

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KOMBINASI *HYPNO* RELIGI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Di TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr Keb.Bdn

Disusun Oleh :

Tanti Tri Persadawati

(202204019)

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KOMBINASI *HYPNO* RELIGI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn**

Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan Diploma III Kebidanan

Disusun Oleh:

**Tanti Tri Persadawati
(20204019)**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMBINASI *HYPNO* RELIGI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn

Disusun Oleh :

Tanti Tri Persadawati

(202204019)

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Proposal KTI

Oleh

Pembimbing : Khulasoh, S.Tr.Keb.,M.Keb

Tanggal : 04 - Juni - 2025

Tanda tangan : 

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Program DIII Kebidanan


(Siti Muloharoh, S.SiT, MPH)

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

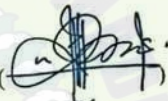
PENERAPAN KOMBINASI *HYPNO* RELIGI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

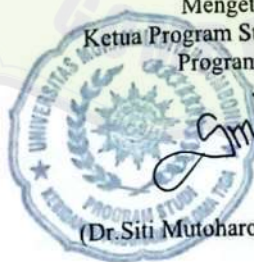
Tanti Tri Persadawati
(202204019)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 11 Juni 2025

Penguji:

1. Bdn. Sumarni, S.Si.T.,M.Keb ()
2. Khulasoh, S.Tr.Keb.,M.Keb ()

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program DIII



(Dr.Siti Mutoharoh,S.ST.,M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 18 Juli 2025


(Rani M. Harsadawati)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul

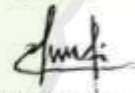
"Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi untuk mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Siti Maemunah, S.Tr.Keb.Bdn."

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong Berhak menyimpah, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Gombong
Pada Tanggal : 18 Juli 2025

Yang menyatakan



(Tanti Tri Persadawati)

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF A COMBINATION OF RELIGIOUS HYPNOSIS TO REDUCE ANXIETY IN THIRD TRIMESTER PREGNANCY IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE

SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn¹

Tanti Tri Persadawati², Khulasoh, S.Tr. Keb.,M.Keb³

ABSTRACT

Background : Anxiety was a negative emotional condition that often occurred in pregnant women, especially in the third trimester. It was closely related to worries about pregnancy, fetal development, and the upcoming labor process. Various factors contributed to anxiety in pregnant women, including hormonal changes, fear of childbirth, lack of emotional and mental readiness, and financial concerns. These emotional disturbances, if not addressed, could affect the well-being of both the mother and the baby. One of the efforts made to reduce anxiety was by implementing Hypno religi, a combination of hypnotherapy and religious music.

Objective : This study aimed to determine the effectiveness of Hypno religi in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women.

Method : This research applied a descriptive quantitative method with a case study design. The participants were three pregnant women in their third trimester who met the inclusion criteria. The data collection tool was a questionnaire. Data were collected through observation and documentation during the intervention process.

Result : After the implementation of Hypno religi, the anxiety levels of the respondents decreased significantly. Respondent 1's anxiety score dropped from 39 to 24, respondent 2's score decreased from 30 to 22, and respondent 3's score fell from 31 to 22. These reductions indicated a consistent pattern of improvement in all participants.

Conclusion : The combination of hypnotherapy and religious music, known as Hypno religi, proved to be effective in reducing anxiety in third-trimester pregnant women. This intervention could be recommended as a supportive therapy during late pregnancy.

Keywords : Anxiety, Pregnancy, Hypnotherapy, Religious Music

Bibliography : 27 literatures (year 2019-2024)

Number of pages : xii + 49 pages + 8 appendices

¹Title

² Student of Midwifery Study Program of Diploma III

³ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

**PENERAPAN KOMBINASI *HYPNO* RELIGI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TEMPAT
PRAKTIK MANDIRI BIDAN**

SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn¹

Tanti Tri Persadawati², Khulasoh, S.Tr.Keb.,M.Keb³

INTISARI

Latar belakang : Kecemasan atau *anxiety* merupakan kondisi emosional negatif yang sering muncul terkait dengan kekhawatiran dan berbagai perubahan yang dialami ibu selama periode kehamilan, masa perkembangan janin, serta proses persalinan yang akan dihadapi. Penyebab Kecemasan pada ibu hamil antara lain perubahan hormonal, kekhawatiran mengenai kehamilannya, ketidaksiapan secara mental dan emosional, serta masalah finansial. Upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan cara melakukan penerapan *Hypno* religi. Sebuah kombinasi hipnoterapi dan musik religi

Objektif : untuk mengetahui efektivitas *hypno* religi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus. Responden adalah 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang di gunakan adalah kuisioner. Data diperoleh dari observasi dan dokumentasi

Hasil : Setelah dilakukan aplikasi *Hypno* religi kecemasan berkurang dari 39 menjadi 24 (responden 1), dari 30 menjadi 22 (responden 2), dari 31 menjadi 22 (responden III)

Kesimpulan : Pemberian *Hypno* religi efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III

Kata kunci : Kecemasan, Kehamilan, *Hypnotherapy*, dan Musik Religi

Kepustakaan : 27 Literatur (tahun 2019 – 2024)

Jumlah halaman : xii + 49 halaman + 8 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Program DIII Jurusan Kebidanan

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah “**Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn**” sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas Praktik Klinik Kebidanan III pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Dr.Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Khulasoh,S.Tr,Keb.,M.Keb, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Bdn. Sumarni, S.Si.T.,M.Keb, selaku penguji yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, 3 Februari 2025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRACT	vii
INTISARI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	6
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	6
B. Kecemasan Pada Ibu Hamil	8
C. <i>Hypnotherapy</i>	13
D. Musik Religi.....	16
E. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	21
A. Desain Karya Tulis.....	21
B. Pengambilan Subjek.....	21
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
D. Definisi Operasional.....	22
E. Instrumen	23
F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Etika Studi Kasus Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Manajemen Kasus	29
B. Hasil	39
C. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	22
Tabel 2. Tahap evaluasi pelaksanaan hypno religi.....	40
Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur.....	41
Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan ...	41
Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.....	42
Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan umur kehamilan.....	42
Tabel 7. Tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan intervensi.....	43
Tabel 8. Setelah dilakukan intervensi	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	25
Lampiran 2. Informed Consent	26
Lampiran 3. Hasil uji plagiarisme.....	29
Lampiran 4. Hasil pre-test.....	33
Lampiran 5. Hasil Post-test.....	42
Lampiran 6. Lembar Observasi.....	51
Lampiran 7. Lembar Bimbingan.....	54
Lampiran 8. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang diawali penyatuan antara sperma dan sel telur dan terjadi proses implantasi. Sesuai dengan kalender internasional, kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu atau sekitar 9 bulan, di mulai dari saat fertilisasi hingga proses persalinan. Proses ini terjadi ketika sperma dan ovum bertemu, baik di dalam maupun di luar kandungan dan diakhiri dengan lahirnya bayi serta keluarnya plasenta melalui jalan lahir. Trimester tiga sering kali diistilahkan sebagai periode penantian, yang dipenuhi dengan rasa kewaspadaan. Di fase ini, ibu hamil sering kali merasakan kekhawatiran akan keadaan bayinya, dan merasa bahwa dirinya mengalami perubahan yang aneh (Safitri & Triana, 2021).

Kecemasan atau *anxiety* adalah kondisi emosional negatif yang sering muncul terkait dengan kekhawatiran dan berbagai perubahan yang dialami ibu semasa periode kehamilan, masa fetus, serta proses persalinan yang akan dihadapi. Hal ini umumnya terjadi pada ibu hamil yang berada di trimester III. Kasus-kasus kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di trimester III cukup umum terjadi dan dapat memiliki efek jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak seperti lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan dapat menyebabkan ibu mengalami komplikasi setelah melahirkan (Halil et al., 2023).

Kecemasan pada ibu hamil bisa terjadi oleh beberapa faktor, internal yaitu yang berasal dari dalam diri ataupun lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal meliputi keyakinan mengenai proses kelahiran serta perasaan yang muncul sebelum melahirkan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup informasi yang diperoleh dan dukungan dari tenaga medis serta suami (Halil et al., 2023). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat berakibat serius, seperti terjadinya kontraksi rahim, keguguran hingga depresi. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan di trimester ketiga

berisiko menghadapi masalah medis dan kemungkinan melahirkan bayi dengan kelainan, jika dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami kecemasan, yang cenderung lebih tenang dan dalam keadaan aman (parwati manik, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi global kasus kecemasan mencapai 3,5%. Di beberapa negara, prevalensi kecemasan selama kehamilan tercatat cukup tinggi, seperti Bangladesh 18%, Cina 20,6%, dan Pakistan 18% (Mohebi et al., 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan, di Indonesia terdapat sekitar 57,5 % kecemasan ibu selama masa kehamilan (Fajri, 2020). Di Jawa Tengah, tercatat 52,3 % ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Zulkahfi, 2020) Di wilayah Kabupaten Kebumen kecemasan pada ibu hamil meningkat yaitu sebesar 59,2% (Agusmiasari et al., 2023).

