjek tanpa memperhatikan latarb belakang kondisi psikologisnya. Cara seperti ini potensial menimbulkan resiko berbahaya bagi klien. Mahchovec berpendapat bahwa dalam hipnotisme hiburan,simtom-simtom yang tak terduga bisa menimbulkan keadaan genting dan dampak negative bagi partisipan,seperti perubahan kepribadian atau pikiran dan perasaan yang tidak nyaman.

Dalam masyarakat kapitalis,jenis hipnotisme ini menarik untuk dijadikan lahan mengumpulkan uang Sang hipnotis perlu bergaya seperti selebriti karena ia nantinya akan menjadi pusat perhatian.untuk suatu pentas hiburan,kesan yang kuat dan perasaan tercengang memang diperlukan untuk menarik lebih banyak minat dan perhatian public.hipnotis panggung butuh figuran yang dimunculkan dari penonton sehingga suasana bisa menjadi lebih hidup.

Hipnotisme hiburan berkembang di Negara barat.secara kultural,hipnotisme jenis ini kurang kontensial berkembang di Indonesia Karena masyarakat kita menganggapnya sebagai bentuk perlakuan yang tidak menghargai dan mendegrasi orng lain. Lagi pula,cara seorang hipnotis memperlakukan bawah sadar orang lain mencerminkan bagaimana dia memperlakukan bawah-sadarnya diri.

Hipnotis Diri Umumnya,hipnotisme dipraktikkan dengan melibatkan dua orang atau lebih.dalam hipnoterapy,therapis mengarahkan dan memandu klien menuju

trans. Kesadaran yang menjadi pasif akan mempermudah proses itu. Bagaimana pun, hypnosis bisa terjadi tanpa kehadiran therapist. Suatu ketika seorang teman yang hendak tidur merasa sangat gelisah karena dihari berikutnya dia akan melakukan perjalanan pada pukul 06.00 pagi. Saya bisa mengerti dia pasti khawatir tidak bisa bangun sebelum jam 6. Saya lalu melakukan “coba konsentrasi sesaat sebelum tidur dan katakan dalam hati”besok saya bangun jam 5 pagi” keesokan harinya ia bangun tepat jam 5 dan merasa heran.

Sebenarnya banyak orang sudah melakukan hal seperti itu dalam mengontrol waktu tidur mereka. Dalam hypnotisme fenomena ini disebut *human alarm clock effect* ( efek beker manusia) peristiwa seperti ini menunjukkan bahwa setiap orang bisa belajar membawa dirinya kedalam trans dan menanamkan sesuatu dalam bawah-sadarnya. untuk mengarahkan perilakunya dimasa depan. Inilah yang disebut dengan hypnosis diri (*self-hypnosis/ autohypnosis*) hypnosis diri dapat dicapai dengan macam-macam cara, seperti menciptakan sendiri gambaran visual, mendengarkan kaset-kaset relaksasi, melakukan meditasi, membuat otot-otot tubuh menjadi santai (*progressive muscle relaxation*), atau berbicara dengan diri sendiri (autogenika).

Hypnosis diri dilakukan dengan tetap mempertahankan diri pada level kesadaran. Dengan demikian, control diri tetap berjalan. bagi mereka yang memahami prosedur hypnosis atau pernah menjalani hypnotherapy, hypnosis diri lebih mudah dilakukan caranya adalah dengan mengingat prosedur induksi yang ada dalam skrip (merekam) induksi itu pada CD atau kaset dan mendengarkannya. ketika merekam suara, skrip harus dibaca dengan tempo yang pelan dan sesekali membuat jeda.

Kualitas hypnosis diri memang tidak sedalam hypnosis yang dilakukan dalam bimbingan therapis ini karena ketika seseorang ingin masuk kedalam tidup hipnotik ia tetap menjalankan peran sebagai pelaksana atau operator. Dalam hypnoterapi,pekerjaan menajdi lebih mudah karena tugas operator diserahkan pada therapis.lagi pula hypnoterapis biasanya sudah memiliki teknik yang bervariasi untuk mengantarkan klien ke dalam trans dan bisa memberi penjelasan tentang apa yang ditemui klien dalam perjalanan hipnotik.

## **2. Hipnotisme Exsperimental**

Dalam berpraktik,banyak hipnoterapis yang menemukan kejadian unik pada klien.pengalaman ini membentuk opini mereka tentang hipnotisme sehingga banyak berkembang versi penjelasan tentang proses hipnotik. Akibatnya,pernyataan yang objektif tentang hipnotisme sulit dicapai.

Hipnotisme experimental muncul untuk mengurangi subjektivitas dalam mengemukakan pandangan tentang hipnotisme. Hipnotisme ini lebih cocok dipandang sebagai hipnotisme yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan data tentang hypnosis untuk selanjutnya dijadikan dasar yang lebih objektif dalam memahami hipnotisme. Singkat kata,hipnotisme experimental lebih berorientasi pada penelitian.

Penelitian mana pun selalu berupaya menemukan prinsip –prinsip yang mendasari suatu fenomena atau topik yang diteliti. Dalam hipnotisme eksperimental,prinsip itu didapatkan setelah laporan tentang hypnosis bisa dipertanggungjawabkan keabsahan (validitas)-nya dan kesinambungan

penggunaanya dari waktu ke waktu (reliabilitas) berdasarkan prosedur penelitian yang ketat (rigorous)

Seperti penelitian eksperimental pada umumnya, hipnotisme eksperimental berupaya menguji suatu hipotesis yang menunjukkan pengaruh variabel bebas pada variabel terikat. Artinya bila ada proposisi atau pernyataan “pengaruh sugesti terhadap kepercayaan diri”, maka sugesti adalah variabel bebas, sementara kepercayaan diri adalah variabel terikatnya. Untuk mengetahui hubungan kedua variabel itu, diperlukan perlakuan pada subjek-subjek penelitian, yang dibagi menjadi kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Kedua kelompok subjek ini ditentukan oleh ada tidaknya variabel bebas (sugesti). Subjek yang mendapat perlakuan variabel bebas (sugesti) disebut kelompok eksperimental, sementara subjek yang tidak mendapatkan perlakuan variabel bebas (tanpa sugesti) disebut kelompok kontrol.

Sudah begitu banyak penelitian eksperimental yang dilakukan untuk menguji berbagai hipotesis tentang hipnosis. Sejauh ini hipnotisme eksperimental sulit mengakui bahwa hipnotis bisa menghipnosis orang lain. Hipnotisme tidak bisa bekerja secara sepihak. Hipnotisme tidak lain daripada pasifnya komponen-komponen tertentu dalam kejiwaan subjek sehingga ia menjadi lebih mudah disugesti oleh terapis

### **3. Hipnoanalisis**

Dalam sejarah hipnotisme sudah kita lihat bahwa Sigmund Freud, pendiri psikoanalisis, sempat belajar hipnotisme pada Jean-Martin Charcot dan kemudian meninggalkannya setelah menemukan teknik asosiasi bebas. Dengan teknik ini

Freud merasa mampu menyelesaikan masalah psikologis klien dengan mengajaknya berbalik ke masa lalu dan menemukan akar permasalahan untuk selanjutnya diangkat ke kesadaran.

#### **4. Hipnotisme Forensik**

Dalam bidang hukum, partisipasi psikologi biasanya ditunjukkan dengan kehadiran psikolog forensik, psikolog ini dijumpai di kantor polisi, pengadilan, atau penjara untuk membantu mendeteksi dan mencegah kejahatan. Mereka juga bertugas memberi asesmen dan merehabilitasi orang-orang yang didakwa melakukan kejahatan. Hipnosis forensic bekerja dengan cara memanggil kembali ingatan yang sudah tidak jelas dan terkikis dalam perjalanan waktu. Hasil rekonstruksi ini diebut *hypnotically refreshed memory* yang disertai hasil rekaman audio visual.

#### **5. Hipnotisme Medis**

Kesadaran akan pentingnya pengenalan diri membuat hipnoterapi belakangan ini dikembangkan untuk tujuan transpersonal, yaitu mengantar klien dalam menemukan diri terdalamnya. Dalam pandangan pribadi hipnoterapi tampaknya akan sulit bergerak sejauh itu. hipnoterapis hanya bisa mengantar klien ke gerbang pengalaman transpersonal, pencapaian terdalam bisa dicapai dengan kedisiplinan dan ketelatenan.

#### **Fisiologi dan Psikologi Hipnosis**

Pengilmiahan awal hipnotisme sarat dengan penjelasan neurologis dan fisiologis sesudah James Braid, perhatian mulai bergeser ke dimensi psikologis . Oleh karena

itu pembicaraan tentang konsep-konsep inti dalam hipnoterapi perlu juga dilihat hubungannya dengan kemajuan teori dan penelitian dalam bidang fisiologi dan psikologi.

Revolusi *biofeedback* di tahun 1970-an telah memberi angin segar bagi para peneliti kesadaran dan ketidaksadaran untuk maju dengan ayunan langkah yang lebih mantap.

### **Sistem Saraf Otonom Dan Sistem Endokrin**

Sistem saraf otonom perlu dibicarakan secara khusus untuk memahami pengaruh aktivitas fisiologis bagi pikiran, emosi, suasana hati (*mood*) dan perasaan. Sistem saraf otonom hanyalah salah satu bagian sistem saraf. Karena itu ada baiknya bila sistem saraf ini secara umum disinggung terlebih dahulu. Sistem saraf ini (*nervous system*) terbagi menjadi dua, yaitu sistem saraf pusat (*central nervous system*) dan sistem saraf tepi (*peripheral nervous system*). Sistem saraf pusat terdiri atas sumsum tulang belakang dan otak.

Sumsum tulang belakang mengontrol hampir semua refleks. Refleks adalah gerakan otomatis yang terjadi pada tubuh dalam menanggapi stimulus tertentu. Refleks membuat orang mampu merespon secara cepat terhadap situasi yang membahayakan, misalnya cahaya yang sangat terang akan menyilaukan mata.

Bila tindakan refleks dikontrol oleh sum-sum tulang belakang maka perilaku-perilaku yang lain dikontrol oleh otak. Otak terdiri atas miliaran neuron (self saraf). Berikut ini adalah gambaran sekilas tentang fungsi tiga bagian otak yang utama.

