

**PENGARUH RELAKSASI KEHAMILAN (*HYPNOBIRTHING*)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA DI PMB A KRAMATJATI  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Syahrunita Putri Fatimah**

**225401446092**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2023**

**THE EFFECT OF PREGNANCY RELAXATION (HYPNOBIRTHING)  
ON ANXIETY LEVELS OF PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN  
AT PMB A KRAMATJATI EAST JAKARTA**

**THESIS**



**By:**  
**Syahrunita Putri Fatimah**  
**225401446092**

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
NATIONAL UNIVERSITY  
JAKARTA  
2023**

**PENGARUH RELAKSASI KEHAMILAN (*HYPNOBIRTHING*)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA DI PMB A KRAMATJATI  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh:

**Syahrunita Putri Fatimah**

**225401446092**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI KEHAMILAN (*HYPNOBIRTHING*)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA DI PMB A KRAMATJATI  
JAKARTA TIMUR**



(dr. Cholisah Suralaga, M.Kes)

(Dr. Nurul Husnul Lail, SST.M.Kes)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Kehamilan (*Hypnobirthing*) terhadap  
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di PMB A,  
Kramatjati, Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Syahrunita Putri Fatimah

NPM : 225401446092



## HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Kehamilan (*Hypnobirthing*) terhadap  
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di PMB A,  
Kramatjati, Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Syahrunita Putri Fatimah

NPM : 225401446092

Penguji 1 : Dr. Vivi Silawati SST., SKM, MKM

Penguji 2 : dr. Cholisah Suralaga, M.Kes

Penguji 3 : Dr. Nurul Husnul Lail, SST., M.Kes



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Syahrunita Putri Fatimah

NPM : 225401446092

Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Kehamilan (*Hypnobirthing*) terhadap

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di PMB A,  
Kramatjati, Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, Agustus 2023



(Syahrunita Putri Fatimah)

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu pemenuhan syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional, yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Kehamilan (*Hypnobirthing*) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur”.

Penulis menyadari kemampuan dan keterbatasan ilmu pengetahuan yang penulis miliki, sehingga penyusunan Skripsi ini jauh dari sempurna. Namun, Skripsi ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi kita semua. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga serta penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan dan melimpahkan karunia-Nya yang sangat luar biasa sehingga Skripsi ini dapat penulis selesaikan
2. Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta
3. Putri Azzahroh, S.SiT., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta
4. dr. Cholisah Suralaga, M.Kes, pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pemikirannya untuk membimbing penulis menyusun Skripsi ini
5. Dr. Nurul Husnul Lail, SST., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahannya dalam penyusunan Skripsi ini
6. Dr. Vivi Silawati, SST, SKM, MKM, selaku penguji yang telah memberikan



arahan dalam pelaksanaan Sidang Skripsi ini

7. Seluruh Dosen dan Staf Program Sarjana Kebidanan Universitas Nasional Jakarta yang telah membekali ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis juga memberikan petunjuk dan nasehat selama penulis menjalani pendidikan
8. PMB Ami Amalia S, S.Tr.Keb, beserta seluruh jajarannya yang saya hormati dan saya cintai Kak Amel, Kak Ica, Kak Fia, Kak Meli, Wa Ita yang telah memberikan izin dan selalu mendukung penulis untuk melakukan penelitian ini
9. Suami tersayang, Arafah Medina Salim, S.Pd yang telah setia menemani, mendukung, memberikan seluruh kasih sayang dan semangat yang tiada batasnya dalam penyusunan Skripsi ini, semoga senantiasa diberikan kesehatan secara fisik, mental, finansial dan spiritual, selalu disertai dan menyertai Allah swt dalam setiap langkah yang ditempuhnya, dan sentantiasa diberikan ridho atas kebahagiaan dunia dan akhirat oleh Allah swt.
10. Kedua orang tua ayahanda tercinta Ayah H. Agus Sahrudin, S.Pd.I dan Mamah tersayang Mamah Hj. Popon Patimah, S.Pd adik Muhammad Dhika Buldansyah yang telah memberikan semua kasih sayang, dorongan serta semangat yang tiada batasnya tanpa pamrih, dan selalu mengingatkan kepada Allah SWT untuk selalu bersyukur, semoga Allah SWT memberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat
11. Sahabat serta teman-teman seperjuangan yang saling memberikan do'a, pelajaran, semangat dan motivasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan Skripsi ini
12. TVXQ!, JYJ, SNSD, BTS, I-KON, LAUV, Maroon 5, Coldplay, Hospital

Playlist melalui lagu-lagu dan karyanya senantiasa menemani penulis dalam penulisan Skripsi ini

13. Dan pihak lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menyelesaikan penelitian ini

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis merasa masih banyak kekurangan.

Untuk itu, penulis mengharapkan masukan baik kritik maupun saran yang sifatnya membangun. Penulis sangat berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.



Jakarta, Agustus 2023

Penulis

## ABSTRAK

### PENGARUH RELAKSASI KEHAMILAN (*HYPNOBIRTHING*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PMB A, KRAMATJATI, JAKARTA TIMUR

*Syahrunita Putri Fatimah, Cholisah Suralaga, Nurul Husnul Lail*

**Latar Belakang:** Ibu hamil mengalami kecemasan dapat meningkatkan resiko terjadinya kelahiran bayi prematur, keguguran dan resiko hipertensi pada kehamilan. Jika hal tersebut dibiarkan, maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil akan semakin meningkat. Relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur.

