

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

PENJELASAN STUDI KASUS

Judul Studi Kasus : Penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor

Peneliti : Sri Windari Putri

Contact Person : 083898381732

Email : sriwindariputri860@gmail.com

NIM : P17320321034

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III, bermaksud mengadakan studi kasus untuk diketahuinya Penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor. Saya menjamin studi kasus ini tidak akan berdampak negatif pada siapapun. Saya berjanji akan menjunjung tinggi hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh.

Hasil studi kasus ini akan dimanfaatkan sebagai masukan bagi institusi pendidikan, tempat studi kasus dalam mengetahui Penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor, saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Bogor, Maret 2024

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

LEMBAR PERSETUJUAN

Setelah diberi penjelasan tentang studi kasus ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan studi kasus untuk diketahuinya Penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor. Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam studi kasus Penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor.

Bogor, Maret 2024

Penulis

Responden

(Sri Windari Putri)

(.....)

KUESIONER A
DATA DEMOGRAFI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

Diharapkan responden mengisi kuesioner ini dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang Anda berikan dapat diterima dan tidak ada respon yang benar atau salah. Keseriusan dalam mengisi kuesioner sangat diharapkan demi keberhasilan penelitian. Keberhasilan jawaban yang Anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti.

Adapun cara pengisian kuesioner ini, yaitu :

1. Dalam pengisian kuesioner ini Anda diminta untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan, dan sesuai dengan perasaan yang Anda rasakan.
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama
3. Dalam kuesioner ini Anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan
4. Berilah tanda checklist sesuai dengan jawaban Anda pada kolom/tempat yang telah disediakan.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Usia :
Status Pernikahan:
Pendidikan :
Pekerjaan :
Pendapatan :
Usia Kehamilan :
Paritas :
Alamat :

KUESIONER B
ALAT UKUR KECEMASAN

KUESIONER UNTUK MENGUKUR KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MENGGUNAKAN SKALA GAD-7
(GENERALIZED ANXIETY DISORDER)

Cara pengisian : Beri tanda ceklis sesuai dengan kondisi saat ini.

No	Dalam dua minggu ini apakah anda merasakan hal-hal :	Tidak pernah (0)	Berapa hari (1)	Lebih dari setengah hari (2)	Hampir setiap hari (3)
1.	Merasa tegang, cemas, dan gelisah mengenai kondisi kesehatan janinnya				
2.	Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir dalam menghadapi persalinan				
3.	Terlalu mengkhawatirkan banyak hal (kondisi kesehatan, ekonomi)				
4.	Waktu istirahat yang terganggu (sulit tidur)				
5.	Merasa gelisah, takut atau kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru				
6.	Menjadi mudah marah, kesal, atau mudah tersinggung				
7.	Merasa sangat takut seolah akan terjadi				

	sesuatu yang mengerikan				
--	-------------------------	--	--	--	--

Sumber: Johnson et al., 2019 dan Preis, H et al., 2020

Kategori:

0-4 = cemas minimal

10-14 = cemas sedang

5-9 = cemas ringan

15-21 = cemas berat

KUESIONER C
DUKUNGAN KELUARGA

**DUKUNGAN KELUARGA PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

Petunjuk:

1. Jawab pertanyaan berikut sesuai dengan dukungan keluarga yang ibu dapatkan
2. Beri tanda checklist (√) pada kolom jawaban (Ya/Tidak)