Otak belakang. Bagian ini menghubungkan sumsum tulang belakang dengan otak tengah dan otak depan. Otak belakang mengontrol fungsi-fungsi tubuh yang mendasar, seperti pernafasan dan detak jantung

Otak tengah. Bagian ini menghubungkan otak belakang dan otak depan dan berperan penting bagi pendengaran, penglihatan dan gerakan tubuh

Otak depan. Bagian ini merupakan bagian otak yang paling rumit. Otak depan mengontrol fungsi-fungsi mental yang lebih tinggi, seperti berpikir dan berbicara.

### **Sistem Endokrin**

Kelenjer endokrin memproduksi hormon yang diedarkan melalui aliran darah untuk mengontrol perilaku dan proses internal dalam tubuh. Hormon ini membantu kita dalam merespon secara tepat berbagai stimulus yang datang dari lingkungan.

Sistem endokrin secara langsung memengaruhi tubuh dan secara tidak langsung memengaruhi emosi, suasana hati (mood) dan perasaan. Kelenjer adrenalin yang memproduksi hormon adrenalin membuat nafas menjadi cepat ketika seseorang dalam situasi genting. Aktivitas kelenjer pineal juga bisa menjelaskan mengapa pencahayaan perlu diatur selama sesi hipnoterapi. Pencahayaan yang remang-remang dianggap membantu dalam pencapaian trans.

### **Gelombang Otak**

Penelitian eksperimental tentang gelombang otak pada saat terjaga dan tidur juga bisa memberi gambaran tentang proses hipnosis. Penelitian tentang tidur sering dilakukan di laboratorium universitas.

Gelombang alfa (8-13 Hz) terlihat dalam keadaan santai dan istirahat dengan tenang, sementara gelombang beta diproduksi dalam keadaan terjaga, seperti ketika sedang berpikir dan membaca buku.

### **Belahan Otak**

Dalam kehidupan sehari-hari cukup sering ditemui bahwa orang-orang yang bertangan kidal cenderung lebih artistik dan imajinatif, sementara mereka yang bertangan nirkidal (kanan) memiliki kecenderungan praktis. Secara fisiologis otak kanan mengontrol gerakan tubuh bagian kiri dan otak kiri mengontrol gerakan tubuh bagian kanan. Masing-masing dari dua sisi otak manusia memainkan fungsi yang berbeda.

### **Kekuatan Sugesti Diri**

Revolusi Hipnotis Diri (*Self Hypnosis*) mengungkapkan cara efektif berkomunikasi dengan pikiran anda untuk menimbulkan perubahan positif. Untuk memahami metode yang tidak lazim ini, pertama-tama sangat perlu memahami definisi dan pentingnya sugesti.

Sebagai ahli hipnoterapi, saya telah lama menyadari betapa penting peran sugesti dalam pilihan-pilihan yang kita buat dan dalam kualitas hidup yang kita hasilkan bagi diri sendiri. Sugesti adalah sebuah pesan atau usulan (proposal) yang dibuat untuk menimbulkan atau memengaruhi respons dalam pikiran maupun tindakan.

Ada sugesti eksternal yang dapat bersumber dari orang lain,tempat atau barang. Setiap kali seseorang meminta anda melakukan sesuatu hal itu adalah sebuah sugesti dalam bentuk tegas,terserah anda untuk menyetujuinya. Sugesti eksternal juga dapat hadir dalam bentuk informasi yang diberikan . setiap kali seseorang memberi tahu anda tentang diri mereka, anda membuka diri terhadap sugesti . Sugesti diri,di lain pihak adalah pesan-pesan yang kita usulkan untuk diri kita dan berasal dari pikiran kita sendiri maka jenis dialog internal semacam ini disebut sugesti diri internal.

### **Asupan Mental Anda**

Sugesti punya dampak yang kuat dalam kualitas hidup anda,saya yakin anda pernah mendengar para ahli diet berkata, Anda adalah apa yang anda makan,mereka berkata kondisi fisik anda secara langsung terkait dengan asupan anda. Hal yang dimaksud adalah apa yang badan anda cerna dan serap memiliki hubungan yang kuat dengan kemampuannya untuk berfungsi.

Sugesti jika kita analogikan adalah makanan adalah makanan untuk pikiran anda,sementara sugesti yang anda terima dalam takaran harian entah sumber eksternal atau sugesti diri termasuk dalam sugesti yang disebut asupan mental. Setiap pesan yang diterima baik dari keluarga,teman,atau bahkan berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) termasuk ke dalam hal yang diserap mental anda (*mental intake*) . Pesan pesan tersebut berpotensi besar dalam memengaruhi emosi,pikiran dan tubuh anda.

### **Pikiran Sugestif**

Pikiran sugestif yang berdampak dapat merupakan hasil dari kejadian mendadak maupun repetitif. Cara anda menafsirkan pikiran itulah yang menjadi sangat penting. Setiap peristiwa tersebut dapat memengaruhi anda karena pesan-pesan yang mereka sugestikan serta emosi yang mereka bangkitkan dalam diri anda. Peristiwa yang berulang juga dapat memengaruhi anda. Pesan-pesan yang kita terima secara regular setiap hari membentuk jati diri kita sebenarnya, serta apa yang kita percaya tentang diri sendiri.

### **Bagaimana Asupan Mental Memengaruhi kita**

Asupan mental memengaruhi kesehatan fisik dan psikis. Sangat jelas jika anda membuka diri terhadap hal-hal negative, maka pikiran dan emosi anda akan terpengaruh. Hal-hal negative tidak hanya dapat berpengaruh besar pada pembawaan, tetapi juga pada pikiran dan perasaan seperti karier dan hubungan dengan orang lain (*relationship*). Setiap yang anda pikirkan memengaruhi tubuh anda. Ketika anda mengingat kenangan yang bahagia alam bawah sadar menginstruksikan tubuh untuk memproduksi ulang keadaan fisiologis yang berasosiasi kebahagiaan, termasuk ekskresi hormon perasaan bahagia yang disebut endorphen. Konsekuensi fisik dari hal tersebut akan menyimpan semua reaksi emosional dan fisik sebagai ingatan referensi di masa depan.

Kelalaian memerhatikan asupan mental dapat berujung pada jatuh sakit. Oleh karena itu, sangat krusial untuk menemukan cara menambah nutrisi bagi mental kita. Kita harus menemukan cara untuk memenuhi diri sendiri dengan sugesti yang sehat dan membangkitkan semangat (*uplifting*) untuk menangkis bentuk sugesti negative.

## **Sugesti Diri Positif Sebagai Nutrisi Mental Yang Baik**

Berbicara dengan diri sendiri disadari atau tidak dianggap sangat alami dan sehat menurut kebanyakan ahli jiwa. Apa pun caranya kita melakukan dialog internal untuk memberi tahu diri sendiri tentang pendapat kita mengenai hidup, nilai-nilai dan untuk memompa rasa percaya diri.

Berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) dapat dikatakan sinonim dengan sugesti diri sendiri dan memiliki dampak yang sangat besar terhadap apa yang ia rasakan. Bagaimana kita memahami peristiwa dan apakah kita terbuka akan perubahan, dibangun untuk mendukung pencapaian personal, kesehatan emosi, dan kerja tubuh merupakan nutrisi mental yang sehat.

Berlatih sugesti diri yang positif sama halnya dengan memakan sayuran bernutrisi lengkap secara teratur bagi mental kita, tidak hanya membangkitkan pikiran tetapi juga membantu menangkis mental junk food dan sudut pandang negative yang kita hadapi, berlatih dapat digunakan untuk menciptakan pola berpikir dan bersikap baru, yang dapat menuntun kita menuju sukses lebih besar dalam hubungan karier dan aspirasi spiritual.

### **Metafora Dalam Bahasa**

Metafora adalah salah satu cara yang dipakai untuk mewakili hal yang lain. Contoh ungkapan metaforis yang umum :

1. Kesempatan terbuka lebar
2. Kebijakan pintu terbuka
3. Hidup bebas tanpa beban

4. Dunia ada dalam genggamamu
5. Semudah membalikkan telapak tangan
6. Berani bertanggung jawab
7. Sopan dan patuh
8. Semuanya tersedia
9. Mutiara dalam lautan
10. Seperti berada dibawah tiang gantungan
11. Kehabisan akal
12. Panggilan alam
13. Sirene peringatan
14. Memecahkan masalah pada akarnya

Metafora Seperti Sebuah Stenografidi Luar Kepala, Bersandar pada kemampuannya untuk menyampaikan atau membangkitkan emosi itulah maka metafora jadi punya arti penting dalam komunikasi.

#### Membuat Hal-hal Yang Biasa Jadi Berarti

Hidup anda sudah penuh dengan tugas-tugas yang membuat anda menjadi lebih kuat, lebih bahagia dan lebih sehat, mengenali dan mulai menggunakan kekayaan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya.

Baru-baru ini saya berbagi konsep revolusi hipnotis diri dengan seorang teman lama, seorang ibu dengan tiga anak yang masih kecil-kecil. Waktunya tersita untuk mengurus anak, rumah dan suaminya. ia berkomentar kalau metode ini bisa diterapkan pada wanita yang memiliki situasi seperti dirinya, karena bisa mengubah rutinitas tanpa akhir dan menjemukan seperti memasak, membersihkan

rumah, mengantar anak-anak berkeliling kota menjadi salah satu kegiatan yang sangat berarti dan menyenangkan. Dengan menggunakan Revolusi Hipnotis Diri ia bisa tetap melayani dan mencintai keluarganya sementara kualitas hidupnya juga meningkat dalam waktu yang bersamaan.

### **2.1.5 Metode Revolusi *Self Hypnosis* Dengan 4 Langkah Mudah**

#### Langkah I. Pilih Kegiatan Yang Umum

Langkah pertama adalah dengan memilih kegiatan yang rutin di gunakan, idealnya adalah suatu kegiatan yang anda lakukan beberapa kali dalam seminggu, pekerjaan rumah tangga dan segala hal yang berhubungan dengan aktivitas mandi biasanya menjadi pilihan utama dalam menjalankan metode ini

#### Langkah II. Kenali Asosiasi Dasar dari Kegiatan Yang di Pilih

Pikirkan ide apa yang muncul dari kegiatan yang telah di pilih, lalu tanamkan asosiasi apa yang terkait dengan kegiatan tersebut. Bertujuan untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan lama atau menetralkan dan melepaskan amarah serta kebencian yang terkumpul.

