

**ABSTRAK**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**Skripsi, 10 Agustus 2024**

**Ria Angelina**

**Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu *Primigravida* Trimester III Menjelang Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang**

( xvii + 65 Halaman + 4 Tabel + 3 Bagan +12 Lampiran)

Kecemasan menghadapi persalinan dirasakan seluruh ibu hamil khususnya *primigravida*, disebabkan karena komplikasi kehamilan atau masalah kesehatan lainnya yang mungkin mempengaruhi ibu dan bayi, angka kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu *primigravida* dalam menghadapi persalinan yaitu *hypnobirthing*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu *primigravida* trimester III menjelang persalinan di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang Tahun 2024. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre Experimental* dengan pendekatan *One-group pre-test dan post-test*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil *primigravida* trimester III yang mengikuti kelas *Hypnobirthing* di PMB Husniyanti Palembang sebanyak 30 orang.

Hasil analisis univariat didapatkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 18 responden (60,0%), yang mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 22 responden (73,3%), hasil analisis didapatkan kecemasan sebelum dilakukan relaksasi *hypnobirthing* yaitu  $22,67 \pm 4,37$ , sedangkan kecemasan sesudah dilakukan relaksasi *hypnobirthing* yaitu  $15,93 \pm 4,85$ . uji statistik dengan menggunakan *uji Paired Samples Test* didapatkan  $p$  value 0,000, dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu *primigravida* trimester III menjelang persalinan di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang Tahun 2024 dengan skor sebesar 6,74.3.

Disarankan untuk PMB Husniyanti Palembang agar lebih meningkatkan fasilitas layanan kesehatan dan bagi tenaga kesehatan supaya lebih mempromosikan keberadaan *hypnobirthing* yang berupa metode penanganan kecemasan yang masih kurang dimengerti maksud dan manfaatnya kepada masyarakat terutama pada ibu hamil *primigravida*. Melalui latihan *hypnobirthing* secara teratur dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sehingga kesejahteraan ibu meningkat.

**Kata Kunci** :Kehamilan, kecemasan, *hypnobirthing*  
**Daftar Pustaka** : 49 (2016-2023)

**ABSTRACT**  
**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**NURSING STUDY PROGRAM**  
**Thesis, August 10, 2024**

**Ria Angelina**

**The Effect of Hypnobirthing Relaxation on Anxiety Levels in Primigravida Women in Their Third Trimester Approaching Labor at the Independent Midwifery Practice of Midwife Husniyanti Palembang**

(xvii + 65 Pages + 4 Tables + 3 Figures + 12 Appendices)

Anxiety is a common issue among pregnant women, especially first-time mothers, due to potential complications or other health issues that could affect both the mother and baby. Anxiety rates during pregnancy are around 28.7%. One method to reduce anxiety for first-time mothers approaching labor is hypnobirthing.

This study aims to determine the effect of hypnobirthing on anxiety levels in primigravida women in their third trimester at the Independent Midwifery Practice of Midwife Husniyanti Palembang in 2024. The research design is a Pre-Experimental approach with a One-group pre-test and post-test. The sample includes 30 primigravida women in their third trimester who attended hypnobirthing classes at PMB Husniyanti Palembang.

Univariate analysis results show that before hypnobirthing, 18 respondents (60.0%) experienced moderate anxiety, while after hypnobirthing, 22 respondents (73.3%) had mild anxiety. The analysis showed that anxiety levels before hypnobirthing were  $22.67 \pm 4.37$ , and after hypnobirthing, they were  $15.93 \pm 4.85$ . The Paired Samples Test revealed a p-value of 0.000 with  $\alpha = 0.05$  ( $p < \alpha$ ), indicating a significant effect of hypnobirthing on anxiety levels in primigravida women in their third trimester approaching labor at PMB Husniyanti Palembang in 2024, with a score of 6.74.

It is recommended that PMB Husniyanti Palembang enhance their healthcare facilities and that healthcare providers better promote hypnobirthing as a method to manage anxiety, which is still not widely understood by the public, particularly pregnant women. Regular hypnobirthing practice can reduce anxiety in third-trimester pregnant women and improve their well-being.

**Keywords: Pregnancy, Anxiety, Hypnobirthing**

**References: 49 (2016-2023)**