

**PENGARUH RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI DESA PLERAN
KECAMATAN SUMBERJAMBE**

SKRIPSI



**Oleh:
FIVIE FARONITA FAUZI
NIM. 22104126**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2024**

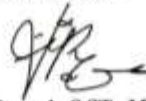
LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Fivie Faronita Fauzi
NIM : 22104126
Hari, Tanggal : 08 Juli 2024
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



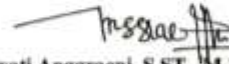
Al Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN : 0719128902

Penguji I,



Yuni Handayani, S. ST., MM., M.Kes
NIDN: 0704068402

Penguji II,



Ernawati Anggraeni, S.ST., M.Kes
NIDN : 0703038901

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN : 0719128902

**PENGARUH RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI DESA PLEREAN
KECAMATAN SUMBERJAMBE**

*The Effect Of Hypnobirthing Relaxation On Reducing Anxiety
Levels In The Iiird Trimester Of Pregnant Women In Plerean
Village, Sumberjambe District*

Fivie Faronita Fauzi^{1*}, Yuni Handayani², Ernawati Anggraeni³

Program Studi Sarjana kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*Korespondensi Penulis : fiviefaronita30@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan adalah gangguan mental umum yang penyebabnya tidak diketahui, ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang ekstrim. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kehamilan dengan tingkat kecemasan sebesar 8-10% dan meningkat menjadi 12% pada setiap kelahiran baru. Dampak dari kecemasan yang tidak ditangani bagi ibu dapat berupa TBC, preeklampsia, dan depresi pascapersalinan. Dampak terhadap bayi baru lahir dapat berupa berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran, kelahiran prematur, dan stunting. Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan metode non farmakologi yaitu *hypnobirthing*. Cara ini dapat membantu ibu mengatasi rasa takut sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan sehat.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi *hypnobirthing* tingkat kecemasan sesudah diberikan relaksasi *hypnobirthing*, dan pengaruh relaksasi *hypnobirthing* apakah relaksasi *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimen dengan *one group pretest dan posttest design*. Populasi pada penelitian adalah sebanyak 47 ibu hamil, dengan perolehan 32 sampel dengan *purposive sampling* yang masuk pada kriteria inklusi dengan analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan analisis *wilcoxon sign rank test*. **Hasil:** Didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.001 \leq \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian relaksasi *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Desa Plerean Kecamatan Sumberjambe dengan penurunan 30,47%. **Kesimpulan:** Relaksasi *hypnobirthing* membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat besar pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi *hypnobirthing*.

Kata Kunci: *Hypnobirthing; Kecemasan; Ibu Hamil*