

ABSTRAK

Persalinan merupakan peristiwa yang sangat menegangkan bagi sebagian besar ibu bersalin dan dapat mempengaruhi jalannya persalinan. Studi pendahuluan yang diperoleh didapatkan 21 ibu yang bersalin terdapat 10 ibu atau sekitar 48% mengalami kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin di Puskesmas Keputih Surabaya.

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif, dengan *design quasi eksperiment* yang menggunakan *one group pre-test* dan *one group post-test*. Populasi seluruh ibu bersalin 35 orang, besar sampel 32 orang. Pengambilan sampel *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen *hypnobirthing* dan variabel dependen tingkat kecemasan ibu bersalin. Instrumen SOP *hypnobirthing*, kusioner skala HARS. Analisa data uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan nilai probabilitas $\alpha=0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum intervensi *hypnobirthing*, hampir seluruhnya (87.50%) mengalami kecemasan berat dan setelah intervensi *hypnobirthing* sebagian besar (87.50%) tidak cemas. Hasil uji analisis dengan Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0.00$, yang mana 0.00 adalah < 0.05 , maka H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin di Puskesmas Keputih Surabaya.

Simpulan penelitian ini ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan paada ibu bersalin Oleh karena itu diharapkan seorang bidan dapat menerapkan *hypnobirthing* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin