



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 4732-4741

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Therapy Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Di RSIABDT Jakarta Tahun 2024

Najmi Hayati<sup>1✉</sup>, Hidayani<sup>2</sup>, Magdalena Tri Putri<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [najmihayati431@gmail.com](mailto:najmihayati431@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Data WHO Tahun 2019, 85-90% persalinan pada ibu bersalin berlangsung dengan nyeri. Nyeri persalinan berasal dari kontraksi uterus yang mempengaruhi mekanisme fisiologis sejumlah system tubuh sehingga menyebabkan respon stress fisiologis yang umum dan menyeluruh. Nyeri yang hebat pada persalinan apabila tidak segera diatasi, maka keadaan ini akan meningkatkan rasa kekhawatiran, kecemasan, tegang, takut dan stress. Hypnobirthing adalah suatu teknik persiapan melahirkan non farmakologi yang bertujuan meredakan rasa sakit dan kecemasan yang berkaitan dengan persalinan menggunakan metode hipnosis, meditasi, relaksasi, pernapasan dalam, serta sugesti dan afirmasi positif. Metode hypnobirthing juga bertujuan untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan, dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian therapy hypnobirthing terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin di RSIABDT Jakarta. Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif yaitu dengan responden 2 orang ibu yang sedang melalui proses melahirkan pervaginam, responden yang pertama diberikan intervensi asuhan berupa hypnobirthing selama proses persalinan dan responden yang kedua diberikan asuhan berupa relaksasi napas dalam selama proses persalinan. Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan pemberian intervensi asuhan yaitu antara therapy hypnobirthing dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Kesimpulannya ada pengaruh therapy hypnobirthing terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi non farmakologi lainnya terhadap nyeri pada ibu bersalin dengan sampel lebih banyak dan variable-variabel lain yang belum dibahas pada penelitian ini.

Kata Kunci : *Hypnobirthing, Ibu Bersalin, Intensitas Nyeri, Relaksasi Napas*

## Abstract

WHO data in 2019, 85-90% of births in mothers took place with pain. Labor pain originates from uterine contractions which affect the physiological mechanisms of a number of body systems, causing a general and comprehensive physiological stress response. If severe pain during labor is not treated immediately, this situation will increase feelings of worry, anxiety, tension, fear and stress. Hypnobirthing is a non-pharmacological birth preparation technique that aims to relieve pain and anxiety related to childbirth using methods of hypnosis, meditation, relaxation, deep breathing, and positive suggestions and affirmations. The hypnobirthing method also aims to build positive perceptions and self-confidence as well as reduce fear, anxiety and tension, and panic before, during and after childbirth. The aim of this research is to determine the effect of providing hypnobirthing therapy on reducing pain intensity in mothers giving birth at RSIABDT Jakarta. The research method used was qualitative research, namely with 2 mothers as respondents who were going through a vaginal birth process, the first respondent was given care intervention in the form of hypnobirthing during the birth process and the second respondent was given care in the form of deep breathing relaxation during the birth process. The results of this research are that there is a difference in the intensity of pain in mothers giving birth with the provision of care interventions, namely between hypnobirthing therapy and deep breathing relaxation towards reducing the intensity of pain in mothers giving birth. In conclusion, there is an influence of hypnobirthing therapy on reducing the intensity of pain in mothers giving birth. Based on the research results, the researchers suggest that further research can be carried out on the effect of other non-pharmacological therapies on pain in women giving birth with a larger sample and other variables that have not been discussed in this study.

