

**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN, TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI
PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PANDANARAN KOTA SEMARANG**



Tesis

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat Sarjana S-2
Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan**

**Marliana
NIM. 30000313420068**

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

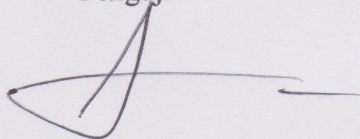
**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN, TEKANAN DARAH, DAN DENYUT NADI
PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PANDANARAN KOTA SEMARANG**

**Oleh :
Marliana
NIM 30000313420068**

Telah diujikan dan dinyatakan lulus ujian Tesis pada Tanggal Dua Puluh Dua Bulan Desember Tahun Dua Ribu Lima Belas oleh tim penguji Program Studi Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Program Pascasarjana Universitas Diponegoro

Semarang,
Mengetahui,

Penguji



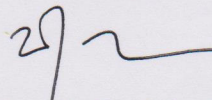
Dr.dr.Suhartono,M.Kes
NIP. 19620414 199103 1002

Pembimbing I



Dr. drg. Supriyana, M. Pd
NIP. 196606141993021001

Pembimbing II



Dr. Aris Santjaka, SKM, M. Kes
NIP. 196502121987021002

Direktur
Program Pasca Sarjana

Ketua Program Studi
Magister Epidemiologi

Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA
NIP. 196112281986031004

dr. M. Sakundarno Adi, M.Sc., PhD
NIP. 196401101990011001

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

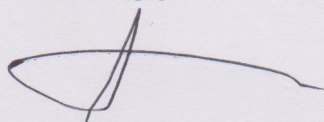
**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN, TEKANAN DARAH, DAN DENYUT NADI
PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PANDANARAN KOTA SEMARANG**

**Oleh :
Marliana
NIM 30000313420068**

Telah diujikan dan dinyatakan lulus ujian Tesis pada Tanggal Dua Puluh Dua Bulan Desember Tahun 2015 oleh tim penguji Program Studi Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Program Pascasarjana Universitas Diponegoro

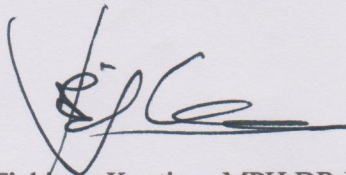
Semarang,
Mengetahui,

Penguji



Dr.dr.Suhartono,M.Kes
NIP. 19620414 199103 1002

Pembimbing I



dr. Tjahjono Kuntjoro,MPH.DR.PH
NIK. 0100804002

Pembimbing II



Sri Wahyuni,S.Kp.Ns.,M.Kes
NIP. 19710217 199803 2 001

DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Marlina

NIM : 30000313420068

Alamat: Jl. Kesehatan RT.V Pasir Belengkong, Kab. Paser Kalimantan Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. Karya tulis saya, tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (magister), baik di Universitas Diponegoro maupun perguruan tinggi lain.
- b. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali Tim Pembimbing dan para Narasumber.
- c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- d. Pernyataan saya ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak – benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Diponegoro Semarang.

Semarang, Desember 2015



Marlina
Marlina

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Diponegoro, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marlina
NIM : 30000313420068
Program Studi : Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan
Kesehatan
Program : Pascasarjana
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan , menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Diponegoro Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN, TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI PADA
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS
PANDANARAN KOTA SEMARANG**

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Magister Epidemiologi Program Pascasarjana Universitas Diponegoro berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database) merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Semarang
Pada tanggal : 28 Desember 2015

Yang menyatakan



Marlina
Marlina

NIM. 30000313420068

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Marliana

DATA DIRI

Nama : Marliana
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Belengkong, 1 Desember 1981
Alamat : Jl. Kesehatan RT.V Pasir Belengkong
Kabupaten Paser Kalimantan Timur
No telp : 08125378595
E-mail : Lian_mr@ymail.com
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Menikah
Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Tahun	Jenjang Pendidikan	Institusi Pendidikan
1	1994	Sekolah Dasar	SDN 01 Pasir Belengkong
2	1997	SMP	SMPN 1 Pasir Belengkong
3	2000	SPK	SPK Depkes Samarinda
4	2003	Diploma 3	Poltekkes Samarinda
5	2007	Diploma 4	Universitas Padjadjaran Bandung

RIWAYAT PEKERJAAN

No	Tahun	Institusi
1	2003 - 2008	Bidan Desa Lempesu Puskesmas Pasir Belengkong
2	2008 - sekarang	Staf Dinas Kesehatan Kabupaten Paser Kaltim

**MAGISTER EPIDEMIOLOGI
KONSENTRASI SAIN TERAPAN KESEHATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG
2015**

ABSTRAK

**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN, TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI PADA IBU
HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS
PANDANARAN KOTA SEMARANG**

Latar Belakang : Ibu hamil yang mengalami kecemasan bila tidak ditangani akan membawa dampak dan pengaruh pada ibu maupun janin. Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh dan pikirannya untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman sehingga keduanya bisa bekerja seimbang yang akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan. Salah satu cara untuk menciptakan kondisi tenang pada tubuh, dapat dilakukan melalui cara *Hypnobirthing*.