#### Langkah III. Buat dan Hafalkan dalam Ingatan Suatu Sugesti Diri yang Bermanfaat.

Pilihlah sebuah area sasaran dalam kehidupan anda yang ingin dikembangkan, seperti kesehatan fisik dan mental, buatlah satu pernyataan positif yang disesuaikan untuk peningkatan diri di area yang sudah dibidik dan mengingatnya. seperti “aku menyucikan diri dari segala kondisi yang tidak diinginkan dan berada dalam kesehatan prima. membidik hal lain seperti

peningkatan dalam hubungan personal,anda bisa mengubahnya dengan berkata  
“aku membasuh segala amarah dan kebencian yang berkumpul karena aku peduli.

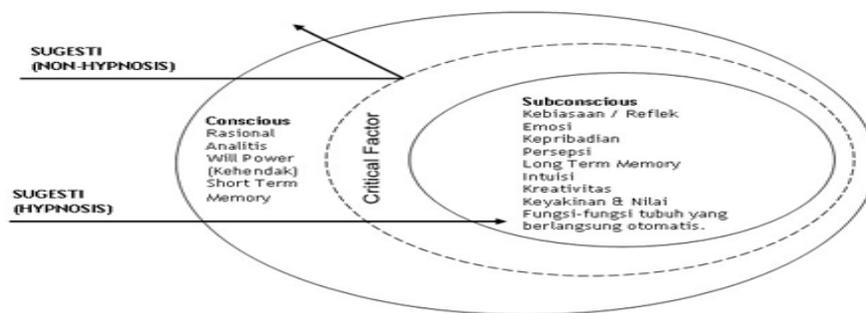
Langkah IV Tunjukkan Sugesti Yang Telah diformulasikan Ketika Anda Melakukan Kegiatan Tersebut.

Saat anda mulai melakukan kegiatan yang telah anda pilih,masukkan kedalam pikiran anda sugesti diri yang anda formulasikan.setelah selesai mempertunjukkan sugesti diri anda. Berbisik dalam hati dan berteriak. Tanamkan pada kegiatan yang tersisa waktunya sebentar atau lama,lanjutkan dengan kegiatan dengan rasa antusias dan penuh semangat bagaimana sugesti ini mampu berkomunikasi dengan kuat,hidup,dan pastinya bisa mengubah hidup anda dengan cara-cara yang bermanfaat. Membiarkan perasaan-perasaan alamiah seperti kepuasan dan harapan dan tubuh,biarlan diri bersenang-senang.

### **Cara Kerja *Hypnosis***

Pikiran sadar/*conscious mind* adalah proses mental yang disadari dan bisa dikendalikan. Pikiran bawah sadar / *subconscious mind* adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga aktivitasnya tidak disadari. Besarnya pengaruh pikiran sadar terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang,misalnya sikap,kepribadian,perilaku,kebiasaan,cara piker,dan kondisi mental seseorang hanya 12%. Sedangkan besarnya pengaruh pikiran bawah sadar adalah 88%. Pikiran sadar mempunyai fungsi mengidentifikasi informasi yang masuk,membandingkan dengan data yang sudah ada dalam memori kita,menganalisa data yang baru masuk dan memutuskan data baru akan disimpan,dibuang atau diabaikan.

Sementara itu pikiran bawah sadar yang kapasitasnya jauh lebih besar dari pikiran sadar mempunyai fungsi yang jauh lebih kompleks. Semua fungsi organ tubuh kita diatur cara kerjanya dari pikiran bawah sadar. Selain itu nilai-nilai yang kita pegang, sistem kepercayaan dan keyakinan terhadap segala sesuatu juga disimpan disini. Memori jangka panjang kita juga terdapat dalam pikiran bawah sadar.



Gambar 2.1 Model Pikiran Manusia

## Teknik Dasar Hypnosis

Fachri, (2008) menyatakan bahwa ada 4 langkah teknik dalam hypnosis, antara lain :

### 1. Pre-Induction

Tahap ini adalah periode persiapan hypnosis. persiapan hypnosis meliputi posisi klien, kenyamanan klien, pada tahap ini sebagai proses hypnosis selanjutnya.

### 2. Induction

Tahap ini adalah proses membawa klien menuju kondisi *trans* atau *hypnosis state*. Kondisi *hypnosis state* adalah kondisi dimana pikiran bawah sadar seseorang terbuka dan siap menerima informasi, ide atau sugesti. Dalam ukuran *brain wave*, klien dipandu untuk memasuki kondisi alfa atau theta dengan tingkat kedalaman sesuai kebutuhan terapi.

### 3. *Suggestion* (Sugesti)

Proses sugesti artinya memberikan atau menanamkan informasi atau ide pada pikiran bawah sadar seseorang dengan mempergunakan kata-kata atau situasi tertentu. Kemampuan komunikasi adalah kunci utama. Dalam pikiran *hypnotherapy* sugesti yang diberikan adalah :

-Permissif, sugesti bersifat ajakan bukan perintah

-Repetition, pengulangan dimaksudkan untuk memperkuat penanaman sugesti ke dalam pikiran bawah sadar

-Client Language Preference, mempergunakan bahasa yang mudah dimengerti atau bahasa kebiasaan klien

-Progressif, sugestikan perubahan yang bertahap sehingga lebih mudah diterima oleh pikiran sadar maupun bawah sadar

### 4. *Termination*

Gunawan (2006) menyatakan bahwa yang perlu diperhatikan dalam memandu terminasi adalah dilakukan secara perlahan dan diberikan afirmasi positif.

Pemberian terminasi yang terlalu tergesa-gesa seringkali menyebabkan klien merasa pusing setelah bangun dari kondisi relaksasi

Penggunaan diri dalam teknik *self hypnosis* terdiri atas dua hal pokok yaitu keterampilan memasuki kondisi hypnosis dan tehnik pemrograman diri.

-Memasuki kondisi hypnosis

Memasuki kondisi hypnosis adalah sebuah pengalaman unik dari masing-masing individu, tujuan memasuki kondisi hypnosis adalah memuat pikiran seseorang bekerja pada kondisi alfa sampai teta yang dicirikan secara fisik dengan keadaan relaksasi fisik, relaksasi pikiran dan relaksasi mental, kondisi ini dapat dilakukan seseorang bila tehnik yang tepat sudah mampu dikuasai sehingga dalam prakteknya seseorang yang telah membiasakan diri dengan tehnik *self hypnosis* ini dengan cepat mudah memasuki kondisi hypnosis, mereka yang terbiasa menemukan kondisi focus, khusyuk dan kontemplatif misalnya praktisi meditasi adalah sebagian betapa mudahnya seseorang mendapatkan kondisi self hypnosis.

-Teknik Pemrograman Diri

Menurut hakim (2010) dalam membuat program diri ada beberapa bagian program yang harus dirumuskan terlebih dahulu yaitu :

1. *Self Talk*, berkomunikasi dengan diri
2. *Chanting*, kata kata pujian, penghargaan, penghormatan, maupun rayuan
3. *Affirmation*, sekumpulan kata-kata penuh makna, maksud dan tujuan

**Langkah-Langkah *Self Hypnosis***

Tabel 2.1 Langkah-langkah self hypnosis

No	Kegiatan	Level Kedalaman	Keterangan	Waktu
1.	Persiapan	Beta	Mulai bicara dengan diri,tentang niat,kesiapan diri,kondisi seperti apa yang ingin dicapai	5''
2.	Set up dan relaksasi	Beta	Membangun niat dan melakukan relaksasi progresif	10''
3.	Tes area kritikal	Memasuki gel alfa	Melakukan pemrograman relaksasi	5''
4.	Relaksasi pendalaman	Alfa Ringan	Memperdalam relaksasi fisik,relaksasi mental,dan relaksasi pikiran	10'
5.	Self programing	Alfa Ringan sampai dalam	Membuat afirmasi tentang program diri	5''
6.	Terminasi/Pengakhiran	Kembali ke kondisi beta	Melakukan proses awakening secara bertahap	5''

### Program Planner

Sugesti Diri (*Self -Suggestion*). Setiap aktifitas yang dicantumkan dalam planner disertai dengan sugesti diri yang sesuai dengan aktifitas tersebut. Inilah sugesti yang anda ucapkan. Ketika menjalani suatu aktivitas tertentu.

**Tabel 2.1 Program Planner Kesehatan Fisik**

Tabel 2.1 Program Planner Kesehatan Mental

Aktifitas	Asosiasi kunci	Sugesti Diri
1. Bangun Pagi	Aksi, Kemauan	“aku bangun guna menciptakan dan memelihara pola pikir sehat.”
2. Berkomunikasi	Pemahaman,informasi ,penilaian	“aku memelihara nilaiku yang bagus karena kesehatan dan keseimbangan pikiranku.”

3. Makan	Asimilasi, pemikiran, kepercayaan	“aku memilah pemikiran dan kepercayaan yang menenangkan emosi dan membuat pikiran ku gembira
4. Membersihkan	Penyucian, keteraturan, pemeliharaan	“aku bersihkan pikiran dari semua yang membingungkan guna mengembalikan keteraturan pikiranku .”
5. Menggunakan Toilet	Pelepasan, eliminasi	”aku membuang semua pikiran, kepercayaan dan sikap yang percuma
6. Tidur	Penataan kembali, proses	“aku memproses semua pikiran, dan emosi guna mencapai kesehatan mental menyeluruh.

---

## 2.2 Konsep Dasar Kecemasan

### 2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respon seseorang terhadap terhadap stimulasi internal maupun eksternal (Baradero, M., at al., (2016)

Pada kehamilan trimester ke III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress (Jenny, 2013)

### 2.2.2 Therapy Kecemasan

#### 1. Musik

Music Therapy (MT) atau terapi musik adalah penggunaan intervensi musik berbasis klinis dan bukti untuk mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seorang profesional yang dipercaya yang telah menyelesaikan

program terapi musik yang disetujui. MT dengan klien yang sakit parah adalah metode psikoterapis yang menggunakan interaksi musikal sebagai alat komunikasi dan ekspresi (AMTA, 2011)

## 2. Massage

Massage adalah rangkaian tindakan yang melibatkan manipulasi jaringan lunak dan permukaan tubuh. Teknik pijat telah dijelaskan dengan berbagai cara: membelai, meremas, mencubit, menggosok, mengelupas, mengetuk, atau mengaplikasikan fiksi. Pijatan paling banyak dilakukan dengan tangan dan jari, namun mesin getar dan rangsangan elektrik juga digunakan. Berbagai jenis terapi pijat yang telah berevolusi selama bertahun-tahun lebih mirip daripada yang berbeda. Ini termasuk pijat Swedia, Oriental, Shiatsu, dan Esalen (Sadock, 2015).

Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan seseorang (Huizink, AC., et al. 2015). Selain kecemasan-kecemasan tersebut, ibu hamil juga akan mengalami gangguan tidur yang akan berpengaruh pada buruknya kualitas tidur ibu hamil akibat semakin meningkatnya keluhan serta kecemasan yang dirasakan.

## 3. Aromatherapy

Aromaterapi adalah terapi terapeutik dari minyak tumbuhan. Dinamai oleh ahli kimia Prancis Maurice Rene-Maurice Gattefosse pada tahun 1928, aromaterapi adalah salah satu pohon alternatif yang paling cepat berkembang di Amerika Serikat yang beriklan di Eropa. Minyak esensial tanaman adalah senyawa organik yang merupakan turunan benzena (Sadock, 2015).

Zat aromatik digunakan dalam peradaban kuno baik sebagai obat dan parfum. Saat ini, minyak tumbuhan dihirup menggunakan atomizers atau diserap melalui kulit dengan menggunakan pijat (aromaterapi massage). Minyak esensial tanaman memiliki efek terapeutik-analgesik, psikologis, antimikroba-beberapa di antaranya telah didemonstrasikan secara ilmiah. Salah satu studi *Complementary Alternative Medicine*, misalnya, menemukan aroma lavender membantu meningkatkan tidur. Aromaterapi digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, pada kehamilan trimester III akan banyak ditemukan ibu yang mengalami tingkat kecemasan kategori sedang hingga berat. Dalam penelitian Fazdria, dan Harahap, MS., (2016) didapatkan hasil sebanyak 12 orang (48%) dari 25 orang responden ternyata mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat. Dalam penelitiannya tersebut juga ditemukan bahwa responden yang mengalami kecemasan sedang terjadi pada ibu multipara (63,2%), dan yang mengalami kecemasan berat paling banyak ialah ibu primipara (100%) dan grandemultipara (100%). Hal ini diasumsikan oleh Fazdria, dan Harahap, MS (2016) bahwa umumnya ibu primigravida belum mempunyai pengalaman sebelumnya terutama menjelang persalinan.

Saat stres, janin akan menyerap hormon kortisol yang diproduksi tubuh ibu yang mengandung. Dan bayi dengan tingkat kortisol tinggi akan lebih cenderung untuk memiliki risiko lebih besar mengidap alergi dibanding bayi dengan tingkat kortisol rendah. Sistem Imunitas Kekebalan Bayi Berkurang. Informasi mengenai hal ini seperti yang didapatkan dan juga berdasarkan akan

Jurnal Brain, Behaviour, and Immunity, bahwa ibu hamil yang sering mengalami cemas berlebihan dan stres bisa melemahkan sistem kekebalan bayi ketika berusia enam bulan (WHO,2019)

#### 4. *Self-Hypnosis*

Cobalah untuk menyusun dahulu sugesti dan afirmasi positif yang Anda inginkan yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

1. Pilihlah kata-kata instruksi positif. Sugesti positif lebih diterima oleh pikiran bawah sadar.
2. Ulangi sugesti secara teratur untuk memaksimalkan efeknya
3. Buatlah sugesti sesuai kebutuhan anda agar berhubungan langsung dengan tujuan anda
4. Gunakan pendekatan terperinci dan logis dalam membuat sugesti. jika tujuan anda dapat diukur, berikan tambahan yang tepat.
5. Pastikan bahwa semua sugesti jelas, sederhana mudah dimengerti, spesifik dan jika memungkinkan, dalam bentuk waktu sekarang. Contoh: ‘Setiap hari tubuh dan pikiran saya bekerjasama menghilangkan keinginan makanan siap saji.’ Daripada, “ saya akan menjadi seorang pemalas.”
6. Gunakan penggambaran, dan tambahkan kata-kata yang menggambarkan emosi, seperti bersemangat, bersinar, gemetar, luarbiasa, hebat.
7. Berkesan meyakinkan
8. Arti tunggal, sehingga tidak meragukan atau salah ditafsirkan

9. Untuk kasus-kasus yang terkait dengan permasalahan atau nilai lainnya, maka penyelesaian harus dimulai dari permasalahan atau nilai yang paling mendasar.

#### 10. Pengulangan

Lakukan pada situasi yang tenang dan nyaman dapat diikuti dengan music relaksasi.

Contoh Afirmasi Positif Ibu hamil

1. Aku merasakan pertumbuhan janinku sangat sempurna
2. Aku sangat bahagia ketika aku merasakan bayiku berkembang,bertumbuh dan bergerak.
3. Setiap hari membawa aku dan bayi ku semakin dekat dan semakin dekat
4. Aku dan bayiku berada didalam keselarasan yang harmonis,kami bertumbuh dan berkembang bersama-sama
5. Semakin hari semakin aku merasakan indahnya kehadiranmu
6. Saya lebih unggul dari pikiran negative dan tindakan rendah
7. Dls

#### **Dampak Kecemasan Pada kehamilan**

Stress yang tinggi dan mood (suasana hati) yang mengganggu selama kehamilan ini dapat mengakibatkan bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah),kelahiran preterm,abortus spontan,rendahnya APGAR skor. Sedangkan dampak pada ibu dapat terjadi hyperemesis gravidarum,pre-eklampsia,dan eklampsia. Selain itu suasana psikologis ibu yang tidak mendukung dapat mempersulit proses kelahiran,ibu yang berada dalam kondisi cemas yang

berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stress. Kondisi stress inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan akhir ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang, disamping itu emosi yang tidak stabil hanya akan membuat ibu merasakan nyeri yang semakin berat.

## **2.3 Konsep Dasar Kehamilan**

### **2.3.1 Pengertian Kehamilan**

Berdasarkan Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional.

Kehamilan merupakan suatu keadaan, dimana janin yang dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan, kemudian diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan berlangsung rata-rata 266 hari (38 minggu) dari masa pembuahan (280 hari/40 minggu) dari hari pertama menstruasi.

Kehamilan terbagi dalam 3 Trimester, dimana trimester I berlangsung dalam 12 minggu, *trimester* II 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan *trimester* III 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

### **2.3.2 Pemeriksaan Antenatal Berdasarkan Anjuran (WHO)**

Badan kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 menganjurkan pemeriksaan kehamilan setidaknya 8 kali, yang dimulai dari usia kehamilan 12 minggu, rekomendasi ini sedikit berbeda dengan Permenkes RI.

1. Trimester pertama 1 kali ( minggu ke-12 )
2. Trimester kedua 2 kali ( minggu ke-20 dan minggu ke 26 )
3. Trimester ketiga 5 kali ( minggu ke 30,34,36,38,dan minggu ke 40 ),  
tambahan 1 kali kunjungan pada minggu ke 41,apabila belum kunjung  
melahirkan.

Idealnya, jika ini adalah kehamilan pertama, pemeriksaan kehamilan sebaiknya dilakukan 10 kali selama sembilan bulan kehamilan, Jika sudah punya anak, pemeriksaan kandungan idealnya dilakukan minimal 7 kali, kecuali memiliki kondisi medis tertentu. Tujuan dari peningkatan jumlah kunjungan ini adalah untuk meningkatkan angka harapan hidup bayi dan ibu. Sebab hanya dengan 4 kali kunjungan kehamilan, resiko penyakit dan kematian pada ibu dan bayi masih cukup tinggi.

#### **a. Tujuan Asuhan Antenatal**

1. Memantau kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin.
2. Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, mental dan sosial ibu juga bayi.
3. Mengenali secara dini adanya ketiadaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama hamil, termasuk riwayat penyakit secara umum, kebidanan dan pembedahan.

4. Mempersiapkan kehamilan cukup bulan, melahirkan dengan selamat, ibu maupun bayinya dengan trauma seminimal mungkin.
5. Mempersiapkan ibu agar masa nifas berjalan normal dan pemberian ASI eksklusif.
6. Mempersiapkan peran ibu dan keluarga dalam menerima kelahiran bayi agar dapat tumbuh kembang secara normal.

**b. Pelayanan/asuhan pelayanan ANC standar minimal 14 T**

Adapun standar yang harus dilakukan yaitu:

1. Timbang berat badan dan tinggi badan

Tinggi badan ibu dikategorikan adanya resiko apabila hasil pengukuran <145 cm. berat badan ditimbang setiap ibu datang atau berkunjung untuk mengetahui kenaikan BB dan penurunan BB. Kenaikan BB ibu hamil normal rata-rata 6.5 kg sampai 16 kg. Berat badan dalam triwulan ke III tidak boleh lebih dari 1 kg per minggu atau 3 kg per bulan. Penambahan yang lebih dari batas –batas tersebut disebabkan oleh penimbunan (retensi) air yang disebut sebagai praeoedema.

2. Tekanan darah

Diukur setiap kali datang dan berkunjung. Deteksi tekanan darah yang cenderung naik diwaspadai adanya gejala hipertensi dan preeklamsia. Apabila turun dibawah normal kita pikirkan kearah anemia. Tekanan darah normal berkisar systole/diastole 110/80-120/80 mmHg.

**2.3.3 Gangguan Psikologis Kehamilan Berdasarkan Trimester**

Dalam beberapa bulan pertama kehamilan, Bunda akan mengalami kelelahan, mual, nyeri punggung bawah dan sebagainya. Progesteron juga dikaitkan dengan perubahan suasana hati, kewaspadaan, dan menangis tanpa alasan.

Sangat umum bagi ibu yang baru pertama kali mengalami gejala kecemasan ringan. Ini disebabkan oleh rasa takut kehilangan anak, dan hampir setiap ibu hamil dalam situasi ini memiliki kekhawatiran yang sama persis.

### **Cara mengatasinya:**

1. Cari kesibukan agar tidak memiliki celah untuk berpikir hal-hal negatif dan stres.
2. Cari dukungan agar tidak merasa kesepian. Komunikasikan segala yang dirasakan dan dibutuhkan kepada orang tua, keluarga dan teman.
3. Memahami situasi yang sedang terjadi itu penting, sehingga bisa mengatasinya.
4. Meditasi atau melakukan yoga bisa menjadi solusi untuk menghilangkan stres dan membuat rileks selama kehamilan.

## **2. Trimester kedua**

Pada trimester sebelumnya, seperti kelelahan, perubahan suasana hati, mual di pagi hari biasanya hilang pada trimester kedua. Tapi sebagai gantinya, Bunda mungkin akan menjadi pelupa dan kurang teratur dari biasanya.