Berbagai upaya yang dilakukan Pemerintah untuk menindaklanjuti kasus kecemasan yang dialami ibu hamil melalui peningkatan pemberdayaan masyarakat. langkah yang diambil adalah dengan mengadakan kegiatan kelas khusus bagi ibu hamil dan balita, serta memberikan edukasi mengenai perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (Sutriningsih et al., 2024). Penelitian yang menunjukkan bahwa keikutsertaan ibu hamil dalam kelas hamil memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis mereka dalam menghadapi persalinan, terutama bagi mereka yang berada di trimester ketiga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan emosional dan informasi yang diperoleh melalui kelas tersebut bagi para ibu hamil (Kartika et al., 2023).

Upaya bidan dalam menangani kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan selama *ante natal care* (ANC). Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang kehamilan dan mengurangi kecemasan yang mungkin mereka rasakan. Selain itu, bidan juga dapat menerapkan terapi komplementer seperti *hypnotherapy* untuk membantu meredakan kecemasan ibu hamil trimester III (Megasari & Pitriani, 2024). Untuk menjalankan peran ini dengan baik,

bidan perlu menguasai kompetensi yang diperlukan, termasuk memberikan asuhan yang berkualitas tinggi dan pendidikan kesehatan yang responsif. Bidan juga harus memiliki pengetahuan dan keterampilan praktik kebidanan yang memadai, serta pemahaman dalam bidang terapi komplementer. Selain itu, mereka harus berdedikasi dalam berbagai pelayanan Kesehatan (Susanti, 2017).

Menurut riset dari Sahour, 2019 dalam jurnal internasional yang berjudul *Investigating the Effect of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during Labor* menunjukkan bahwa Dengan melakukan perbandingan antara kecemasan pasca-tes pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam kelompok eksperimen. Selanjutnya, ketika menganalisis variabel nyeri pada kedua kelompok, diperoleh hasil bahwa skor rata-rata nyeri di kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan nilai (P-Value <0,001) (Sahour et al., 2019). Menurut penelitian Shafqat 2024, Terapi musik telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil. Hasil yang didapat dari studi ini mencakup penurunan kecemasan baik dalam situasi tertentu maupun secara umum, serta peningkatan angka keberhasilan kehamilan dan parameter kesehatan ibu serta janin (Shafqat et al., 2024).

Metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil salah satunya adalah dengan menggunakan metode kombinasi *hypno* religi, yang memanfaatkan kekuatan sugesti dan visualisasi. Teknik ini bertujuan untuk menenangkan tubuh, memfokuskan pikiran pada hal-hal positif, serta mengatur pernapasan ibu hamil. Dengan pendekatan ini, ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dan rasa trauma, sehingga pada masa kehamilan merasa lebih tenang dan tanpa keluhan (Apriyani & Ameliya, 2020). *Hypnotherapy* yang dilengkapi dengan terapi musik religi dapat memberikan manfaat tambahan bagi ibu hamil di trimester III, seperti meningkatkan rasa rileks, mengurangi stres, menciptakan perasaan aman

dan damai, serta membantu melepaskan rasa sedih dan nyeri (Sormin & Tanjung, 2024).

Musik religi dapat menstimulasi otak dan meningkatkan hormon endorphin sehingga dapat meningkatkan rasa rileks dan ketenangan. Hal ini menandakan bahwa ibu hamil yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktifitas kelenjar-kelenjar didalamnya (Tanjung & Apripan, 2024). Musik religi berbeda dengan musik lainnya, perbedaan music religi dengan musik lain terletak pada lirik dan syair lagu yang mengandung renungan dan mengandung ajaran islam sehingga dapat mendekatkan diri kepada Tuhan.

Saat ini, kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester III menjadi tantangan yang signifikan dalam upaya menjaga kualitas hidup mereka. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk menyelidiki penerapan kombinasi *hypno* religi sebagai metode untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Namun, setelah melakukan pencarian literatur, belum ditemukan artikel atau jurnal yang membahas secara khusus mengenai "Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mendapatkan rumusan masalah bagaimana Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan asuhan kebidanan pada Ibu hamil dengan Penerapan kombinasi *Hypno* religi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi; paritas, Pendidikan, pekerjaan, umur kehamilan
- b. Untuk menegetahui skor kecemasan sebelum dilakukan *hypno* religi.
- c. Untuk mengetahui skor kecemasan sesudah dilakukan *hypno* religi.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Asuhan kebidanan melalui Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimestr III memiliki manfaat sebagai pengasah keterampilan penulis selama membuat proposal karya tulis ilmiah. Secara teoritis penulis mempelajari asuhan kebidanan kehamilan dan diharapkan dapat diaplikasikan bagi masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien dan Keluarga