Tujuan penelitian : mengetahui pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu primigravida trimester III.

Metode : Penelitian Quasy eksperimen dengan menggunakan *Non Equivalent Control Group*. Sampel penelitian berjumlah 36 orang, tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data kecemasan menggunakan kuesioner (HRSA), tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* merkuri dan frekuensi nadi menggunakan palpasi di atas arteri radialis

Hasil : Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan bermakna rerata kecemasan pada kelompok intervensi ($p=,000$), ada perbedaan bermakna rerata tekanan darah pada kelompok intervensi ($p=,000$) dan ada perbedaan bermakna rerata denyut nadi pada kelompok intervensi ($p=,000$).

Simpulan : *Hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu primigravida trimester III.

Kata kunci : *Hypnobirthing, kecemasan, tekanan darah, denyut nadi*

**MASTER EPIDEMIOLOGY
CONCENTRATION ON HEALTH APPLIED SCIENCE
POSTGRADUATE PROGRAM
DIPONEGORO UNIVERSITY
2015**

ABSTRACT

**THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING IN REDUCING ANXIETY
LEVEL, BLOOD PRESSURE AND PULSE RATE ON THE THIRD
TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN PUBLIC
HEALTH CLINIC OF PANDANARAN SEMARANG**

Background: Pregnant women who experience anxiety, if not taken seriously will have an impact and influence on the physical and psychic, both the mother and fetus. Pregnant women should maintain the balance of body and mind to create calm and comfortable mind so that both can work balance that will lead to pregnancy and childbirth calmly and happily. One way to create the calm conditions of the body, it can be done by means Hypnobirthing.

Objektive: to know the effect of Hypnobirthing in reducing anxiety levels, blood pressure and pulse rate in the third trimester primigravida mother.

Methods: quasy experiments research used non-Equivalent Control Group. The sample of this research consisted of 36 people, the sampling technique used purposive sampling. Anxiety data collection used questionnaire (HRSA), the blood pressure used sphygmomanometer, mercury and pulse rate used palpation over the radial artery

Results: The analysis showed significant difference on anxiety mean in the intervention group ($p = ,000$), significant differences in blood pressure mean in the intervention group ($p = ,000$) and significant difference in heart rate mean in the intervention group ($p = ,000$).

Conclusion: Hypnobirthing has influence in reducing anxiety levels, blood pressure and pulse rate in the third trimester primigravida mother.

Keywords: Hypnobirthing, anxiety, blood pressure, pulse

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DEKLARASI ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
F. Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan Trimester III	11
1. Pengertian	11
2. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III	12
3. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III	14

4. Pengaruh Support Tenaga Kesehatan Terhadap Psikologis Ibu Hamil Trimester III.....	20
B. Konsep Kecemasan.....	23
1. Pengertian Kecemasan.....	23
2. Etiologi Kecemasan.....	23
3. Faktor Predisposisi.....	26
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan secara umum.....	28
5. Tingkat Kecemasan.....	30
Gejala Klinis Kecemasan.....	31
6. Respon Terhadap Kecemasan.....	32
7. Pengukuran Kecemasan.....	35
8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kehamilan.....	37
C. Konsep Tekanan Darah.....	40
1. Definisi.....	40
2. Teknik Pengukuran Tekanan Darah.....	40
3. Faktor-fakto Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	41
D. Konsep Denyut Nadi.....	45
E. Teknik Relaksasi.....	47
F. Konsep <i>Hypnobirthing</i>	49
1. Definisi <i>Hypnobirthing</i>	49
2. Manfaat <i>Hypnobirthing</i>	50
3. Kontraindikasi <i>Hypnobirthing</i>	51
4. Teknik <i>Hypnobirthing</i>	52
5. Relaksasi Dengan <i>Hypnobirthing</i>	55
5. Mekanisme Terjadinya <i>Hypnosis</i>	60
7. <i>Hypnobirthing</i> Dalam Kehamilan.....	67
G. Kerangka Teori.....	76

