

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP  
KESIAPAN PSIKOLOGI IBU NIFAS DI  
WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS UBUD 1**



**SKRIPSI**

Oleh:

**MADE DESY LESTARI**

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

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP  
KESIAPAN PSIKOLOGI IBU NIFAS DI  
WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS UBUD 1**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:  
MADE DESY LESTARI  
NIM A1220057**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP KESIAPAN PSIKOLOGI IBU  
NIFAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS UBUD 1**

**Diajukan Oleh:**

**MADE DESY LESTARI  
NIM.A1220057**

Badung, 15 Februari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



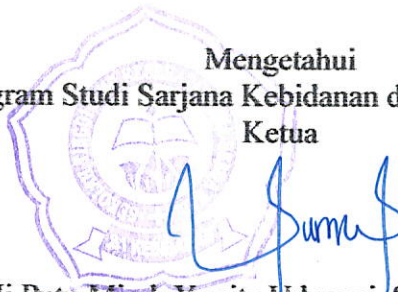
Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes  
NIDN:0825068901

Pembimbing II



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb, M.Keb  
NIDN:0822059601

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan  
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 SARJANA KEBIDANAN DAN  
PEROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHTAN**

**BINA USADA BALI**

**Tanggal : 25 Februari 2022**

Yang terdiri dari:

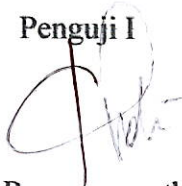
Penguji Utama



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.ST., M.Keb

NIDN :0801058701

Penguji I



Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Keb

NIDN: 0825068901

Penguji II




Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb, M.Keb

NIDN: 0822059601

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 : Made Desy Lestari

NIM : A1220057

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kesiapan Psikologi Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambialihan 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.

Mangupura, 3 Februari 2022



(Made Desy Lestari)

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

Skripsi, Februari 2022

Made Desy Lestari

Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kesiapan Psikologi Ibu Nifas Di Wilayah Kerja  
UPTD Puskesmas Ubud 1

xv+63+8 tabel +2 Skema +10 Lampiran

**ABSTRAK**

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi Angka Kematian Ibu tersebut yakni pada Masa Nifas. Selama masa nifas kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses masa nifas yang terjadi. Ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan. Kini adanya metode relaksasi dapat digunakan dengan sangat baik dalam menjalani masa nifas guna mendukung kesiapan psikologi ibu nifas. Salah satunya yakni dengan penerapan *Self Hypnosis*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kesiapan psikologi ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Sampel sebanyak 35 ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest*.

Ada peningkatan kesiapan psikologi setelah dilakukan *treatment Self Hypnosis* dengan nilai  $p = 0.001$ . Disimpulkan bahwa ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap terhadap tingkat kesiapan psikologi ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1.

Kata Kunci : *Self Hypnosis, ibu nifas, kesiapan psikologi*

Daftar Pustaka : 38 (2011-2017)

**HEALTH INSTITUTION  
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL  
PROGRAM**

Undergraduate thesis, February 2022

Made Desy Lestari

The Effect of Self Hypnosis on Psychological Readiness of Postpartum Mothers in the Work Area  
UPTD Puskesmas Ubud 1

xiii+63+8 tables +2 Schematics +10 Attachments

**ABSTRACT**

The postpartum period is one factor that can influence maternal mortality rates. Most women experienced psychological and emotional changes during their puerperium. Complex physical and emotional changes require adaptation to lifestyle adjustments to the postpartum process that occurs. Mothers need support from their husbands, families, and midwives. Now, the relaxation method can be quite useful in supporting postpartum mothers' psychological readiness during the postpartum time. One of them is by applying Self Hypnosis. The purpose of this study was to determine the effect of self-hypnosis on the psychological readiness of postpartum mothers in the UPTD Public Health Center Ubud 1.

This study used a research design of one group pretest posttest design. A sample of 35 postpartum mothers in the UPTD Public Health Center Ubud 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 psychological readiness after the Self Hypnosis treatment with p value = 0.001. It was concluded that there was an effect of Self Hypnosis on the level of psychological readiness of postpartum mothers in the UPTD Public Health Center Ubud 1.

Keywords: Self Hypnosis, postpartum mothers, psychological readiness  
Bibliography : 38 (2011-2017)

## 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 Kesiapan Psikologi Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1”** 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 Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang Skripsi ini.
3. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes 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.
4. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb, M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan Skripsi ini

6. Responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini
7. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi 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, 3 Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
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. <i>Hypnosis</i> .....	8
B. Kesiapan Psikologi .....	15
C. Masa Mifas .....	18
D. Kajian Empiris .....	28
E. Kerangka Teori.....	30

BAB III	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	
	DEFINISIOPERASIONAL .....	31
	A. Kerangka Konseptual .....	31
	B. Hipotesis .....	32
	C. Definisi Operasional .....	32
BABIV	METODE PENELITIAN.....	34
	A. Rancangan Penelitian.....	34
	B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
	C. Tempat Penelitian .....	36
	D. Waktu Penelitian .....	36
	E. Etika Penelitian .....	36
	F. Alat Pengumpulan Data .....	39
	G. Prosedur pengumpulan data .....	40
	H. Pengolahan data .....	42
	I. Analisis data .....	43
BAB V	HASIL PENELITIAN .....	45
	A. Gambaran Umum Penelitian.....	45
	B. Analisis Univariat .....	46
	C. Analisis <i>Bivariat</i> .....	49
BAB VI	PEMBAHASAN .....	51
	A. Interpretasi Penelitian .....	51
	B. Keterbatasan Penelitian .....	60
	C. Implikasi Penelitian .....	60

