

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh Rukiyah, Lia Yulianti and Meida Liana (2017) *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ashriady, A., Mamuju, P. K., Tiyas, A. H., Mamuju, P. K., & Supriadi, R. F. (2022). *Aspek Sosial Budaya dalam Perawatan Kehamilan pada Masyarakat Pesisir Kabupaten Mamuju*. June.
- Adabiyah, Wati, S. E., & Aizah, S. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III. Seminar Nasional Sains*, 346–350
- Anggraeni, L., & Maisaroh, S. (2021). *Hubungan hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil trimester III primigravida*. In *Jurnal Ilmu*
- Anggraeni, L., & Lubis, D. R. (2020). *Hypnobirthing Sebagai Self Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 1. Tersedia pada: <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/1710>
- Astuti, D. P., & Sulastris, E., 2019. *Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan Kehamilan , Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy , Labor And Postpartum The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Pu*. 7– 10
- Astutik, W., Nawang Sari, D., Agustina, F., Sahriana, S., Gurning, M., Nuryanti, T., Zakiah, Z., Yunalia, E. M., & Laela, S. (2025). *Bunga rampai gangguan jiwa pada remaja dan anak*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=veOSEQAAQBAJ>
- Budiadi, H. N., Widiani, N. N. A., Yanti, & Oktavia, S. N. (2025). *Buku ajar psikologi kehamilan, persalinan, nifas. Optimal Untuk Negeri*. <https://books.google.co.id/books?id=DveZEQAAQBAJ>
- Chapman, V. (2021). *The midwife's labour and birth handbook*. Wiley-Blackwell.
- Dianaurelia, Y., & Hardayati, Y. A. (2024). Case study: Intervensi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat ansietas ibu hamil di trimester III. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 303–310.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2024.. Bengkulu: Seksi Kesga & Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu*.

- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2025). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024. Bengkulu: Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat Dinas*
- Dewi, N. E. C., et al. (2025). *Pengaruh Teknik Relaksasi untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Nurul Jadid (UNUJA).
- Dewi, R., & Yorita, E. (2025). *Perubahan Fisik dan Psikologi pada Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=MtxvEQAAQBAJ>
- Fitriyanti, L., N, H. G., Ina, A. A., Citrawati, N. K., Sagitarini, P. N., Hadi, D. R. F., Karundeng, J. O., Yunitasari, E., Efitra, E., & Safitri, N. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=RIUdEQAAQBAJ>
- Fatimah & Nuryaningsih, 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan, Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta*.
- Febrianti, & Aslina. 2019 . *Praktik Klinik Kebidanan I Teori Dalam Implementasi Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta : Pt. Pustaka Baru
- Faisol. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam
- Hidayat, S. (2011). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Wiraraja Medika*, 3(2), 67–72. Retrieved from <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., & Sakti, R. D. (2021). *Terapi komplementer dalam kehamilan* (Vol. 1). CV. Eureka Media Aksara.
- Handayani, R. T., Yuniarti, T., Sunaryanti, S. S. H., Nurhayati, I., Iswahyuni, S., Anasulfalah, H., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T.(2024). Dukungan Keluarga dan Pengaruh Dzikir dengan Kecemasan pada Ibu Hamil: Systematic Review. *Journal of Language and Health*, 5(1), 85–92.
<https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3140>
- Hardiyanti. (2020). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan,6 (1).
- Herawati, A. T., Riyana, A., Hutagalung, R., Septiawan, T., Widyastuti, D., Puspasari, S., Megawati, W., & Safrudin, M. B. (2025). *Buku Ajar Tindakan Keperawatan Memenuhi Kebutuhan Dasar Manusia: Oksigen dan Cairan & Elektrolit*. CV Eureka Media Aksara.
<https://books.google.co.id/books?id=3WeZEQAAQBAJ>

- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115
- Harrison, T. J., & Smith, A. L. (2021). *Ectopic Pregnancy: Causes, Risks, and Clinical Management. Obstetrics and Gynecology Review*, 19(3), 45–53.
- Isnaini, N., & Simanjuntak, R. (2023). *Hypnobirthing: Teknik relaksasi untuk persalinan nyaman*. CV. Literasi Nusantara Abadi
- Jannatiyah, S. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPM Lismarini dan BPM Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020*. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Katili, D. N. O., Umar, S., & Nteya, S. D. (2021). Literature review: The effect of audio hypnobirthing on anxiety levels in first childbirth mothers. *Journal of Complementary Health and Preventive*, 1(2), 33-39.
- Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., Iswati, R. S., Hubaedah, A., & Dewi, R. S. (2022). *KETIDAKNYAMANAN DAN KOMPLIKASI YANG SERING TERJADI SELAMA KEHAMILAN*. Rena Cipta Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=4weMEAAAQBAJ>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. (2020) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kuswandi, Lanny.2011. *Keajaiban Hypno-birthing*.Jakarta:Pustaka Bunda
- Lestari, A. (2020). *DI RSUD Lamaddukelleng Journal of Health , Nursing , and Midwifery Sciences Adpertisi*. 1(2), 20–41
- Mutmainah, L. G. (2024). Pengaruh hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Bidan "I" Kota Bandung tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dharma Husada Bandung*, 1(1), 1–10.
- Nainggolan, D. R., Ujung, R. M., & (2021). *Influence of hypnobirthing on anxiety levels pregnant women in the Siatas Barita Health center work area In 2020. Embrio: Jurnal*
- Netti, N., Susanti, Y., Ismoyowati, T. W., Sofais,. M. (2024). *Buku ajar asuhan keperawatan pada gangguan sistem muskuloskeletal, integumen, persepsi sensori dan persarafan*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=JpGJEQAAQBAJ>

- Nurbaiti, M., Citra Dewi, A. D., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(3), 652–659. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5462>
- Nurfriti, I., Safruddin, R., & Asfar, A. (2021). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Jumpandang Baru*. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Nerlita, A. H. 2022. Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(9), 1075-1082.
- Marudju, A. R., Meyliana Dinny Tulandi, Dwyfa Hapili, Jenifer Darenoh, Nurhaya Hamajen, Fathia Nur Mawaddah Uno, & Atik Sunarmi. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III : Scoping Riview. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(4), 165–171. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i4.171>
- Pieter, H. Z., & Namora, L. L. (2020). *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Kencana.
- Ristiani, Olvaningsih, Qardhawijayanti, S., Hulu, V. K., & Nuraskin, C. A. (2025). Effectiveness of implementing deep breathing relaxation in efforts to reduce anxiety in pregnant women with hypertension. *Getsempena Health Science Journal*, 4(2).
- Sari, O. I. (2022). Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran II. *Ovum : Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 83– 94. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2366>
- Sari, Y. W. S., Lestari, R. A. F., Pratiwi, D., & Nafilata, I. (2025). Hypnobirthing: A systematic review of relaxation techniques in reducing prenatal anxiety. *LENTERA KAJI: Jurnal CMHP (Journal of Community Mental Health & Public Policy)*, 8(1), 88–98. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v8i1.303>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Situmorang, K. (2024). The Effect of Hypnobirthing on the Anxiety Level of Pregnant Women in Trimester III. *International Journal of Public Health*, 1(2).

- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). *Analisis relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 7(4), 634–641. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5064>
- Sulistiyan, A., & Farida, S. (2020). *Hypnobirthing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Kebidanan*, 12(01), 34.
- Suprehanto, R., & Nuzuliana, R. (2023). Pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. Jurnal Kesehatan Kebidanan, 12(1), 45-52.
- Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, S. L. A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi tot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. Media Karya Kesehatan, 3(1), 91–98.
- Suryani, S., Wahid, N., & Umamah, S. (2023). *Aplikasi hypnobirthing pada asuhan kebidanan*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 9(2), 146.
- Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Varney H, King TL, Brucker MC, Kriebs JM, Fahey JO, Gregor CL. (2020). *Varney's Midwifery Fifth Edition*. Jones and Bartlett Learning
- Wahid, N., Yulaeka, Umamah, S., Utami, S., Tanuadike, T., Nurhayati, E., Estiyani, A., & Ayuni. (2023). Pengetahuan hypnobirthing untuk ibu hamil. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2021). Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widaryanti, & Riska. (2019). *Terapi komplementer pelayanan kebid* Yogyakarta: CV Budi Utomo.
- World Health Organization 2020. (2020). mhGAP Intervention Guide. *World Health Organization*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Yuniarti, Y., Arsesiana, A., Bella, B., Alestari, R. O., Yulita, C., Goretik, M., Delyka, M., Yusrawati, Y., Liliana, A., & Devitasari, I. (2025). *Keperawatan Maternitas Intranatal Care*. CV Eureka Media Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=Ct6uEQAAQBAJ>

- Yulizawati, dkk, Iryani Detty, Lusiana Elsinta Bustami., Aldina Ayunda Insani S. & Feni Andriani S. (2017). Asuhan Kehamilan Kebidanan. In Yulizawati, dkk (Vol. 01).
- Yulizawati, Y., Hardisman, H., & Tasya, L. D. (2023). Hypnobirthing as an effort to reduce anxiety in pregnant women: A literature review. *Women, Midwives and Midwifery*, 3(2), 68–78.
- Yuliyati, A. N. D., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III dimasa pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 7-16.
- Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2020). *Development of the short version of the spielberger state — trait anxiety*
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14–21.Z



L

A

M

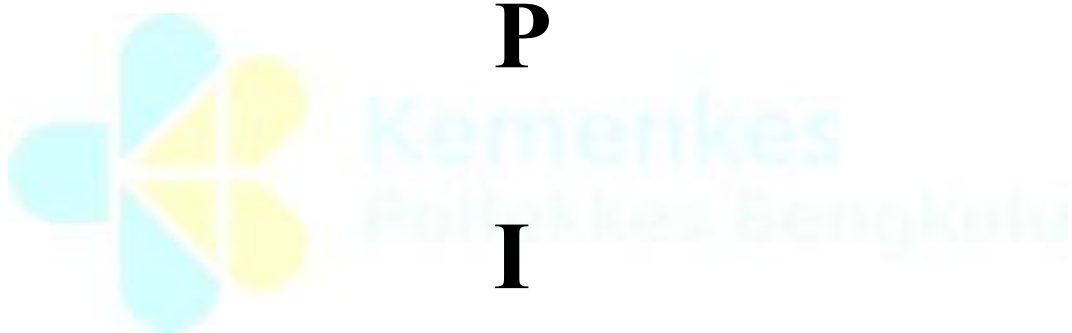
P

I

R

A

N



ORGANISASI PENELITIAN

Pembimbing

Nama : Desi Widiyanti, SST.,M.Keb
NIP 198012172001122001
Pekerjaan : Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan : Pembimbing I

Nama : Suci Sholihat, SST.,M.Keb
NIP 1990122262020122006
Pekerjaan : Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan : Pembimbing II

Mahasiswa

Nama : Lailatul Lestari
NIM : P0172032027
Pekerjaan : Mahasiswa

Lampiran 2 SOP *Hypnobirthing*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

HYPNOBIRTHING

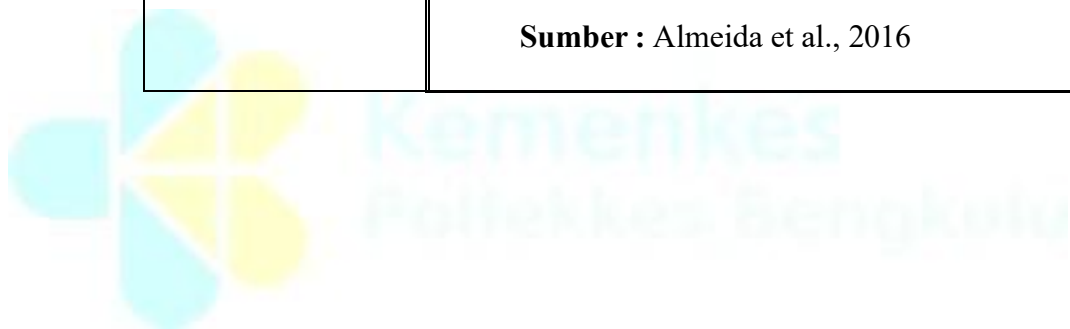
“Standar Operasional Prosedur <i>Hypnobirthing</i> Pada Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan”	
Pengertian	Secara bahasa, <i>hypnobirthing</i> berasal dari kata Yunani " <i>hypnos</i> " yang berarti ketenangan jiwa, serta " <i>birthing</i> " yang bermakna seluruh proses kehamilan hingga kelahiran
Tujuan	Membantu ibu mencapai kondisi relaksasi mendalam sehingga rasa takut, cemas, dan tegang menjelang persalinan dapat berkurang
Indikasi	<i>Hypnobirthing</i> dapat dilakukan pada semua ibu hamil dan dapat dilakukan pada usia kehamilan 7 bulan atau 2 minggu sebelum melahirkan.
Kontraindikasi	Tidak bisa dilakukan pada ibu hamil yang memiliki gangguan pendengaran, tidak bisa diajak komunikasi, memiliki gangguan mental atau jiwa dan pada ibu yang menolak untuk melakukan <i>hypnobirthing</i>
Teknik Pelaksanaan	<i>Hypnobirthing</i> dapat dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 7 bulan atau 2 minggu sebelum melahirkan. <i>Hypnobirthing</i> bisa dilakukan 2 x selama 2 minggu.
Waktu dan tempat	1. Terapi ini dilakukan di ruangan yang tenang dan aman. 2. Dilakukan selama ± 30 menit
Persiapan alat dan lingkungan	Persiapan alat dan lingkungan: 1. Rekaman <i>Hypnobirthing</i> 2. Lingkungan yang tenang dan nyaman
Persiapan tindakan	1. Berikan salam dan memperkenalkan diri 2. Identifikasi klien dengan memeriksa identitas 3. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan

	4. Melakukan <i>pretest</i> menggunakan lembar observasi dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala HAR-S 5. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman
Langkah – langkah kegiatan	1. Fase Orientasi a. Salam Terapeutik 1) Perkenalkan diri terlebih dahulu dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan 2) Tanya perasaan responden dan kesiapan responden mengikuti terapi <i>hypnobirthing</i> 3) Terapi dilakukan selama ± 30 menit 2. Fase Kerja 4) Mencuci tangan sebelum melakukan tindakan 5) Siapkan ruangan dan atur posisi tubuh agar nyaman. Putar musik yang bisa membuat Anda tenang dan rileks. 6) Rilekskan seluruh otot di tubuh Anda, mulai dari kepala hingga ujung jari kaki. Pejamkan mata perlahan-lahan dan mulai bernafas dalam-dalam melalui hidung secara perlahan dan teratur. 7) Lakukan relaksasi pernafasan dengan memperhatikan tarikan dan hembusan nafas. 8) Tarik nafas melalui hidung selama 2 detik, rasakan udara bergerak mengisi perut dan embuskan nafas selama 2 detik melalui bibir yang terbuka kecil. Ulangi kembali relaksasi pernafasannya sebanyak 2 kali agar lebih rileks. 9) Lakukan relaksasi pikiran agar terbiasa dan lebih mudah mencapai ketenangan. Saat melakukan hal ini, sering kali pikiran yang tidak perlu muncul, itu akan muncul di kepala Anda. Abaikan semua pikiran itu dan tetapkan fokus. 10) Bayangkan dan niatkan untuk merilekskan anggota tubuh kita, melepaskan ketegangan fisik, emosi dan

	pikiran negatif yang ada di tubuh kita 11) Niatkan rasa rileksnya mengalir dari kepala, wajah, leher, bahu, tangan, dada, dan seluruh organ lainnya yang ada di tubuh kita 12) Saat ini seluruh tubuh ku dari puncak kepala hingga kaki menjadi lebih rileks dan lebih nyaman 13) Semakin rileks dan semakin dalam lagi, niatkan mulai hari ini dan seterusnya aku menjadi tenang... “Aku percaya pada tubuh ku dan janin ku” “Aku percaya pada kemampuan tubuh dan janin ku yang telah diciptakan oleh sang pencipta untuk dapat melalui perjalanan kehamilan dan persalinan dengan tenang” “Aku persiapkan dengan maksimal agar bisa menyambut janin ku menjadi proses dengan pengalaman yang positif, menjadi proses yang membahagiakan, menjadi proses yang membantu janin ku merasakan cinta dan kebahagiaan” “Aku berserah dan ikhlas, apapun cara janin ku lahir ke dunia, aku tetap mencintaimu” 14) Letakkan kedua tangan di atas perut untuk berkomunikasi dengan janin, sampaikan dalam hati... ” Halo nak, assalamualaikum” “Apa kabar adik janin ini tangan mama, yang selalu mendoakan dan menyapamu, terimakasih ya nak telah hadir di dalam rahim ini atas izin sang pencipta” “Tumbuh dan berkembang sehat sampai saat ini” “Terimakasih telah memilih kami menjadi orang tuamu” “Doakan dan izinkan agar kami terus bisa belajar membimbingmu ke arah kebaikan dan kebenaran sejak dalam kandungan” “Maafkan kami apabila saat ini ada sikap atau kata-kata kami yang kurang berkenan di hatimu”
--	--

