

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS UBUD I**



SKRIPSI

Oleh:

NI MADE EVA DWIJAYANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS UBUD I**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:
NI MADE EVA DWIJAYANTI
NIM A1220058**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS UBUD 1**

Diajukan oleh:

**NI MADE EVA DWIJAYANTI
NIM A1220058**

Mangupura, 10 Maret 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

Pembimbing II



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN: 0818118701

Mengetahui,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

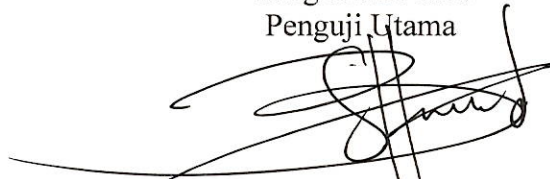
NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI
PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USAHA BALI**


Tanggal : 10 Maret 2022

Yang terdiri dari:
Penguji Utama



Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Penguji I



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

Penguji II



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN: 0818118701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Eva Dwijayanti

NIM : A1220058

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 7 Maret 2022



NI Made Eva Dwijayanti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Maret 2022
Ni Made Eva Dwijayanti

Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I

ABSTRAK

Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Penelitian lain menurut National Sleep Foundation (2017), mengemukakan sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering daripada pria dan frekuensinyameningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Banyak wanitajuga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan,terutama pada trimester ketiga. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil trimester III salah satunya adalah melakukan *self hypnosis*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dengan *quasi eksperimen*. Sampel sebanyak 31 ibu hamil trisemester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest dan posttest*.

Ada peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan *Self Hypnosis* dengan nilai $p = 0.001$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Ubud I.

Kata Kunci : *Self Hypnosis, ibu hamil trimester III, kualitas tidur*

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS UBUD I

Ni Made Eva Dwijayanti
Program Studi S1 Kebidanan
STIKES Bina Usada Bali
ramadwijanata@gmail.com

ABSTRACT

Disturbances in comfort during pregnancy can have an impact on pregnant women, namely the quality of sleep. According to Research conducted by Mindel (2015) stated that throughout pregnancy, 76% of pregnant women experienced a decrease in sleep quality, 49% of pregnant women with complaints of daytime sleepiness, 38% of pregnant women with complaints of not getting enough sleep, and pregnant women with complaints of frequent awakenings at night as much as 100%.

Around 78% of pregnant women experience sleep problems including in the third trimester that reach about 66-97%. One of the efforts that can be done to overcome the sleep quality of pregnant women in the third trimester is self-hypnosis. The purpose of this study was to determine the effect of self hypnosis on the sleep quality of pregnant women in the third trimester in the Working Area of the Regional Technical Implementation Unit (UPTD) of the Ubud Health Center 1.

This study used an experimental research design with quasi-experimental. The sample were 31 pregnant women in the third trimester in the Work Area of the Regional Technical Implementation Unit (UPTD) of the Ubud Health Center 1. The sampling technique used was purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the results of the pretest.

There was an increase in the quality of pregnant women in the third trimester after self hypnosis yoga therapy was performed with p value = 0.001. It was concluded that there was an effect of Self Hypnosis on the sleep quality of third trimester pregnant women in the Regional Technical Implementation Unit (UPTD) of the Ubud Health Center 1.

Keywords: *Self Hypnosis, third trimester pregnant women, sleep quality*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang Skripsi ini. Beliau sekaligus selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.

