



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202119304, 8 April 2021

Pencipta

Nama : **Lisnawati, SST, M.Keb dan Rani Widiyanti, SA, SST, M.Keb**
Alamat : Karya Bakti RT 02/10 Karyamulya, Kesambi, Cirebon, JAWA BARAT, 45131
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**
Alamat : Jalan Cilolohan No. 35 Kel Kahuripan Kec. Tawang, Tasikmalaya, JAWA BARAT, 46115
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Ilmiah**
Judul Ciptaan : **Hipnosis Melalui Komunikasi Dalam Jaringan Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Kota Cirebon Tahun 2020**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Oktober 2020, di Cirebon
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000246504

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**HIPNOSIS MELALUI KOMUNIKASI DALAM JARINGAN UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL
KOTA CIREBON TAHUN 2020**

Oleh :

Ketua Tim :

Lisnawati, SST, M.Keb/ NIDN 4027058502

Anggota Tim :

Rani Widiyanti SA, SST, M.Keb/ NIDN 4030038501

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEBIDANAN CIREBON
2020

HALAMAN PENGESAHAN

- 1. Judul PKM** : Hipnosis melalui komunikasi dalam jaringan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil Kota Cirebon tahun 2020
- 2. Nama Mitra Program PKM** : UPTD PKM Majasem Kota Cirebon
- 3. Ketua Tim Pengusul** :
- a. Nama : Lisnawati, SST, M.Keb
- b. NIDN : 4027058502
- c. Jabatan/Golongan : Asisten Ahli / III.c
- d. Program Studi : Kebidanan Cirebon
- e. Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
- f. Bidang Keahlian : Kebidanan
- g. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : Jl. Pemuda No.38 Kota Cirebon
- 3. Anggota Tim Pengusul**
- a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
- b. Nama Anggota /Bidang Keahlian : Rani Widiyanti SA, SST, M.Keb / Kebidanan
- c. d. Jumlah Mahasiswa yang terlibat : 2 mahasiswa
- e. Alamat Kantor / Telp : Jl. Pemuda No. 38 Kota Cirebon /
(0231) 200277
- 4. Lokasi Kegiatan/Mitra**
- a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Kelurahan Karya mulya
- b. Kabupaten/Kota : Kota Cirebon
- c. Propinsi : Jawa Barat
- d. Jarak PT kelokasi mitra : 10 KM
- e. Alamat Kantor : Jl. Perjuangan Majasem, Kota Cirebon

5. Luaran yang dihasilkan : Publikasi, Buku Pedoman Kegiatan dan HKI

6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 10 bulan

7. Biaya Total : Rp. 5.600.000,-(DIPA)

Mengetahui,

Kepala Pusat

Cirebon, November 2020

Ketua Pengabmas,



Dr.drg. Emma Kamila, M.Biomed

NIP. 196609301993122001

Lisnawati, SST, M.Keb

NIP. 198505272009122002

Mengesahkan,

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Direktur,

Hj. Ani Radiati R, S.Pd., M.Kes

NIP. 196302181983032001

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
RINGKASAN PROPOSAL	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	5
BAB II SOLUSI DAN TARGET	6
2.1 Solusi	7
2.2 Target Luaran.....	7
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	9
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	11
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	13
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN	

RINGKASAN

Berdasarkan hasil penelitian Lisna & Rani tahun 2019 tentang faktor risiko kejadian pre eklamsi di kota Cirebon tahun 2019 didapatkan hasil bahwa kejadian pre eklamsi masih banyak terdapat di Kota Cirebon, rerata jumlah kejadian pre eklamsi di tiap-tiap Puskesmas adalah 5 kejadian tiap bulannya. Hal ini merupakan masalah yang perlu diwaspadai mengingat pre eklamsi merupakan salah satu penyebab terjadinya kematian ibu terbesar di Indonesia