BAB VII SIMPULAN & SARAN .....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran .....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 2.1</b> Tinggi Fundus Uteri Pasca Persalinan .....	21
<b>Tabel 2.2</b> Pengeluaran <i>Lochea</i> pada masa nifas .....	21
<b>Tabel 3.1</b> Definisi operasional Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kesiapan Psikologi Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1 .....	32
<b>Tabel 4.1</b> Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i> .....	34
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Usia dan Jumlah Paritas di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Ubud 1 .....	47
<b>Tabel 5.2</b> Kesiapan Psikologi Ibu Nifas sebelum diberikan .....	48
<b>Tabel 5.3</b> Kesiapan Psikologi Ibu Nifas setelah diberikan <i>Self Hypnosis</i> ....	48
<b>Tabel 5.4</b> Hasil Analisis Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kesiapan Psikologi Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1	49

## DAFTAR SKEMA

	<b>Halaman</b>
<b>Skema 2.2</b> Kerangka Teori Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Kesiapan Psikologi Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ubud 1 .....	30
<b>Skema 3.1</b> Kerangka Konsep .....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1.** Jadwal Penelitian

**Lampiran 2.** Surat ijin studi pendahuluan

**Lampiran 3.** Surat balasan studi pendahuluan

**Lampiran 4.** Surat permohonan menjadi responden

**Lampiran 5.** Surat persetujuan menjadi responden

**Lampiran 6.** Kuisisioner pengaruh *self hypnosis* terhadap kesiapan psikologis ibu  
nifas

**Lampiran 7.** Standar Operasional Prosedur (SOP) *Self Hypnosis*

**Lampiran 8.** *Etichel Clearance*

**Lampiran 9.** Surat Balasan Penelitian

**Lampiran 10.** Lembar bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

SDGs	: <i>Sustainable Development Goals.</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SUSENAS	: Survei Sosial Ekonomi Nasional
UPTD	: Unit Pelayanan Terpadu Daerah
Hz	: Hertz
REM	: Rapid Eyes Movement
NREM	: Non Rapid Eyes Movement
Hb	: Hemoglobin
gr	: gram
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
ASI	: Air Susu Ibu
SOP	: Standar Oprasional Prosedur

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. and Wulandari, D. (2019) *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Penerbit Buku Kesehatan : Mitra Cendikia Press.
- Andriana, E. (2011) *Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*. Jakarta: PT Bhuna Ilmu Populer.
- Aprilia, Y. (2016) *Gentle Birth Balance*. Jakarta: EGC.
- Aprilia, Y. and Ritchmond, B. (2011) *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Aprillia, Y. (2011) *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman, Saat Hamil dan Melahirkan* Jakarta: Gagas Medika.
- Aprillia, Y. (2011) *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta: ANDI.
- Ariesandi (2013) *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arifin, Z. (2011) *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2011) *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuty Remi (2019) *Perbedaan Adaptasi Psikologis Ibu Nifas Primipara dan Multipara Pada Fase Takking In di Rumah Sakit Dewi Sartika Kota Kendari*.
- Astuty Remi (2019) *Perbedaan Adaptasi Psikologis Pada Ibu Nifas Primipara dan Multipara Pada Fase Takking In di Rumah Sakit Dewi Sartika Kota Kendari*.
- Desfanita, Misrawati and Arneliwati (2015) *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Postpartum Blues*.
- Hardjito, Antono, dan Y. (2015) *Perbedaan Peran Ibu Primipara dan Multipara dalam Pengasuhan Bayi Baru Lahir*.
- Heryani, R. (2012) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.

- Ilmi Jainal (2017) *Publik, Pelatihan Self Hypnosis Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Berbicara di Depan Publik Pada Mahasiswa*.
- Irianto, A. D., Kristiyawati, S. P. and Supriyadi (2014) *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo Semarang*.
- Kementerian Kesehatan RI (2020) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Short Text book of Preventive and Social Medicine*.
- Kristyari, A., Widiastini, L. P. and Aswitami, I. P. (2017) *Pengaruh Pendidikan Sex Dengan Kesiapan Psikologi Remaja Putri Pra-Pubertas Menghadapi Menarche di SD N 1 Kerambitan, Jurnal Publikasi Penelitian Kebidanan dan Keperawatan*.
- Kuswandi, L. (2011) *Hypnoborthing*. Jakarta: Pro V Clinic.
- Kuswanti, L. (2014) *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Majid (2012) *Pemahaman Dasar Hypnosis*.
- Mandriwati (2011) *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Manuaba (2012) *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. Jakarta: EGC.
- Mira Yanti (2016) *Penerapan Hypnobreastfeeding dan Hypnoparenting Pada Ibu Nifas 2 Jam Post Partum di Rumah Sakit Umum Tabanan*.
- Moeleong (2018) *Metode Penelitian dan Teknik Analisa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo (2012) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priscilla Stefani (2018) *Pengaruh Self Hypnosis terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Keluarga, Perawat di Rumah Sakit Santa Elizabeth Medan*.
- Rasmi, M. dan D. (2018) *Adaptasi psikologis ibu post partum (takking in)*.
- Riyanto, A. (2011) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah, A. Y. (2011) *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: TIM.
- Safitri (2013) *Kesiapan Menghadapi Pensiun Ditinjau Dari Peran Gender Karyawan , Jurnal ilmiah psikologi terapan*.

- Saleha, S. (2013) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siti Walyani, E. (2015) *Asuhan kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Sugiyono (2016) *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edited by In CV Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono (2019) *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Yogyakarta: Media Cendikia.
- Suryadi, M. S., Kusnanto and Setiyowati, E. (2019) *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Skala Nyeri dan Kecemasan pada Gout Arthritis di Posyandu Lansia Puskesmas Pademawu Pamekasan*.
- Winkjosastro (2016) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanti, D. and Sundawati, D. (2016) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Bandung: Refika Aditama.