Keyword: *Hypnobirthing, Maternity, Pain Intensity, Breathing Relaxation*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan pada proses kehamilan, persalinan, nifas maupun bayi baru lahir. Berdasarkan data World Health Organization 2019, AKI di dunia sebesar 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu sebanyak 303.000 kasus.(WHO, 2019)

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, AKI Indonesia 305/100.000 kelahiran hidup penyebab kematian ibu itu salah satunya adalah kesakitan saat proses persalinan. Pada saat proses persalinan ibu juga mengalami berbagai penyulit salah satunya yaitu nyeri persalinan yang dimana nyeri persalinan menyebabkan meningkatnya kecemasan ibu saat proses persalinan sehingga menyebabkan stress janin hingga kematian janin.(Kemenkes Republik Indonesia, 2019)

Menurut Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2021 Kematian ibu di Wilayah DKI Jakarta diketahui bahwa jumlah kematian ibu di DKI Jakarta pada tahun 2021

adalah 152 ibu, meningkat dibandingkan tahun 2020 yaitu 117 ibu. Angka kematian ibu pada tahun 2021 adalah 73,2 per 100.000 kelahiran hidup. Kota dengan jumlah kematian ibu tertinggi ada pada Jakarta Timur (44 kasus), disusul Jakarta Barat (34 kasus) kemudian Jakarta Selatan sebanyak (14 kasus) dan Jakarta Pusat (12 kasus). (DKI, 2021)

Menurut data Dunia dalam World Health Organization tahun 2019 kasus ibu dengan persalinan nyeri menyatakan bahwa hanya 10-15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri, dengan demikian bahwa data tersebut paling banyak ditemukan ibu dengan persalinan nyeri yaitu prevalensi sebesar 85-90% persalinan berlangsung dengan nyeri.(WHO, 2019) Sedangkan data nyeri persalinan di Indonesia tahun 2019 yang dilihat berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2019 menyatakan 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan.(Kemenkes Republik Indonesia, 2019)

Nyeri persalinan berasal dari kontraksi uterus yang mempengaruhi mekanisme fisiologis sejumlah system tubuh sehingga menyebabkan respon stress fisiologis yang umum dan menyeluruh. Respon tubuh yang involunter ini merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan yang berat dan lama, sehingga dapat mempengaruhi ventilasi, sirkulasi, metabolisme, dan aktivisme uterus. Nyeri kontraksi uterus menimbulkan respons stres neuroendokrin umum yang menghasilkan efek fisiologis luas selama kala I persalinan. (Juliana Widyastuti Wahyuningsih & Intan Sari, 2022)

Nyeri yang hebat pada persalinan apabila tidak segera diatasi, maka keadaan ini akan meningkatkan rasa kekhawatiran, kecemasan, tegang, takut dan stress. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami rasa kekhawatiran, kecemasan, tegang, takut dan stress menyebabkan kelelahan dan sekresi katekolamin yang menghambat kontraksi uterus, dan hal tersebut menyebabkan persalinan menjadi lama. Bila ibu bersalin merasa cemas dan takut menghadapi proses persalinan, maka hormon adrenalin akan keluar dan dapat menghambat pelepasan oksitosin yang diperlukan untuk kemajuan persalinan. Begitu ibu menjadi tenang dan rileks, oksitosin akan mengalir dan akan muncul endorphen yang dapat menghilangkan rasa nyeri.(Misleini et al., 2019)

Dampak Nyeri pada ibu dalam persalinan menyebabkan peningkatan nyeri berkepanjangan dan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan (kecemasan dan stress). Dampak nyeri persalinan ke Janin yang tidak tertahankan oleh ibu bisa mengakibatkan distress pada bayi karena adanya iskemi pada plasenta sehingga janin akan kekurangan oksigen dan terjadi metabolisme anaerob yang

menyebabkan asidosis metabolic.(Hana Pidia Warsih Sundari & Sari, 2021)

Saat ini, terdapat berbagai macam cara mengatasi kecemasan untuk proses persalinan baik secara farmakologis atau menggunakan obat maupun non-farmakologis atau tanpa obat-obatan. Cara-cara farmakologis adalah penggunaan obat-obatan seperti penggunaan analgesia yaitu berupa cairan yang dimasukkan ke dalam tubuh sehingga tidak merasakan nyeri atau kontraksi. Pada kenyataannya, penggunaan analgesia memiliki dampak negatif seperti depresi, gangguan pernapasan ibu maupun janin, mual, muntah, hingga ketergantungan. Adapun cara non farmakologis yang sering digunakan saat ini seperti terapi manual dengan sentuhan, terapi musik, kompres , relaksasi, dan hypnobirthing. (Widaningsih, 2021)

