ABSTRAK

Kecemasan merupakan kekhawatiran tidak jelas yang menyebabkan spasma pada pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Cita Sehat Surabaya didapatkan 20 ibu hamil sebanyak 16 (80%) mengalami kecemasan, 4 (20%) tidak mengalami kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil di Klinik Cita Sehat Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest and post test design*, populasi ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 50 dengan sampel sebesar 44 responden. Tekni pengambilan sampel menggunakan sistem *simple random sampling*. Variable indenpenden *self hypnosis* dan dependen kecemasan ibu hamil. Instrument menggunakan skala HARS dan SOP *self hypnosis*. Intervensi dilakukan 4 kali dalam seminggu dengan durasi 15 menit. Analisa data menggunakan uji statistic *Wilcoxon rank test* dengan nilai probalitas $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden, sebelum diberikan *self hypnosis* sebagian besar (65.9%) kecemasan ringan dan setelah diberikan *self hypnosis* hampir seluruhnya (88.6%) tidak ada keccemasan. Dari hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai ρ volue sebesar 0,000 artinya nilai ρ volue $< \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Cita Sehat Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil di Klinik Cita Sehat Surabaya. Oleh karena itu diharapkan *Self Hypnosis* diterapkan pada ibu hamil sehingga mengatasi kecemasan pada kehamilan.

Kata kunci: *Self Hypnosis*, Kecemasan, Ibu Hamil