

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Tugas Akhir, Juli 2025

Desi Figurita

Pengaruh *Hypnobirthing* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Persiapan Persalinan Di Klinik Pratama Serta Mulia

xiv + 58 Halaman + 7 Tabel + 8 Lampiran

Abstrak

Perasaan cemas dan takut umum terjadi pada ibu hamil dan bersalin. Rasa cemas yang ibu hamil alami merupakan proses dari pikiran bawah sadar yang menyimpan informasi dan rekaman tentang melahirkan itu sakit. Selain itu ketidaknyamanan yang dialami ibu selama hamil akan memperkuat pikiran bawah sadar untuk merespon rasa tersebut sebagai kecemasan. Ada satu metode terapi non farmakologis yang dapat mengurangi tingkat kecemasan yaitu metode *Hypnobirthing*. Hal ini sangat baik karena kecemasan yang tidak di kelola secara tepat akan berdampak buruk bagi ibu yang dan perkembangan janin di dalam rahim. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia yang dilakukan mulai dari April 2025 sampai July 2025. Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design, dengan jumlah sampel 33 responden menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian ini berupa lembar ceklist skala *HARS* untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat. Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon diperoleh p value sebesar $0.000 < \alpha (0,05)$ yang mana terdapat nilai yang sangat bermakna. Disimpulkan ada pengaruh metode *Hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat kecemasan Ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia Pekanbaru
Kata kunci : Ibu Hamil, Kecemasan, *Hypnobirthing*
Referensi : 36 (2014 – 2025)

**S1 MIDWIFERY STUDY PROGRAM FACULTY OF HEALTH AND
INFORMATICS STATE UPDATE HEALTH COLLEGE PEKANBARU**

Final Project, July 2025

Desi Figurita

The Effect of Hypnobirthing in Reducing the Anxiety Level of Pregnant Women
in Preparation for Childbirth at Pratama and Mulia Clinics

xiv + 58 Pages + 7 Tables + 9 Appendices

Abstract

Feelings of anxiety and fear are common among pregnant and childbirth women. The anxiety experienced by pregnant women is a process of the subconscious mind storing information and recordings about childbirth as painful. In addition, the discomfort experienced by the mother during pregnancy will strengthen the subconscious mind to respond to these feelings as anxiety. There is one non-pharmacological therapy method that can reduce anxiety levels, namely the Hypnobirthing method. This is very good because anxiety that is not managed properly will have a negative impact on the mother and the development of the fetus in the womb. The purpose of this study was to analyze the effect of hypnobirthing on anxiety in pregnant women in preparation for childbirth at the Pratama Serta Mulia Clinic, which was conducted from April 2025 to July 2025. This type of research used a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design, with a sample of 33 respondents using an accidental sampling technique. The research instrument was a HARS scale checklist to measure the level of anxiety of pregnant women. The analysis used was bivariate analysis. The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon test obtained a p-value of $0.000 < \alpha (0.05)$, which is a very significant value. It was concluded that the Hypnobirthing method had an effect on reducing anxiety levels among pregnant women in preparation for childbirth at the Pratama Serta Mulia Clinic in Pekanbaru.

Keywords: Pregnant Women, Anxiety, Hypnobirthing

References: (2014–2025)