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
A. <i>Informational support</i> (Dukungan Informasional)			
1.	Anggota keluarga (suami, mertua, dan saudara) memberikan informasi tentang kehamilan trimester III, persiapan melahirkan dan persiapan menjadi seorang ibu		
2.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) memberikan informasi mengenai kebutuhan-kebutuhan selama kehamilan trimester III		
3.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) memberikan informasi mengenai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan trimester III		
4.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) memberikan informasi dengan tepat dan benar mengenai gambaran persalinan		
Skor			
B. <i>Appraisal support</i> (Dukungan Penilaian)			
1.	Angggota keluarga (suami, mertua dan saudara) menganjurkan ibu untuk rutin memeriksakan kehamilan ibu		
2.	Angggota keluarga (suami, mertua dan saudara) meluangkan waktu untuk mengantar memeriksakan kehamilan ibu		
3.	Angggota keluarga (suami, mertua dan saudara) berusaha memenuhi kebutuhan ibu selama hamil		

4.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) memberikan pujian kepada ibu setelah memeriksakan kandungan		
Skor			
C. <i>Physical support</i> (Dukungan Instrumental/Secara Fisik)			
1.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) membantu merawat ibu dan kehamilan ibu		
2.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) menyediakan uang yang cukup untuk keperluan ibu selama kehamilan		
3.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) mempersiapkan kebutuhan menjelang persalinan (uang, kendaraan, pendamping selama persalinan)		
4.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) membantu dalam menyelesaikan peran ibu di rumah		
Skor			
D. <i>Emotional support</i> (Dukungan Emosional)			
1.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) mengingatkan ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sesuai jadwal pemeriksaan dan anjuran petugas kesehatan		
2.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) melibatkan ibu dalam mengambil keputusan dalam kehamilan dan persiapan persalinan		
3.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) meyakinkan ibu mengenai perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan trimester III merupakan hal yang normal		
4.	Anggota keluarga (suami, mertua dan saudara) memberikan kasih sayang, motivasi selama kehamilan trimester III ini dan dalam persiapan menjelang persalinan		
Skor			
Jumlah skor			

Keterangan:

Ya (1) = ada dukungan dengan jumlah skor ≥ 12 (75-100%)

Tidak (0) = tidak ada dukungan keluarga dengan jumlah skor < 12 (0 – 74 %)

Standar Operasional Prosedur (SOP) *Hypnobirthing*

“Standar Operasional Prosedur <i>Hypnobirthing</i> Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan”	
Pengertian	<i>Hypnobirthing</i> berasal dari bahasa Yunani yaitu <i>hypnosis</i> yang berarti tidur atau menenangkan pikiran dan <i>birth</i> yang berarti proses kehamilan hingga melahirkan.
Tujuan	Sebagai salah satu metode pendekatan bagi ibu hamil yang mengalami cemas, yang berguna untuk melatih konsentrasi, fokus, relaks, dan membantu dalam proses persalinan.
Indikasi	<i>Hypnobirthing</i> dapat dilakukan pada semua ibu hamil dan dapat dilakukan pada usia kehamilan 7 bulan atau 2 minggu sebelum melahirkan.
Kontraindikasi	<i>Hypnobirthing</i> tidak dapat dilakukan apabila ibu hamil mengalami gangguan pendengaran, tidak dapat berkomunikasi, mengalami gangguan jiwa dan ibu yang menolak 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 sehari pada pagi dan sebelum tidur malam.
Waktu dan tempat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapi ini dilakukan di ruangan yang tenang dan aman. 2. Dilakukan selama 10 - 15 menit
Persiapan alat dan lingkungan	Persiapan alat dan lingkungan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rekaman <i>Hypnobirthing</i> 2. Lingkungan yang tenang dan nyaman
Persiapan tindakan	<ol style="list-style-type: none"> 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 GAD-7 5. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu 6. 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 *hypnobirthing*
 - 3) Terapi dilakukan selama 10 - 15 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, diaminkan 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

- a. Kaji respon klien (subyektif dan Obyektif)
- b. Melakukan evaluasi mengenai penerapan *hypnobirthing*
- c. Beri kesempatan kepada klien untuk bertanya
- d. Anjurkan klien untuk melakukan kembali *hypnobirthing* ini dirumah atau di tempat yang nyaman
- e. Akhiri kegiatan dengan baik dan mengucapkan salam

Dokumentasi:

Lakukan dokumentasi tindakan dan hasil.