Peningkatan berat badan dan ekspansi fisik tubuh juga bisa menimbulkan masalah. Meski emosi kehamilan pada trimester ini biasanya tidak terlalu ekstrem, tapi tetap dapat mempengaruhi secara signifikan.

### **Cara mengatasinya:**

1. Belajar menangani beberapa hal yang dikhawatirkan. Dokter mungkin akan menyarankan untuk melakukan tes darah atau tes amniosentesis untuk memprediksi cacat lahir pada janin seperti Down's Syndrome.
2. Bangun ikatan dengan pasangan. Penting bagi Bunda dan Ayah menghabiskan waktu berkualitas bersama. Cara ini berguna untuk mempertahankan ikatan emosional Bunda.
3. Belajar untuk mencintai diri sendiri meskipun mengalami perubahan fisik dalam perkembangan janin. Jika kenaikan berat badan sangat mempengaruhi, Bunda dapat mencoba latihan kardio sederhana yang disetujui oleh dokter. Selain tetap fit, kardio dapat mengurangi kemungkinan diabetes saat kehamilan.

### **3. Trimester ketiga**

Pelupa dan hal lain dari trimester sebelumnya mungkin masih Bunda alami. Namun saat semakin mendekatinya tanggal kelahiran, Bunda mungkin mulai mengalami sedikit kecemasan tentang persalinan.

Bunda juga akan mengalami lebih banyak sakit fisik, seperti sakit punggung, leher, kaki dan tulang rusuk. Rasa sakit ini akan memperburuk suasana hati.

### **Cara mengatasinya:**

1. Tetap tenang meski merasa cemas dengan waktu persalinan yang semakin dekat. Bunda sudah mulai bisa untuk mempertimbangkan proses persalinan dan

dampak yang akan dimiliki bayi. Stres emosional selama kehamilan dapat memiliki efek negatif pada bayi.

Penelitian telah menunjukkan bahwa wanita yang memiliki jumlah hormon stres yang tinggi, kortisol, jauh lebih mungkin mengalami keguguran. Karena itu, Bunda bisa melakukan latihan yoga, pernapasan, hipnotherapy (self hypnosis) dan meditasi agar lebih rileks dan positif.

2. Kunjungan dokter kandungan di trimester akhir ini sangat penting. Hormon Bunda akan mengalami perubahan lebih dari sebelumnya, sehingga menanyakan pada dokter tentang bagaimana cara menghadapinya menjadi cara yang bijak.

3. Persiapkan rumah untuk menyambut bayi yang baru lahir. Ini termasuk membuat ruang tidur anak dan memastikan memiliki persediaan dasar seperti popok, obat bayi, botol susu, dan sebagainya. Selain itu, ini bisa menjadi pengalihan dari stres dan kecemasan tentang persalinan yang akan datang.

## **2.4 KERANGKA KONSEP**

Kerangka Konseptual Penelitian Model konseptual, kerangka konseptual dan skema konseptual adalah sarana pengorganisasian fenomena yang kurang formal daripada teori. Seperti teori, model konseptual berhubungan dengan abstraksi (konsep) yang disusun berdasarkan relevansinya dengan tema umum (Polit, 2018)

Bagan 1.4.1 Kerangka Konsep Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan Tahun 2021.

## Variabel Independen

Variabel Dependen pre test

Variabel Dependen post test

### 2.5 HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah prediksi, tentang hubungan antar variabel. Hipotesis ini diprediksi bisa menjawab pertanyaan. Hipotesis kadang-kadang mengikuti dari kerangka teoritis. Validitas teori dievaluasi melalui pengujian hipotesis (Polit, 2012).

1. Ha : Ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Am.Keb Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan Tahun 2021.
2. Ho: Tidak ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Am.Keb Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan Tahun 2021.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group pre test and post test design* (Arikunto,2016) Peneliti tidak melakukan randomisasi pada dua kelompok. Penelitian dilakukan pada ibu hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.

Sebelum dilakukan penelitian dilakukan pengukuran awal (*pre test*) untuk menentukan tingkat kecemasan responden. Selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*post test*) pada kelompok untuk menentukan efek perlakuan pada responden.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Eksperimen	<i>Post Test</i>		
Kelompok Perlakuan	<i>Pretest</i> O <sub>1</sub>	Intervensi X	<i>Posttest</i> O <sub>2</sub>

Keterangan Kelompok Eksperimen :

O<sub>1</sub> : pretest

X : Intervensi (*self hypnosis*)

O<sub>2</sub> : *Post test*

#### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 3.2.1 Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Praktek bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan. Adapun alasan peneliti memilih tempat penelitian di desa sitampa simatoras dikarenakan masih banyaknya ibu hamil yang menyatakan cemas

### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2020 – Agustus 2021.

No	Kegiatan	Des 2020	Jan 2021	Feb 2021	Mar 2021	April 2021	Mei 2021	Juni 2021	Juli 2021	Agt 2021
1	Persiapan Pengajuan Judul	■	■							
2	Pembuatan Proposal			■	■	■				
3	Ujian Proposal Penelitian						■			
4	Pelaksanaan Penelitian							■		
5	Penulisan Hasil Penelitian								■	
6	Ujian Hasil									■

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan, totalitas atau generalisasi dari satuan, individu, objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang akan diteliti, yang dapat berupa orang, benda, institusi, peristiwa, dan lain-lain yang di dalamnya dapat diperoleh atau dapat memberikan informasi (data) penelitian yang kemudian dapat ditarik kesimpulan (djarwanto,2011)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III dari bulan April-July berjumlah 15 ibu hamil di Praktek bidan Anni Rizkiah.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan diteliti (Dahlan.2010)

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling* yakni suatu metode dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel. Sampel yang diambil berjumlah 15 ibu hamil.

Kriteria Inklusi :

1. Bersedia menjadi responden
2. Ibu hamil trimester III
3. Kesadaran ibu penuh
4. Menyatakan kecemasan

Kriteria eksklusi :

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2002).

1. Tidak bersedia menjadi responden
2. Kehamilan Bermasalah
3. Dalam kondisi tidak sehat
4. Kesadaran ibu terganggu
5. Tidak menyatakan kecemasan.

### **2.5 Etika Penelitian**

Etika penelitian ini disusun untuk melindungi hak-hak responden dan peneliti dalam kegiatan penelitian. Penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri dari proses penelitian ini bila dikehendaki. Etika penelitian yang harus dilakukan dalam setiap penelitian antara lain :

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

*Informed Consent* diberikan sebelum subjek mengatakan kesediannya untuk merupakan persetujuan antara penelitian dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan. Tujuan *informed consent* agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Untuk itu responden dapat memutuskan kesediannya untuk menjadi responden atau tidak.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality* (*Kerahasiaan*) Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

### **3.5 Defenisi Operasional (DO)**

Operasionalisasi variabel pada penelitian merupakan unsur penelitian yang terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang tercakup dalam paradigma penelitian sesuai dengan hasil perumusan masalah. Aspek yang

diteliti dalam penelitian ini meliputi variabel (X1) yaitu kecemasan (X2) yaitu *self hypnosis* , dan (Y) yaitu pengaruh terhadap pengurangan kecemasan. Teori ini dipergunakan sebagai landasan atau alasan mengapa suatu yang bersangkutan memang bisa mempengaruhi variabel terikat atau merupakan salah satu penyebab.

Tabel 3.4 Defenisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Independen <i>Self Hypnosis</i>	Melakukan bimbingan sugesti <i>self hypnosis</i> ,responden mengambil posisi nyaman mungkin kedua mata dipejamkan.inhale exhale 3 x berturut,responden mengikuti dan melakukan arahan bimbingan hypnotherapy, membacakan lembar observasi <i>self hypnosis</i> dengan 10 pernyataan afirmasi positif,melakukan pengulangan untuk mencapai rileks optimal,berlangsung 20 menit.	SOP	observasi	1.Sebelum 2.Sesudah	-
2.	Dependen Kecemasan	Kecemasan yang disebabkan karena rasa khawatir mendekati persalinan dan mengingat rasa sakit persalinan sebelumnya dan	(HARS)	Melihat Skala Ukur (HARS)	1. Cemas ringan (14-20) 2. Cemas Sedang (21-27) 3. Cemas Berat	1.Berkurang 2.Tidak Berkurang

		tidak ada pengalaman persalinan pada ibu primigravida.			(28-30) 4. Berat Sekali (31-40)	
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

#### 4.6 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah penentuan seberapa baik instrumen tersebut mencerminkan konsep abstrak yang sedang diteliti. Reliabilitas, bukanlah fenomena yang sama sekali atau tidak sama sekali; melainkan diukur berkali-kali dan terus berlanjut. Validitas akan bervariasi dari satu sampel ke sampel yang lain dan satu situasi ke situasi lainnya; Oleh karena itu pengujian validitas mengevaluasi penggunaan instrumen pada kelompok sesuai dengan ukuran yang diteliti (Polit, 2012).

1. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen berupa lembar observasi *Hamilton Rating Scalefor Anxiety* yang terdiri dari 10 komponen. Penulis tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang di adopsi merupakan kuesioner baku dan di jadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang valid dan reliabel. Validitas instrumen *Hamilton Rating Scalefor Anxiety* ditunjukkan dengan *Corrected Item-Total Correlation* (Kautsar, 2017).
2. Lembar observasi yang sudah valid kemudian diisi berdasarkan kondisi responden kemudian memberikan intervensi *self-hypnosis* pada kecemasan ibu hamil.

### 3.7 Prosedur Pengumpulan Data

Tahap persiapan penelitian :

1. Peneliti mengajukan surat permohonan izin untuk pengambilan data kepada bagian administrasi dan Ketua Program Studi Kebidanan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Peneliti menyerahkan surat pengantar pengambilan data kepada bidan desa sitampa simatoras kecamatan batang angkola tapanuli selatan.
3. Melakukan survey awal pada 5 ibu hamil di praktek bidan tempat penelitian usai mendapat surat balasan izin meneliti dari bidan pelaksana.

Tahap pelaksanaan penelitian :

4. Setelah mendapatkan responden, kemudian responden diminta tanda tangan persetujuan (*Informed Consent*) dan menjelaskan tujuan penelitian kepada responden.
5. Peneliti mengajukan kontrak waktu penelitian kepada seluruh responden. Pelaksanaan penelitian terhitung sejak Februari sampai dengan juni 2021
6. Melakukan pengukuran awal tingkat kecemasan responden diberikan intervensi.
7. Responden perlakuan mendapatkan intervensi *self hyfnosis*
8. Membagikan lembar bimbingan untuk melakukan self hyfnosis. Melakukan bimbingan self hyfnosis. Menganalisis hasil intervensi.
9. Mengukur tingkat kecemasan kembali sesudah dilakukan intervensi.