	“Doakan agar kita bisa berkumpul di dunia menjadi satu keluarga yang utuh” “Doa kami, adik janin bersama seluruh keluargamu di dalam rahim (tali pusat, selaput ketuban, air ketuban dan plasenta) sehat secara lahir dan batin ya nak” “Sampai di usia kehamilan cukup bulan, kita bertemu di proses persalinan” “Mulai sekarang dan selanjutnya akan semakin tenang dalam menghadapi persalinan, persalinan yang alami, nyaman dan lancar” “Perjalanan spiritual untuk mama belajar tenang, melatih kesabaran, kekuatan dan cinta serta apapun yang kamu lihat tentang dunia, mama akan mencintaimu, apabila masih ada doa atau afirmasi yang ingin disampaikan oleh adik janin, sampaikan melalui hati masing-masing, yakinilah bahwa adik janin sudah bisa mendengar, merasakan dan merespon dengan caranya masing-masing. Mungkin dengan gerakan, senyuman, kedipan mata yang sangat samar, yang tidak mama rasakan, tapi yakinlah bahwa respon adik akan terkoneksi dengan hati mama” “Biarkan seluruh sugesti positif dengan mudahnya menjadi realita, dikabulkan oleh sang pencipta, diamankan oleh seluruh malaikat yang hadir...” 15) Biarkan otot-otot semakin rileks dengan menghirup nafas panjang dan buang nafas perlahan lewat hidung. Pada saat ini, otot kembali ke kondisi normal, kita hitung satu sampai tiga untuk membuka mata secara perlahan. “1... perlahan-lahan sadari nafas kita dengan tenang” “2... kita semakin waspada secara mental” “3....perlahan-lahan izinkan kedua mata kembali terbuka seperti matahari terbit mulai dari membayang hingga
--	---

	semakin jelas dan kita bangun dengan keadaan tenang dan tubuh yang bugar, serta jiwa yang semakin tentram” 3. Fase Terminasi • Kaji respon klien (subyektif dan Obyektif) • Melakukan evaluasi mengenai penerapan <i>hypnobirthing</i> • Beri kesempatan kepada klien untuk bertanya • Anjurkan klien untuk melakukan kembali <i>hypnobirthing</i> ini dirumah atau di tempat yang nyaman • Akhiri kegiatan dengan baik dan mengucapkan salam Dokumentasi: • Lakukan dokumentasi tindakan dan hasil.
	Sumber : Almeida et al., 2016



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

RELAKSASI NAFAS DALAM

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
Pengertian	Teknik relaksasi nafas dalam merupakan latihan pernapasan dengan teknik secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh.
Tujuan	Untuk mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri
Indikasi	1. Pasien yang mengalami stress 2. Pasien yang mengalami nyeri yaitu nyeri akut pada tingkat ringan sampai tingkat sedang akibat penyakit yang kooperatif 3. Pasien yang mengalami kecemasan 4. Pasien mengalami gangguan pada kualitas tidur seperti insomnia
Pelaksanaan	PRA INTERAKSI 1. Membaca status klien 2. Mencuci tangan INTERAKSI Orientasi 1. Salam : Memberi salam sesuai waktu 2. Memperkenalkan diri 3. Validasi kondisi klien saat ini. Menanyakan kondisi klien dan kesiapan klien untuk melakukan kegiatan sesuai kontrak sebelumnya 4. Menjaga privasi klien 5. Kontrak Menyampaikan tujuan dan menyepakati waktu dan tempat dilakukannya kegiatan KERJA 1. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya bila ada sesuatu yang kurang dipahami/ Jelas 2. Cari posisi yang nyaman 3. Boleh berbaring, ataupun duduk menyila, punggung tegak namun

	tetap rileks. 4. Letakkan satu tangan di perut dan satu tangan di dada. Fokuskan 5. Perhatikan nafas dan pejamkan mata 6. Instruksikan pasien untuk melakukan tarik nafas pelan melalui hidung 7. cara perlahan dan hembuskan udara membiarkannya ke luar dari setiap bagian anggota tubuh, pada saat bersamaan minta klien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan lega 8. Instruksikan pasien untuk bernafas dengan irama normal beberapa saat (1-2 menit) 9. Instruksikan pasien untuk kembali menarik nafas dalam, kemudian menghembuskan dengan cara perlahan dan merasakan saat ini udara mulai mengalir dari tangan, kaki, menuju ke paru-paru dan seterusnya, rasakan udara mengalir keseluruh tubuh 10. Minta pasien untuk memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan ke luar dari ujung-ujung jari tangan dan kaki kemudian rasakan kehangatannya 11. Instruksikan pasien untuk mengulangi teknik- teknik ini 12. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri 13. Ulangi latihan nafas dalam ini sebanyak 3 sampai 5 kali dalam sehari TERMINASI 1. Evaluasi hasil: kemampuan pasien untuk melakukan teknik ini 2. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan. 3. Tindak lanjut: menjadwalkan latihan teknik relaksasi banafas dalam 4. Kontrak: topik, waktu, tempat untuk kegiatan selanjutnya DOKUMENTASI 1. Mencatat waktu pelaksanaan Tindakan 2. Mencatat perasaan dan respon pasien setelah diberikan tindakan Sumber : Potter & Perry (2010)
--	--

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Kepada Yth.

Calon responden penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah :

Nama : Lailatul Lestari

Nim : P01740322027

Status : Mahasiswa Kebidanan

Judul : “Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026. Prosedur penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko atau kerugian pada Ibu. Bersama ini saya mohon kesediaan Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan. Prosedur penelitian ini cukup mengisi lembar observasi yang berhubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun identitas dan hasil isian observasi anda akan kami jaga kerahasiaannya.

Kota Bengkulu, 2026

Peneliti

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan.

Nama : Lailatul Lestari

NIM : P01740322027

Judul : “Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026”

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan menjadi responden, dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya akan sukarela menjadi responden dalam penelitian, ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan. Tetapi apabila saya tidak berkenan, peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Kota Bengkulu, 2026

Responden

KUISIONER
TINGKAT KECEMASAN
Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

A. Identitas Responden

Nama :

Umur :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom “Ya” dan ”Tidak” apabila anda mengalami atau merasakan gejala yang disebutkan.
3. Isilah seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi yang anda rasakan saat ini
4. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur sesuai keadaan anda.

No	Gejala Kecemasan	Ya	Tidak	Score
1	Perasaan Cemas			
	• Saya sering merasa cemas			
	• Saya sering berfirasat buruk			
	• Saya takut akan pikiran saya sendiri			
	• Saya mudah tersinggung			
2	Ketegangan			
	• Saya merasa tegang saat membayangkan proses persalinan			
	• Saya sering merasa lesu			
	• Saya tidak bisa istirahat tenang			
	• Saya mudah terkejut			
	• Saya mudah menangis			
	• Saya sering gemetar			
	• Saya merasa gelisah			

3	Ketakutan			
	• Saya takut melihat darah			
	• Saya takut bicara dengan suami atau keluarga tentang proses persalinan			
	• Saya takut pada gelap			
	• Saya takut ditinggal sendiri			
4	Gangguan tidur			
	• Terkadang saya susah tidur			
	• Saya tidur tidak nyenyak			
	• Saya sering mimpi buruk			
	• Saya bangun dengan keadaan tidak bersemangat			
5	Gangguan kecerdasan			
	• Saya sukar konsentrasi			
	• Daya ingat saya menurun			
	• Daya ingat saya buruk			
6	Perasaan depresi (murung)			
	• Saya kehilangan minat/hobi			
	• Saya sering merasa sedih			
	• Perasaan saya berubah-ubah sepanjang hari			
7	Gejala somatik (otot-otot)			
	• Saya sering merasakan nyeri otot			
	• Saya merasakan kaku pada otot			
	• Suara saya tidak stabil			
8	Gejala sensorik			
	• Telinga saya sering berdengung			
	• Penglihatan saya terkadang kabur (berkunang-kunang)			
	• Muka saya terkadang memerah atau pucat			

