

PENATALAKSANAAN TERAPI RELAKSASI YOGA DAN *SELF-HYPNOSIS* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANSIETAS DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN : STUDI KASUS

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Dede Linda Wati

1902463

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2022

LEMBAR HAK CIPTA

PENATALAKSANAAN TERAPI RELAKSASI YOGA DAN *SELF-HYPNOSIS* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANSIETAS DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN : STUDI KASUS

Oleh :

Dede Linda Wati

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan

© Dede Linda Wati 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan di cetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa seijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

DEDE LINDA WATI

**PENATALAKSANAAN TERAPI RELAKSASI YOGA DAN *SELF-HYPNOSIS* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANSIETAS DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN : STUDI KASUS**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.
NIP. 198202222012122003

Pembimbing II



Andria Praghlapati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIPT. 920200419880823101

Mengetahui,
Ketua Prodi DIII Keperawatan



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.
NIP. 198202222012122003

CS Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penatalaksanaan Teknik relaksasi yoga dan *self-hypnosis* pada ibu hamil trimester III dengan ansietas dalam menghadapi persalinan : Studi kasus beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian Karya Tulis Ilmiah ini.

Bandung, 31 Maret 2022

Dede Linda Wati

NIM. 1902463

LEMBAR UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk, dan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan kali ini, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumber Daya Manusia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd.,PhD, selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran kepada peneliti.
6. Suci Tuty Putri.,S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan di akademik kepada peneliti.
7. Andria Pragholapati.,S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan bimbingan kepada peneliti.
8. Seluruh dosen dan staff Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
9. Keluarga besar tercinta, terutama kepada kedua orang tua peneliti beserta kakak dan adik peneliti yang telah mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

10. Rekan-rekan seperjuangan DIII Keperawatan UPI 2019 yang telah berjuang kebersamai selama masa perkuliahan.
11. Para sahabat 4cikal1bungsu dan Gen-gledek, serta *motivational person* yang telah menjadi *support system* peneliti dalam menulis Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Serta masih banyak pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
13. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga dapat memberikan manfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Bandung, 31 Maret 2022

Peneliti

Dede Linda Wati

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan nikmatNya yang tidak terhingga bagi kita semua sehingga kita dapat menjalani aktivitas dalam keadaan sehat. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahlimpahkan kepada nabi kita, Nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, kepada para sahabatnya dan sampai kepada kita sebagai umatnya yang senantiasa mengikuti ajarannya.

Atas limpahan rahmat-Nya Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Yoga dan *Self-Hypnosis* Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Ansietas Dalam Menghadapi Persalinan : Studi Kasus” dengan lancar, walaupun dalam prosesnya menghadapi tantangan dan kendala. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (Amd.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan maksimal sehingga diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca dalam menambah ilmu pengetahuan dan wawasan. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki penulis tentunya Karya Tulis Ilmiah ini belum sempurna sehingga membutuhkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini saya ucapkan terimakasih dengan tulus dari hati saya.

Bandung, 31 Maret 2022

Dede Linda Wati

ABSTRAK

PENATALAKSANAAN TERAPI RELAKSASI YOGA DAN *SELF-HYPNOSIS* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANSIETAS DALAM MENGHADAPI PERSALINAN : STUDI KASUS

Dede Linda Wati

Nim : 1902463

Email : dedelindawt43@gmail.com

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil merupakan keadaan emosional tanpa subyektif tertentu dan tidak dapat diamati secara langsung serta dapat mempengaruhi ibu dan janin. Kecemasan yang dialami ibu hamil dan bayi yang dikandungnya adalah kecemasan tentang status anak, kemampuan atau kesiapan keluarga, bahaya keguguran, bayi cacat dan kelahiran prematur. Upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan melakukan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis. Kedua intervensi mengutamakan relaksasi dan nafas dalam untuk mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pengaruh terapi yoga dan self-hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Metode penelitian: kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner “Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)” dengan 10 pertanyaan. Terapi relaksasi yoga dan intervensi self-hypnosis diberikan 6 kali dalam 3 minggu dengan waktu 30 menit. Hasil: Terapi relaksasi yoga dan self hypnosis dapat menurunkan kecemasan dari kecemasan ringan (21) menjadi tidak cemas (0), dan kecemasan sedang (29) menjadi kecemasan ringan (19). Kesimpulan: ada pengaruh terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis pada ibu hamil trimester III dengan kecemasan menghadapi persalinan.

