

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



Disusun Oleh:

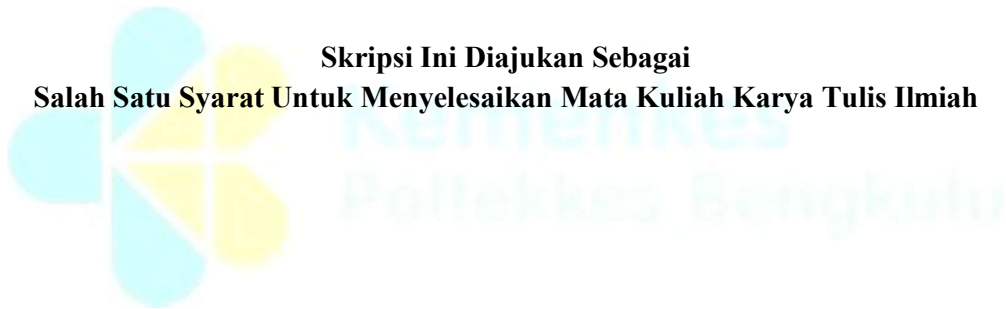
LAILATUL LESTARI
NIM : P01740322027

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah**



OLEH :
LAILATUL LESTARI
NIM : P01740322027

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan dan Dipersembahkan Oleh:

LAILATUL LESTARI
NIM : P01740322027

Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan



Oleh

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II

Bdn. Desi Widiyanti, SST., M.Keb
NIP. 198012172001122001

Suci Sholihat, SST., M.Keb
NIP. 199012262020122006

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

LAILATUL LESTARI
NIM. P01740322027

Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal : 30 Juni 2026

Ketua Dewan Penguji


Lusi Andriani, SST., M.Kes
NIP. 198008192002122002

Penguji I


Eliana, SKM., MPH
NIP. 196505091989032001

Penguji II


Bdn.Desi Widiyanti, SST., M.Keb
NIP. 198012172001122001

Penguji III


Suci Sholihat, SST., M.Keb
NIP. 199012262020122006

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu


Lusi Andriani, SST., M.Kes
NIP. 198008192002122002

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT DAN MEMALSUKAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lailatul Lestari

Tempat/Tanggal Lahir : Lahat/17 Juli 2004

NIM : P01740322027

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026” :

1. Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri (tidak hasil plagiasi/jiplakan)
2. Tidak didasarkan pada data palsu

Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menanggung resiko dan siap diperkarakan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bengkulu, 13 Juni 2026

Yang menyatakan,

Lailatul Lestari
NIM. P01740322027

BIODATA



Nama : Lailatul Lestari

Tempat dan tanggal lahir : Lahat, 17 Juli 2004

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Lahat, Desa Talang Jawa Selatan, RT 016/005

No. HP/WA : 0838-5298-1681
0813-7478-306

Email : lailatullestari301@gmail.com

Anak Ke : 3

Jumlah Saudara : 2

Nama Ayah : Suprayetno

Nama Ibu : -

Saudara

1. Bayu Ramadhoni
2. Muhammad Setiyawan

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 12 Lahat
2. SMP Negeri 10 Lahat
3. SMA Negeri 1 Lahat

MOTTO

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ صُبُلًا ۖ وَإِنْ أَلَّ الْمُنَافِقُ ۙ

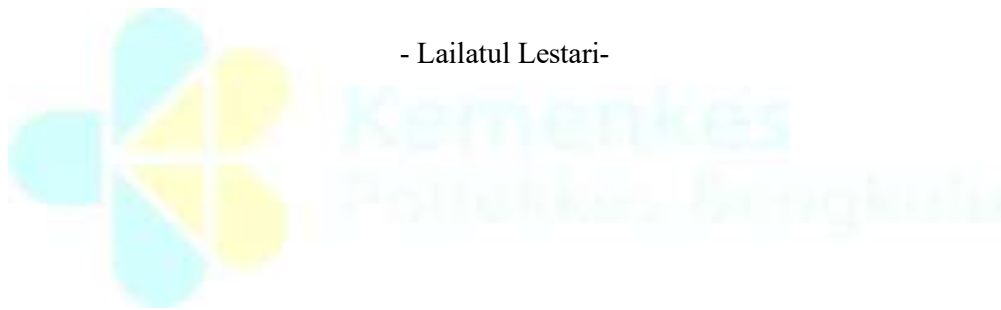
"Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh (berjuang) di jalan Kami, pasti akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sungguh, Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik"

(QS. Al-'Ankabut [29]: 69)

"Strengthened by my parents' prayers, guided by Allah, and driven by faith, I believe that every sincere struggle will never be in vain."

“ Di setiap langkah yang hampir membuatku menyerah, selalu ada doa kedua orang tua yang menguatkan dan pertolongan Allah yang membimbingku. Karena itu, aku percaya tidak ada perjuangan yang dijalani dengan ikhtiar, doa, dan tawakal yang akan berakhir sia-sia”

- Lailatul Lestari-



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin,

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan *Bismillahirrahmanirrahim* skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada Allah SWT, Sang Pemilik Segala Kehidupan. Segala puji hanya milik-Mu, Ya Allah. Tiada satu langkah pun yang mampu penulis tempuh tanpa izin, rahmat, dan pertolongan-Mu. Di setiap kesulitan, Engkau hadirkan kemudahan; di setiap kegelisahan, Engkau kuatkan hati; dan di setiap doa yang dipanjatkan, Engkau selalu mendengar. Sebagaimana firman-Mu, *"Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya"* (QS. At-Talaq [65]: 3), ayat inilah yang menjadi penguat penulis dalam setiap proses hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga setiap ilmu yang diperoleh menjadi ilmu yang bermanfaat, setiap langkah senantiasa berada dalam ridha-Mu, dan setiap pencapaian ini semakin mendekatkan penulis kepada-Mu. Ya Allah, terimalah setiap ikhtiar, doa, dan tawakal penulis sebagai bentuk penghambaan kepada-Mu.
2. Kepada cinta pertama dan pahlawan hidupku, Bapak Suprayetno. Terima kasih atas setiap tetes keringat yang Bapak curahkan, setiap lelah yang Bapak simpan, dan setiap doa yang tak pernah putus mengiringi langkah penulis. Bapak mengajarkan penulis bahwa tidak ada keadaan yang mampu membatasi masa depan selama ada usaha, doa, dan keyakinan. Hari ini, penulis dapat berdiri di titik ini bukan karena kehebatan penulis, melainkan karena perjuangan Bapak yang tak pernah menyerah demi masa depan penulis. Gelar ini bukan hanya tentang keberhasilan penulis, tetapi juga tentang cinta, pengorbanan, dan impian Bapak yang akhirnya ikut terwujud. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan umur kepada Bapak.
3. Kepada pintu surgaku, Mamak. Terima kasih, Mak, karena telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan terbesar penulis untuk terus melangkah. Di balik setiap doa yang Mamak panjatkan, tersimpan harapan yang selalu menguatkan penulis dalam menghadapi setiap proses hingga akhirnya mampu

berada di titik ini. Mungkin penulis tidak akan pernah mampu membalas setiap pengorbanan, air mata, dan kasih sayang yang telah Mamak berikan. Namun, semoga gelar ini menjadi langkah awal bagi penulis untuk mewujudkan cita-cita, membanggakan Mamak, serta membalas segala perjuangan yang selama ini Mamak lakukan dengan penuh keikhlasan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan keberkahan kepada Mamak serta menjadikan setiap pengorbanan dan doa Mamak sebagai amal terbaik di sisi-Nya. Terima kasih telah menjadi surga bagi penulis di dunia.

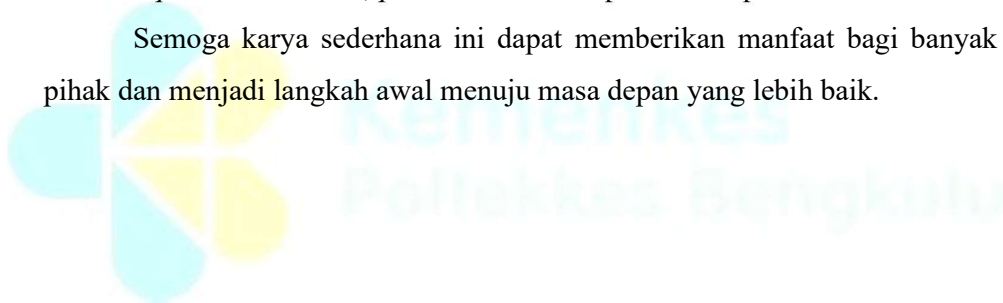
4. Kepada Kakak laki-laki tercintaku Bayu dan Wawan. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu menguatkan dan mendukung setiap langkah penulis. Di balik keberhasilan ini, ada ketulusan Kakak yang mendahulukan masa depan penulis dengan penuh keikhlasan. Penulis tahu, Kakak juga pernah memiliki keinginan untuk merasakan bangku perguruan tinggi, namun dengan hati yang begitu besar, Kakak memilih mengalah agar penulis dapat menggapai kesempatan itu. Kesempatan yang hari ini penulis rasakan tidak lepas dari doa, pengorbanan, dan kasih sayang Kakak. Gelar ini bukan hanya menjadi kebanggaan penulis, tetapi juga ungkapan terima kasih atas semua yang telah Kakak perjuangkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah kakak.
5. Kepada seluruh keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan perjalanan akademik ini
6. Kepada dosen pembimbing penulis, Ibu Desi Widiyanti, SST., M.Keb dan Ibu Suci Sholihat, SST., M.Keb, dengan segala hormat dan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas setiap waktu, tenaga, kesabaran, dan ketulusan yang telah Ibu curahkan selama membimbing penulis. Terima kasih karena tidak hanya mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, tetapi juga mengajarkan arti ketekunan, kedisiplinan, dan tanggung jawab dalam setiap prosesnya. Di balik setiap revisi, koreksi, dan arahan yang Ibu berikan, tersimpan kepedulian yang menjadikan penulis terus belajar dan tidak mudah menyerah. Penulis menyadari bahwa setiap bimbingan yang Ibu berikan adalah bagian penting dari perjalanan ini. Semoga Allah SWT membalas

setiap ilmu, kesabaran, dan kebaikan Ibu dengan pahala yang terus mengalir, serta menjadikan setiap ilmu yang telah Ibu ajarkan sebagai amal jariyah yang tak terputus.

7. Kepada pemilik Nim P01740322046. Terima kasih telah menjadi tempat penulis berbagi cerita, berkeluh kesah, tertawa, menangis, dan saling menguatkan selama perjalanan ini. Terima kasih telah menemani setiap proses, baik dalam suka maupun duka, hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga setelah kita menyelesaikan pendidikan ini, persahabatan kita tetap sama seperti hari ini, tetap saling mengingat, saling mendukung, dan saling mendoakan meskipun jalan yang akan kita tempuh nanti berbeda. Semoga Allah SWT mengabulkan setiap cita-cita kita, memberikan kesuksesan di masa depan, serta mengizinkan kita untuk membahagiakan dan membanggakan kedua orang tua yang selalu menjadi alasan kita untuk terus berjuang
8. Kepada seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya. Terima kasih pernah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Di tengah proses menyelesaikan skripsi ini, penulis harus belajar menerima kenyataan bahwa tidak semua yang datang akan tetap tinggal sampai akhir. Kepergianmu meninggalkan luka dan kecewa, namun penulis memilih untuk tetap melangkah dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Berkat doa kedua orang tua, dukungan keluarga, dan pertolongan Allah SWT, penulis akhirnya mampu sampai di titik ini. Terima kasih, karena tanpa disadari, pengalaman ini mengajarkan penulis bahwa hidup harus tetap berjalan, meski tidak semua cerita berakhir sesuai harapan.
9. Kepada seluruh A'22 Midwifery yang telah menjadi bagian dari pelajaran akademik penulis dan menghadirkan berbagai pengalaman serta kenangan selama masa perkuliahan.
10. Kepada demisioner Pengurus HMJ Kebidanan periode 2023-2024, yang telah memberikan pengalaman organisasi, kebersamaan, serta pembelajaran yang berarti dalam proses pengembangan diri penulis.
11. Terakhir Untuk Diri Sendiri. Terima kasih karena telah memilih bertahan hingga hari ini. Terima kasih telah melalui hari-hari yang penuh air mata, kegagalan,