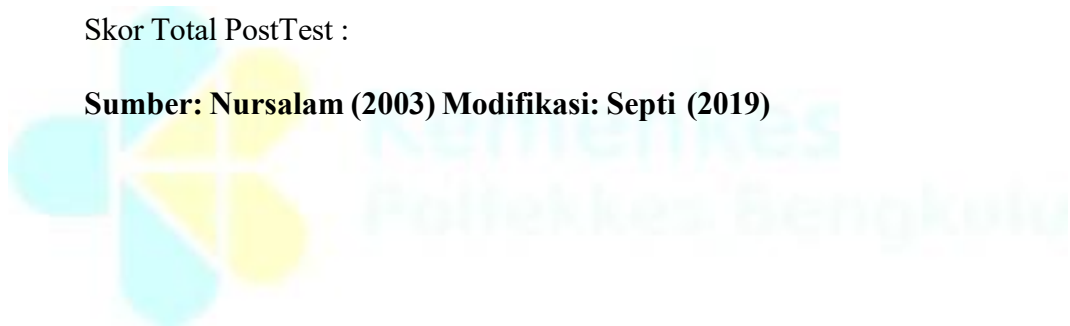
	• Badan saya terasa lemas			
9.	Gejala kardiovaskuler (Jantung dan pembuluh darah)			
	• Saya sering merasa berdebar-debar			
	• Denyut nadi saya terkadang terasa kencang			
	• Saya sering merasa lemas			
	• Saya sering merasakan nyeri didada			
10	Gejala respiratori (Pernafasan)			
	• Saya sering merasa tertekan dan sesak didada			
	• Saya sering menarik nafas panjang			
	• Napas saya terkadang terasa sesak			
	• Napas saya terasa pendek			
11	Gejala gastrointestinal (Pencernaan)			
	• Saya kesulitan menelan bila makan/minum			
	• Saya merasakan nyeri diperut sebelum dan sesudah makan			
	• Terkadang saya merasa kembung			
	• Saya sering merasa mual			
	• Terkadang saya merasa ingin muntah			
	• Saya susah buang air besar			
	• Berat badan saya menurun			
12	Gejala urogenital (Perkemihan)			
	• Saya sering buang air kecil			
	• Saya tidak bisa menahan kencing			
13	Gejala autonom			
	• Mulut saya terasa kering			
	• Muka saya terkadang merah			

	• Saya mudah berkeringat			
	• Kepala saya sering pusing			
	• Kepala saya terasa berat			
	• Kepala saya terasa sakit			
14	Tingkah laku			
	• Saya sering merasa gelisah			
	• Saya merasa tidak tenang			
	• Saya sering gemetar			
JUMLAH				

Skor Total Pre Test :

Skor Total PostTest :

Sumber: Nursalam (2003) Modifikasi: Septi (2019)



Lampiran 7 Absensi pretest dan posttest

ABSENSI RESPONDEN HYPNOBIRTHING

Pertemuan 1

Tanggal : 6 Juni 2020

No	Nama	No HP/No WA	Tanda Tangan
1	Lisa Karuna	0822 1234 5678	<i>[Signature]</i>
2	Savitri Nasiliya	083192 145698	<i>[Signature]</i>
3	Ditro Fadilah Alfarizka	0838 9796 8490	<i>[Signature]</i>
4	Wovke Rizal	08217 3667990	<i>[Signature]</i>
5	Utari Dwi Syeraka	0858 9676 940	<i>[Signature]</i>
6	Hertzi Restanti	0821 7262 1452	<i>[Signature]</i>
7	Yulia Ardita	0838 526870 917	<i>[Signature]</i>
8	Inna Akrama Putri	08537847 7846	<i>[Signature]</i>
9	Yuswari	08226874 5869	<i>[Signature]</i>
10	Melly Kerkiku	0852 6878 917	<i>[Signature]</i>
11	Paulina Dewy Yanti	0821 8110 9109	<i>[Signature]</i>
12	Umy Fadilah	0815 7274812	<i>[Signature]</i>
13	Ranti Mariska	0851 3585 4620	<i>[Signature]</i>
14	Della Ariska	082387 392571	<i>[Signature]</i>
15	Dwi Kuriawati	082281993496	<i>[Signature]</i>
16	Murni Vario	08 9668 675275	<i>[Signature]</i>
17	Ayif Pohnmah	0822 1234 5678	<i>[Signature]</i>
18	Siti Aisyah	0811 7891 9011	<i>[Signature]</i>
19	Olivia Tigra Putri	0813683084 35	<i>[Signature]</i>
20	Retha Junita	0898 48129330	<i>[Signature]</i>
21	Putri Kamadani	0831 6131 8100	<i>[Signature]</i>
22	Lasya Dwi Putri	0822 1234 5678	<i>[Signature]</i>
23	ANGGI PRATIWI H	0896 2726 4714	<i>[Signature]</i>
24	Nela Anagita	0857581919 38	<i>[Signature]</i>
25	Heldah Dica	0878 5277 3631	<i>[Signature]</i>
26	Mina	0878 5305 7080	<i>[Signature]</i>
27	Linda Karayu	0811 2365 3100	<i>[Signature]</i>
28	Etiada Oktapriana	08576938 7887	<i>[Signature]</i>
29	Dwina Puspa	08512569696	<i>[Signature]</i>
30	Ayunda Choirish	0811 8715070	<i>[Signature]</i>
31	Inna Dwi Syantik	0871 4090 4738	<i>[Signature]</i>
32	Devi Zosmyuni	0856506127 04	<i>[Signature]</i>

33	Salita Nasiliya	08310245698	Sup
34	Yeni Juliantika	087898000267	Yanti.
35	Alsa Pidiyani	085283759029	Alsa
36	Rellena Wiliranti	08764777156	Rput

Bengkulu, 2026
 Bidan Praktik Klinik

 Bd. Okta Nopisia S.Tr Keb

ABSENSI RESPONDEN HYPNOBIRTHING

Pertemuan 2 dan Post Test

Tanggal : 13 Juni 2026

No	Nama	No HP/No WA	Tanda Tangan
1	Lisa Karuna	0822 1234 5678	<i>[Signature]</i>
2	Ucan Dwi Iyareka	0838 97968420	<i>[Signature]</i>
3	Sailita Nasiliya	0831 9214 5638	<i>[Signature]</i>
4	Inna Akrama Putri	08537845 7846	<i>[Signature]</i>
5	Tasya Dwi Putri	0822 1234 5678	<i>[Signature]</i>
6	Hesthi Keltianti	0821 782 5432	<i>[Signature]</i>
7	Yusnieta	082268 745869	<i>[Signature]</i>
8	Putri Kurnadin	083168 71801	<i>[Signature]</i>
9	DEPA Esmiyah	0856 5861279	<i>[Signature]</i>
10	Sumita Tiara Putri	08136830 8435	<i>[Signature]</i>
11	Retha Junita	083848129 330	<i>[Signature]</i>
12	Jefri Juliarana	0853 7335 4405	<i>[Signature]</i>
13	Dastira Fadilah Alarista	0838 9796 8490	<i>[Signature]</i>
14	Devi Kurniawati	0822 81943496	<i>[Signature]</i>
15	Yulia Ardito	08385468 78327	<i>[Signature]</i>
16	WOWOK ALIZAH	082173 667990	<i>[Signature]</i>
17	Siti Aisyah	0821 78914011	<i>[Signature]</i>
18	Ranti Mariska	0851 3535 4620	<i>[Signature]</i>
19	Muhammad Larissa	08968867 5275	<i>[Signature]</i>
20	ANGGI PRATIWI H	08962726 4714	<i>[Signature]</i>
21	AYUNDA Chairti	082185 715070	<i>[Signature]</i>
22	Nela Anggita	0857581518 38	<i>[Signature]</i>
23	Nelda Diah	08985297 7681	<i>[Signature]</i>
24	Mirna	0848 5205 7080	<i>[Signature]</i>
25	Dwini Puspa Ayu	085212569696	<i>[Signature]</i>
26	Astifa Rahmawati	0822 1234 5678	<i>[Signature]</i>
27	Elisda Oktavia Sari	08576438 7889	<i>[Signature]</i>
28	Pauitau Dewyanti	0831 8260 7109	<i>[Signature]</i>
29	Linda Rahayu	0821 2765 3100	<i>[Signature]</i>
30	Uma Fadiah	0815 7274 8229	<i>[Signature]</i>
31	Mely Kartika	0857 68 78917	<i>[Signature]</i>
32	Iann Dwi Syantik	08314030 4238	<i>[Signature]</i>