BAB III METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep.....	70
-------------------------	----

B. Hipotesis	70
C. Desain Penelitian	71
D. Populasi dan Sampel.....	71
E. Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	74
F. Sumber data Penelitian.....	75
G. Instrumen Penelitian	75
H. Pengumpulan Data.....	77
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	82
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisa Univariat.....	85
B. Analisa Bivariat	86
BAB V PEMBAHASAN.....	94
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	108
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	74
Tabel 3.2	Distribusi Pernyataan.....	77
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden	85
Tabel 4.2	Perbedaan rerata kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol	87
Tabel 4.3	Perbedaan rerata tekanan sistol dan tekanan diastole sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol telling.....	89
Tabel 4.4	Perbedaan rerata denyut nadi diastole sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	69
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	70
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	71
Gambar 3.3 Alur Penelitian	80

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan ke Dinkes Kota Semarang
- Lampiran 5 Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan dari Dinkes Kota Semarang
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Badan Kesbangpol
- Lampiran 7 Surat Rekomendasi Penelitian dari Badan Kesbangpol Kota Semarang
- Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Dinas Kesehatan Kota Semarang
- Lampiran 9 Surat ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Semarang
- Lampiran 10 Surat Keterangan selesai penelitian
- Lampiran 11 Surat Keterangan Kelaikan Etik (*etical clearance*)
- Lampiran 12 Prosedur pelaksanaan Hypnobirthing
- Lampiran 13 Prosedur Melakukan Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 14 Prosedur Melakukan Pengukuran Denyut Nadi
- Lampiran 15 Lembar Monitoring Latihan Mandiri Hypnobirthing
- Lampiran 16 Rekap data penelitian
- Lampiran 17 Daftar Konsultasi
- Lampiran 18 Output Uji Statistik
- Lampiran 19 Foto-foto Penelitian

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena dengan Rahmat dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang”.

Tesis ini diajukan untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat Sarjana S-2 Magister Sain Terapan Kesehatan di Universitas Diponegoro Kerjasama Dengan Poltekkes Kemenkes Semarang.

Atas bantuan dan dorongan yang telah diberikan selama penyusunan tesis, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan dan keahlian.
2. Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA selaku Direkur Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
3. dr. M. Sakundarno Adi, Msc, Phd selaku ketua Program Studi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro.
4. H. Sugiyanto, SPd., M.App.Sc selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang..
5. Dr. dr. Ari Suwondo, MPH selaku Ketua Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Pasca Sarjana Universitas Diponegoro

6. dr.Tjahjono Kuntjoro, MPH.DR.PH selaku pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan, arahan serta dorongan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.
7. Sri Wahyuni, S.Kp.Ns, M.Kes selaku pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, arahan serta dorongan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.
8. Suami, anak-anakku tercinta (mba Keisha, ade Aqilah) yang menjadi penyemangat ibu, kedua orang tua, kakak dan adik-adikku tercinta atas segala support moril dan materilnya.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu kritik dan saran penulis harapkan dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan isi tesis ini. Akhirnya penulis berharap agar tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan teman-teman sejawat pada khususnya.

Semarang, Desember 2015

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena dengan Rahmat dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang”.

Tesis ini diajukan untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat Sarjana S-2 Magister Sain Terapan Kesehatan di Universitas Diponegoro Kerjasama Dengan Poltekkes Kemenkes Semarang.

Atas bantuan dan dorongan yang telah diberikan selama penyusunan tesis, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan dan keahlian.
2. Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA selaku Direkur Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
3. dr. M. Sakundarno Adi, Msc, Phd selaku ketua Program Studi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro.
4. H. Sugiyanto, SPd., M.App.Sc selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang..
5. Dr. dr. Ari Suwondo, MPH selaku Ketua Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Pasca Sarjana Universitas Diponegoro

6. Dr.drg. Supriyana, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta dorongan moral dalam penyusunan proposal tesis ini.
7. Dr. Aris Santjaka,SKM,M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta dorongan moral dalam penyusunan proposal tesis ini.
8. Para dosen dan staf Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Kerjasama Universitas Diponegoro dengan Poltekkes Kemenkes Semarang.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu kritik dan saran penulis harapkan dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan isi tesis ini. Akhirnya penulis berharap agar tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan teman-teman sejawat pada khususnya.

Semarang, Desember 2015

Penulis