Dapat menambah pengetahuan dan diterapkan kepada diri sendiri untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Penulis

Meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan dan bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan. Penulis dapat mengetahui tentang Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

c. Bagi Bidan

Sebagai masukan alternatif pada bidan dalam Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

d. Bagi Institusi

Karya tulis ilmiah bisa bermanfaat sebagai sumber bacaan bagi Universitas Muhammadiyah Gombong terutama pada program studi DIII Kebidanan tentang hasil penerapan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmiasari, W., Utami, T., & Haniyah, S. (2023). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Di Masa Pandemi Puskesmas Adimulyo Kebumen. Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 24(1), 111–120. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6522>
- Amiri, P., Bahaadinbeigy, K., Asadi, F., Rahmati, S., & Mazhari, S. (2022). *Validation of the Persian version of the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) among antenatal and postnatal women. BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05217-6>
- Apriyani, W., & Ameliya, B. (2020). *Penerapan Hypnobirthing Untuk Mengurangi Kecemasan, jurnal kesehatan*, 9 <https://ojs.hestiwirasriwijaya.ac.id/index.php/JSS/article/download/138/107>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Dewi, T. P., Rakhmawati, N., Suparmanto, G., Prodi, M., Program, K., Fakultas, S., Kesehatan, I., Surakarta, K. H., Prodi, D., Program, K., Fakultas, S., Kesehatan, I., Surakarta, K. H., Kunci, K., & Hamil, I. (2024). *Tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di desa jenar 1*. 50, 1–8.
- Dinda Fitriyaningsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Fajri, N. (2020b). *Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi). Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47. <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299>
- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). 78 Asni Halil, Erika Puspitasari *Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center). In Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 1).
- Janah, S. A. N., Kesumadewi, T., & Dewi, N. R. (2023). *Penerapan gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ganjar agung kota metro tahun 2022. Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584–593.

- Kartika, M. L., Lubis, R., & Kundaryanti, R. (2023). *Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(1), 32. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i1.828>
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). *Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. Callforpaper.Unw.Ac.Id*, 25–36. [http:// callforpaper .unw.ac.id /index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/58](http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/58)
- Maharani, S. (2022). *Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 12. [https:// doi. org/ 10. 36565/jak.v4i1.172](https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.172)
- Megasari, M., & Pitriani, R. (2024). *Pemberian Terapi Hypno Prenatal Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 5(1), 7–11.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2019). Social Support and Self - Care Behavior Study. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(January), 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Puspitasari, I., & Wahyundari, E. (2020). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 116–120.
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) 275 Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal*, 2, 279. <https://jom.http.ac.id/index.php/jkt>
- Safitri, S., & Triana, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Afyah Kota Pekanbaru Tahun 2021. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.488>
- Sahour, A., Fakhri, M. K., & Pourasghar, M. (2019). Investigating the Effect of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during Labor. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10(3), 25–33.

<https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/2179>

- Shafqat, N., Agrawal, A., Pushpalatha, K., Singh, B., Verma, R., Podder, L., Das, S., & Sutar, R. F. (2024). Effect of Music Therapy on Anxiety in Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Cureus*, 16(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.69066>
- Sormin, I. A., & Tanjung, W. W. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan Di Desa Purbatua. Jurnal Kebidanan Darmas (JKD)*, 2(1), 26–30.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanti, R. (2017). *Pengaruh Kompetensi Bidan, Pengetahuan Masyarakat Dan Fasilitas Kesehatan Terhadap Status Kesehatan Ibu Hamil Di Kota Banjarmasin. Kindai*, 13(2), 141–153. www.jurnal.uta45jakarta.ac.id
- Sutriningsih, Radhiah, S., Arwan, Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah. (2024). sWilayah Kerja Puskesmas Balinggi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–58. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/prtif/article/view/630/391>
- Tanjung, W. wardani, & Apripan, R. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 66–71. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1306>
- Wulandari, H., & Kusumastuti, I. (2020). *Peran Bidan, Peran kader, Dukungan Keluarga dan Motivasi Ibu terhadap Perilaku Ibu dalam Pencegahan Stunting. Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(2), 52–60.
- Zulkahfi, Z. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting. PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 74–79. <https://doi.org/10.47506/jpri.v6i2.185>

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu pelaksanaan
1	Pengajuan Judul/ Tema	11 November – 18 November 2024
2	Studi pendahuluan	19 – 26 November 2024
3	Konsultasi proposal (Bab 1,2 dan 3)	6 Desember 2024 – 26 Februari 2025
4	Uji Turnitin proposal	10 Februari 2025
5	Acc Proposal	10 Februari 2025
6	Ujian Proposal	13 Februari 2025
7	Revisi Proposal	14 Februari – 24 Februari 2025
8	Acc proposal	25 Februari 2025
9	Penerapan	26 Maret – 26 April 2025
10	Penyusunan KTI bab IV – V	27 April – 2 Mei 2025
11	Konsultasi Hasil dan Lampiran	6 Mei – 12 Mei 2025
12	Uji Turnitin Laporan hasil	13 Mei 2025
13	Sidang	15 Mei 2025

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Nama : Rike Saputri
Umur : 27
Alamat : Kedaleman Wetan RT. 03/RW. 03

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong, Yaitu

Nama : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019

Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian "**Penerapan Kombinasi Hypno Religi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III**" Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *Hypno Religi* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

Gombong, Februari 2025

Peneliti,

(Tanti Tri Persadawati)

Partisipan,

(Rike)

INFORMED CONSENT

Nama : *Tiah Munjihati*
Umur : *28*
Alamat : *Tambakmulyo RT 3 / RW 3*

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong Yaitu

Nama : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019

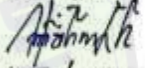
Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian "**Penerapan Kombinasi Hypno Religi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III**" Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *Hypno Religi* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

Gombong, Februari 2025

Peneliti,


(Tanti Tri Persadawati)

Partisipan,


(Tiah. M)

INFORMED CONSENT

Nama : Rasinem
Umur : 29
Alamat : Kedalemkulon

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong Yaitu

Nama : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019

Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian **"Penerapan Kombinasi Hypno Religi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III"** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *Hypno Religi* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

Gombong, Februari 2025

Peneliti,


(Tanti Tri Persadawati)

Partisipan,


(Rasinem)

Lampiran 3. Hasil uji plagiarisme

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Kombinasi *Hypno* Religi untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu hamil Trimester III

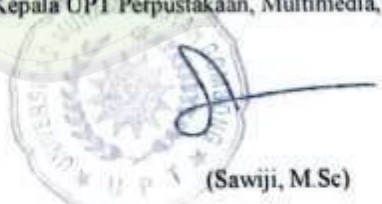
Nama : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 18 %

Gombong, 5 Juni 2025

Pustakawan

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Dwi Sindian Zahra)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4. SOP hypno religi

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR HYPNO RELIGI PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PENGERTIAN	➤ Merupakan teknik relaksasi untuk menenangkan pasien. ➤ Musik religi merupakan musik yang di gunakan untuk menciptakan rasa nyaman, tenang, dan rileks.
TUJUAN	➤ Agar pasien rileks. ➤ Memberikan rasa nyaman. ➤ Mengurangi kecemasan.
TAHAP PRA INTERAKSI	1. Mengucap salam. 2. Menyapa pasien. 3. Menanyakan kesiapan pasien. 4. Membaca Tasmiah sebelum melakukan tindakan. 5. Membaca tahmid setelah tindakan.
ALAT & BAHAN	1. Matras/Tikar. 2. Bantal bila perlu. 3. Speaker.
TAHAP KERJA	1. Siapkan alat dan bahan. 2. Menganjurkan klien untuk menceritakan keluhan yang dialami. 3. Menjelaskan <i>hypnotherapy</i> secara singkat. 4. Putar musik religi. 5. Menganjurkan klien untuk rileks dengan posisi duduk maupun posisi tidur. 6. Melakukan Tindakan <i>hypnotherapy</i> dan musik religi. a. Putar musik religi sholawat Jibril. b. Mengajurkan klien untuk tarik nafas dalam melalui hidung dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 kali hitungan. c. Pastikan klien sudah fokus dan rileks. d. Pastikan bahwa klien hanya mendengarkan suara <i>hypnotherapy</i> dengan memegang tubuh

	klien dan memberikan perintah untuk mendengarkan suara <i>hypnotherapy</i> saja. e. Pastikan bahwa klien mengerti perintah yang diberikan oleh hypnotherapist dengan memerintahkan klien untuk menggerakkan bagian tubuhnya. f. Bimbing klien untuk berimajinasi ke suatu tempat yang nyaman untuk klien dengan menggunakan 5 tahap: 1) Lima, perintahkan agar tubuh dan pikiran anda memasuki relaksasi lebih dalam, total, semakin tenang, semakin lelap. 2) Empat, biarkan tubuh dan pikiran anda memasuki tidur yang lebih dalam lagi, bahkan saat ini anda dapat membayangkan berada di suatu tempat lain yang menurut anda adalah tempat yang nyaman, tempat yang indah, dimanapun itu, buatlah semakin jelas, semakin riil, semakin nyata, bahkan anda dapat merasakan detailnya, emosinya. 3) Tiga, semakin lelap, lebih dalam lagi, rasakan tubuh anda semakin ringan, bahkan anda dapat melupakannya. 4) Dua, masuki tidur lelap berkali lipat lebih dalam, dan rasakan suasana menjadi sangat hening, bahkan anda benar-benar tidak menghiraukan suara apapun juga, begitu tenang, fisik anda terlelap, fikiran anda bersitirahat, bahkan seluruh panca-indra anda benarbenar beristirahat. 5) Satu, silakan nikmati relaksasi yang sangat luar biasa ini, silakan anda membayangkan diri anda di suatu tempat yang nyaman dan indah, dan saat yang sama biarkan fisik dan pikiran anda beristirahat total, nyaman, tenang, damai. g. Suggestion 1) Sampaikan pada klien untuk merilekskan seluruh tubuhnya hingga merasa rileks dan nyaman. 2) Setelah pasien sudah merasa nyaman mulailah dengan merangkai kata menjadi kalimat yang indah dan mudah dipahami klien.
--	--

	3) Kemudian sampaikan sugesti dengan rangkaian kata yang sudah biasa di dengar, agar pasien lebih mudah memahami dan mudah mengimajinasikannya seperti "bayangkan bahwa anda sedang berada di tempat yang paling nyaman" dengan kalimat ini si pasien pasti dapat dengan mudah membayangkannya, karena Bahasa tersebut sudah biasa di dengar dan di lakukan. 4) Tegaskan kepada klien untuk memfokuskan hanya pada perkataan terapis. Kata-kata tersebut diulang beberapa kali hingga klien benar-benar memahami. 5) Berikan reinforcement positif pada klien. h. Termination 1) Kaji respon klien. Membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang klien lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa klien ke kondisi normal kembali. Contoh: "Kita akan mengakhiri sesi <i>hypnotherapy</i>, ini saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan tepat pada hitungan ke-5 nanti, silakan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar, dst. 2) Simpulkan hasil kegiatan. 3) Berikan reinforcement positif.
--	--

Lampiran 4. Hasil pre-test

Preetest

KUESIONER PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Nama Responden : My . R

Umur : 27 th

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- a) Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pertanyaan yang anda anggap benar dan sesuai dengan apa yang anda pikirkan/rasakan.
- b) Bila ingin mengganti jawaban yang salah berilah tanda (=) pada jawaban yang salah

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan		✓	✓	
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin			✓	
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang terjadi		✓		
4.	Khawatir tentang banyak hal		✓		
5.	Khawatir tentang masa depan		✓		
6.	Merasa kelelahan				✓
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri, dan sakit		✓		
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan		✓		
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol		✓		
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur				✓
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan		✓		
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna	✓			

Universitas Muhammadiyah Gombong

13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal		✓		
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan	✓			
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut			✓	
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang ulang		✓		
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal		✓		
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang – ulang, mimpi-mimpi buruk	✓			
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain	✓			
20.	Khawatir bahwa oranglain akan menilai saya negative			✓	
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian		✓		
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup		✓		
23.	Menghindari hal-hal yang membuat saya merasa risau			✓	
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film		✓		
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi	✓			
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru			✓	
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal				✓
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasi				✓

Universitas Muhammadiyah Gombong

29.	Takut kehilangan kendali	✓				
30.	Merasa panik		✓			
31.	Merasa gelisah		✓			

39



KUESIONER

PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Nama Responden : **M.Y.T**

Umur : **26 th**

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pertanyaan yang anda anggap benar dan sesuai dengan apa yang anda pikirkan/rasakan.
- Bila ingin mengganti jawaban yang salah berilah tanda (=) pada jawaban yang salah

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan			✓	
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin			✓	
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang terjadi			✓	
4.	Khawatir tentang banyak hal		✓		
5.	Khawatir tentang masa depan	✓			
6.	Merasa kelelahan		✓		
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri, dan sakit		✓		
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan	✓			
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol		✓		
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur		✓		
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan			✓	
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna		✓		

Universitas Muhammadiyah Gombong

13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal		✓		
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan	✓			
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut			✓	
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang ulang		✓		
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal	✓			
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang – ulang, mimpi-mimpi buruk		✓		
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain	✓			
20.	Khawatir bahwa oranglain akan menilai saya negative		✓		
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian	✓			
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup	✓			
23.	Menghindari hal-hal yang membuat saya merasa risau			✓	
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film		✓		
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi	✓			
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru			✓	
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal		✓		
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasi			✓	

Universitas Muhammadiyah Gombong

29.	Takut kehilangan kendali	✓			
30.	Merasa panik		✓		
31.	Merasa gelisah		✓		

30



KUESIONER
PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Nama Responden : *Mya Q*

Umur : *29 th*

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- a) Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pertanyaan yang anda anggap benar dan sesuai dengan apa yang anda pikirkan/rasakan.
- b) Bila ingin mengganti jawaban yang salah berilah tanda (=) pada jawaban yang salah

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan				✓
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin			✓	
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang terjadi		✓		
4.	Khawatir tentang banyak hal			✓	
5.	Khawatir tentang masa depan	✓			
6.	Merasa kelelahan		✓		
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri, dan sakit			✓	
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan	✓			
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol		✓		
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur		✓		
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan	✓			
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna	✓			

Universitas Muhammadiyah Gombong

13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal		✓		
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan			✓	
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut			✓	
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang ulang		✓		
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal		✓		
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang – ulang, mimpi-mimpi buruk	✓			
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain		✓		
20.	Khawatir bahwa oranglain akan menilai saya negative			✓	
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian		✓		
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup	✓			
23.	Menghidari hal-hal yang membuat saya merasa risau		✓		
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film	✓			
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi		✓		
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru		✓		
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal		✓		
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasi		✓		

Universitas Muhammadiyah Gombong

29.	Takut kehilangan kendali	✓			
30.	Merasa panik		✓		
31.	Merasa gelisah		✓		

31



Lampiran 5. Hasil Post-test

Posttest

KUESIONER

PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Nama Responden : Aya - R

Umur : 27 th

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- a) Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pertanyaan yang anda anggap benar dan sesuai dengan apa yang anda pikirkan/rasakan.
- b) Bila ingin mengganti jawaban yang salah berilah tanda (=) pada jawaban yang salah

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan			✓	
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin			✓	
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang terjadi		✓		
4.	Khawatir tentang banyak hal		✓		
5.	Khawatir tentang masa depan	✓			
6.	Merasa kelelahan		✓		
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri, dan sakit		✓		
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan	✓			
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol		✓		
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur		✓		
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan	✓			
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna	✓			

Universitas Muhammadiyah Gombong

13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal		✓		
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan		✓		
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut		✓		
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang ulang	✓			
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal		✓		
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang – ulang, mimpi-mimpi buruk	✓			
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain		✓		
20.	Khawatir bahwa oranglain akan menilai saya negative		✓		
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian	✓			
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup		✓		
23.	Menghidari hal-hal yang membuat saya merasa risau		✓		
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film	✓			
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi	✓			
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru	✓			
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal		✓		
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasu				✓

Universitas Muhammadiyah Gombong

29.	Takut kehilangan kendali		✓		
30.	Merasa panik		✓		
31.	Merasa gelisah		✓		

24



KUESIONER

PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Nama Responden : *My - R*

Umur : *28 th*

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pertanyaan yang anda anggap benar dan sesuai dengan apa yang anda pikirkan/rasakan.
- Bila ingin mengganti jawaban yang salah berilah tanda (=) pada jawaban yang salah

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan		✓		
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin		✓		
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang terjadi		✓		
4.	Khawatir tentang banyak hal		✓		
5.	Khawatir tentang masa depan	✓			
6.	Merasa kelelahan		✓		
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri, dan sakit	✓			
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan	✓			
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol	✓			
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur		✓		
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan			✓	
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna		✓		

Universitas Muhammadiyah Gombong

13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal		✓		
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan	✓			
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut		✓		
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang ulang		✓		
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal	✓			
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang – ulang, mimpi-mimpi buruk	✓			
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain	✓			
20.	Khawatir bahwa oranglain akan menilai saya negative	✓			
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian		✓		
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup	✓			
23.	Menghidari hal-hal yang membuat saya merasa risau			✓	
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film	✓			
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi	✓			
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru		✓		
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal		✓		
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasu	✓			

Universitas Muhammadiyah Gombong

29.	Takut kehilangan kendali		✓		
30.	Merasa panik			✓	
31.	Merasa gelisah			✓	

21 22



KUESIONER

PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Nama Responden : *My - R*

Umur : *29 th*

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pertanyaan yang anda anggap benar dan sesuai dengan apa yang anda pikirkan/rasakan.
- Bila ingin mengganti jawaban yang salah berilah tanda (=) pada jawaban yang salah

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan		✓		
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin		✓		
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang terjadi	✓			
4.	Khawatir tentang banyak hal	✓			
5.	Khawatir tentang masa depan	✓			
6.	Merasa kelelahan		✓		
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri, dan sakit			✓	
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan		✓		
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol	✓			
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur		✓		
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan	✓			
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna	✓			