33	Della Ariska	082287342571	Dw
34	Rehena Wiliyanti	08964777156	Panf.
35	Elsa potran	085283282027	clp
36	Agung Setiawaningsih	08768109800	

Bengkulu, 2026
 Bidan Praktik Klinik,

 Bd. Oktia Nopisia S.Tr Keb

ABSENSI RESPONDEN RELAKSASI NAPAS DALAM

Pertemuan 1

Tanggal : 7-9 Juni 2020

No	Nama	No HP/No WA	Tanda Tangan
1	Ayuh	08536699638	
2	Salimida	085769107280	
3	Ny. Nur	08578127144	
4	Perni Purnama Sari	08578834510	
5	Windarti	085783415596	
6	Ake Anggraini	08380028628	
7	Erlinda Yuli	085150511483	
8	Windi Asahri	089530334859	
9	Si Ayu Wulandari	080520790319	
10	Ika Mulya	08117118702	
11	DEA APRIANI	085383157717	
12	EITA	087160700560	
13	Annawati Isamayah	082181942220	
14	Siti Nurama	083897507429	
15	Ummur	089821750960	
16	Satrida Wahyuni	082177600229	
17	Sayekuna	082167842921	
18	Beki Maryani	085273710705	
19	Ayu	08536699638	
20	Ripa Ayu	08523959099	
21	Luluk Rahmadina	082175662917	
22	Rara Oktaponi	08496903613	
23	Rahmi	082282151568	
24	INTAN AYU	083846905160	
25	Frisa wati	08217854947	
26	Ismanur	087071607207	
27	Wina Puspita	085808199917	
28	Juwin	0803183918056	
29	Sinta Nira	083848490805	
30	NOPRIYENI	085769107280	
31	Rusmanu	082373344415	
32	Intan Ayu	08490409207	

33	krisna	08385310892	Fuy
34	Wana rosalia	083835151978	Subi
35	Diana Putri	081267182125	Dul
36	Ria Indriah	085557107064	May

Bengkulu, 2026
Bidan Praktik Klinik,



ABSENSI RESPONDEN RELAKSASI NAPAS DALAM

Pertemuan 2 dan Post Test

Tanggal : 14-10-2022

No	Nama	No HP/No WA	Tanda Tangan
1	Satrio Wahyuni	082177600229	Satrio
2	Aki Anggrani	083900280228	Aki
3	Nur	085782213415	Nur
4	Windarti	085783419596	Windarti
5	Eti	087160700560	Eti
6	Adriyeni	085769107280	Adriyeni
7	Peris purnama sari	085788343110	Peris
8	Aini	08536699638	Aini
9	Rahmi	082282151568	Rahmi
10	Windi Asahri	084530339059	Windi
11	Armanu Islamiyah	082181442620	Armanu
12	Siti Nurama	083897067429	Siti
13	INTAN AYU	083896905160	Intan
14	DEA APRILIANI	085383157717	Dea
15	Kedjuna	087167842921	Kedjuna
16	Ripa Ayu	08523959099	Ripa
17	Ummu	087021750960	Ummu
18	Lulu Rahmadina	082177662917	Lulu
19	Erlina Yuli	085150511483	Erlina
20	Intan Ayu	08470409207	Intan
21	Juka	0803183918096	Juka
22	Ayu	08536609630	Ayu
23	Sinta Nima	083898490805	Sinta
24	Salmida	085769107280	Salmida
25	Rizka Inorokh.	08537607064	Rizka
26	Nur Maya	087191089020	Nur
27	Siswanto Wulandari	0809820340917	Siswanto
28	Rera Oktapani	082176903613	Rera
29	Irena	083853108842	Irena
30	Rosmanya	08237349113	Rosmanya
31	Wira Puspita	085809799777	Wira
32	Ummu	087076463683	Ummu

33	Fera wati	0821 78545747	fp
34	Viona rosaidia	08383515 1972	fp
35	Duma purni	081267182125	fp
36	Prati Maryani	02527 371 8705	fp

Bengkulu, 2026
Bidan Praktik Klinik,


Fitri Andri Lestari S.Tr Keb


Lampiran 8 Dokumentasi

**Dokumentasi *Hyphobirthing* PreTest
Tanggal 6 Juni 2026 di PMB "O"**



**Dokumentasi Intervensi *Hyphobirthing*
Tanggal 6 Juni 2026 di PMB "O"**





**Dokumentasi Intervensi *Hyphobirthing*
Tanggal 13 Juni 2026 di PMB "O"**



Dokumentasi *Hyphobirthing PostTest*
Tanggal 13 Juni 2026 di PMB "O"



Dokumentasi kelompok kontrol Relaksasi Napas Dalam

Dokumentasi *PreTest*
Tanggal 7- 9 Juni 2026











**Dokumentasi kelompok Relaksasi Napas Dalam
Tanggal 7- 9 Juni 2026**











Dokumentasi *PostTest*
Tanggal 14- 16 Juni 2026











Lampiran 9 Master Tabel

MASTER TABEL PRETEST HYPNOBIRTHING

NO	NO.REG	NAMA	UMUR	UK	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL SKOR	KATEGORI KECEMASAN
1	529	Ny.Y	25 Th	36 mg	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	0	1		34	KECEMASAN SEDANG
2	492	Ny.H	29 Th	29 mg	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	29	KECEMASAN SEDANG
3	701	Ny.A	31 Th	35 mg	4	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	1	1	1	38	KECEMASAN SEDANG
4	437	Ny.D	34 Th	29 mg	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	0	2	33	KECEMASAN SEDANG
5	590	Ny.A	28 Th	28 mg	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	1	36	KECEMASAN SEDANG
6	598	Ny.D	29 Th	33 mg	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	0	2	32	KECEMASAN SEDANG
7	427	Ny.R	24 Th	28 mg	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	1	1	1	39	KECEMASAN SEDANG
8	576	Ny.A	23 Th	28 mg	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	23	KECEMASAN RINGAN
9	575	Ny.T	26 Th	34 mg	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	1	1	2	39	KECEMASAN SEDANG
10	523	Ny. U	31 Th	34 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0	2	24	KECEMASAN RINGAN
11	445	Ny.R	28 Th	30 mg	4	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	1	1	1	38	KECEMASAN SEDANG
12	451	Ny.I	34 Th	31 mg	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	34	KECEMASAN SEDANG
13	462	Ny.W	24 Th	29 mg	4	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	1	1	1	38	KECEMASAN SEDANG
14	585	Ny.M	26 Th	28 mg	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	29	KECEMASAN SEDANG
15	593	Ny.S	27 Th	29 mg	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	2	36	KECEMASAN SEDANG
16	464	Ny.U	25 Th	38 mg	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	33	KECEMASAN SEDANG
17	443	Ny.M	36 Th	28 mg	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	30	KECEMASAN SEDANG
18	412	Ny.A	31 Th	31 mg	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	31	KECEMASAN SEDANG
19	600	Ny.R	25 Th	32 mg	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	35	KECEMASAN SEDANG
20	599	Ny.N	27 Th	31mg	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	38	KECEMASAN SEDANG
21	549	Ny.Y	34 Th	29 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33	KECEMASAN SEDANG
22	504	Ny.P	24 Th	34 mg	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	38	KECEMASAN SEDANG
23	581	Ny.S	28 Th	30 mg	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	1	1	2	39	KECEMASAN SEDANG
24	457	Ny.D	29 Th	31 mg	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	28	KECEMASAN RINGAN
25	455	Ny.E	32 Th	28 mg	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	35	KECEMASAN SEDANG
26	568	Ny.H	26 Th	32 mg	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	38	KECEMASAN SEDANG
27	587	Ny.D	24 Th	35 mg	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	1	1	2	39	KECEMASAN SEDANG
28	531	Ny.P	24 Th	31 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33	KECEMASAN SEDANG
29	541	Ny.D	28 Th	33 mg	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	30	KECEMASAN SEDANG
30	367	Ny.L	23 Th	34 mg	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	37	KECEMASAN SEDANG
31	545	Ny.Y	25 Th	38 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33	KECEMASAN SEDANG
32	504	Ny.L	28 Th	28 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	32	KECEMASAN SEDANG
33	349	Ny.I	24 Th	38 mg	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	38	KECEMASAN SEDANG
34	622	Ny.M	30 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	27	KECEMASAN RINGAN
35	453	Ny.S	27 Th	28 mg	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	35	KECEMASAN SEDANG
36	465	Ny.E	27 Th	31 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	32	KECEMASAN SEDANG