Puskesmas Majasem merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kota Cirebon. Berdasarkan hasil penelitian Lisna & Rani tahun 2019, terdapat jumlah ibu hamil pada bulan Juli 2019 yang mengalami pre eklamsi sebanyak 4 orang ibu hamil primigravida. Salah satu faktor penyebab terjadinya Hipertensi pada kehamilan adalah karena adanya kecemasan. Ibu hamil hipertensi memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi persalinan dikarenakan risiko yang besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayinya yang akan dilahirkan. Kondisi tersebut akan bertambah sulit jika ibu hamil hipertensi memiliki perasaan – perasaan yang mengancam seperti munculnya perasaan khawatir yang berlebihan, kecemasan dalam menghadapi persalinan, ketidakpahaman apa yang akan terjadi pada persalinannya. Gejala-gejala tersebut akan mempengaruhi ibu hamil hipertensi baik secara fisik maupun psikis (Sijangga, 2010).

Hipnosis merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan sugesti positif kepada ibu, yang diharapkan dapat masuk ke alam bawah sadar ibu hamil. Puskesmas Majasem sampai dengan tahun 2019, pemberian hipnosis pada ibu hamil belum pernah dilakukan. Hal ini lah yang melatarbelakangi penulis untuk mengambil lokasi di Puskesmas Majasem dalam memberikan hipnosis pada ibu hamil, untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Hasil dari kegiatan ini adalah : Sebelum hipnosis, sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil ada pada kategori cemas sedang. Setelah dilakukan hipnosis, sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil ada pada kategori ringan. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan hipnosis pada kehamilan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Kehamilan seyogyanya merupakan proses yang fisiologis. Namun, pada kenyataannya, terdapat pula beberapa kondisi ibu hamil yang mengalami masalah baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa ketidaknyamanan saat kehamilan dan persalinan diantaranya : mual, muntah, nyeri persalinan, stres tinggi, kecemasan, perdarahan. Di lain pihak, terdapat pula keadaan ibu hamil yang mengalami kehamilan dengan nyaman, tanpa fenomena ngidam, dan mampu melahirkan dengan nyaman.

Beberapa ahli yang meneliti kondisi selama kehamilan dan persalinan menyimpulkan bahwa respon yang berbeda tersebut dipengaruhi oleh faktor :

- a. Fisik
- b. Persepsi
- c. Pengalaman
- d. Pendidikan
- e. Emosi
- f. Dukungan Keluarga

Dari beberapa faktor yang terungkap di atas, jelas bahwa faktor pikiran maupun emosi mendominasi terbentuknya respon terhadap kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, Diperlukan suatu upaya untuk mengedepankan pola pengelolaan pikiran sebagai dasar untuk mencapai tingkat kesehatan, keamanan dan kenyamanan dalam kehamilan, persalinan maupun pasca persalinan.

Hypnosis adalah suatu metode komunikasi yang efektif untuk memasukan informasi atau ide baru ke dalam pikiran bawah sadar seseorang (termasuk diri sendiri). Dikatakan komunikasi yang baik karena tidak semua kegiatan komunikasi yang baik selalu efektif masuk ke dalam pikiran bawah sadar seseorang (Lelik Adiyanto, 2010)

Pada umumnya, pada saat berkomunikasi, informasi yang diberikan akan melewati pikiran sadar kemudian disaring melalui filter pikiran yang disebut *critical factor* sebelum memasuki pikiran bawah sadar. Disinilah informasi/sugesti yang masuk akan diterima atau ditolak. Jika diterima, maka akan masuk ke pikiran alam bawah sadar dan mempunyai *power* yang lebih besar untuk mendorong seseorang bertindak. Hypnosis mempunyai dalam efektifitas berkomunikasi karena mampu membypass *critical factor* sehingga informasi atau sugesti lebih mudah masuk ke dalam pikiran bawah sadar.

