

**PEBANDINGAN TERAPI HYPNOBIRTHING DENGAN PIJAT
AKUPRESUR DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB Bd. ISNAINI, SST MIBO
KEC. BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kebidanan

oleh

Lilis Suryani
22215002



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
BANDA ACEH
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Lilis Suryani

NIM : 22215002

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Perbandingan Terapi Hypnobirthing dengan Pijat Akupresur dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh

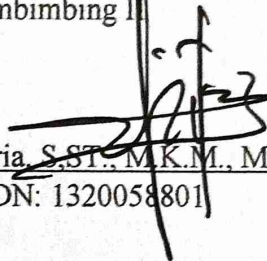
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I



Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes
NIDN: 0120058301

Banda Aceh, 7 Januari 2026
Pembimbing II



Fitria, S.ST., M.K.M., M.Keb., Bd
NIDN: 1320058801

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes
NIDN: 0120058301

PENGESAHAN TIM PENGUJI

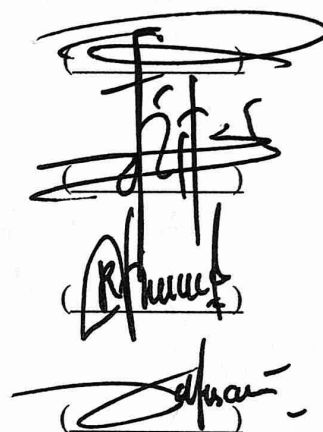
PERBANDINGAN TERAPI HYPNOBIRTHING DENGAN PIJAT AKUPRESUR DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB Bd. ISNAINI, SST MIBO KEC BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 3 Maret 2026

Tanda Tangan

Pembimbing I	: <u>Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes</u> NIDN: 0120058301
Pembimbing II	: <u>Fitria, S.ST., M.K.M., M.Keb., Bd</u> NIDN: 1320058801
Penguji I	: <u>Bd. Risna Fazlaini, SST., M.Keb</u> NIDN: 1329018501
Penguji II	: <u>Frisca Fazira, S.Tr.Keb., M.Keb</u> NIDN: 1308089701



Menyetujui
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes
NIDN: 0120058301

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Ulyy Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN TERAPI HYPNOBIRTHING DENGAN PIJAT
AKUPRESUR DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB Bd. ISNAINI, SST MIBO KEC. BANDA
RAYA KOTA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

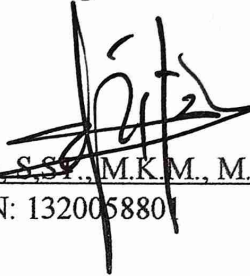
Banda Aceh, 3 Maret 2026

Pembimbing I



Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes
NIDN: 0120058301

Pembimbing II



Fitria, S.S.T., M.K.M., M.Keb., Bd
NIDN: 1320058801

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bd. Rahmisyah, S.S.T., M.Kes
NIDN: 0120058301

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Uly Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah ini:

Nama : Lilis Suryani

Nim : 22215002

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan

Banda Aceh, 3 Maret 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Lilis Suryani

ABSTRAK

Lilis Suryani, 2026. Perbandingan Terap Hypnobirthing dengan Pijat Akupresur dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi psikologis yang sering muncul akibat perubahan fisik dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi hypnobirthing dan pijat akupresur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Bidan Isnaini Mibo Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan metode komparatif non-eksperimental dan pendekatan *cross-sectional* terhadap 40 ibu hamil trimester III yang dibagi ke dalam dua kelompok intervensi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Independent Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua intervensi, dengan nilai *mean difference* sebesar $-5,200$ yang menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada kelompok hypnobirthing lebih besar dibandingkan kelompok pijat akupresur. Dengan demikian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara efektivitas terapi *hypnobirthing* dengan *pijat akupresur* dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Hypnobirthing, Pijat akupresur, Kecemasan

ABSTRACT

Lilis Suryani, 2026. Comparison of Hypnobirthing Therapy with Acupressure Massage in Reducing Anxiety in Third Trimester Pregnant Women at the PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Banda Raya District Banda Aceh City

Anxiety in third-trimester pregnant women is a psychological condition that often arises due to physical changes and anxiety during childbirth. If not managed properly, it can impact the health of the mother and fetus. This study aimed to compare the effectiveness of hypnobirthing therapy and acupressure massage in reducing anxiety in third-trimester pregnant women at the PMB Bidan Isnaini Mibo, Banda Raya District, Banda Aceh City. The study used a quantitative design with a non-experimental comparative method and a cross-sectional approach. Forty third-trimester pregnant women were divided into two intervention groups. Anxiety levels were measured using a questionnaire and analyzed using an Independent Sample t-test. The analysis showed a significance value of $p = 0.002$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two interventions. With a mean difference of -5.200, the reduction in anxiety levels in the hypnobirthing group was greater than in the acupressure massage group. Thus, this study can conclude that there is a significant comparison between the effectiveness of hypnobirthing therapy and acupressure massage in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester.

Keywords : Hypnobirthing, Acupressure massage, Anxiety

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	7
2.2 Kecemasan	10
2.3 Konsep Hypnobirthing	22
2.4 Konsep Akupresur	27
2.5 Kerangka Teoritis.....	34
2.6 Kerangka Konsep	35
2.7 Hipotesis.....	35
2.8 Penelitian yang Relevan	36
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Jenis atau Desain Penelitian	41
3.2 Subjek Penelitian	41
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	46
3.6 Data yang Dikumpulkan.....	47
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	47
3.8 Metode Pengumpulan Data	48
3.9 Pengolahan Data dan Analisa Data	49
BAB IV PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil	52
4.2 Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Titik pijat akupresur <i>shenmen</i> HT-7.....	33
Gambar 2. Kerangka Teoritis.....	34
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	36
Tabel 3. Data Operasional.....	44