

*Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program
Health Polytechnic Ministry of Health Bandung*

*Sri Windari Putri
NIM. P17320321034*

The Application of Hypnobirthing to Primigravida Mothers in the Third Trimester to Reduce Anxiety in Facing Childbirth in the Working Area of the Pancasan Community Health Center, Bogor City.

i-xiv + 47 pages, V CHAPTERS, 5 Tables, 11 Appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a natural process that occurs in a mother, starting from the fertilization of an egg by sperm in the uterus until it becomes a fetus. The physical and psychological changes that occur during pregnancy are characterized by feelings of anxiety, worry and restlessness. This occurs due to an increase in the hormones estrogen and progesterone. The aim of implementing hypnobirthing is to reduce anxiety in third trimester primigravida mothers in facing childbirth. This case study uses a descriptive method with a pre-test and post-test using the GAD-7 questionnaire to measure anxiety. The technique used is a non-probability sampling technique with a purposive sampling approach. The result of this case study show a decrease in anxiety levels from before hypnobirthing was implemented (44,5%) to after hypnobirthing was implemented (25,4%) with a decrease of 19,1% in the Pancasan Community Health Center working area in 2024. It can be concluded that the implementation of hypnobirthing effective in reducing anxiety in third trimester primigravida mothers and further researchers are advised to use more reference sources from maternity nursing books.

Keywords: *Primigravida mothers, Third trimester, Anxiety, Hypnobirthing*
Bibliography: *49 sources (2016 – 2023)*

Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Sri Windari Putri
NIM. P17320321034

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

i-xiv + 47 halaman, V BAB, 5 Tabel, 11 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang terjadi pada seorang ibu, dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma yang terjadi di dalam rahim kemudian menjadi janin. Perubahan fisik dan psikologis terjadi selama kehamilan ditandai dengan perasaan cemas, khawatir dan gelisah. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Tujuan dilakukan penerapan *hypnobirthing* yaitu menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan *pre test* dan *post test* menggunakan kuesioner GAD-7 untuk mengukur kecemasan. Teknik yang digunakan yaitu teknik sampling *Non-Probability sampling* dengan pendekatan *Purposive sampling*. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari sebelum dilakukan *hypnobirthing* (44,5%) hingga setelah dilakukan penerapan *hypnobirthing* (25,4%) dengan penurunan sebesar 19,1 % di wilayah kerja Puskesmas Pancasan pada tahun 2024. Dapat disimpulkan bahwa penerapan *hypnobirthing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III dan untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih banyak referensi sumber dari buku keperawatan maternitas.

Kata Kunci : Ibu primigravida, Trimester III, Kecemasan, *Hypnobirthing*
Daftar Pustaka : 49 sumber (2016 – 2023)