Dalam dunia kedokteran, aktivitas listrik otak manusia bisa direkam dengan menggunakan alat *Elektro Encephalo Grafi* (EEG) dimana karakteristik gelombang yang dihasilkan dibagi menjadi 4 macam gelombang dengan fenomenanya masing-masing. Keempat gelombang tersebut antara lain :

BETA, paling banyak ditemukan saat seseorang dalam kondisi sadar penuh. Beta juga dikenal dengan gelombang pikiran sadar dan dihasilkan oleh aktivitas berpikir kritis dan analisa. Kisaran frekuensinya antara 12-15 Hz.

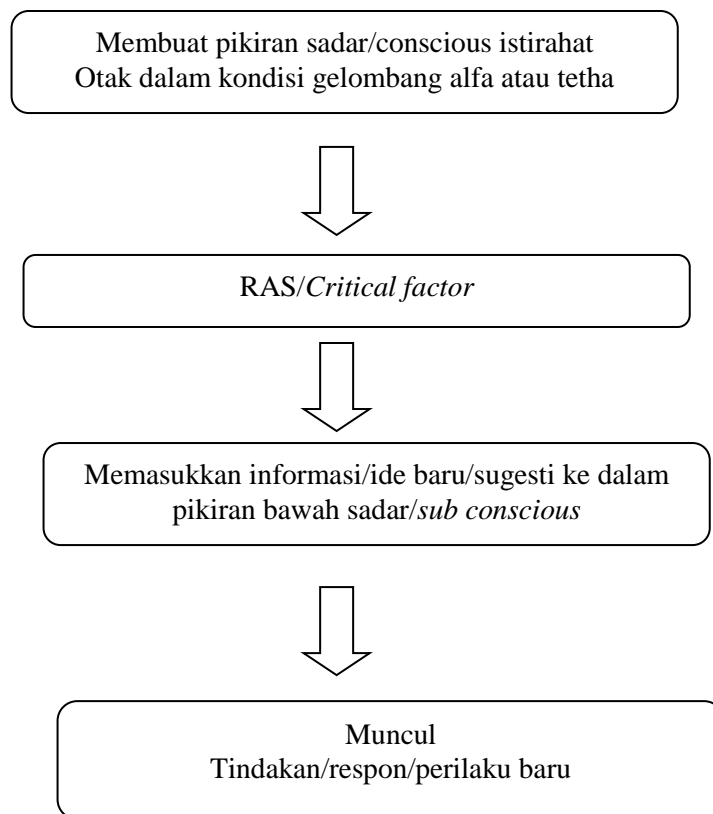
ALFA, gelombang otak saat kita rileks, melamun, atau berfantasi. Frekuensi alfa berkisar antara 8-12 Hz dan berfungsi sebagai jembatan penghubung antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar/nirsadar. Alfa sangat penting karena membuat kita mampu menyadari apa yang sedang terjadi dengan diri kitasaat dalam kondisi meditasi yang sangat dalam ataupun saat kita bermimpi.

THETA, gelombang otak yang dihasilkan oleh pikiran bawah sadar. Theta muncul saat kita bermimpi dan pada fase REM (*Rapid Eye Movement*). Gelombang Theta juga menunjukkan level kedalaman meditasi atau khusyuk seseorang. Melalui gelombang theta kita menciptakan dan mengalami hubungan spiritual yang paling kuat, paling dalam dan berkesan.

DELTA, gelombang yang paling lambat dan rendah frekuensinya dan merupakan pikiran nirsadar (*unconscious*). Pada orang tertentu gelombang delta mereka sangat aktif walaupun mereka dalam kondisi bangun/sadar dan bertindak sebagai radar yang selalu melakukan *scanning*. Kemampuan ini yang mendasari intuisi, empati, dan insting seseorang. Melalui delta seseorang bisa mengetahui kesejatan diri.

Berdasarkan karakteristik dari keempat gelombang di atas, hipnosis dilakukan untuk menanamkan informasi/sugesti pada saat kondisi gelombang yang terjadi adalah alfa atau theta, karena pada saat itulah pikiran bawah sadar seseorang terbuka dan sugestif.