Hasil data kemudian diolah dengan program *computer*.

10. Pada tahap akhir dilakukan pembuatan laporan hasil penelitian.

Metode Pengumpulan Data

1. Data primer Yaitu data yang langsung diperoleh peneliti dengan terlebih dahulu meminta persetujuan (*informed consent*) kepada responden yang sesuai dengan kriteria inklusi untuk diberikan bimbingan *self hypnosis* namun terlebih dahulu diukur kecemasannya menggunakan skala kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).
2. Data sekunder yaitu data ibu hamil yang diperoleh dari praktek bidan Anni Rizkiah Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan. Data sekunder diperoleh dari data rekam medis Bidan Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.

#### Teknik Pengambilan Data

Pengukuran teknik observasional melibatkan interaksi antara subjek dan peneliti, dimana peneliti memiliki kesempatan untuk melihat subjek setelah dilakukan perlakuan (Grove, 2014).

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan penulis adalah teknik observasi. Pada proses pengumpulan data dalam penelitian ini, penulis membagi proses menjadi tiga bagian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Penulis akan menjelaskan prosedur kerja sebelum dilakukannya pemberian *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Sebelum melakukan pemberian *self-hypnosis*, penulis terlebih dahulu mengobservasi tingkat kecemasan subjek dan melakukan pendekatan kepada subjek. Sebelumnya penulis akan memastikan bahwa pasien tidak diberikan obat oral atau injeksi sejenis penenang untuk memastikan pengaruh pemberian *self-hypnosis* pada subjek.
2. Penulis akan mengajarkan *self-hypnosis* terhadap subjek, selanjutnya subjek akan melakukan *self-hypnosis* didampingi oleh penulis.

3. Setelah dilakukan *self-hypnosis*, subjek akan diberi waktu istirahat kemudian dilakukan pengukuran kecemasan dan dicatat pada lembar observasi. Selanjutnya penulis mengamati apakah ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.
4. Variabel Independen (*self hypnosis*) menggunakan alat ukur lembar observasi dengan cara ukur wawancara dan membacakan panduan *self hypnosis*, dimana hasil ukur dikatakan YA diberi perlakuan dan TIDAK (jika ibu tidak diberi perlakuan).
5. Variabel Dependen (kecemasan) menggunakan alat ukur lembar observasi skala kecemasan HARS dengan cara ukur wawancara, dimana hasil ukur: tidak ada kecemasan (jika total nilai  $< 3$ ), kecemasan ringan (jika total nilai 4-10 ), kecemasan sedang (jika total nilai 11-20), kecemasan berat (jika total nilai  $> 20$ ).

### **3.8 Pengolahan dan Analisa Data**

#### **3.8.1 Pengolahan Data**

Pengolahan data dilakukan secara elektronik melalui program *computer* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. *Editing* : Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan terhadap data yang diperoleh kemudian diteliti apakah terdapat kekeliruan dalam pengisiannya.
- b. *Coding* : Setelah dilakukan editing selanjutnya peneliti memberikan kode tertentu pada tiap-tiap data sehingga memudahkan dalam melakukan analisis data.
- c. *Tabulating* : Kegiatan membuat tabel data untuk memudahkan analisis data maupun pelaporan.

d. *Cleaning Date Entry* ; Mengecek kembali data yang telah dimasukkan, dilakukan bila terjadi kesalahan dalam memasukkan data yaitu dengan melihat distribusi dituliskan dari variabel yang diteliti.

### **3.8.2 Analisis Univariat**

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmojo,2017). Terdapat 2 variabel dependent dalam penelitian ini yaitu self hypnosis dan pengurangan kecemasan ibu hamil. Kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dalam penelitian ini peneliti mendeskripsikan data ordinal menggunakan nilai mean,median,nilai minimal dan nilai maksimal.

### **3.8.3 Analisis Bivariat**

Analisis Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh atau berkolerasi (Notoatmojo,2017). Analisis Bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Uji Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan *self Hypnosis* yang dinyatakan sebagai berikut :

a. Jika nilai  $\rho \geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

b. Jika nilai  $\rho \leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Letak Geografis dan Demografis Tempat Penelitian

Praktek Bidan Anni Rizkiah merupakan salah satu tempat praktek mandiri yang ditugaskan menjadi bidan di desa sitampa simatoras sejak tahun 2007. Desa ini berada pada wilayah Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Provinsi Sumatera Utara.

#### 4.2 Analisa Univariat

Tabel 4.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)	Total
<b>Umur</b>			
20-35 Tahun	12	80	100 %
>35 Tahun	3	20	
<b>Paritas</b>			
Primigravida	9	60	100 %
Scundigravida	3	20	
Multi-grande gravida	3	20	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 4.2.1 menunjukkan mayoritas umur responden 20-35 tahun sebanyak 12 orang (80 %) minoritas umur >35 tahun sebanyak 3 orang (20%). Paritas responden adalah mayoritas Primigravida sebanyak 9 orang (60 %) minoritas adalah skundigravidan dan multi sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 4.2.2 Distribusi Frekuensi Rata-rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Self Hypnosis*

Perlakuan <i>Self Hypnosis</i>	Tingkat Kecemasan	Frekuensi		Presentase %	
		<i>pre</i>	<i>post</i>	<i>pre</i>	<i>post</i>
	Tidak ada Kecemasan	0	15	0	100
	Kecemasan Ringan	4	0	27	0
	Kecemasan Sedang	9	0	60	0
	Kecemasan Berat	2	0	13	0
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	0	0
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer ,2021

Tabel 4.2.2 Ditunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil trimester III tersebut,tingkat kecemasan sebelum perlakuan (*self Hypnosis*) adalah kecemasan sedang yaitu 9 orang ibu (60 %) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (13%) sedangkan tingkat kecemasan berat sekali adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (*pos test*) semua ibu tidak mengalami kecemasan,artinya semua ibu trimester III setelah diberikan intervensi 100% tidak mengalami kecemasan.

### 4.3 Analisis Bivariat

Tabel 4.3.1 Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Sitampa Simatoras

	Skor Kecemasan Sesudah - Skor Kecemasan Sebelum
Z	-3.426 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber : Wilcoxon Output SPSS

Pada tabel 4.3.1 Menggambarkan bahwa dari 15 ibu hamil semuanya mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan *Self Hypnosis*. Nilai  $\rho$  pada penelitian ini adalah 0,01 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada *pengaruh Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Sitampa Simatoras Tahun 2021. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan intervensi.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan**

##### **Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan**

Berdasarkan hasil pengamatan selama di lapangan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang ibu hamil trimester III dengan metode pengambilan sampel adalah *total sampling* dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian diukurlah tingkat kecemasan sebelum perlakuan dengan instrumen observasi skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada kelompok perlakuan.

Berdasarkan umur responden pada tabel 4.2.1 mayoritas berumur 26-35 Tahun sebanyak 10 orang (67%) dan minoritas usia >35 (6%) sebanyak 1 orang. Pernikahan, kehamilan, persalinan, dan perawatan anak akan membawa banyak perubahan. Hal ini tentu saja memerlukan kesiapan fisik dan psikologis dari ibu tersebut. Umur 20-35 tahun dianggap ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan (WHO,2016), Artinya usia responden mayoritas adalah aman.

Usia adalah satuan waktu yang mengukur suatu benda atau makhluk baik yang hidup atau pun yang mati (Depkes RI,2011) . Pernikahan, kehamilan, persalinan, dan perawatan anak akan membawa banyak perubahan. Hal ini tentu saja memerlukan kesiapan fisik dan psikologis dari ibu tersebut. (WHO,2016)

Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena padausia <20 tahun kondisi fisik terutama

organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada usia >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Sulistyawati, 2011).

Berdasarkan Penelitian Evi Rinata ( 2018) yang berjudul “Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III “ Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim matang dan mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik.

Berdasarkan asumsi peneliti penyebab kecemasan bukan hanya terfokus pada usia sebab kecemasan dapat terjadi pada setiap kelompok usia namun karena beberapa factor internal dan eksternal lainnya menjadi pemicu kecemasan ibu hamil.

Berdasarkan Karakteristik responden pada tabel 4.2.1 mayoritas paritas responden adalah Primigravida sebanyak 9 orang (60 %) 7 orang mengalami kecemasan (47 %) dan 2 orang tidak ada kecemasan (13 %) dan minoritas adalah multi-grande gravida sebanyak 3 orang (20 %) 2 mengalami kecemasan (13%) dan 1 tidaka ada kecemasan (7%). Maka dalam hal ini ibu hamil dari responden bukan tergolong paritas tinggi.

Berdasarkan Penelitian Andayani ( 2018) yang berjudul “Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III “Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi kesehatan psikologis ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi proses

persalinan. Pada ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan karena sering mendengarkan cerita mengenai apa yang akan terjadi saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan dengan terbayang proses persalinan yang menakutkan (Mezy, 2016)

Ibu hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi sehingga lebih siap menghadapi persalinan (Goetzl, 2013).

Penelitian Otaviana (2021) yang berjudul “Paritas, Usia, Dan Jarak Kelahiran Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil” menunjukkan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 26%, Faktor Internal yang paling dominan dengan kejadian Anemia pada ibu hamil adalah paritas ibu (*p-value* 0.017), umur ibu (*p-value* 0.017), dan jarak kelahiran (*p-value* 0.000). Sedangkan untuk faktor eksternal didapatkan tidak ada hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Berdasarkan Asumsi peneliti paritas dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, namun bila dilihat dari segi pengalaman maka kecemasan lebih sering terjadi pada ibu primigravida ,hal serupa juga bisa terjadi pada ibu scundi maupun multi dengan riwayat atau pengalaman buruk yang pernah dialami pada persalinan sebelumnya.

Berdasarkan Tabel 4.2.3 Menggambarkan bahwa dari 15 ibu hamil trimester III tersebut,tingkat kecemasan sebelum perlakuan (*self Hypnosis*) adalah

kecemasan sedang yaitu 9 orang ibu (60 %) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (13%) sedangkan tingkat kecemasan berat sekali adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (*pos test*) semua ibu tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu trimester III setelah diberikan intervensi 100% tidak mengalami kecemasan.

