

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

SKRIPSI, JUNI 2026
SALIMAH

EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* DAN SENAM HAMIL TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIAK HULU 2

”xiii ± 53 Halaman, 5 Tabel, 3 gambar, 11 Lampiran”

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang sering terjadi menjelang persalinan dan dapat berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui *hypnobirthing* dan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas *hypnobirthing* dan senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest two group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 responden pada kelompok *hypnobirthing* dan 10 responden pada kelompok senam hamil. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tingkat kecemasan pada kelompok *hypnobirthing* sebesar $12,60 \pm 1,713$, sedangkan pada kelompok senam hamil sebesar $8,80 \pm 2,486$. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua intervensi. Disimpulkan bahwa *hypnobirthing* lebih efektif daripada senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan.

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, senam hamil, kecemasan, ibu hamil trimester III.

Daftar Bacaan : 29 Referensi (2015-2025)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
RIAU HEALTH POLYTECHNIC
APPLIED BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN MIDWIFERY**

**THESIS, JUNE 2026
SALIMAH**

**THE EFFECTIVENESS OF HYPNOBIRTHING AND PREGNANCY
EXERCISE ON ANXIETY LEVELS AMONG THIRD-TRIMESTER
PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF SIAK HULU II PUBLIC
HEALTH CENTER**

“xiii + 53 pages, 5 tables, 3 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Anxiety during the third trimester of pregnancy is a common condition before childbirth and may negatively affect both maternal and fetal health. Non-pharmacological interventions such as hypnobirthing and pregnancy exercise are commonly used to reduce maternal anxiety. This study aimed to compare the effectiveness of hypnobirthing and pregnancy exercise in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women. This study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest two-group design. A total of 20 third-trimester pregnant women participated in the study and were divided into two groups: 10 participants received hypnobirthing intervention and 10 participants received pregnancy exercise. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using descriptive statistics and inferential analysis with the Wilcoxon and Mann–Whitney tests at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean reduction in anxiety score in the hypnobirthing group was 12.60 ± 1.713 , while the pregnancy exercise group showed a mean reduction of 8.80 ± 2.486 . The Mann–Whitney test demonstrated a statistically significant difference between the two groups ($p = 0.001$), indicating that hypnobirthing was more effective than pregnancy exercise in reducing anxiety among third-trimester pregnant women. Therefore, hypnobirthing is recommended as a non-pharmacological intervention to help pregnant women prepare psychologically for childbirth.

Keywords : Hypnobirthing, pregnancy exercise, anxiety, third-trimester pregnant women.

References : 29 References (2015-2025)