Prinsip kerja Hipnosis Menurut Lelik adiyanto dalam bukunya *tentang smart birthing tahun 2010* :



Gambar 1. Bagan prinsip kerja hipnosis

Kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang timbul secara alami dan dalam tingkat yang berbeda-beda (Hasan, 2009). Secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, yaitu faktor internal (kepercayaan tentang persalinan dan perasaan menjelang persalinan) dan faktor eksternal (informasi dari tenaga kesehatan dan dukungan suami). (Shodiqoh, 2014)

Meskipun di beberapa teori tidak pernah disinggung dengan kejadian pre eklamsi, namun pada teori kecemasan yang terjadi dalam jangka waktu panjang, dapat meningkatkan gangguan seperti meningkatnya tekanan darah. Manifestasi fisiologi dari kecemasan diantaranya meningkatnya tekanan darah berhubungan dengan kontraksi pembuluh darah reservoir seperti kulit, ginjal, dan organ lain. Sekresi urine meningkat sebagai efek dari norepinefrin, retensi air dan garam meningkat akibat produksi mineralokortikoid sebagai akibat meningkatnya volume darah curah jantung meningkat (Rozikhan, 2007).

Kecemasan pada kehamilan dapat berupa kecemasan pada diri sendiri meliputi : takut mati, takut berpisah dengan bayi, cemas terhadap kesehatan, cemas terhadap nyeri saat persalinan, kemungkinan komplikasi saat hamil atau bersalin, khawatir tidak segera mendapatkan pertolongan saat persalinan. Kecemasan tidak langsung berhubungan dengan kehamilan dan persalinan, seperti : takut suami tidak hadir saat persalinan, takut beban hidup semakin berat, takut akan tanggung jawab sebagai ibu. Kecemasan terhadap anaknya meliputi : bayi cacat, bayi mengalami kelainan alat-alat tubuh, bayi mengalami gangguan pertukaran zat dalam tubuh, takut keguguran dan kematian dalam kandungan. (Donsu, 2017).

Dengan adanya hipnosis pada kehamilan, diharapkan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil baik karena faktor langsung maupun tidak langsung dapat diminimalisir sehingga dapat menurunkan kejadian penyulit selama kehamilan, persalinan dan nifas.

1.2. Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil penelitian Lisna & Rani tahun 2019 tentang faktor risiko kejadian pre eklamsi di kota Cirebon tahun 2019 didapatkan hasil bahwa kejadian pre eklamsi masih banyak terdapat di Kota Cirebon, rerata jumlah kejadian pre eklamsi di tiap-tiap Puskesmas adalah 5 kejadian tiap bulannya. Hal ini merupakan masalah yang perlu diwaspadai mengingat pre eklamsi merupakan salah satu penyebab terjadinya kematian ibu terbesar di Indonesia.

Puskesmas Majasem merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kota Cirebon. Berdasarkan hasil penelitian Lisna & Rani tahun 2019, terdapat jumlah ibu hamil pada bulan Juli 2019 yang mengalami pre eklamsi sebanyak 4 orang ibu hamil primigravida. Salah satu faktor penyebab terjadinya Hipertensi pada kehamilan adalah karena adanya kecemasan. Ibu hamil hipertensi memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi persalinan dikarenakan risiko yang besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayinya yang akan dilahirkan. Kondisi tersebut akan bertambah sulit jika ibu hamil hipertensi memiliki perasaan – perasaan yang mengancam seperti munculnya perasaan khawatir yang berlebihan, kecemasan dalam menghadapi persalinan, ketidakpahaman apa yang akan terjadi pada persalinannya. Gejala-gejala tersebut akan mempengaruhi ibu hamil hipertensi baik secara fisik maupun psikis (Sijangga, 2010).