Sumber : Almeida et al., 2016

**PENERAPAN *HYPNOBIRTHING* PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

LEMBAR OBSERVASI *HYPNOBIRTHING*

Tabel tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melakukan terapi *hypnobirthing*. Tabel ini diisi dengan ceklis pada kategori mana responden mengalami cemas saat diobservasi sebelum dan sesudah melakukan terapi *hypnobirthing*.

No	Nama Responden	Kecemasan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.		Tidak ansietas			
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			
2.		Tidak ansietas			
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			
3.		Tidak ansietas			
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0018/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Puskesmas Pancasan
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Riziana Solihat	P17320321033	Penerapan Endorfin Massage Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pancasan	Puskesmas Pancasan
Sri Windari Putri	P17320321034	Penerapan Hypnobirthing Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan	Puskesmas Pancasan
Bylla Aura Nurkamila	P17320321035	Penerapan Relaksasi Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Trimester I Terhadap Hiperemesis Gravidarum	Puskesmas Pancasan
Nur Saleha Yulia Awalyah	P17320321030	Penerapan Penggunaan Virgin Coconut Oil Dalam Upaya Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester III	Puskesmas Pancasan
Yasmin Nurladiah	P17320321040	Efektivitas Tentang KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) Dengan Media Poster Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kontrasepsi KB Pada Pasangan Usia Subur	Puskesmas Pancasan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Kelua Program Studi,

Dr. Imam Makhrus, S.Kep., M.Kes
NIP. 196404081965031007

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500587 dan <https://whs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keadilan tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ta.keminfo.go.id/verify/PDF>.



**HASIL PENERAPAN *HYPNOBIRTHING* PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

HASIL LEMBAR OBSERVASI *HYPNOBIRTHING*

Tabel tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melakukan terapi *hypnobirthing*. Tabel ini diisi dengan ceklis pada kategori mana responden mengalami cemas saat diobservasi sebelum dan sesudah melakukan terapi *hypnobirthing*.

No	Nama Responden	Kecemasan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny. S	Tidak ansietas		√	Setelah dilakukan penerapan <i>hypnobirthing</i> selama 6 x pertemuan dalam 2 minggu, adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan dari cemas ringan menjadi cemas minimal (mengalami penurunan). Penurunan ini dipengaruhi oleh pendidikan, pendapatan keluarga, dukungan keluarga serta perubahan psikologis yang semakin hari semakin membaik.
		Ansietas ringan	√		
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			
2.	Ny. K	Tidak ansietas		√	Setelah dilakukan penerapan <i>hypnobirthing</i> selama 6 x pertemuan dalam 2 minggu, adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan dari cemas ringan menjadi cemas minimal
		Ansietas ringan	√		
		Ansietas sedang			

		Ansietas berat			(mengalami penurunan). Penurunan ini dipengaruhi oleh pendapatan ekonomi yang semakin hari semakin membaik, adanya dukungan dari keluarga dan responden sudah bisa mengendalikan rasa khawatirnya dalam menghadapi persalinan dan sudah menerima perubahan psikologis terutama emosi yang selalu berubah – ubah.
3.	Ny. S	Tidak ansietas			Setelah dilakukan penerapan <i>hypnobirthing</i> selama 6 x pertemuan dalam 2 minggu, adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan dari cemas berat ke cemas sedang. Faktor cemas ini dipengaruhi oleh pendidikan dari ibunya dan pendapatan keluarga yang belum maksimal sehingga ibu masih merasakan cemas dan gelisah. Penurunan ini dikarenakan adanya dukungan dari keluarga dan ibu mau melakukan penerapan <i>hypnobirthing</i> ini sehingga tingkat cemas ibu dapat menurun tidak seperti sebelumnya.
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang		√	
		Ansietas berat	√		

HASIL DOKUMENTASI



