

**EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* DAN SENAM HAMIL
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIAK HULU 2**

SKRIPSI



OLEH:

**SALIMAH
P032515301R160**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU 2026**

**EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* DAN SENAM HAMIL
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIAK HULU 2**

SKRIPSI

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau



OLEH:

**SALIMAH
P032515301R160**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU 2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas *Hypnobirthing* dan Senam Hamil untuk
Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester
III Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu 2

Nama : Salimah

Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R160

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Tanggal Ujian : 15 Juli 2026

Pembimbing Utama

Bdn. Ani Laila, S.ST., M.Biomed.
NIP. 197808052002122003

Pembimbing Pendamping

Bdn. Findy Hindratni, S.ST., M.Keb.
NIP. 198606162019022002

Ketua Penguji

Bdn. Septi Indah Permata Sari, S.ST., M.Keb.
NIP. 199209072019022001

Anggota Penguji

Ari Susanti, S.ST., M.Keb.
NIP. 198005162002122001

Direktur

Bdn. Rully Hevrialni, S.ST., M.Keb., M.H.
NIP. 198108202002122001

Ketua Jurusan Kebidanan

Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.
NIP. 198001232002122001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salimah

NIM : P032515301R160

Program studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul “ Efektivitas Hypnobirthing Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu 2 ” Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekanbaru, Juli 2026



Salimah

NIM: P032515301R160

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Salimah
NIM : P032515301R160
Tempat,Tanggal Lahir : Tembilahan, 12 Februari 2003
Agama : Islam
Alamat : Jl. Suka Jadi Sendawa desa Bk. Aceh Kec Mandah

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Bukhairi

Nama Ibu : Lizarti

Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Tempat	Tahun Kelulusan
1	SDN 037	Bakau Aceh	2015
2	SMPN Satu Atap	Bakau Aceh	2018
3	MAN 1 INHIL	Tembilahan	2021
4	D3 Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2024
5	STR Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Hypnobirthing* dan Senam Hamil untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu 2 Tahun 2026” tepat pada waktunya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bdn. Rully Hevrialni, S.ST., M.Keb., M.H. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Jurusan Kebidanan.
2. Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Jurusan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Bdn. Windi Dina Astuti, S.Keb. selaku pemilik lahan praktik yang telah banyak memberikan bantuan dan fasilitas dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bdn. Niyet, S.Keb., M.K.M. selaku pemilik lahan praktik yang telah banyak memberikan bantuan dan fasilitas dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bdn., Yanti., SST., M.Keb. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
6. Bdn. Ani laila, S.ST., M.Biomed. sebagai selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat bermanfaat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

7. Bdn. Findy Hindratni, S.ST., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat bermanfaat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
8. Bdn., Septi Indah Permata Sari, S.ST., M.Keb. selaku Penguji I yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Ari Susanti., S.ST., M.Keb. sebagai selaku Penguji II yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
10. Para dosen dan staf Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Jurusan Kebidanan.
11. Kedua orang tua dan keluarga yang memberikan motivasi dan dorongan baik materil maupun semangat kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
12. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
13. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan. Terima kasih.

Pekanbaru , Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Ruang Lingkup	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kehamilan.....	9
2.1.1 Definisi Kehamilan	9
2.1.2 Perubahan Pada Masa Kehamilan	9
2.2 Kecemasan.....	12
2.2.1 Definisi Kecemasan	12
2.2.2 Kategori.....	12
2.2.3 Alat Ukur.....	13
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi rasa cemas saat kehamilan	16
2.2.5 Dampak Fisik, Psikologis, dan Sosial Kecemasan Saat Kehamilan	18

2.2.6 Cara Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	19
2.3 <i>Hypnobirthing</i>	22
2.3.1 Definisi Relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	22
2.3.2 Tujuan Relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	23
2.3.3 Manfaat Terapi Relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	24
2.3.4 Metode dan teknik terapi relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	25
2.4 Senam Hamil	27
2.4.1 Pengertian Senam Hamil.....	27
2.4.2 Tujuan Senam Hamil.....	27
2.4.3 Manfaat Senam Hamil.....	28
2.5 Kerangka Teori	30
BAB 3 KERANGKA KONSEP, ALUR PENELITIAN, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	31
3.1 Kerangka Konsep	31
3.2 Alur Penelitian.....	31
3.3 Definisi Operasional.....	32
3.4 Hipotesis	33
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	34
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	34
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
4.3 Populasi dan Sampel.....	35
4.3.1 Populasi.....	35
4.3.2 Sampel.....	35
4.3.3 Kriteria Sampel	36
4.4 Instrumen Penelitian.....	36
4.5 Pengolahan dan Analisi Data.....	37
4.5.1 Pengolahan Data.....	37
4.5.2 Analisis Data	37
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
5.1 Hasil Penelitian.....	39
5.1.1 Analisis Univariat.....	39
5.1.2 Analisis Bivariat.....	39
5.2 Pembahasan	40

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	44
6.1 Kesimpulan.....	44
6.2 Saran	45
6.2.1 Bagi Ibu Hamil dan Tenaga Kesehatan.....	45
6.2.2 Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Institusi Pendidikan	45
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya dan Pengembangan Ilmu Kebidanan	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Aspek penilaian kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)..	14
Tabel 3.1. Definisi Operasional	32
Tabel 5.3. Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Hypnobirthing dan Senam Hamil.....	39
Tabel 5.4. Perbedaan Rata Rata Penurunan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Hypnobirthing dan Senam Hamil.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan.....	30
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	31
Gambar 3.2. Alur Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Pra Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian dari TPMB
- Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Penelitian
- Lampiran 7. Kuesioner *HARS*
- Lampiran 8. Master Tabel
- Lampiran 9. Hasil *Output* Statistik
- Lampiran 10. Absensi Responden
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian