

**PENGARUH SENAM IBU HAMIL DENGAN TEKNIK HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK MELANO**

Utin Siti Candra Sari¹⁾, Elma Marsita²⁾, Elsa Noftalina³⁾, Savitri Rahmadani⁴⁾, Silvia Yolanda⁵⁾

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, ⁵STIKES Pelita Ilmu Depok
email : elsanoftalina2015@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Kehamilan trimester III seringkali disertai dengan peningkatan kecemasan pada ibu hamil. Tingkat kecemasan ibu dapat dipengaruhi oleh dukungan suami, tingkat pendidikan, usia, pekerjaan, kebudayaan (mitos), status kesehatan, paritas, jarak kehamilan dan pengalaman traumatik. Kecemasan ibu hamil trimester III dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin seperti komplikasi kehamilan dan persalinan, persalinan prematur dan BBLR (berat badan lahir rendah) dan depresi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam ibu hamil yang dikombinasikan dengan teknik hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Teluk Melano.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experiment dengan pendekatan One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dipilih secara *consecutive sampling*. Intervensi berupa senam hamil dan hipnoterapi dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan setelah intervensi.

Hasil penelitian: menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi senam hamil dengan teknik hipnoterapi. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi (pretest) adalah 20.00, sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 10.73. Hasil uji statistik Paired T-Test menunjukkan nilai p-value 0.000 (< 0.05), yang mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kesimpulan : penelitian ini adalah senam ibu hamil yang dikombinasikan dengan teknik hipnoterapi memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan mereka, terutama pada trimester III yang seringkali dianggap sebagai periode yang penuh tekanan.

Kata Kunci : Senam Ibu Hamil, Hipnoterapi, Kecemasan, Trimester III

Abstract

Introduction: The third trimester of pregnancy is often accompanied by increased anxiety in expectant mothers. The level of maternal anxiety can be influenced by various factors, including spousal support, educational level, age, occupation, cultural beliefs (myths), health status, parity, pregnancy spacing, and traumatic experiences. Anxiety during the third trimester of pregnancy can have negative consequences on both maternal and fetal health, such as pregnancy and delivery complications, premature birth, low birth weight (LBW), and depression.

Objective: This study aims to analyze the effect of prenatal exercise combined with hypnotherapy on anxiety levels in third-trimester pregnant women in the working area of Teluk Melano Health Center.

Methods: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women selected through consecutive sampling. The intervention, which included prenatal exercise and hypnotherapy, was conducted twice a week for two weeks. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention.

Results: The results showed a significant reduction in anxiety levels among pregnant women after the intervention. The average anxiety score decreased from 20.00 (pretest) to 10.73 (posttest). The paired t-test yielded a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating that the intervention was effective in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women.

Conclusion: Prenatal exercise combined with hypnotherapy significantly reduces anxiety levels in third-trimester pregnant women. Therefore, this intervention can be used as an effective non-pharmacological method to help pregnant women manage anxiety, especially during the third trimester, which is often considered a stressful period.

Keywords : *Prenatal Exercise, Hypnotherapy, Anxiety, Third Trimester*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alami dan fisiologis yang terjadi pada seorang wanita setelah terjadinya pembuahan, yaitu ketika sel telur bertemu dengan sel sperma. Proses ini memicu berbagai perubahan pada sistem reproduksi untuk mendukung perkembangan janin seiring bertambahnya usia kehamilan. Selama kehamilan, terdapat berbagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap risiko kematian ibu dan janin. Salah satu dampaknya adalah munculnya gangguan emosional, seperti kecemasan yang kerap dialami ibu dari masa kehamilan hingga menjelang persalinan. Perasaan cemas ini merupakan hal umum yang sering terjadi pada ibu hamil. Pada kehamilan trimester tiga ibu hamil tidak hanya mengalami perubahan fisiologis tetapi juga mengalami perubahan psikologis maupun anatomi pada tubuh ibu yang terjadi akibat perubahan hormon *endorphin* menyebabkan beberapa ketidaknyaman sehingga emosi ibu berubah-

ubah, lebih mudah panik, pikiran menjadi tidak rasional dan sebagainya dapat dialami ibu selama menjalani masa kehamilan sampai proses persalinan. ketidaknyamanan yang sering muncul seperti kontipasi, endema, insomnia, nyeri pinggang, sering buang air kecil (*nocturia*), haemoroid, *heart burn*, sakit kepala, susah bernafas, dan varises.(Aida Fitriani, DDT. et al., 2022)

Di Indonesia kecemasan yang terjadi pada ibu hamil mencapai sekitar 373.000.000 (28,7%) dari hasil survei didapatkan rata – rata ibu hamil mengalami kecemasan pada saat trimester tiga dan pada saat proses persalinan. Kecemasan yang dirasakan ibu pada trimester tiga (28-41 minggu) muncul pertanyaa apakah dapat melahirkan normal, cara mengedan, apakah ibu akan mengalami komplikasi saat melahirkan dan apakah bayi lahir selamat. Pertanyaan ini akan sering muncul pada pikiran ibu hamil (Yanti et al., 2020).

Tingkat gangguan kecemasan yang dialami setiap ibu hamil tidak sama, mulai dari

tingkat kecemasan ringan sampai berat dan bahkan terjadi panik. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil tergantung pada pemahaman atau cara pandang ibu dalam menyikapi perubahan sikap atau emosi yang terjadi pada dirinya. Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim, kondisi ini dapat mengakibatkan keguguran dan peningkatan tekanan darah sehingga menjadi memicu terjadinya keracunan dan meningkatnya kejadian preeklamsia (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan) (Yanti et al., 2020).

Pada ibu hamil primigravida dan multigravida tingkat kecemasan dapat berbeda-beda. Ibu hamil primigravida trimester III cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Kecemasan Pada multigravida trimester III, dapat dipengaruhi oleh pengalaman traumatis di masa lalu, khususnya yang berkaitan dengan kehamilan berisiko. Faktor-faktor yang turut berperan anemia, hipertensi, jumlah kelahiran sebelumnya (paritas), kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, serta riwayat persalinan dengan komplikasi, seperti perdarahan, retensio plasenta, malposisi janin, dan sebagainya (Puspitasari et al., 2023).

Bidan memiliki peran penting dalam Pendidikan tentang perubahan psikologis yang mungkin terjadi selama kehamilan dapat

membantu ibu hamil trimester ketiga mengurangi kecemasan dan ketakutan. Ini akan membuat ibu lebih siap secara mental untuk menghadapi kehamilan dan proses persalinan (Yanti et al., 2020).

Ibu hamil membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar agar dapat menjalani rutinitas, kurangnya pergerakan selama kehamilan menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam masa kehamilan, misalnya berolahraga selama hamil terkait dengan penurunan risiko preeklamsia, kehamilan, diabetes dan kelahiran prematur, serta peningkatan toleransi rasa sakit (Maharani, 2021).

Senam hamil dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan. Beberapa metode latihan yang termasuk dalam senam hamil antara lain yoga, pilates, latihan kegel, dan hipnoterap. Senam hamil adalah latihan fisik yang dilakukan selama kehamilan sebagai bagian dari perawatan prenatal, yang melibatkan gerakan untuk memperkuat otot kaki, perut, otot samping panggul, dasar panggul, otot punggung, serta otot panggul dan perut bagian bawah. Latihan ini bertujuan untuk mempersiapkan kesehatan ibu dan melatih otot yang akan digunakan selama persalinan (Fasiha et al., 2022).

Permenkes RI, Nomor : 1109 / Menkes / Per / 2007 menjelaskan bahwa hipnoterapi merupakan jenis terapi komplementer alternatif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang telah diterapkan pada ibu hamil dengan gangguan kecemasan. Hipnoterapi dapat diterapkan di kelas ibu hamil

dengan mengajarkan ibu hamil untuk melakukan *self-hipnosis* di rumah dengan menggunakan sugesti kata-kata atau kalimat positif mengenai kehamilan ibu (Nurohman, 2019).

Hasil penelitian (Parni & Tambunan, 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang disurvei sebelum dilakukan intervensi senam hamil pada 16 responden mengalami kecemasan berat dalam kelompok eksperimen (80 %) dan 18 responden dalam kelompok kontrol (18 %). Setiap responden yang mengalami cemas setelah dilakukan intervensi senam hamil mengalami perubahan menjadi kecemasan ringan (100%). Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil yang dialami sebelum persalinan (p value = 0,000). Pada penelitian Mahanani et al., (2022) hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dan bersalin dengan cara memberikan komunikasi sugesti positif melalui alam bawah sadar ibu hamil.

Berbagai intervensi dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III salah satunya melalui senam hamil yang dipadukan dengan teknik hipnoterapi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Senam Ibu Hamil Dengan Teknik Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Melano”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experiment Desain* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, hanya terdapat satu kelompok subjek yang diamati sebelum dan sesudah intervensi diberikan, tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Pemilihan sampel dilakukan dengan *consecutive sampling* yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan sampel, sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi. Populasi dalam studi ini meliputi seluruh ibu hamil trimester III yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Teluk Melano. Dari populasi tersebut, 30 responden dipilih sebagai sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pengambilan data dan perlakuan intervensi terhadap responden dilakukan sebanyak 2 kali dalam waktu 2 minggu untuk 1 intervensi dengan menggunakan SOP (senam hamil dan hipnoterapi) dan lembar kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data mencakup analisis univariat untuk menggambarkan distribusi data, serta analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*, dan hasilnya menunjukkan data berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan menggunakan uji *Paired T-Test*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Karakteristik	Senam hamil dengan teknik hipnoterapi	
	Frekuensi	%
Tingkat kecemasan pretest		
Skor 14-20 (kecemasan ringan)	18	60
Skor 21-27 (kecemasan sedang)	12	40
Tingkat kecemasan posttest		
Skor < 14 (tidak ada kecemasan)	24	80
Skor 14-20 (kecemasan ringan)	6	20

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel di atas, menunjukan bahwa distribusi frekuensi karakteristik diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam hamil dengan teknik hipnoterapi mengalami kecemasan ringan 18 orang (60%) dan kecemasan sedang 12 orang (40 %). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi senam hamil dengan teknik hipnoterapi mengalami penurunan tingkat kecemasan, sebagian besar subjek penelitian sebanyak 24 orang (80%) tidak lagi

menunjukan kecemasan dan 6 orang (20%) mengalami penurunan dari kecemasan sedang menjadi ringan.

Tabel 2 Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ibu hamil dengan teknik hipnoterapi di puskesmas teluk melano kabupaten kayong utara

Intervensi	N	Mean	Std. Deviation
Pretest tingkat kecemasan <i>intervensi</i> senam hamil dengan teknik hipnoterapi	30	20.00	3.373
Posttest tingkat kecemasan <i>intervensi</i> senam hamil dengan teknik hipnoterapi	30	10.73	3.562

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel di atas menunjukan rata – rata skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi senam hamil dengan teknik hipnoterapi adalah 20.00, setelah dilakukan intervensi senam hamil dengan teknik hipnoterapi responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata 10.73 hal ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil uji normalitas tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah diberikan intervensi di puskesmas teluk melano kabupaten kayong utara

Hasil Intervensi	Normalitas Data	Mean	Beda Mean	Std. Deviation	p-value
Pretest	147	20,00	9,267	2.982	.000
Posttest	.142	10,73			

Sumber: (Data Olahan Peneliti, 2025)

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk* tabel 3 menunjukkan data berdistribusi normal berdasarkan hasil nilai Sig. > 0,05. Dari hasil tabel diatas menunjukan hasil *pretest* senam hamil dengan teknik hipnoterapi 0.147 dan *posttest* senam hamil dengan teknik hipnoterapi 0.142 data dinyatakan berdistribusi normal karena nilai Sig. > 0,05. Hasil uji T Test diperoleh bahwa nilai *p-value* senam hamil dengan teknik hipnoterapi < 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan intervensi senam hamil dengan teknik hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap ibu hamil trimester III di Puskesmas Teluk Melano Kabupaten Kayong Utara.