keraguan, dan kelelahan tanpa pernah benar-benar berhenti. Tidak semua perjuangan harus diceritakan kepada dunia, karena Allah mengetahui setiap sujud yang dipanjatkan, setiap doa yang diulang dalam diam, dan setiap langkah yang tetap dipilih meski terasa begitu berat. Sebagaimana perkataan yang dinisbatkan kepada Ali bin Abi Thalib, *"Jangan pernah berhenti berdoa. Allah mencintai hamba yang terus meminta kepada-Nya."* Hari ini, penulis memahami bahwa luka telah berubah menjadi pelajaran, air mata telah menjadi kekuatan, dan penantian telah berubah menjadi pencapaian. Gelar ini bukanlah tanda bahwa perjuangan telah selesai, melainkan bukti bahwa penulis tidak menyerah pada keadaan. Semoga penulis selalu diberi kekuatan untuk menjaga mimpi, membahagiakan kedua orang tua, mengangkat derajat keluarga, dan menjadi seseorang yang bermanfaat bagi banyak orang. Terima kasih telah bertahan, sebab tanpa keberanian itu, penulis tidak akan pernah sampai di titik ini.

Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.



Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, Juni 2026

Lailatul Lestari

PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2026

xviii + 78 halaman, 4 Tabel, 5 Bagan, 17 Lampiran

Abstrak

Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi psikologis yang sering terjadi dan memerlukan penanganan yang tepat agar tidak menghambat proses persalinan. Prevalensi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Indonesia sekitar 48,7%. Metode hypnobirthing dan relaksasi napas dalam menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan dan membandingkan efektivitasnya dengan metode relaksasi napas dalam.

Penelitian kuantitatif eksperimen ini melibatkan 72 ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa, yang terbagi menjadi kelompok hypnobirthing (n=36) dan kelompok relaksasi napas dalam (n=36). Data kecemasan diukur melalui pretest dan posttest. Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, terdapat data yang tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann-Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi hypnobirthing berhasil menurunkan rata-rata kecemasan sebesar 6,53 (dari 33,75 menjadi 27,22; $p = 0,000$), sementara kelompok relaksasi napas dalam mengalami penurunan sebesar 2,31 (dari 29,14 menjadi 26,83; $p = 0,000$). Hasil uji *Mann-Whitney U Test* menegaskan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua intervensi tersebut ($p = 0,000$), di mana metode *hypnobirthing* terbukti lebih efektif menurunkan kecemasan dengan Mean Rank yang lebih tinggi (47,33) dibandingkan metode relaksasi napas dalam (25,67).

Diharapkan *hypnobirthing* sebagai salah satu metode alternatif non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil Trimester III menjelang persalinan secara psikologis.

Kata kunci : *Hypnobirthing*, Kecemasan Persalinan, Trimester III, Relaksasi Napas Dalam.

***Bachelor of Applied Midwifery Study Program, Health Polytechnic of the
Ministry of Health Bengkulu***

Thesis, June 2026

Lailatul Lestari

***THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING ON ANXIETY IN FACING CHILDBIRTH
AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA
OF TELAGA DEWA COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY, 2026***

xviii + 78 pages, 4 Tables, 5 Figures, 17 Appendices

Abstract

Anxiety about childbirth in third-trimester pregnant women is a common psychological condition that requires appropriate management to prevent complications during labor. The prevalence of childbirth anxiety among pregnant women in Indonesia is approximately 48.7%. Hypnobirthing and deep breathing relaxation methods serve as alternative non-pharmacological interventions to reduce anxiety levels in pregnant women facing labor. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobirthing on reducing anxiety when facing labor and to compare its effectiveness with the deep breathing relaxation method.

This quantitative experimental study involved 72 third-trimester pregnant women in the Working Area of Telaga Dewa Public Health Center, divided into a hypnobirthing group (n = 36) and a deep breathing relaxation group (n = 36). Anxiety data were measured through pretest and posttest. Based on the Shapiro-Wilk normality test, some data were not normally distributed ($p < 0.05$); therefore, bivariate analysis was conducted using non-parametric tests, namely the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Mann-Whitney U Test.