Hipnosis merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan sugesti positif kepada ibu, yang diharapkan dapat masuk ke alam bawah sadar ibu hamil. (R Anantasari, 2012). Hasil Penelitian Linda Anggraeni, dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan dengan nilai $p = 0,000$. Selain itu, hipnosis merupakan metode alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat, hipnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan (Diyah, 2018)

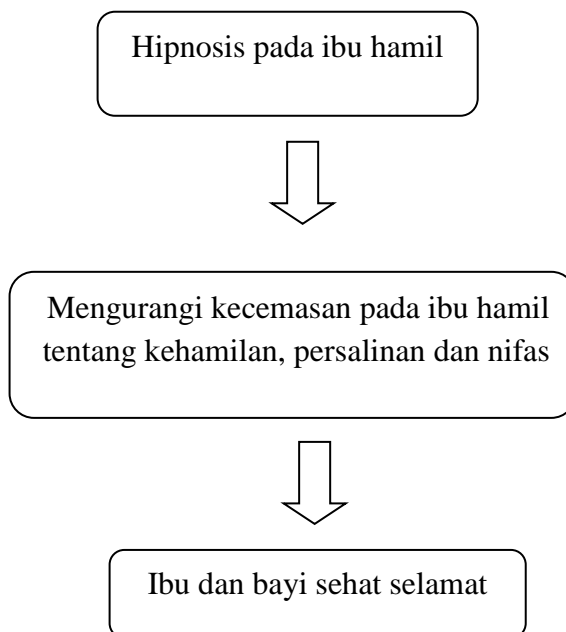
Puskesmas Majasem sampai dengan tahun 2019, pemberian hipnosis pada ibu hamil belum pernah dilakukan. Hal ini lah yang melatarbelakangi penulis untuk mengambil lokasi di Puskesmas Majasem dalam memberikan hipnosis pada ibu hamil, untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi

Diperlukannya suatu upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga pada akhirnya dapat mengurangi masalah baik secara fisik atau psikologis pada ibu hamil. Dengan adanya hipnosis diharapkan ibu hamil dapat memiliki pikiran yang positif dalam menghadapi kehamilan, persalinan dan nifas, sehingga ibu dan bayi dapat lahir sehat dan selamat.



Gambar 2. Bagan alir kegiatan

2.2 Target Luaran

Hipnosis diberikan melalui komunikasi dalam jaringan karena menyesuaikan kondisi adanya *social distancing*. Target pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester II dan III sebanyak 20 orang yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Majasem tahun 2020. Pemilihan target ini dilakukan karena ibu hamil pada trimester II dan III secara psikologis ada pada fase menerima terhadap

kehamilan, keluhan sudah mulai berkurang sehingga diharapkan dapat mengikuti kegiatan hipnosis.

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner tentang kecemasan pada ibu hamil melalui media “daring”, dimana kuesioner yang digunakan menggunakan instrumen kuesioner kecemasan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas (penelitian Lisna dan Rani tahun 2019). Sebagai luaran yang dihasilkan pada kegiatan ini adalah :

- a. Artikel ilmiah yang dipublikasikan melalui jurnal atau prosiding seminar nasional
- b. HKI
- c. Buku Pedoman tentang hipnosis bagi ibu hamil

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah dengan menggunakan media dalam jaringan, yaitu pemberian informasi dengan hipnosis kepada ibu hamil, yang dikomunikasikan dengan menggunakan telepon genggam (*handphone*). Pemberian hipnosis dilakukan dengan kepada ibu hamil trimester II atau III di wilayah kerja Puskesmas Majasem tahun 2020, baik yang terdiagnosis memiliki penyulit ataupun normal, hal ini dikarenakan untuk ibu hamil yang terdiagnosis normal, bukan berarti tidak berisiko untuk terjadinya penyulit selama kehamilan, persalinan dan nifas.