Keterangan : Gejala Kecemasan

0 : Tidak Ada Gejala

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Sangat Berat

Keterangan : Total nilai (Score) Tingkat Kecemasan

<14 : Tidak Ada Kecemasan

14-28 : Kecemasan Ringan

29-42 : Kecemasan Sedang

43-56 : Kecemasan Berat

>56 : Kecemasan Sangat Berat

MASTER TABEL POSTEST HYPNOBIRTHING

NO	NO.REG	NAMA	UMUR	UK	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL SKOR	KATEGORI KECEMASAN
1	529	Ny.Y	25 Th	36 mg	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	0	1	30	KECEMASAN SEDANG
2	492	Ny.H	29 Th	29 mg	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	25	KECEMASAN RINGAN
3	701	Ny.A	31 Th	35 mg	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	22	KECEMASAN RINGAN
4	437	Ny.D	34 Th	29 mg	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	2	2	0	2	29	KECEMASAN SEDANG
5	590	Ny.A	28 Th	28 mg	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	2	2	0	2	29	KECEMASAN SEDANG
6	598	Ny.D	29 Th	33 mg	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	2	2	0	2	29	KECEMASAN SEDANG
7	427	Ny.R	24 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	25	KECEMASAN RINGAN
8	576	Ny.A	23 Th	28 mg	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	23	KECEMASAN RINGAN
9	575	Ny.T	26 Th	34 mg	3	2	3	2	2	1	1	2	3	1	3	2	1	2	28	KECEMASAN RINGAN
10	523	Ny. U	31 Th	34 mg	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	0	2	22	KECEMASAN RINGAN
11	445	Ny.R	28 Th	30 mg	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	22	KECEMASAN RINGAN
12	451	Ny.I	34 Th	31 mg	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	23	KECEMASAN RINGAN
13	462	Ny.W	24 Th	29 mg	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
14	585	Ny.M	26 Th	28 mg	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
15	593	Ny.S	27 Th	29 mg	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	31	KECEMASAN SEDANG
16	464	Ny.U	25 Th	38 mg	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
17	443	Ny.M	36 Th	28 mg	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	28	KECEMASAN RINGAN
18	412	Ny.A	31 Th	31 mg	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	28	KECEMASAN RINGAN
19	600	Ny.R	25 Th	32 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	25	KECEMASAN RINGAN
20	599	Ny.N	27 Th	31mg	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	26	KECEMASAN RINGAN
21	549	Ny.Y	34 Th	29 mg	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	30	KECEMASAN SEDANG
22	504	Ny.P	24 Th	34 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26	KECEMASAN RINGAN
23	581	Ny.S	28 Th	30 mg	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	4	28	KECEMASAN RINGAN
24	457	Ny.D	29 Th	31 mg	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	23	KECEMASAN RINGAN
25	455	Ny.E	32 Th	28 mg	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	31	KECEMASAN SEDANG
26	568	Ny.H	26 Th	32 mg	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	28	KECEMASAN RINGAN
27	587	Ny.D	24 Th	35 mg	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	4	31	KECEMASAN SEDANG
28	531	Ny.P	24 Th	31 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	25	KECEMASAN RINGAN
29	541	Ny.D	28 Th	33 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26	KECEMASAN RINGAN
30	367	Ny.L	23 Th	34 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	25	KECEMASAN RINGAN
31	545	Ny.Y	25 Th	38 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33	KECEMASAN SEDANG
32	504	Ny.L	28 Th	28 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	29	KECEMASAN SEDANG
33	349	Ny.I	24 Th	38 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	29	KECEMASAN SEDANG
34	622	Ny.M	30 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	27	KECEMASAN RINGAN
35	453	Ny.S	27 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	24	KECEMASAN RINGAN
36	465	Ny.E	27 Th	31 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	29	KECEMASAN SEDANG

Keterangan : Gejala Kecemasan

0 : Tidak Ada Gejala

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Sangat Berat

Keterangan : Total nilai (Score) Tingkat Kecemasan

<14 : Tidak Ada Kecemasan

14-28 : Kecemasan Ringan

29-42 : Kecemasan Sedang

43-56 : Kecemasan Berat

>56 : Kecemasan Sangat Berat

MASTER TABEL PRETEST RELAKSASI NAPAS DALAM

NO	NO.REG	NAMA	UMUR	UK	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL SKOR	KATEGORI KECEMASAN
1	281	Ny.L	24 Th	28 mg	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	35	KECEMASAN SEDANG
2	235	Ny.R	24 Th	28 mg	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	31	KECEMASAN SEDANG
3	417	Ny.R	22 Th	28 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	29	KECEMASAN SEDANG
4	400	Ny.L	22 Th	29 mg	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	36	KECEMASAN SEDANG
5	562	Ny.R	35 Th	30 mg	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19	KECEMASAN RINGAN
6	308	Ny.W	23 Th	37 mg	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	37	KECEMASAN SEDANG
7	471	Ny.P	30 Th	32 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	27	KECEMASAN RINGAN
8	226	Ny.N	22 Th	29 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	29	KECEMASAN SEDANG
9	594	Ny.A	31 Th	30 mg	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	30	KECEMASAN SEDANG
10	351	Ny.W	22 Th	38 mg	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	22	KECEMASAN RINGAN
11	628	Ny.D	31 Th	35 mg	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	30	KECEMASAN SEDANG
12	405	Ny.V	23 Th	35 mg	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	31	KECEMASAN SEDANG
13	537	Ny.A	23 Th	31 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	33	KECEMASAN SEDANG
14	322	Ny.R	23 Th	29 mg	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	36	KECEMASAN SEDANG
15	456	Ny.P	29 Th	28 mg	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	28	KECEMASAN RINGAN
16	518	Ny.J	25 Th	30 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	34	KECEMASAN SEDANG
17	391	Ny.A	26 Th	32 mg	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	31	KECEMASAN SEDANG
18	489	Ny.S	23 Th	29 mg	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	35	KECEMASAN SEDANG
19	471	Ny.S	25 Th	32 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	33	KECEMASAN SEDANG
20	594	Ny.I	31 Th	28 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN SEDANG
21	351	Ny.A	30 Th	33 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
22	623	Ny.W	31 Th	30 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	33	KECEMASAN SEDANG
23	405	Ny.S	29 Th	28 mg	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	28	KECEMASAN RINGAN
24	537	Ny.R	23 Th	31 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	29	KECEMASAN SEDANG
25	681	Ny.I	30 Th	34 mg	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	25	KECEMASAN RINGAN
26	322	Ny.L	30 Th	28 mg	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	KECEMASAN RINGAN
27	391	Ny.I	30 Th	37 mg	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	23	KECEMASAN RINGAN
28	571	Ny.I	24 Th	30 mg	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	35	KECEMASAN SEDANG
29	447	Ny.S	22 Th	31 mg	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	34	KECEMASAN SEDANG
30	629	Ny.N	35 Th	30 mg	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
31	364	Ny.D	35 Th	29 mg	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	28	KECEMASAN RINGAN
32	512	Ny.F	26 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	24	KECEMASAN RINGAN
33	245	Ny.S	29 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	24	KECEMASAN RINGAN
34	448	Ny.E	29 Th	30 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	28	KECEMASAN RINGAN
35	456	Ny.T	30 Th	29 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	26	KECEMASAN RINGAN
36	460	Ny.E	28 Th	36 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	27	KECEMASAN RINGAN