Hypnobirthing adalah suatu teknik persiapan melahirkan yang bertujuan meredakan rasa sakit dan kecemasan yang berkaitan dengan persalinan menggunakan metode hipnosis, meditasi, relaksasi, pernapasan dalam, serta sugesti dan afirmasi positif. (Sri Kusumawati, 2020)

Metode hypnobirthing bertujuan untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan, dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan. Salah satunya dengan autohypnosis (selfhypnosis) atau swasugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit) dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang di kandungnya. Ketika wanita yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot tubuhnya, termaksud otot rahim, akan mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress.(Kuswandi, 2019)

Berdasarkan Latar Belakang di atas maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Therapy Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Di RSIABDT Jakarta Tahun 2024".

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah Study Case literatur Review (SCLR) Dimana menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan langsung diterapkan ke dalam asuhan kebidanan berdasarkan di lapangan praktek. Pelaksanaan intervensi dilakukan di Kamar Bersalin RSIABDT Jakarta yang terletak di daerah Kelurahan Duren Tiga Kecamatan Pancoran Kabupaten Jakarta Selatan

Partisipan yang terdapat dalam penelitian ini adalah pasien yang melahirkan pervaginam di RSIABDT Jakarta Selatan pada bulan Februari 2024 dengan jumlah 2 orang. Cara pengambilan responden pada penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara pada pasien yang sudah setuju berpartisipasi dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data yang dilakukan pada responden yang melahirkan pervaginam di RSIABDT Jakarta pada tahun 2024 dengan menggunakan lembar observasi dan dokumentasi SOAP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kasus Pasien 1 dan Pasien 2 dengan intervensi yang berbeda yaitu Pengaruh Therapy Hypnobirthing terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin, Dimana penelitian ini membandingkan antara pasien yang diberi therapy hypnobirthing dan relaksasi napas terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin. Pada pembahasan akan dijelaskan mengenai pembahasan hasil study kasus ini yang kemudian akan dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya

### Hasil Intervensi Intensitas Nyeri pada Ibu bersalin dengan Therapy Hypnobirthing

Hasil Intervensi pada pasien 1 dengan pemberian therapy hypnobirthing pada ibu bersalin didapatkan hasil berupa kenaikan intensitas nyeri persalinan disetiap fase aktif pada kala 1 persalinan dengan kondisi pasien lebih tenang dan relaksasi. Didapatkan skoring nyeri dengan VAS dengan hasil skala 3 di fase akselerasi, skala 4 di fase dilatasi maksimal dan skala 6 difase deselerasi.

Nyeri saat persalinan pada ibu bersalin diakibatkan oleh dilatasi servik dan segmen bawah uterus dan distensi korpus uteri. Intensitas nyeri selama persalinan diakibatkan oleh kekuatan uterus dan tekanan yang dibangkitkan. Semakin besar tekanan cairan amnion, makin besar distensi sehingga menyebabkan nyeri yang lebih berat. Selain itu juga kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi persalinan menjadi faktor pemicu meningkatnya intensitas nyeri. Adapun metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien 1 ini saat persalinan dengan menggunakan metode hypnobirthing.(Kuswandi, 2019)

Hypnobirthing adalah suatu teknik persiapan melahirkan yang bertujuan meredakan rasa sakit dan kecemasan yang berkaitan dengan persalinan menggunakan metode hipnosis, meditasi, relaksasi, pernapasan dalam, serta sugesti dan afirmasi positif.(Sri Kusumawati, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati 2019, dari hasil uji statistik Mann Whitney didapatkan ada pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal

di RSUD Labuang Baji Makassar ( $p=0,000$ ), dimana hypnobirthing dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin normal.