### **5.2 Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan.**

Berdasarkan Tabel 4.3.1 Hasil Uji *Wilcoxon* dari *one group pre test and post test* di dapatkan nilai  $p$  – *value* 0,01 yang artinya ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *perlakuan*. Nilai  $p$  pada penelitian ini adalah 0,01 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada *pengaruh Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Sitampa Simatoras Tahun 2021. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh *Self Hypnosis* sesudah dilakukan intervensi.

Hasil pengamatan dilapangan menunjukkan bahwa responden dengan masalah kecemasan sebelum diberikan *self hypnosis* nyatanya menjadi tidak cemas sesudah dilakukan *self hypnosis*. Hal ini dikarenakan ibu yang diberikan *self hypnosis* merasa lebih rileks,nyaman dan lebih tenang sehingga ibu mampu mengelola pikiran buruk atas hal-hal yang membuatnya takut dari berbagai cerita persalinan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fatimah (2019) ibu yang diberikan *self hypnosis* mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan

hypnobirthing (*self hypnosis*). Hal ini disebabkan karena ibu merasa lebih rileks, nyaman dan tenang.

Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *self hypnosis* dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan( Yesie Aprilia,2017 ).

Sejalan dengan penelitian Fatimah., Triyani, S., Aisyah yang menyatakan bahwa pelatihan relaksasi secara bermakna dapat mengurangi kecemasan subjek dalam menghadapi persalinan. Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin,yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin (Fatimah.2019)

Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Ayu Andini,2020).

Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. (Ayu Andini,2020).

Berdasarkan Asumsi Peneliti *Self hypnosis* memiliki pengaruh dalam pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III, *Self Hypnosis* bagi peneliti adalah cara mandiri yang paling efektif, mudah dan murah,dapat dilakukan kapan pun dimana pun,sehingga bukan hanya mampu mengelola pikiran namun hal ini juga dapat mengurangi konsumsi obat-obat an selama kehamilan.

## **5.2 Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi variabel lain yang belum dikaji lebih luas yang mungkin dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III seperti masalah ekonomi di masa pandemic covid-19 masa ini dan juga Hubungan kedekatan keluarga responden.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 9 orang kategori kecemasan sedang ( 60%) 4 ibu hamil dengan kecemasan ringan (27%) dan 2 dengan kecemasan berat (13%).
2. Rata-rata kecemasan sesudah dilakukan intervensi yaitu semua responden dengan keseluruhan 15 orang tidak ada kecemasan setelah melakukan *self hypnosis* diperkuat dengan hasil Analisa univariat dan bivariat dimana hasil uji *Wilcoxon* nilai  $\rho = 0,00$
3. Ada Pengaruh *self hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dimana hasil *uji Wilcoxon* nilai  $\rho = 0,00$  ( $\rho < 0,05$ )

#### **6.2 Saran**

##### 1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan pada bidan penggerak tempat praktek membuat kebijakan terkait *self hypnosis* untuk bisa diajarkan pada setiap ibu hamil yang berkunjung. Hal ini juga diharapkan mampu mengurangi penggunaan obat-obatan selama kehamilan, *self hypnosis* adalah cara yang praktis dan mudah dilakukan dimana pun karena yang dibutuhkan adalah ketenangan untuk menjadi bijak dalam mengelola pikiran. Dengan demikian sepanjang proses kehamilan ibu akan tetap tenang dan rileks sehingga meningkatkan harapan ibu dan bayi sehat dengan persalinan normal.

## 2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan menjadi salah satu referensi atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yaitu mahasiswi Sarjana Kebidanan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan baik secara langsung menyangkut permasalahan maupun masalah lain yg masih berkaitan dengan judul peneliti “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan Tahun 2021.

## 3. Bagi Peneliti

Diharapkan Peneliti mampu mengimplementasikan *Self Hypnosis* dalam memberikan pelayanan kebidanan di unit kerja.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya

Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu.

Diharapkan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.FatimahJamir,Agustiawati.(2019).Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019. Vol:3 No.1 Januari-Maret.ISSN : 2656-9167
- Andini Ayu.(2020).*Maternal mortality. viewed* 01 Desember 2020, <[http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1\\_mortality](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1_mortality)>
- Andayani (2018). Karakteristik Ibu ( Usia, Paritas, Pendidikan ) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018.
- A.Muri Yusuf (2017) Metode Penelitian. Jakarta : Pramedia Group
- A.Oktaviana (2021) Paritas Usia dan Jarak Kelahiran Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Vol 7 No.3 > A Octaviana, [N Indrasari](#) - JKM (Jurnal Kebidanan 2021 - [ejournalmalahayati.ac.id](http://ejournalmalahayati.ac.id))
- Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufo Royhan Di Kota Padangsidempuan Tahun 2021.
- Binawan,(2019) Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kualitas Tidur 02/03/2021
- Clark, & Sunnen. (2004). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* ( dan K. B. A. Hamid, A.Y. (ed). EGC
- CIA World Factbook.(2017). *Maternal mortality rate Country Ranks. Viewed* 29 Januari 2021,<[https://www.photius.com/rankings/2017populatio/maternal\\_mortality\\_rate\\_2019\\_0.html](https://www.photius.com/rankings/2017populatio/maternal_mortality_rate_2019_0.html)>
- Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan.(2016). Profil Kesehatan Kota Padangsidempuan.viewed 30 februari 2020,>[http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL.KOTA\\_2016/1277\\_Sumut\\_Kota\\_Padangsidimpan](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL.KOTA_2016/1277_Sumut_Kota_Padangsidimpan)>
- Fatimah., Triyani, S., Aisyah. Determinan Pengambilan Keputusan Dalam Perencanaan Persalinan Pada Kelas Ibu Hamil. SkripsiPoltekkes Kemenkes Jakarta III. 2013
- Forbes Robbins Blair.(2008) *Self Hypnosis Revolution*. Jakarta : Daras Books.hal 15
- Hariyanto, Miftah. 2015. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Surakarta: Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Jimantoro.(2020).Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di Stikes Buana Husada Ponorogo.Vol.2 No.1.
- Nurul Chomaria (2019).Kehamilan Jakarta : Garda Media

- Ni Nyoman Ari Indra Dewi. Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*. 2018; 2(2): 15-21
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Rinata1, Gita Ayu Andayani. (2018) Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No.1 April 2018
- Rofacky, H.F., Aini, F. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 2015: 10 (1); 41-52
- Sehmawati. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19. 07-04-2021
- Sulistiyawati (2018). Karakteristik Ibu ( Usia, Paritas, Pendidikan ) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018.
- Triyani.S (2018) Psikologis Ibu Hamil Jakarta : Garda Media
- Wahyu Asnuriyati, Lenny Fajri. (2017). Description Of Trimester Pregnant Women's Anxiety In Facing Labor In Cempaka Puskesmas. Vol.1 No.2, Hal 01-08. ISSN : 2714-8181
- World Health Organization* (2016). Fisiologis dan Psikologis Kehamilan <[http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1\\_mortality](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1_mortality)>
- Yesie Aprilia (2017). Hipnostetri Jakarta : Gagas Media
- Yohana. (eds), (2011). Kehamilan & Persalinan. Jakarta : Garda Media.
- Yesie Aprilia (2017). Bebas Takut Hamil dan Melahirkan Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- YF La Kahija. (2007). HIPNOTHERAPI. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama hal :43
- Zaiyidah Fathony. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Istri Utami dan Tutik Purnawati Kabupaten Sleman. Vol :8 No.2 hal 1-7

**PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA SIMATORAS  
TAPANULI SELATAN**

---

**1. Data Demografi**

No. Responden :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

**2. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelaksanaan *Self Hyfnosis* Sebagai  
Pengurangan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.**

**A. pengertian *Self Hyfnosis* dan Kecemasan**

Self Hypnosis selain dikenal sebagai agent anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Clark & Sunnen, 2004) respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang.dan persepsi yang disugestikan yang dapat mengubah kebiasaan (Sadock, 2015).

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional,kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respon seseorang terhadap terhadap stimulasi internal maupun eksternal (Baradero, M.,at al.,(2016).

## **B. Tujuan *Self Hyfnosis***

*Self Hypnosis* dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil khususnya trimester III, dengan *self hyfnosis* ketegangan dan stress dari pikiran akan dinetralkan lewat respon relaksasi *self hyfnosis*.

## **C. Prinsip *Self Hyfnosis***

Melaksanakan Bimbingan *Self Hyfnosis* dengan tetap mengutamakan protocol kesehatan kurang lebih 15 menit.

## **D. Alat dan Bahan**

3. Pulpen

4. Lembar observasi

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen berupa lembar observasi *Hamilton Rating Scalefor Anxiety* yang terdiri dari 10 komponen. Penulis tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang di adopsi merupakan kuesioner baku dan di jadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang valid dan reliabel. Validitas instrumen *Hamilton Rating Scalefor Anxiety* ditunjukkan dengan *Corrected Item-Total Correlation* (Kautsar, 2017).

5. Lembar observasi yang sudah valid kemudian diisi berdasarkan kondisi responden kemudian memberikan intervensi *self-hypnosis* pada kecemasan ibu hamil.

## **E. Prosedur Kerja**

11. Memberi salam dan menyapa responden
12. Memastikan keamanan dan kenyamanan protocol kesehatan covid-19 diterapkan diantaranya memakai masker,handesanitizer,dan menjarakkan posisi duduk.
13. Menjelaskan bimbingan yang akan dilakukan, tujuannya apa,caranya bagaimana,dan berapa lama akan dilakukan.
14. Meminta responden mengambil posisi senyaman mungkin
15. Meminta setiap responden untuk mematikan nada dering *handphone* (konsentrasi terjaga)
16. Mempersilahkan setiap responden untuk melakukan hal yang masih dirasa janggal (BAK),minum,dls dibatasi hanya 5 menit
17. Melakukan pengukuran awal tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi.
18. Responden perlakuan mendapatkan intervensi *self hyfnosis*
19. Membagikan lembar bimbingan untuk melakukan *self hyfnosis*.  
Melakukan bimbingan *self hyfnosis*.
20. Menganalisis hasil intervensi.
21. Mengukur tingkat kecemasan kembali sesudah dilakukan intervensi.  
Hasil data kemudian diolah dengan program *computer*.
22. Pendokumentasian kegiatan.