Keterangan : Gejala Kecemasan

0 : Tidak Ada Gejala

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Sangat Berat

Keterangan : Total nilai (Score) Tingkat Kecemasan

<14 : Tidak Ada Kecemasan

14-28 : Kecemasan Ringan

29-42 : Kecemasan Sedang

43-56 : Kecemasan Berat

>56 : Kecemasan Sangat Berat

MASTER TABEL POSTTEST RELAKSASI NAPAS DALAM

NO	NO.REG	NAMA	UMUR	UK	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL SKOR	KATEGORI KECEMASAN
1	281	Ny.L	24 Th	28 mg	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	33	KECEMASAN SEDANG
2	235	Ny.R	24 Th	28 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	29	KECEMASAN SEDANG
3	417	Ny.R	22 Th	28 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	28	KECEMASAN RINGAN
4	400	Ny.L	22 Th	29 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	34	KECEMASAN SEDANG
5	562	Ny.R	35 Th	30 mg	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	KECEMASAN RINGAN
6	308	Ny.W	23 Th	37 mg	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	34	KECEMASAN SEDANG
7	471	Ny.P	30 Th	32 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	26	KECEMASAN RINGAN
8	226	Ny.N	22 Th	29 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	28	KECEMASAN RINGAN
9	594	Ny.A	31 Th	30 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
10	351	Ny.W	22 Th	38 mg	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	22	KECEMASAN RINGAN
11	628	Ny.D	31 Th	35 mg	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	29	KECEMASAN SEDANG
12	405	Ny.V	23 Th	35 mg	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	28	KECEMASAN RINGAN
13	537	Ny.A	23 Th	31 mg	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	29	KECEMASAN SEDANG
14	322	Ny.R	23 Th	29 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	34	KECEMASAN SEDANG
15	456	Ny.P	29 Th	28 mg	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	28	KECEMASAN RINGAN
16	518	Ny.J	25 Th	30 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	29	KECEMASAN SEDANG
17	391	Ny.A	26 Th	32 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
18	489	Ny.S	23 Th	29 mg	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	29	KECEMASAN SEDANG
19	471	Ny.S	25 Th	32 mg	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
20	594	Ny.I	31 Th	28 mg	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	26	KECEMASAN RINGAN
21	351	Ny.A	30 Th	33 mg	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	26	KECEMASAN RINGAN
22	623	Ny.W	22 Th	30 mg	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	30	KECEMASAN SEDANG
23	405	Ny.S	29 Th	28 mg	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	23	KECEMASAN RINGAN
24	537	Ny.R	23 Th	31 mg	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	21	KECEMASAN RINGAN
25	681	Ny.I	30 Th	34 mg	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	24	KECEMASAN RINGAN
26	322	Ny.L	30 Th	28 mg	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	KECEMASAN RINGAN
27	391	Ny.I	30 Th	37 mg	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	21	KECEMASAN RINGAN
28	571	Ny.I	24 Th	30 mg	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	31	KECEMASAN SEDANG
29	447	Ny.S	22 Th	31 mg	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	32	KECEMASAN SEDANG
30	629	Ny.N	35 Th	30 mg	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	26	KECEMASAN RINGAN
31	364	Ny.D	35 Th	29 mg	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	27	KECEMASAN RINGAN
32	512	Ny.F	26 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	24	KECEMASAN RINGAN
33	245	Ny.S	29 Th	28 mg	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	23	KECEMASAN RINGAN
34	448	Ny.E	29 Th	30 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	26	KECEMASAN RINGAN
35	456	Ny.T	30 Th	29 mg	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	26	KECEMASAN RINGAN
36	460	Ny.E	28 Th	36 mg	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	23	KECEMASAN RINGAN

Keterangan : Gejala Kecemasan

0 : Tidak Ada Gejala

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Sangat Berat

Keterangan : Total nilai (Score) Tingkat Kecemasan

<14 : Tidak Ada Kecemasan

14-28 : Kecemasan Ringan

29-42 : Kecemasan Sedang

43-56 : Kecemasan Berat

>56 : Kecemasan Sangat Berat

Lampiran 10 Pengolahan Data SPSS

HASIL OLAH DATA

		Statistics			
		Pretest Hypnobirthing	Posttest Hypnobirthing	Pretest Relaksasi Napas Dalam	Posttest Relaksasi Napas Dalam
N	Valid	36	36	36	36
	Missing	0	0	0	0
Mean		33,75	27,22	29,14	26,83
Std. Error of Mean		,716	,475	,790	,683
Median		34,00	27,50	29,00	27,00
Std. Deviation		4,299	2,850	4,740	4,095
Minimum		23	22	18	18
Maximum		39	33	37	34

Pretest Hypnobirthing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	2,8	2,8	2,8
	24	1	2,8	2,8	5,6
	27	1	2,8	2,8	8,3
	28	1	2,8	2,8	11,1
	29	2	5,6	5,6	16,7
	30	2	5,6	5,6	22,2
	31	1	2,8	2,8	25,0
	32	4	11,1	11,1	36,1
	33	4	11,1	11,1	47,2
	34	2	5,6	5,6	52,8
	35	3	8,3	8,3	61,1
	36	2	5,6	5,6	66,7
	37	1	2,8	2,8	69,4
	38	7	19,4	19,4	88,9
	39	4	11,1	11,1	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Posttest Hypnobirthing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	2	5,6	5,6	5,6
	23	3	8,3	8,3	13,9
	24	1	2,8	2,8	16,7
	25	5	13,9	13,9	30,6
	26	3	8,3	8,3	38,9
	27	4	11,1	11,1	50,0
	28	5	13,9	13,9	63,9
	29	6	16,7	16,7	80,6
	30	2	5,6	5,6	86,1
	31	3	8,3	8,3	94,4
	32	1	2,8	2,8	97,2
	33	1	2,8	2,8	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Pretest Relaksasi Napas Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	2,8	2,8	2,8
	19	1	2,8	2,8	5,6
	22	1	2,8	2,8	8,3
	23	1	2,8	2,8	11,1
	24	2	5,6	5,6	16,7
	25	1	2,8	2,8	19,4
	26	1	2,8	2,8	22,2
	27	5	13,9	13,9	36,1
	28	4	11,1	11,1	47,2
	29	3	8,3	8,3	55,6
	30	2	5,6	5,6	61,1
	31	3	8,3	8,3	69,4
	33	3	8,3	8,3	77,8
	34	2	5,6	5,6	83,3
	35	3	8,3	8,3	91,7
	36	2	5,6	5,6	97,2
	37	1	2,8	2,8	100,0
Total		36	100,0	100,0	

Posttest Relaksasi Napas Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	2	5,6	5,6	5,6
	21	2	5,6	5,6	11,1
	22	1	2,8	2,8	13,9
	23	3	8,3	8,3	22,2
	24	2	5,6	5,6	27,8
	26	6	16,7	16,7	44,4
	27	4	11,1	11,1	55,6
	28	4	11,1	11,1	66,7
	29	5	13,9	13,9	80,6
	30	1	2,8	2,8	83,3
	31	1	2,8	2,8	86,1
	32	1	2,8	2,8	88,9
	33	1	2,8	2,8	91,7
	34	3	8,3	8,3	100,0
Total		36	100,0	100,0	

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest Hypnobirthing	Mean		33,75	,716
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32,30	
		Upper Bound	35,20	
	5% Trimmed Mean		34,03	
	Median		34,00	
	Variance		18,479	
	Std. Deviation		4,299	

	Minimum		23	
	Maximum		39	
	Range		16	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		-,705	,393
	Kurtosis		-,041	,768
	Mean		27,22	,475
Posttest Hypnobirthing	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26,26	
		Upper Bound	28,19	
	5% Trimmed Mean		27,22	
	Median		27,50	
	Variance		8,121	
	Std. Deviation		2,850	
	Minimum		22	
	Maximum		33	
	Range		11	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-,081	,393
	Kurtosis		-,650	,768
	Mean		29,14	,790
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27,54	
		Upper Bound	30,74	
Pretest Relaksasi Napas Dalam	5% Trimmed Mean		29,32	
	Median		29,00	
	Variance		22,466	
	Std. Deviation		4,740	
	Minimum		18	
	Maximum		37	
	Range		19	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-,366	,393
	Kurtosis		-,218	,768
	Mean		26,83	,683
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25,45	
		Upper Bound	28,22	
	5% Trimmed Mean		26,93	
Posttest Relaksasi Napas Dalam	Median		27,00	
	Variance		16,771	
	Std. Deviation		4,095	
	Minimum		18	
	Maximum		34	
	Range		16	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-,206	,393
	Kurtosis		-,091	,768