Universitas Muhammadiyah Gombong

13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal	✓			
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan	✓			
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut		✓		
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang ulang		✓		
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal	✓			
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang – ulang, mimpi-mimpi buruk	✓			
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain		✓		
20.	Khawatir bahwa oranglain akan menilai saya negative		✓		
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian		✓		
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup	✓			
23.	Menghidari hal-hal yang membuat saya merasa risau		✓		
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film	✓			
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi	✓			
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru			✓	
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal		✓		
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasu		✓		

Universitas Muhammadiyah Gombong

29.	Takut kehilangan kendali		✓		
30.	Merasa panik			✓	
31.	Merasa gelisah			✓	

22



Lampiran 6. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny. R
Umur : 27 th
Alamat : lcc dalemawetan
No.Hp :

Nama responden	Tanggal pemberian asuhan	Skor kecemasan sebelum diberi penerapan	Skor kecemasan setelah diberi penerapan
Ny. R	26 Maret - 26 April	35	24

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny. T

Umur : 28 th

Alamat : Tambakmulya

No.Hp :

Nama responden	Tanggal pemberian asuhan	Skor kecemasan sebelum diberi penerapan	Skor kecemasan setelah diberi penerapan
Ny. T	27 Maret - 26 April	30	22

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny. R
Umur : 29 th
Alamat : kedalaman bulan
No.Hp :

Nama responden	Tanggal pemberian asuhan	Skor kecemasan sebelum diberi penerapan	Skor kecemasan setelah diberi penerapan
Ny. R	26 Maret - 26 April	31	22



Lampiran 7. Lembar Bimbingan

Lampiran 7. Lembar Bimbingan



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019
Nama Pembimbing : Khulasoh, S.Tr.Keb., M.Keb

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 11/11/2024	Konsultasi Judul (Revisi)		
2.	Senin, 18/11/2024	Judul KTI (ACC)		
3.	Jumat, 6/12/2024	Konsultasi BAB I (Revisi) Lanjut BAB II		
4.	Rabu, 15/1/2025	Konsultasi BAB I (ACC) Konsultasi BAB II (Revisi)		
5.	Kamis, 20/1/2025	Konsultasi BAB III Revisi BAB II Revisi BAB III		
6.	Senin, 3/2/2025	Konsultasi BAB II (Revisi) Konsultasi BAB III (Revisi)		

Universitas Muhammadiyah Gombong

7.	Rabu, 26/2/2025	Konsultasi BAB I, BAB II Dan III (ACC) Uji Turnitin		
8.	Jum'at, 2/5/2025	Konsultasi BAB IV (Revisi)		
9.	Rabu, 7/5/2025	Konsultasi BAB IV (Revisi)		
10.	Kamis, 8/5/2025	Konsultasi BAB IV (ACC)		
11.	Selasa, 12/5/2025	Konsultasi BAB V (Revisi)		
12.	Selasa, 13/5/2025	Konsultasi Intisari (Revisi)		
13.	Rabu, 4/6/2025	Konsultasi BAB IV, BAB V, Dan Intisari (ACC uji hasil) Uji Turnitin		
14.	Rabu, 9/7/2025	Revisi Post Sidang Hasil		
15.	jumat, 18/7/2025	ACC Post Sidang Hasil		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

Universitas Muhammadiyah Gombong



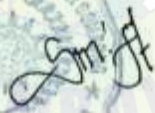
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR REVISI
KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Tanti Tri Persadawati
NIM : 202204019
Judul : Penerapan kombinasi *hypno* religi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III
Nama Penguji : Bdn. Sumarni, S.SiT., M.Keb

No	Hari / Tanggal	BAB	Saran Penguji	Paraf
1.	Selasa, 25/2/2025	BAB I, II, III	Revisi Post Sidang Proposal (ACC)	S ₂ -
2.	Sabtu, 28/6/2025	BAB IV Dan V	Revisi Post Sidang Hasil BAB V Kesimpulan dan Daftar Pustaka	S ₂ -
3.	Kamis, 3/7/2025	BAB IV Dan V	ACC Post Sidang Hasil	S ₂ -

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III


(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Tanti Tri Persadawati

NIM : 202204019

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Konsultasi	Rekomendasi Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin, 26/5/2025	Abtrak	Revisi		
2.	Rabu, 4/6/2025	Abstrak	ACC Abstrak		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III


(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.PH)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 8. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi

Penerapan Minggu ke 1



Penerapan Minggu ke 2



Penerapan Minggu ke 3



Penerapan Minggu ke 4