Hal ini juga sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Muji Rahayu 2020, Dimana hasil intervensi (hypnobirthing) pengujian bivariat dilakukan uji t pada tingkat kesalahan sebesar ( $\alpha$ ) 5% atau 0,05 (kepercayaan 95%) diperoleh t-tabel = 1,782 dan diperoleh nilai t-hitung = 9,000; sehingga nilai t-hitung > t-tabel artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan data hasil pengujian yang diperoleh dapat diketahui bahwa hypnobirthing memiliki pengaruh dalam mengurangi rasa nyeri selama persalinan.

Pengaruh metode hypnobirthing pada penanggulangan rasa nyeri pada masa persalinan disebabkan karena metode ini mengajarkan teknik relaksasi alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh, mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi saat ini, tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur sehingga tidak merasa tegang dan cemas. (Rahayu et al., 2020)

Menurut asumsi penulis, penerapan terapi hypnobirthing selama proses persalinan sangat membantu ibu bersalin untuk mengurangi kecemasan dan nyeri berlebihan yang dirasakannya. Hal itu disebabkan karena hipnosis yang dilakukan ibu dan dipandu oleh pemberi asuhan membantu ibu bisa melakukan relaksasi mendalam pada tubuhnya, saat proses persalinan berlangsung dapat menerima afirmasi-afirmasi positif yang diaplikasikan oleh pasiennya sendiri sehingga bisa menjalani persalinan dengan tenang dan nyaman.

#### Hasil Intervensi Intensitas Nyeri pada Ibu bersalin dengan Relaksasi Napas Dalam

Hasil Intervensi pada pasien 2 dengan pemberian relaksasi napas dalam pada ibu bersalin didapatkan hasil berupa kenaikan intensitas nyeri persalinan disetiap fase aktif pada kala 1 persalinan yaitu skala 4 di fase akselerasi, skala 6 di fase dilatasi maksimal dan skala 8 di fase deselerasi. Pasien dapat melakukan relaksasi napas tetapi sesekali gelisah dalam melewati proses persalinan sehingga harus selalu dituntun untuk mengatur napas dalam selama kontraksi berlangsung.

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat myometriium di sertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik

yang sudah ada. Persepsi Nyeri yang semakin intensitas meningkatkan kecemasan ibu sehingga terjadi siklus takut-stres-nyeri dan seterusnya. Nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis dan psikologis. Nyeri pada persalinan memiliki pola cukup dapat diprediksi. Lokasi nyeri berubah selama persalinan. Intensitas dan frekuensi nyeri meningkat seiringan dengan peningkatan kontraksi uterus. (Imelda Diana Marsilia & Tresnayanti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Juliana Widyastuti 2022, Tingkat nyeri persalinan pada ibu tanpa hypnobirthing menunjukkan hasil sebagian kecil responden yang mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 5 orang (25%), dan sebagian besar lainnya mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 15 orang (75%). Rasa sakit yang dialami pada persalinan normal tanpa hypnobirthing karena adanya aktifitas besar didalam tubuh untuk mengeluarkan bayi, pada waktu mengeluarkan bayi otot-otot rahim berkontraksi. Bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang, dan tulang pubik menerima tekanan kuat dari rahim selain sakit akibat kontraksi, sakit lainnya terjadi saat kepala bayi mulai muncul ke vagina ibu merasakan sakit akibat perobekan jaringan yang disebabkan karena ibu cemas, tegang, takut dan stress.

Menurut Asumsi penulis, persalinan dengan relaksasi napas sedikit membantu pasien untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan tetapi harus di kombinasikan dengan terapi komplementer lain seperti masase, terapi musik atau lainnya supaya bisa dioptimalkan dalam mengurangi nyeri yang dirasakan ibu saat bersalin.