Pada tahap awal, terlebih dahulu diberikan kuesioner awal tentang kondisi kecemasan pada ibu hamil (kuesioner diberikan melalui media *handphone*), kemudian diberikan panduan melakukan hipnosis pada ibu hamil, dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil. Panduan hipnosis diberikan dalam jaringan dan juga diberikan dalam bentuk buku (buku dititipkan pada Puskesmas Majasem, untuk didistribusikan melalui kader). Materi yang disampaikan adalah pemberian sugesti dan informasi yang positif sehingga diharapkan ibu dan bayi sehat selamat. Hipnosis dilakukan oleh diri sendiri (*self hipnosys*) dan dilakukan setiap hari selama 1 minggu. Kemudian kuesioner kecemasan diberikan untuk menilai dampak pemberian hipnosis terhadap kecemasan ibu hamil. Adapun urutan kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Melakukan perizinan ke Kesbangpol dan ke Dinas Kesehatan Kota Cirebon
2. Melakukan perizinan dan kesepakatan waktu dg pihak Puskesmas Majasem
3. Melakukan Rapid test H-1, sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ke Puskesmas Majasem
4. Pelaksanaan Kegiatan :
 - a. Memberikan kuesioner awal (pre test)

- b. Memberikan buku tentang hipnosis pada kehamilan pada ibu hamil
- c. Menjelaskan tentang hipnosis pada kehamilan pada ibu hamil
- d. Berkomunikasi dengan ibu hamil lewat handphone untuk mengecek pelaksanaan hipnosis di rumah, selama 1 minggu
- e. Menanyakan kembali tentang perubahan kuesioner kecemasan (post test), setelah 1 minggu

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat mulai dilaksanakan pada tanggal 28 November 2020 di Puskesmas Majasem. Adapun ibu hamil yang menjadi responden adalah sebagai berikut :

B. Luaran yang Dicapai

Berikut ini adalah hasil kuesioner sebelum dan sesudah pemberian hipnosis pada kehamilan :

Tabel 1
Hasil Pre test tentang Kecemasan pada Kehamilan

Kategori Cemas	Jumlah	Persen
Cemas Ringan	4	20
Cemas Sedang	16	80
Cemas Berat	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa kategori ibu hamil sebelum dilakukan hipnosis, sebagian besar adalah mengalami cemas sedang.

Tabel 2
Hasil Post Test tentang Kecemasan pada ibu hamil

Kategori Cemas	Jumlah	Persen
Cemas Ringan	12	60
Cemas Sedang	8	40
Cemas Berat	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa kategori ibu hamil setelah dilakukan hipnosis, sebagian besar adalah mengalami cemas ringan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum hipnosis, sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil ada pada kategori cemas sedang
2. Setelah dilakukan hipnosis, sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil ada pada kategori ringan.
3. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan hipnosis pada kehamilan

B. Saran

1. Hipnosis dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam mengurangi kecemasana pada ibu hamil
2. Buku panduan hipnosis dapat digunakan sebagai referensi bagi ibu hamil dalam melakukan hipnosis untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Donsu, J, D, T. 2017. *Psikologi Keperawatan Yogyakarta*. Pustaka Baru Press. Cetakan I
- Dinkes Kota Cirebon tahun 2019. *Profil Dinas Kesehatan Kota Cirebon*.
- Diyah (2018). Efektivitas Hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan (studi literatur). *Journal Of Midwifery*. 2018
- Lilik Adiyanto (2010). *Smart Birthing. Panduan Praktis Hipnosis Dasar untuk Kehamilan dan Persalinan yang Nyaman*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang
- Linda Anggraeni, dkk (2018). *Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu hamil Primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Panglayungan*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi. Volume 18 Nomor 2 Agustus 2018
- Lisna, Rani. 2019. *Faktor Risiko Kejadian Pre eklampsia Kota Cirebon tahun 2019*. Risbinakes 2019
- R Anantasari (2012) . Hipnosis dalam mengurangi rasa cemas dan nyeri antenatal. *ejournal keperawatan*
- Rozikhan, 2007. *Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Pre eklampsi Berat di Rumah Sakit DR. H. Soewondo Kendal*, Semarang. Universitas Diponegoro
- Shodiqoh, Eka R & Syahrul, Fahriyani. 2014. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida*. Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga

LAMPIRAN BIODATA RESPONDEN

No	Nama	Keterangan	No.HP
1	Sri Riyanti	G1P0A0	089533346346
2	Tri Amalia	G1P0A0	085220300070
3	Mesya	G3P2A0	081220653345
4	Dwi Ayustiani	G2P1A0	085724025375
5	Mely Sari	G2P1A0	081280216082
6	Nur Roviatin	G1P0A0	085224627593
7	Marisa	G1P0A0	089665078033
8	Sri Masripah	G3P2A0	085284718019
9	Sintia	G2P1A0	089561265574
10	Yuliawati	G2P1A0	085722794029
11	Cacih	G1P0A0	085294414888
12	Ruli	G1P0A0	087733885879
13	Lafana	G2P1A0	088822050600
14	Sri yani	G2P1A0	089686105059
15	Anisya Putri	G1P0A0	089693881316
16	Siti Maryamah	G1P0A0	0895606008951
17	Tina	G2P1A0	0895357330842
18	Nabela	G2P1A0	0823246536170
19	Weni	G1P0A0	087733885879
20	Sumiyati	G1P0A0	088822050600

**KUESIONER KECEMASAN PADA IBU HAMIL
(SUDAH VALID DAN RELIABEL)**

DATA RESPONDEN

Nama :

No. Hp :

Alamat :

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda (√) di dalam kotak yang telah disediakan sesuai dengan apa yang anda rasakan selama kehamilan.

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
1.	Saya khawatir mengenai persalinan				
2.	Saya khawatir mengenai sakit pada saat kontraksi (mules-mules) dan selama proses persalinan				
3.	Saya khawatir terlambat mendapatkan penanganan saat proses persalinan				
4.	Saya khawatir akan terjadi ketidaknormalan penyakit saat saya bersalin				
5.	Saya takut suami tidak hadir saat persalinan				
6.	Saya khawatir keluarga tidak mendampingi saya saat proses persalinan				
7.	Saya khawatir persiapan biaya yang saya miliki, tidak				

	cukup untuk biaya persalinan				
8.	Saya khawatir beban hidup akan bertambah berat setelah melahirkan				
9.	Saya khawatir, saya tidak bisa menjadi seorang ibu yang bertanggung jawab				
10.	Saya khawatir tidak mampu membagi waktu dalam mengurus diri sendiri, suami dan anak				
11.	Saya khawatir terhadap kenyataan bahwa saya mungkin tidak akan memperoleh bentuk badan kembali seperti semula setelah melahirkan				
12.	Saya berfikir bahwa anak saya akan memiliki tingkat kesehatan yang lemah/kurang dan mudah terkena penyakit				
13.	Saya khawatir tidak bisa mengontrol diri sendiri selama persalinan				
14.	Saya tidak peduli terhadap penampilan saya				
15.	Saya khawatir terhadap penampilan berat badan saya yang berlebihan				
16.	Saya khawatir tidak bisa memberikan ASI pada bayi saya setelah lahir				

17.	Saya khawatir suami saya tidak membantu saya dalam merawat anak				
18.	Saya takut jika bayi saya akan menderita cacat mental atau kerusakan otak				
19.	Saya takut bayi saya akan meninggal saat lahir atau akan meninggal beberapa saat setelah persalinan				
20.	Saya takut bahwa bayi saya akan menderita kelainan fisik atau khawatir akan terjadi sesuatu yang salah terhadap bentuk fisik pada bayi				
21.	Saya merasa sulit untuk beristirahat				

Keterangan :

- Tidak cemas = nilai ≤ 20
- Cemas Ringan = Nilai 21-40
- Cemas sedang = Nilai 41-60
- Cemas Berat = Nilai 61-80