Kata kunci : ansietas, terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis, ibu hamil trimester III

ABSTRACT

CASE STUDY : MANAGEMENT OF RELAXATION YOGA AND SELF-HYPNOSIS THERAPY IN PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III WITH ANXIETY IN FACING LABOR

Dede Linda Wati

Nim : 1902463

Email : dedelindawt43@gmail.com

Background: Anxiety in pregnant women is an emotional state without a specific subjective and cannot be observed directly and can affect the mother and fetus. Anxiety experienced by pregnant women and their unborn babies is anxiety about the child's status, family's ability or readiness, danger of miscarriage, baby with disabilities and premature delivery. Efforts to reduce anxiety in third trimester pregnant women by doing yoga relaxation therapy and self-hypnosis. Both interventions prioritize relaxation and deep breathing to overcome anxiety. **Purpose of the study:** To determine the effect of yoga therapy and self-hypnosis on anxiety in third trimester pregnant women in facing childbirth. **Research method:** qualitative with a case study approach. The instrument used in the form of a questionnaire "Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)" with 10 questions. Yoga relaxation therapy and self-hypnosis intervention were given 6 times in 3 weeks with a time of 30 minutes. **Results:** Yoga relaxation therapy and self hypnosis can reduce anxiety from mild anxiety (21) to not anxiety (0), and moderate anxiety (29) to mild anxiety (19). **Conclusion:** there is an effect of yoga relaxation therapy and self-hypnosis on third trimester pregnant women with anxiety in facing childbirth.

Keywords: anxiety, yoga relaxation therapy and self-hypnosis, third trimester pregnant wom

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR HAK CIPTA	
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
LEMBAR UCAPAN TERIMA KASIH	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	34
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Teori Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Kehamilan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Ansietas.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4. Teori Konsep Dasar Manusia (Gangguan Rasa Aman dan Nyaman : Ansietas)	Error! Bookmark not defined.
2.2. KerangkaTeori.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1. Pendekatan Penelitan.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1. Tempat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2. Subyek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4. Denisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.5. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.6.1. Metode Wawancara Semiterstruktur	Error! Bookmark not defined.
3.7. Metode Uji Keabsahan Data (Uji triangulasi sumber)	Error! Bookmark not defined.
3.8. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8.1. Tempat dan waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9. Analisis Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.10. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Gambaran kondisi Ny.R dan Ny.H yang mengalami ansietas ..	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Yoga dan Self-hypnosis	Error! Bookmark not defined.
4.1.3. Gambaran Kondisi Kecemasan Pada Ny.R dan Ny.H	Error! Bookmark not defined.
4.2. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3. Keterbatasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN – LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
A. Standar Prosedur Operasional Keperawatan Senam Hamil	Error! Bookmark not defined.
B. Standar Prosedur Operasional Keperawatan Dukungan Hipnosis	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN	Error! Bookmark not defined.
D. <i>Kuisisioner Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2)</i>	Error! Bookmark not defined.
ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.R	Error! Bookmark not defined.
ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.H	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Almasdi, S. (2021). *Metodologi Penelitian, Edisi Revisi*. Pekanbaru: UR Press Pekanbaru.
- Anyan, F., Ingvaldsen, S. H., & Hjemdal, O. (2020). Estrés interpersonal, ansiedad y síntomas depresi: resultados de una mediación moderada con resiliencia. *Ansiedad y Estrés, Volume 26, Issues 2–3*, 148-154.
- Arianti, K. Y., Prihandhani, S., & Hakim, N. R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Thyroidektomy di Klinik Bedah RSD Mangusada Kabupaten Badung. *Jurnal Nursing Update, 12*(1), 22–34.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15*(1, Maret), 55–62. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>
- Astuti, K. W. (2019). Olah Raga , Olah Rasa Dan Olah Pikiran Melalui Asana Yoga. *Jurnal Bakti Saraswati Vol., 08*(02), 179–191. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/baktisaraswati/article/view/617>
- Ayu Habiba, R., Yogi Triana, K., & Made Dwi Ayu Martini STIKES Bina Usaha Bali, N. (2021). Pengaruh Distraksi Video Film Kartun Terhadap Kecemasan Pada Anak Dengan Bronkopneumonia Yang Dilakukan Terapi Inhalasi Menggunakan Nebulizer The Effect of Cartoon Video Film Distraction on Anxiety in Children with Broncopneumonia That Do Inhalation Thera. *Politeknik Kesehatan Makassar, 12*(1), 2087–2122.
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women’s childbirth experience: A systematic review.