Perbandingan Pengaruh Hypnobirthing dan Relaksasi Napas Dalam terhadap penurunan Intensitas nyeri pada Ibu bersalin

Tabel 1 Perbandingan Intensitas nyeri pada ibu bersalin

No	Kunjungan	Pasien 1 Intensitas Nyeri dengan Hypnobirthing (VAS)	Pasien 2 Intensitas Nyeri dengan Relaksasi Napas (VAS)
1	Kala 1 Fase akselerasi	3	4
2	Kala 1 Fase Dilatasi Max	4	6
3	Kala 1 Fase Deselerasi	6	8

Pada penelitian ini terdapat penurunan intensitas nyeri antara pasien 1 dan pasien 2, yaitu yang diberikan intervensi hypnobirthing dan hanya dengan relaksasi napas saja. Penurunan intensitas nyeri itu berada disemua fase aktif persalinan, baik di fase akselerasi, dilatasi maksimal dan deselerasi. Hal ini disebabkan saat dilakukan intervensi hypnobirthing, pasien 1 bisa melakukan relaksasi baik napas, otot, visualisasi dan mendalam sehingga bisa

lebih tenang dan merasa nyaman dalam menjalani proses persalinannya. Sementara itu pada pasien 2, relaksasi napas sedikit membantu mengurangi nyeri pasien karena pasien beberapa kali gelisah dalam proses persalinan.

Tingkat nyeri pada persalinan normal pervaginam pada ibu yang dilakukan hypnobirthing mengalami nyeri sedang, hal ini dikarenakan hypnobirthing menekankan pada munculnya sugesti positif, perasaan tenang, dan relaks dengan kondisi tenang dan relaks otomatis otak akan mengalirkan hormone endorphin dan pada saat bayi keluar tidak akan meminimalkan rasa sakit. (Juliana Widyastuti Wahyuningsih & Intan Sari, 2022)

Dari hasil penelitian yang dilakukan Juliana Widiastuti 2022, tingkat nyeri pada ibu yang menggunakan hypnobirthing pada saat proses persalinan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 20 responden (100%). Tingkat nyeri pada ibu yang tanpa Hypnobirthing pada saat proses persalinan yaitu mengalami nyeri berat sebanyak 15 responden (75%). Dari hasil Uji Mann-Whitney ada perbedaan bermakna antara ibu yang menggunakan hypnobirthing pada saat proses persalinan dengan ibu bersalin yang tanpa hypnobirthing.

Menurut pendapat peneliti baik persalinan dengan hypnobirthing maupun dengan relaksasi napas, keduanya membantu pasien untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pada proses persalinan, tetapi persalinan dengan hypnobirthing lebih banyak membantu mengurangi rasa nyeri dan kecemasan yang dihadapi pasien selama proses persalinan dan membantu pasien jauh lebih siap untuk menjalani proses persalinannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pemberian therapy hypnobirthing pada ibu bersalin didapatkan hasil kenaikan intensitas nyeri persalinan disetiap fase aktif pada kala 1 persalinan dengan kondisi pasien lebih tenang dan relaksasi.
2. Terdapat pengaruh pemberian relaksasi napas dalam pada ibu bersalin berupa kenaikan intensitas nyeri persalinan disetiap fase aktif pada kala 1 persalinan tetapi pasien masih sering gelisah dalam melewati proses persalinan sehingga harus selalu dituntun untuk mengatur napas dalam selama kontraksi berlangsung.
3. Terdapat pengaruh therapi hypnobirthing dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan Intensitas nyeri pada ibu bersalin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alyensi, F., & Arifin, H. (2018). (2018). Pengaruh Terapi Murrotal Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernita Kota Pekanbaru Tahun. 2017. Jurnal Kebidanan. <https://doi.org/doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3729>
- Andarmoyo, S. (2017). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Ar-Ruzz Media.
- Andriana, E. (2017). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Bhuana Ilmu Populer.
- Bandiyah, S. (2019). Kehamilan Persalinan & Gangguan Kehamilan. Nuha Medika.
- Bobak, Lowdermilk, J. (2017). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. EGC.
- DKI, D. (2021). Profil Kesehatan DKI Jakarta 2021.
- Farrer, H. (2018). Perawatan Maternitas. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hana Pidia Warsih Sundari, & Sari, P. P. (2021). PENGEMBANGAN STANDAR OPERASIONAL (SOP) PROSEDUR TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MASA PERSIAPAN MENGHADAPI PROSES PERSALINAN. Jurnal Kebidanan. [https://akper-pelni.ecampuz.com/file\\_upload/e\\_pustaka/download.php?task=download&folder=dl\\_file&subfolder=penelitian&file=562\\_18068\\_HANAPIDIWARSIHSUNDARI\\_MANUSKRIP.pdf](https://akper-pelni.ecampuz.com/file_upload/e_pustaka/download.php?task=download&folder=dl_file&subfolder=penelitian&file=562_18068_HANAPIDIWARSIHSUNDARI_MANUSKRIP.pdf)
- Imelda Diana Marsilia, & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. Kebidanan. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Juliana Widyastuti Wahyuningsih, & Intan Sari. (2022). Perbandingan Tingkat Nyeri Pada Persalinan Normal Pervaginam Pada Ibu Inpartu yang Diberikan Terapi Hypnobirthing dan Tanpa Terapi Hypnobirthing. Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia, 12(2), 124–131. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i2.317>
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). PROFIL KESEHATAN INDONESIA. In P. D. D. I. K. R. 2020 (Ed.), DITERBITKAN OLEH KEMENKES RI. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. [https://doi.org/10.5005/jp/books/11257\\_5](https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5)
- Kuswandi, L. (2019). Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth. Pustaka Bunda.
- Margiyati, M. (2014). Konsep Kebidanan Untuk Mahasiswa Akademi Kebidanan. Pustaka Pelajar.
- Margiyati, M. &. (2013). Pengantar Psikologi kebidanan. Pustaka Pelajar ( anggota IKAPI).
- Maryunani, A. (2020). Managemen kebidanan terlengkap. PT inovasi Pratama internasional.
- Misleini, S., Suriani, & Ramadani, D. (2019). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Lamanya Proses Persalinan Kala I Fase Aktif Dan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di