PEMBAHASAN

Kehamilan trimester III merupakan periode yang penuh antisipasi kecemasan bagi ibu hamil. Tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III berkaitan dengan keraguan ibu akan dirinya sendiri. Perubahan fisik yang terjadi pada tubuh ibu semakin signifikan dengan bertambahnya berat badan menyebabkan ibu mengalami kesulitan dalam bergerak mengalami gangguan keseimbangan tubuh sehingga terdapat beberapa keluhan yang dialami ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung, cepat lelah, kaki bengkak dan dapat mengalami sesak nafas. Salah satu masalah yang paling kita sering temui pada ibu hamil

trimester III adalah tingkat kecemasan. Persiapan persalinan serta kecemasan tentang kesehatan bayi memicu peningkatan tingkat kecemasan ibu. Jika tidak ditangani dengan baik berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan janin, seperti resiko persalinan prematur, komplikasi kehamilan dan persalinan, berat badan lahir rendah (BBLR) serta gangguan emosional ibu pasca persalinan. Rekaman pikiran bawah sadar seperti ketakutan, cemas, gelisah dan khawatir membuat tubuh menjadi tegang ketika proses persalinan sehingga proses persalinan tidak lancar (Chairuzen, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi (senam ibu hamil dengan teknik hipnoterapi) adalah 20.00 dengan standar deviasi 3.373. Ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat kecemasan ibu hamil berada pada tingkat yang cukup tinggi. Setelah diberikan intervensi, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 10.73 dengan standar deviasi 3.562. . Pada penelitian ini juga dibuktikan dengan perbedaan standar deviasi 2.982 pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi lebih rendah dari penelitian sebelumnya oleh Mardalena.L.,dkk (2023) dengan standar deviasi 4.097. Penurunan ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi senam hamil dan hipnoterapi yang diberikan memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil.

Senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan karena melibatkan latihan relaksasi dan pernapasan yang membantu menstabilkan emosi. Latihan pernapasan panjang dalam senam hamil dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang membuat ibu hamil merasa lebih rileks dan mengurangi rasa cemas. Teknik relaksasi yang terdapat dalam senam hamil dapat mempengaruhi peningkatan kerja sistem saraf simpatik sehingga membantu kerja sistem syaraf parasimpatik menyebabkan hormon adrenalin menurun. Penurunan hormon adrenalin berdampak terhadap penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stress sehingga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu menyebabkan ibu hamil akan lebih tenang secara fisik dan mental dalam menjalani masa kehamilan dan bersemangat menunggu proses persalinan menanti kedatangan bayi yang dikandung (Parni & Tambunan, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulaida (2023) menunjukan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III ($p\ value = 0,000$) di Puskesmas Andong Tahun 2023

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam ibu hamil yang dikombinasikan dengan teknik hipnoterapi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hipnoterapi adalah teknik terapi yang

menggunakan hipnosis untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam. Pada ibu hamil terutama pada trimester III, sering mengalami kecemasan terkait persalinan dan perubahan hidup yang akan datang.

Intervensi hipnoterapi pada ibu hamil merupakan faktor efektif dalam mengatasi kecemasan dengan membantu merilekskan otot-otot tubuh sehingga ibu dapat menghadapi proses persalinan. Hipnoterapi pada ibu hamil merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan aktivitas menggabungkan konsentrasi pikiran, pernafasan dan visualisasi serta menjalin komunikasi pada janin didalam rahim. Pada saat ibu memasuki relaksasi dan memberikan sugesti positif gelombang pikiran akan masuk ke gelombang alfa frekuensi 7-14 hertz atau lebih dalam lagi pada gelombang tetha frekuensi 4-7 hertz sehingga otak menghasilkan hormon serotonin dan endorphin yang dapat menghilangkan rasa takut, cemas, tegang, kepanikan pada masa kehamilan dan membantu menjaga suplai oksigen pada saat persalinan memicu perasaan nyaman, sensasi rileks, tenang, bahagia dan metabolisme tubuh menjadi lebih baik serta respon syaraf otonom yang akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah, nadi dan pernafasan. Sehingga ibu akan tetap mengingat dan mengenang bahwa semua proses yang dialami ibu merupakan sesuatu yang aman berkesan dan menyenangkan (Putri et al., 2024)

Kombinasi antara senam ibu hamil dan teknik hipnoterapi merupakan pendekatan

holistik yang efektif untuk membantu ibu hamil, terutama pada trimester III, dalam mengelola kecemasan, pengurangan resiko komplikasi kehamilan, persiapan diri untuk persalinan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Intervensi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini bertujuan melatih teknik relaksasi ibu hamil trimester III dengan senam hamil dengan teknik hipnoterapi mengurangi dan mengontrol tingkat kecemasan ibu hamil trimester III serta ketakutan menjelang proses persalinan yang dapat menyebabkan ibu mengalami ketegangan otot, nyeri dan rasa sakit pada saat kontraksi sehingga dapat menjadi pilihan yang baik aman dan alami bagi ibu hamil yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan selama kehamilan untuk mendukung kehamilan yang sehat dan bahagia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2024) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *P value 0,001* pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Siatas Barita Kabupaten Tapanuli Utara.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik *Paired T-Test* pada penelitian senam hamil dengan teknik hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mengindikasikan bahwa

intervensi ini berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan untuk Ibu hamil trimester III disarankan untuk mengikuti senam hamil secara rutin dan mempertimbangkan teknik hipnoterapi sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Bagi Tenaga kesehatan, khususnya bidan dapat mempromosikan dan mengintegrasikan senam hamil serta hipnoterapi ke dalam program kelas ibu hamil. Hal ini dapat menjadi bagian dari upaya preventif dan promotif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, terutama di trimester III.

Bagi Institusi pendidikan kebidanan dapat memasukkan materi tentang senam hamil dan hipnoterapi ke dalam kurikulum pembelajaran, sehingga calon bidan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menerapkan intervensi ini dalam praktik kebidanan komplementer.

Bagi Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti *Randomized Controlled Trial (RCT)*, untuk memperkuat bukti efektivitas kombinasi senam hamil dan hipnoterapi. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan

variabel lain yang memengaruhi kecemasan, seperti dukungan suami, tingkat pendidikan, usia, pekerjaan, kebudayaan (mitos), status kesehatan, paritas, jarak kehamilan dan pengalaman traumatik.

Bagi Puskesmas dan pemerintah daerah dapat mempertimbangkan untuk menyediakan pelatihan terhadap tenaga kesehatan khususnya bidan serta menyediakan fasilitas untuk melaksanakan senam ibu hamil dengan teknik hipnoterapi sebagai program rutin senam hamil dan hipnoterapi sebagai bagian dari layanan kesehatan ibu hamil. Hal ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan mendukung kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Teluk Melano.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Maayah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan D III Kebidanan Jilid II. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Chairuzen, M. (2022). *Hypnobirthing Dengan Prana*. Master MC Zeint.
- Fasiha, Wabula, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). Modul Senam Hamil. In W. M. Wabula & H. Hariawan (Eds.), *Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku*. Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Mahanani, S. W., Umaroh, Nugrahaeni, I. K., & Ramadhian, R. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Nurohman, D. A. (2019). *Hypnotherapy* (2nd ed.). Indonesia8. <https://www.google.co.id/books/edition/Hypnotherapy/uJBBDwAAQBAJ?hl=ban&gbpv=1&dq=panduan+menjadi+hipnoterapis+profesional&pg=PA63&printsec=frontcover>
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.696>
- Puspitasari, D., Margiyati, M., & Darmawati, D. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 89–92. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.202>
- Putri, klara E., Warsanto, & Sulastri, A. (2024). *Apakah Hipnoterapi Efektif Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Hamil Trimester 3*. 7(2022), 18565–18570. file:///C:/Users/ACER.LAPTOP-DL4JTA7I/Downloads/243.+Klara+Elfa+_Jurnal+JR PP (3).pdf
- Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 17(1). <https://jurnal.stikeshamzar.ac.id/index.php/PHJ/article/view/81/63>