**Metodologi:** *Quasi-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*, dilakukan di salah satu PMB di daerah Kramatjati, Jakarta Timur. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil primigravida trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen adalah relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) dan variabel dependennya tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dikur dengan kuesioner HARS yang telah disesuaikan untuk penelitian ini. Teknik analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*.

**Hasil Penelitian:** Dari hasil *Paired-Sample T-Test* didapatkan perbedaan yang signifikan pada rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) dengan nilai signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ )

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur.

**Saran:** Diharapkan pelayanan kesehatan khususnya bidan dapat memberikan intervensi berupa relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) kepada ibu hamil dengan cara mengadakan kelas ataupun memberikan rekaman audio *hypnobirthing* yang dapat didengarkan setiap waktu.

**Kata kunci** : Relaksasi Kehamilan, *Hypnobirthing*, Kecemasan, Ibu hamil, Primigravida, Trimester III

**Kepustakaan** : 71 pustaka (2011 – 2023)

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PREGNANCY RELAXATION (HYPNOBIRTHING) ON ANXIETY LEVELS OF PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN AT PMB A KRAMATJATI EASTJAKARTA

*Syahrunita Putri Fatimah, Cholisah Suralaga, Nurul Husnul Lail*

**Background:** Pregnant women experiencing anxiety can increase the risk of premature birth, miscarriage and the risk of hypertension in pregnancy. If this is allowed, the mortality and morbidity rates in pregnant women will increase. Pregnancy relaxation (hypnobirthing) is a technique that can reduce the anxiety level of pregnant women.

**Objective:** To determine the effect of pregnancy relaxation (hypnobirthing) on the anxiety level of primigravida pregnant women at PMB A, Kramatjati, East Jakarta.

**Methodology:** Quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design, conducted at one of the PMBs in the Kramatjati area, East Jakarta. The sample of the study was 30 third trimester primigravida pregnant women who met the inclusion criteria. The sampling technique used purposive sampling. The independent variable was relaxation of pregnancy (hypnobirthing) and the dependent variable was the anxiety level of third trimester primigravida pregnant women measured with the HARS questionnaire which had been adapted for this study. Data analysis technique using Paired Sample T-Test.

**Results:** From the results of the Paired Sample T-Test, it was found that there was a significant difference in the average anxiety level of primigravida pregnant women before and after being given a pregnancy relaxation intervention (hypnobirthing) with a significance value of  $p=0.000$  ( $p<0.05$ )

**Conclusion:** There is an effect of pregnancy relaxation (hypnobirthing) on the anxiety level of primigravida pregnant women at PMB A, Kramatjati, East Jakarta.

**Suggestion:** It is hoped that health services, especially midwives, can provide interventions in the form of pregnancy relaxation (hypnobirthing) for pregnant women by holding classes or providing audio recordings of hypnobirthing which can be heard at any time.

**Keywords:** Relaxation of Pregnancy, Hypnobirthing, Anxiety, Pregnant women, Primigravidas, Third Trimester

**References:** 71 (2011–2023).



## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
2.1 Aspek Kehamilan.....	12
2.2 Aspek Kecemasan.....	43
2.3 Kerangka Teori.....	62
2.4 Kerangka Konsep.....	63
2.5 Hipotesis Penelitian.....	64
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>65</b>
3.1 Desain Penelitian.....	65
3.2 Populasi dan Sampel.....	66
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	69
3.4 Variabel Penelitian .....	69
3.5 Definisi Operasional.....	69
3.6 Instrumen Penelitian.....	71
3.7 Prosedur Pengumpulan Data .....	72
3.8 Pengolahan Data.....	73

3.9	Analisis Data .....	74
3.10	Etika Penelitian.....	76
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>78</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	78
4.1.1	Analisis Univariat.....	78
4.1.2	Analisis Bivariat.....	80
4.2	Pembahasan .....	84
4.2.1	Karakteristik Ibu Hamil di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur Tahun 2023 .....	84
4.2.2	Tingkat Kecemasan sebelum Pemberian Relaksasi Kehamilan.....	88
4.2.3	Tingkat Kecemasan setelah Pemberian Relaksasi Kehamilan.....	90
4.2.4	Pengaruh Relaksasi Kehamilan terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil .....	92
4.3	Keterbatasan Penelitian .....	94
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>96</b>
5.1	Kesimpulan.....	96
5.2	Saran.....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>99</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>105</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Definisi Oprasional .....	69
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	78
4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	79
4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	79
4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan	79
4.5 Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil .....	80
4.6 Uji Normalitas Data Sapiro-Wilk.....	81
4.7 Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Kehamilan (Hypnobirthing).....	82
4.8 Korelasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Kehamilan (Hypnobirthing).....	82
4.9 Pengaruh Relaksasi Kehamilan (Hypnobirthing) Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil.....	83



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Kerangka Teori.....	62
2.2 Kerangka Konsep .....	63





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi.....	106
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	109
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian dari Instansi.....	110
Lampiran 4. Uji Etik.....	111
Lampiran 5. Informed Consent .....	112
Lampiran 6. Instrumen Penelitian .....	113
Lampiran 7. Tabel Master Data Mentah Penelitian .....	116
Lampiran 8. Hasil Output Analisis Data .....	118
Lampiran 9. Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	119
Lampiran 10. Biodata Penulis .....	121