The results showed that the hypnobirthing intervention successfully reduced the average anxiety level by 6.53 (from 33.75 to 27.22; $p = 0.000$), while the deep breathing relaxation group experienced a decrease of 2.31 (from 29.14 to 26.83; $p = 0.000$). The results of the Mann-Whitney U Test confirmed a significant difference in effectiveness between the two interventions ($p = 0.000$), where the hypnobirthing method was proven to be more effective in reducing anxiety, achieving a higher Mean Rank (47.33) compared to the deep breathing relaxation method (25.67).

Hypnobirthing is expected to serve as an effective non-pharmacological alternative method for psychologically reducing anxiety in third-trimester pregnant women prior to childbirth.

Keywords: *Hypnobirthing, Childbirth Anxiety, Third Trimester, Deep Breathing Relaxation.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahuwata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026”. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu yang banyak memberikan dukungan, masukan, arahan, saran, waktu, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
2. Ibu Elvi Destariyani, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Lusi Andriani, SST., M.Kes selaku Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan selaku Penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan dalam menyelesaikan Skripsi.

4. Ibu Desi Widiyanti, SST.,M.Keb selaku Pembimbing I yang banyak memberikan dukungan, masukan, arahan, saran, waktu, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
5. Ibu Suci Sholihat, SST., M.Keb, selaku dosen Pembimbing II yang banyak memberikan dukungan, masukan, arahan, saran, waktu, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
6. Ibu Eliana, SKM.,MPH selaku Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan dalam menyelesaikan Skripsi.
7. Serta seluruh dosen dan staf jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberi do'a, semangat dan nasehat kepada penulis.
9. Rekan – rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan masukan dalam penulisan Skripsi ini dan lain – lain yang tidak dapat disebut satu persatu

Saya menyadari Skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penulisan maupun penyusunan. Maka dari itu, saya berharap kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga dapat membawa dampak yang positif baik untuk sasaran, lokasi penelitian, jurusan kebidanan dan bagi diri saya sendiri.

Bengkulu, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
BIODATA.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
A. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III.....	10
B. Konsep Dasar Teori Kecemasan.....	15
C. Konsep Dasar Teori Hypnobirthing.....	23
D. Konsep Dasar Teori Relaksasi Nafas Dalam.....	33
E. Kerangka Teori.....	39
F. Kerangka Konsep.....	39
G. Hipotesis.....	40
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Variabel Penelitian.....	42
C. Lokasi dan waktu penelitian.....	42
D. Populasi dan sampel.....	43
E. Definisi Operasional.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	48
I. Etika Penelitian.....	50
J. Alur Penelitian.....	51
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 54
A. Jalannya Penelitian.....	54
B. Hasil Penelitian.....	56
C. Pembahasan.....	61

D. Keterbatasan Peneliti	70
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian	9
3.1 Definisi Operasional.....	46
4.1 Analisi Univariat	57
4.2 Analisi Bivariat.....	58



DAFTAR BAGAN

	Halaman
2.1 Bagan Kerangka Teori.....	39
2.2 Bagan Kerangka Konsep.....	39
3.1 Bagan Desain Penelitian.....	41
3.2 Bagan Variabel Penelitian	42
3.3 Alur Penelitian.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Organisasi Penelitian

Lampiran 2 : SOP Hypnobirthing

Lampiran 3 : SOP Relaksasi Napas Dalam

Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6 : Kuesioner Kecemasan

Lampiran 7 : Absensi pretest dan posttest

Lampiran 8 : Dokumentasi

Lampiran 9 : Master Tabel

Lampiran 10 : Pengolahan Data SPSS

Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 12 : Surat Kesbangpol

Lampiran 13 : Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan

Lampiran 14 : Surat Etik

Lampiran 15 : Surat Selesai Penelitian

Lampiran 16 : Lembar Konsul Skripsi Pembimbing I

Lampiran 17 : Lembar Konsul Skripsi Pembimbing II