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Hypnobirthing	,144	36	,056	,925	36	,018
Posttest Hypnobirthing	,108	36	,200*	,972	36	,497
Pretest Relaksasi Napas Dalam	,104	36	,200*	,967	36	,357
Posttest Relaksasi Napas Dalam	,142	36	,066	,966	36	,330

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Hypnobirthing - Pretest Hypnobirthing	Negative Ranks	33 ^a	17,00	561,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	3 ^c		
	Total	36		
Posttest Relaksasi Napas Dalam - Pretest Relaksasi Napas Dalam	Negative Ranks	31 ^d	16,00	496,00
	Positive Ranks	0 ^e	,00	,00
	Ties	5 ^f		
	Total	36		

a. Posttest Hypnobirthing < Pretest Hypnobirthing

b. Posttest Hypnobirthing > Pretest Hypnobirthing

c. Posttest Hypnobirthing = Pretest Hypnobirthing

d. Posttest Relaksasi Napas Dalam < Pretest Relaksasi Napas Dalam

e. Posttest Relaksasi Napas Dalam > Pretest Relaksasi Napas Dalam

f. Posttest Relaksasi Napas Dalam = Pretest Relaksasi Napas Dalam

Test Statistics^a

	Posttest Hypnobirthing - Pretest Hypnobirthing	Posttest Relaksasi Napas Dalam - Pretest Relaksasi Napas Dalam
Z	-5,020 ^b	-4,895 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penurunan Kecemasan	Hypnobirthing	36	47,33	1704,00
	Relaksasi Napas Dalam	36	25,67	924,00
	Total	72		

Test Statistics^a

	Penurunan Kecemasan
Mann-Whitney U	258,000
Wilcoxon W	924,000
Z	-4,420
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Kelompok



Lampiran 11 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

20 Mei 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/4441/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

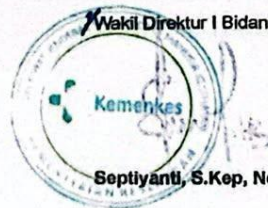
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Lailatul Lestari
NIM : P01740322027
Tempat Penelitian : PMB Bd Okta Nopisia S.Tr Keb
Waktu Penelitian : 1 Bulan
Judul : PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2026
No Handphone : 083852981681

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



20 Mei 2026

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/4142/2026
Perihal : : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Lailatul Lestari
NIM : P01740322027
Tempat Penelitian : PMB Fitri Andri Lestari S. Tr Keb
Waktu Penelitian : 1 Bulan
Judul : PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2026
No Handphone : 083852981681

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/1406/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/4352/2026 tanggal 20 Mei 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : LAILATUL LESTARI
NPM : P01740322027
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Kebidanan Kebidanan Sarjana Terapan
Judul Penelitian : Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026

Tempat Penelitian : PMB "O" dan PMB "F"
Waktu Penelitian : 22 s.d 13 Juni 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 21 Mei 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001



Lampiran 13 Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 15 LG / D.Kes / 2026

Dasar Surat : 1. a.n.Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/4347/2026 Tanggal 20 Mei 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/1406/KESBANGPOL-REK/202 Tanggal 21 Mei 2026 Perihal : Izin Penelitian atas nama :

Nama : Lailatul Lestari
NPM /NIM : P01740322027
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Hypnobirthing terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026
Daerah Penelitian : PMB Bd. Okta Nopisia S.Tr.Keb
Lama Kegiatan : 22 Mei 2026 s/d 13 Juni 2026
No.HP / Email : 0838-5298-1681

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 17 Juni 2026

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Harati S.K.M.MM

Pembina - IV/a

Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

- Yth.Sdr.Ka.PMB Bd.Okta Nopisia S.Tr.Keb
- Yang Bersangkutan



Dipindai dengan CamScanner



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 1321 / D.Kes / 2026

Dasar Surat : 1. a.n.Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/4347/2026 Tanggal 20 Mei 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/1406/KESBANGPOL-REK/202 Tanggal 21 Mei 2026 Perihal : Izin Penelitian atas nama :

Nama : Lailatul Lestari
NPM /NIM : P01740322027
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Hypnobirthing terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026
Daerah Penelitian : PMB Bd. Fitri Andri Lestari S.Tr.Keb
Lama Kegiatan : 22 Mei 2026 s/d 13 Juni 2026
No.HP / Email : 0838-5298-1681

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 11 Juni 2026
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nailf Harun, SKM,MM
Pembina - IV/a
Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

- Yth.Sdr.Ka.PMB Bd. Fitri Andri Lestari S.Tr.Keb
- Yang Bersangkutan



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 14 Surat Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/515/06/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Lailatul Lestari
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2026"
"THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING ON ANXIETY ABOUT CHILDBIRTH AMONG PREGNANT WOMEN IN THEIR THIRD TRIMESTER IN THE SERVICE AREA OF THE TELAGA DEWA COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY, IN 2026"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Juni 2026 sampai dengan tanggal 04 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 04, 2026 until June 04, 2027.



June 04, 2026
Chairperson,



apt. Zamharira Muslim, M.Farm

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 15 Surat Selesai Penelitian



PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA BENGKULU
Bd. OKTA NOPISIA S.Tr Keb



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 10 /PMBSIN/SKSP/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Bidan Bd. Okta Nopisia S.Tr Keb menerangkan

bahwa :

Nama : Lailatul Lestari
NIM : P01740322027
Jurusan : Kebidanan Program Sarjana Terapan
Judul : Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026

Telah selesai melakukan penelitian pada bulan Mei s/d Juni tahun 2026 di Praktik Mandiri Bidan Bd. Okta Nopisia S.Tr Keb Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Bengkulu, 2026
Bidan Praktik Klinik,


Bd. Okta Nopisia S.Tr Keb





PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA BENGKULU
FITRI ANDRI LESTARI S.Tr Keb



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 07 /PMBSIN/SKSP/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Bidan Fitri Andri Lestari S.Tr Keb menerangkan
bahwa :

Nama : Lailatul Lestari
NIM : P01740322027
Jurusan : Kebidanan Program Sarjana Terapan
Judul : Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada
Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota
Bengkulu Tahun 2026

Telah selesai melakukan penelitian pada bulan Mei s/d Juni tahun 2026 di Praktik
Mandiri Bidan Fitri Andri Lestari S.Tr Keb Demikian surat keterangan ini dibuat untuk
digunakan seperlunya.

Bengkulu, 19-06-2026
Bidan Praktik Klinik,



Fitri Andri Lestari S.Tr Keb

Lampiran 16 Lembar Konsul Skripsi Pembimbing I



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing 1 : Bdn. Desi Widiyanti, SST., M. Keb
NIP : 198012172001122001
Nama : Lailatul Lestari
NIM : P01780322027
Judul : " Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026"

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Selasa, 16 Desember 2025	Pengajuan Judul	Perbaikan Judul	
2	Kamis, 18 Desember 2025	Pengajuan Judul	ACC Judul	
3	Selasa, 23 Januari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
4	Rabu, 11 Februari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
6	Rabu, 15 April 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
7	Salsa, 21 April 2026	ACC Proposal Skripsi	Seminar Proposal Skripsi	
8	Senin, 22 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
9	Selasa, 23 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
10	Rabu, 24 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
11	Jumat, 27 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
12	Senin, 29 Juni 2026	ACC Skripsi	Seminar Hasil Skripsi	

Lampiran 17 Lembar Kondul Skripsi Pembimbing II



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing 2 : Suci Sholihat,SST.,M.Keb

NIP : 198012172001122001

Nama : Lailatul Lestari

NIM : P01780322027

Judul : " Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan

Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di

Wilayah Kerja Puskesmas Twlaga Dewa Kota Benengkulu

Tahun 2026"

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Selasa,16 Desember 2025	Pengajuan Judul	Perbaikan Judul	
2	Kamis, 18 Desember 2025	Pengajuan Judul	ACC Judul	
3	Selasa, 23 Januari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
4.	Rabu, 11 Febuari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
6.	Rabu, 15 April 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
7.	Salsa, 21 April 2026	ACC Proposal Skripsi	Seminar Proposal Skripsi	
8.	Senin, 22 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
9.	Selasa, 23 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
10.	Rabu, 24 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
11.	Jumat,27 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan sesuai arahan	
12.	Senin,29 Juni 2026	ACC Skripsi	Seminar Hasil Skripsi	