**Lembar Kuesioner**  
**Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA SIMATORAS  
TAPANULI SELATAN TAHUN 2021**

Nama Peneliti : Pitriana Siregar

Nim : 19060115P

Nama Responden :

Usia Responden :

Hari/Tanggal :

**A. Skor :**

Tidak Ada Gejala : 0

Ringan : 1

Sedang : 2

Berat : 3

Berat Sekali : 4

**B. Total Skor :**

>14 : Tidak Ada Kecemasan

14 –20 : Kecemasan Ringan

21 –27 : Kecemasan Sedang

28 –41 : Kecemasan Berat

42 –50 : Kecemasan Berat Sekali

**B. Petunjuk Pengisian**

1. Berilah tanda (v) jika terdapat gejala yang terjadi selama trimester III sesuai dengan skor nilai yang ibu hamil rasakan.
2. Isilah questioner dengan sikap jujur sesuai yang ibu hamil alami
3. Data ini ditujukan sebagai pengembangan solusi kecemasan ibu hamil trimester

4. III. Bukan maksud dan tujuan yang tidak benar

*SELAMAT MENGISI DENGAN PENUH CINTA KASIH KEBAHAGIAAN !!!*

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4	5
1.	Perasaan Ansietas -Cemas -Firasat buruk -Takut akan pikiran sendiri -Mudah tersinggung						
2.	Ketegangan -Merasa tegang -lesu -tak bisa istirahat tenang -mudah terkejut -mudah menangis -gemetar -gelisah						
3.	Ketakutan -pada gelap -pada orang asing -ditinggal sendiri -pada keramaian						
4.	Gangguan tidur -tidak nyenyak -sering terbangun tengah malam -mimpi buruk						
5.	Perasaan Depresi -sedih -perasaan mudah berubah-ubah						
6.	Gejala Somatik (Otot) -Sakit dan Nyeri -Kaku otot						
7.	Gangguan Kecerdasan -Sukar konsentrasi -daya ingat menurun						
8.	Gejala Kardiovaskuler -Jantung Berdebar -Perasaan Lesu/Lemas						
9.	Gejala Otonom -mudah berkeringat -pusing -mulut kering						
10.	Gejala Urogenital -Sering buang air kecil -tidak dapat menahan air seni						

## **Lembar Intervensi Metode Self Hypnosis Kebidanan**

**Nama Responden :**

Bagian I : Diri Ibu sendiri

1. Aku....( Nama Responden Sendiri )... Mengucap Syukur Kepada Tuhan yang Maha Esa dan diriku sendiri.
2. Hari ini adalah hari yang penuh kebahagiaan untuk ku karena aku memiliki tubuh yang sehat dan pikiran yang selalu positif.
3. Aku menjalankan hari ini dengan hati yang senang dan semangat yang tinggi karena aku yakin bahwa rezeki sudah terhampar dihadapan ku untuk diambil.
4. Aku bertemu dengan orang-orang yang baik yang memberikan ku kemudahan dan kelancaran. Aku disayangi dan dicintai semua orang karena kebbaikanku dan yang aku inginkan terwujud melalui bantuan mereka.
5. Aku senang,aku bahagia,aku kuat dan aku tersenyum
6. Saya mengasihi dan menerima diri saya sendiri apa adanya. Rahimku dipenuhi cahaya kasih, karena itu semakin hari tubuhku akan semakin sehat dan semakin kuat.
7. Kemampuan saya untuk mendamaikan pikiran menjadi tak terbatas dan sampai proses persalinan tetap damai tak terhingga.
8. Saya memafkan mereka yang telah merugikan saya dimasa lalu dengan secara damai
9. Hari ini segala kebiasaan lama yang merugikan akan saya tinggalkan dan menggantinya dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan bermanfaat.

10. Saya lebih unggul dari pikiran negatife dan tindakan rendah..Saya dikelilingi oleh orang-orang yang mencintai dan menghormati saya.Persalinanku akan berjalan dengan lancar, alami, dan penuh cinta.

## Bagian II : Komunikasi dengan Janin

Salam...Sapa,..( selamat pagi,siang,sore )..tambahkan nama anak anda atau istilah sayang untuk anak anda

1. Aku merasakan pertumbuhanmu dalam rahimku sangat sempurna
2. Hari demi hari berlalu kamu tumbuh dengan sempurna dan semakin matang
3. Aku sangat bahagia ketika aku merasakan bayiku berkembang,bertumbuh dan bergerak
4. Aku semakin yakin dengan kesehatanmu
5. Setiap hari akan membawa ku dan bayiku semakin dekat dan semakin dekat
6. Pertumbuhan dan perkembangan bayiku berlangsung secara sempurna
7. Anda merasa damai,aku merasakan damai mu,bayiku merasakan kasih sayang
8. Aku dan bayiku berada di dalam keselarasan yang harmonis,kami bertumbuh dan berkembang bersama-sama.
9. Pertumbuhan mu adalah idamanku,kan ku jaga dalam lantunan doa doa ku
10. Semakin hari semakin aku merasakan indah nya kehadiranmu. Aku menantikan nyanyian indah kelahiranmu,yang demikian adalah kemenanganku.



Responden	Umur	Paritas	<i>Pre Test</i>	Kategori Kecemasan	<i>Post Test</i>	Kategori Kecemasan	Kuesioner										
			skor		skor		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	
1	27 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	22	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	25 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	18	Kecemasan Ringan	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	20 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	27	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	29 <sup>thn</sup>	Anak ke-2	22	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	37 <sup>thn</sup>	Anak ke-4	27	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	34 <sup>thn</sup>	Anak ke-4	29	Kecemasan Berat	10	Tidak Ada Kecemasan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	26 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	18	Kecemasan Ringan	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	24 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	27	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	30 <sup>thn</sup>	Anak ke-2	25	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	36 <sup>thn</sup>	Anak ke-4	29	Kecemasan Berat	10	Tidak Ada Kecemasan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	22 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	27	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	25 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	26	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	28 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	18	Kecemasan Ringan	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	37 <sup>thn</sup>	Anak ke-5	27	Kecemasan Sedang	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	21 <sup>thn</sup>	Anak ke-1	19	Kecemasan Ringan	9	Tidak Ada Kecemasan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**Ket :**

Skor

<14

14-20

: Tidak Ada

: Kecemasan

## LEMBAR OBSERVASI

### 1. Kelompok Intervensi

No	Kecemasan	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
1	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
2	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
3	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
4	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
5	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
6	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
7	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
8	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
9	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan
10	Kecemasan Sedang	Tidak Ada Kecemasan
11	Kecemasan Sedang	Tidak Ada Kecemasan
12	Kecemasan Sedang	Tidak Ada Kecemasan
13	Kecemasan Sedang	Tidak Ada Kecemasan
14	Kecemasan Sedang	Tidak Ada Kecemasan
15	Kecemasan Sedang	Tidak Ada Kecemasan

# OUT PUT SPSS

## A. Analisis Univariat

### 1. Karakteristik Responden

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25 tahun	4	26.7	26.7	26.7
	26-35 tahun	10	66.7	66.7	93.3
	36-45 tahun	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	5	33.3	33.3	33.3
	Scundygravida	7	46.7	46.7	80.0
	multi-grande gravida	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### 2. Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi ( *Self Hypnosis* )

pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	4	26.7	26.7	26.7
	Kecemasan Sedang	9	60.0	60.0	86.7
	Kecemasan Berat	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak ada kecemasan	15	100.0	100.0	100.0

**B. Analisis Bivariat**

**3. Uji Wilcoxon**

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Kecemasan Sesudah - Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00
Skor Kecemasan Sebelum Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	15		

a. Skor Kecemasan Sesudah < Skor Kecemasan Sebelum

b. Skor Kecemasan Sesudah > Skor Kecemasan Sebelum

c. Skor Kecemasan Sesudah = Skor Kecemasan Sebelum

Test Statistics<sup>b</sup>

	Skor Kecemasan Sesudah - Skor Kecemasan Sebelum
Z	-3.426 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Diketahui nilai Probabilitas ( Asymp Sig.(2-tailed) adalah  $0,01 < \text{tingkat signifikansi } 0,05$ , maka disimpulkan terdapat pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *self hyfnosis*







**FORM PROSES BIMBINGAN SKRIPSI**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA  
SIMATORAS TAPANULI SELATAN  
TAHUN 2021**

**Nama** : PITRIANA SIREGAR

**Nim** : 19060115P

**Pembimbing II** : Ns.Ganti Tua Siregar, MPH, M.Cht

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Uraian Bahasan</b>	<b>TTD Pembimbing</b>
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			

**FORM PROSES BIMBINGAN SKRIPSI**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENGURANGAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK  
BIDAN ANNI RIZKIAH DESA SITAMPA  
SIMATORAS TAPANULI SELATAN  
TAHUN 2021**

**Nama : PITRIANA SIREGAR**

**Nim : 19060115P**

**Pembimbing I : Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb**

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Uraian Bahasan</b>	<b>TTD Pembimbing</b>
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			

**BERITA ACARA REVISI SKRIPSI PENELITIAN**

Nama Mahasiswa	PITRIANA SIREGAR
Nim	19060115P
Judul	Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Anni Rizkiah Desa Sitampa Simatoras Tapanuli Selatan
Kritik dan Saran	Hasil Perbaikan
1. Penguji 1 a. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik b. Susunan Daftar Pustaka	a. Sudah diperbaiki pada tabel 4.2.1 b. Sudah diperbaiki sesuai urutan abjad
2. Penguji 2 a. Waktu Penelitian di Sesuaikan b. Populasi dan Sampel c. Alat Ukur pada DO d. Tambahkan Sumber Pada Pembahasan dari Peneliti Lain e. Isi Kesimpulan dibuat Presentase f. Lembar Quesioner Pre test dicantumkan	a.Sudah di Sesuaikan Berdasarkan Jadwal Pelaksanaan. b. Sudah diperbaiki c. Sudah diperbaiki dengan alat ukur HARS d. Sudah di Tambahi  e. Sudah di Perbaiki menyesuaikan presentase penelitan. f. Sudah di Lengkapi
3. Pembimbing 1/Pimpinan Sidang	-

Padangsidempuan, 07 Agustus 2021  
Menyetujui,

Pembimbing 1



**Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb**  
NIDN : 0122058903

Pembimbing 2



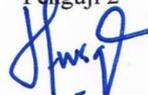
**Ns. Ganti Tua Siregar, MPH, M.Cht**

Penguji 1



**Avannur Nasution, MKM**  
NIDN : 0115077403

Penguji 2



**Ns. Nanda Suryani Sagala, MKM**