4. drg. Dewa Ngakan Gede Paramarta selaku Kepala UPTD Puskesmas Ubud I yang telah memberikan kemudahan izin penelitian dan turut memberikan masukan selama penelitian.
5. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan Skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman dan rekan kerja dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. KONSEP DASAR KEHAMILAN TRIMESTER III.....	8
B. <i>Hypnosis</i>	22
C. Kualitas Tidur	32

D. Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	
Trimester III	39
E. Kajian Empiris	40
F. Kerangka Teori.....	42
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	43
A. Kerangka Konseptual	43
B. Hipotesis	44
C. Definisi Operasional	45
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Rancangan Penelitian	46
B. Populasi dan sampel penelitian	47
C. Tempat Penelitian	48
D. Waktu Penelitian	48
E. Etika Penelitian.....	48
F. Alat Pengumpulan Data	52
G. Prosedur pengumpulan data	54
H. Pengolahan data	56
I. Analisis data	57
BAB V HASIL	59
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	59
B. Analisis Univariat	60

C. Analisis Bivariat	63
BAB VI PEMBAHASAN.....	66
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian	66
B. Keterbatasan Penelitian	72
C. Implikasi Penelitian	72
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	74
A. Simpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 : Definisi Operasional Pengaruh <i>Self Hipnosis</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I.....	45
2. Tabel 4.1 : Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>	46
3. Tabel 5.1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I.....	61
4. Tabel 5.2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I.....	61
5. Tabel 5.3 : Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum <i>Self Hypnosis</i> Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I	62
6. Tabel 5.4 : Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah <i>Self Hypnosis</i> Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I .	63
7. Tabel 5.5 : Distribusi Frekuensi Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I.....	64
8. Tabel 5.6 : Hasil Analisis Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud I	65

DAFTAR SKEMA

1. Skema 2.1: Kerangka Teori Pengaruh *Self Hipnosis* Terhadap Kualitas
Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Ubud I 42
2. Skema 3.1: Kerangka Konsep 44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Biaya Penelitian
- Lampiran 3. Surat ijin studi pendahuluan
- Lampiran 4. Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 5. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Self Hypnosis*
- Lampiran 8. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (*Etichal Approval*)
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 11. Data Master Hasil Penelitian
- Lampiran 12. Hasil SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Alizamar, A., Ifdil, I., Fadli, R. P., Erwinda, L., Zola, N., Churnia, E., Bariyyah, K., Refnadi, R., & Rangka, I. B. (2018). The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Stress Levels. *Addictive Disorders and Their Treatment*, 17(4), 191–195. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000140>
- Amalia, R., Rusmini, & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 18–23.
- Andriana, E. (2011). *Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*. PT Bhuna Ilmu Populer.
- Aprillia, Y. (2011a). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman, Saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Medika.
- Aprillia, Y. (2011b). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Andi Offset.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Ariesandi. (2013). *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Andi Offset.
- Arifin, Z. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Arikunto, S. (2011). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Efrandau, A. (2016). *Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember*.
- Ganong, W. (2017). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (24th ed.)*. EGC.
- Gunawan, A. (2017). *Hypnoterapy The Art Of Subconscious Restructuring*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, A., & Alimul, A. (2019). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Irianto, A. D., Kristiyawati, S. P., & Supriyadi. (2014). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di rs telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 1–10.

- Kuswandi, L. (2011). *Hypnoborthing*. Pro V Clinic.
- Kuswanti, L. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Pustaka Pelajar.
- Majid. (2012). *pemahaman dasar hypnosis*.
<http://www.searchinsejarahhypnosispdf.com>
- Mandriwati. (2012). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. EGC.
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. EGC.
- Marni. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Pustaka Pelajar.
- Moeleong. (2018). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa*. Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pasiak, T. (2014). *Membangunkan Raksasa Tidur, Optimalkan Kemampuan Otak anda dengan Metode Alissa*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Vol. 7)*. Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan (9 ed., Vol. 2)*. (E. Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.). Salemba Medika.
- Prabowo. (2019). *Hipnomedik, Hipnoterapi & Hypnopregnancy*. Nuha Medika.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.
- Sujarweni. (2015). *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) untuk Penelitian*. Pustaka baru press.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33–39.

- Swanson, L. M., Arnedt, J. T., Rosekind, M. R., Belenky, G., Balkin, T. J., & Drake, C. (2011). Sleep disorders and work performance: Findings from the 2008 National Sleep Foundation Sleep in America poll. *Journal of Sleep Research, 20*(3), 487–494. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00890.x>
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR LANSIA DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG. *Nursing News, 1*, 190–203.