- Klinik Bersalin Eka Sriwahyuni Kecamatan Medan Denai. *Jurnal Kebidanan*, 4–16. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/view/925>
- Mochtar, R. (2019). *Sinopsis obstetri: obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. EGC.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kandungan edisi 3*. Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (S. Prof. dr. Abdul Bari Saifuddin, MPH, S. dr. Trijatmo Rachimhadhi, & S. Prof. Dr. dr. Gulardi H. Wiknjosastro (eds.); Edisi keem). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Price & Wilson. (2016). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses -Proses Penyakit*. 6th edn. EGC.
- Rahayu, M., Obel, F. A., & Kurnaesih, E. (2020). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*. <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/103/112>
- Rahmawati, Yusriani, & Idris, F. P. (2019). PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN NORMAL DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR. *Jurnal Kebidanan*. <http://repository.umi.ac.id/1080/2/PengaruhHypnobirthingTerhadapIntensitasNyeriPadaIbuBersalinNormalDiRsudLabua.pdf>
- Saifuddin, D. (2014). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal* (D. W. Abdul Bari Saifuddin, Gulardi Hanifa Wiknjosastro, Biran Affandi (ed.); Ed. 1, Cet). Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
- Sri Kusumawati. (2020). Hypnosis: Practical applications and theoretical considerations in normal labour. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*. <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/%0Adoi/abs/10.1111/j.1471-%0A0528.1993.tb15234.x>.
- WHO. (2019). Maternal mortality key fact. *World Health Statistics 2019*. <https://www.who.int/news-room/fact-%0Asheets/detail/maternal-mortality>
- Widaningsih, I. (2021). PENGARUH HYPNOBRITHING TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PERSALINAN IBU INPARTU KALA I FASE AKTIF DI PMB BIDAN IDA WIDANINGSIH Amd, Keb. Kesehatan.
- Yudiyanta, D. (2015). *Assessment Nyeri*, Departement Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia. 42(3), pp. 214–234.
- Yulizawati, SST., M. K., Aldina Ayunda Insani, S.Keb Bd., M. K., Lusiana El Sinta B, SST., M. K., & Feni Andriani, S.Keb Bd., M. K. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Indomedia Pustaka. <http://repo.unand.ac.id/26261/1/8%29BukuAjar-AsuhanKebidananpadaPersalinan.pdf>