- Midwifery*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- de Campos, E. A., Narchi, N. Z., & Moreno, G. (2020). Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(June 2019). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101099>
- Effect, T. H. E., Gentle, O. F., Prenatal, Y., The, T. O., Level, P., Trimester, P., & Pregnant, I. I. I. (2020). *Jurnal Kebidanan Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat The e Yoga Prenatal To The Pregnant Level Of. XII(01)*, 34–45.
- Fatimah Azzahra, Rasmi Zakiah Oktarlina, H. B. K. H. (2020). 44-Article Text-246-1-10-20200226.pdf. In *Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Ansietas: Vol. 8 No. 1* (pp. 96–103). <https://bapin-ismki.e-journal.id/jimki/article/download/44/23/>
- Hindun, S., & Novita, N. (2021). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1, Maret), 12–16.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of Women’s Mental Health*, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Kaswindiarti, S., Sari, W. A. P. P., Khoirudin, F. I., & Nisa, B. H. (2020). Pengaruh Distraksi Virtual Reality Terhadap Perubahan Tekanan Darah Anak Saat Prosedur Anestesi Menggunakan Jet Injektor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 73. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.500>
- Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 136–144. <https://doi.org/10.36787/jsi.v2i1.117>
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Mudra, S., Göbel, A., Barthel, D., Hecher, K., Schulte-Markwort, M., Goletzke, J., Arck, P., & Diemert, A. (2019). Psychometric properties of the German version of the pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2 (PRAQ-R2) in the third trimester of pregnancy.

- BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2368-6>
- Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, M. K. (2019). The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals with high risk for insomnia: A population-based study. *Frontiers in Neurology*, 10(JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00849>
- Ridho Handoko, M., & Neneng. (2021). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Selama Kehamilan Menggunakan Metode Naive Bayes Berbasis Web. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi* Effect Of Gentl (JTSl), 2(1), 50–58. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/JTSl>
- Salsabila, A. (2020). Kecemasan dan Kejadian Dispepsia Fungsional. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37–48.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 104–110. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>
- Stuart; (2009). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. In *AJN, American Journal of Nursing* (Vol. 81, Issue 12). <https://doi.org/10.1097/00000446-198112000-00038>
- Tikka, S. K., Parial, S., Patojoshi, A., Bagadia, A., Prakash, C., Lahiri, D., Jaiswal, J., Puri, M., Kukreti, P., Behera, R. N., Agrawal, S., Garg, S., Dubey, S., Gupta, V., Bajaj, A., Agrawal, A., Singour, C., Patel, G., Maghade, M., ... Chandra, P. S. (2021). Anxiety among pregnant women during the COVID-19 pandemic in India – A multicentric study. *Asian Journal of Psychiatry*, 66(October).

<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102880>

Yulia, H., Fitri, D. M., & Paulina, R. (2021). Aspek Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pasir Mulya Kecamatan Bogor Barat. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan*, vol 2, 73–40.

