



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 2510-2519

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

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

## Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSUD Andhika Tahun 2024

Aminah Ristiawati<sup>1✉</sup>, Fenni Valianda Amelia Ramadhan<sup>2</sup>, Ageng Septa Rini<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju

Email: [aminah12.ar@gmail.com](mailto:aminah12.ar@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Setiap ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sehingga dapat memicu kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil trimester III apabila tidak di tangani dengan baik dapat memberikan dampak buruk baik pada ibu maupun janin. Hipnobirthing merupakan salah satu tehnik yang dapat menekan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja RSUD Andhika. Metode penelitian yang dilakukan adalah yaitu dengan score kuisisioner PASS pada responden 2 ibu hamil. Hasil intervensi yang dilakukan selama 7 hari didapatkan bahwa score kuisisioner PASS pada kunjungan 1 ibu dalam kategori cemas berat dalam waktu 7 hari ibu dalam keadaan sudah tidak cemas. Sedangkan dan ibu tanpa hypnobirthing selama 7 hari didapatkan bahwa score kuisisioner PASS pada kunjungan 1 ibu dalam kategori cemas berat dalam waktu 7 hari ibu dalam keadaan cemas. Kesimpulannya tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang diberikan intervensi hypnobirthing berkurang dari cemas berat menjadi tidak cemas. Sedangkan ibu yang tidak diberikan intervensi hypnobirthing berkurang namun tidak terlalu signifikan dari cemas berat menjadi cemas sedang. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan dapat dilakukan lebih lanjut tentang pengaruh hipnobirthing terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan sampel lebih banyak dan variable-variabel lain yang belum dibahas pada penelitian ini.

Kata Kunci: *Kehamilan, kecemasan, Hipnobirthing*

## Abstract

Every pregnant woman will experience physical and psychological changes that can trigger anxiety in pregnant women. Anxiety in third trimester pregnant women, if not handled properly, can have a negative impact on both the mother and fetus. Hypnobirthing is a technique that can reduce anxiety in pregnant women. This research aims to determine the effect of hypnosis on anxiety levels in third trimester pregnant women in the working area of RSU Andhika. The research method used was the PASS questionnaire score for 2 pregnant women as respondents. The results of the intervention carried out for 7 days showed that the PASS questionnaire score at visit 1 of the mother was in the category of severe anxiety. Within 7 days the mother was no longer anxious. Meanwhile, mothers without hypnobirthing for 7 days found that the PASS questionnaire score at visit 1 of the mother was in the category of severe anxiety. Within 7 days the mother was in an anxious state. In conclusion, the anxiety level of third trimester pregnant women in mothers who were given hypnobirthing intervention decreased from being very anxious to not being anxious. Meanwhile, mothers who were not given hypnobirthing intervention decreased but not significantly from severe anxiety to moderate anxiety. Based on the research results, researchers suggest that further research can be done regarding the effect of hypnosis on anxiety in third trimester pregnant women with a larger sample and other variables that have not been discussed in this study.

Keywords: *Pregnancy, anxiety, Hypnobirthing*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Kasmiati, 2023) Peningkatan kesehatan masyarakat merupakan target capaian dari pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Lebih khususnya mengenai kesehatan ibu, di mana angka kematian ibu (AKI) masih merupakan permasalahan yang membutuhkan penanganan komprehensif berdasarkan data organisasi kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO). Wanita di seluruh dunia meninggal sekitar 830 setiap harinya dengan data komplikasi kehamilan dan persalinan 99% terjadi di negara berkembang yang juga terjadi di Indonesia (Situmorang, 2022)

Ansietas atau kecemasan adalah respons emosional dan kekhawatiran yang tidak jelas yang berhubungan dengan perasaan yang tidak berdaya atau munculnya perasaan yang tidak pasti. Dalam situasi ini, orang yang menunjukkan kecemasan mereka dengan perilaku cemas tanpa objek yang spesifik Kecemasan juga dapat disebabkan oleh hal-hal baru,

pengalaman baru, atau kondisi saat sakit, seperti kecemasan yang muncul dan dialami oleh ibu hamil selama kehamilan (Bamber & Morpeth, 2019). Tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga dipengaruhi oleh usia, paritas, dan pendidikan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang berada di trimester tiga (91,1%) tidak berisiko, dan sisa ibu hamil (8,9%) memiliki usia berisiko. Karena rahim sudah matang dan mampu menerima kehamilan dari sudut pandang psikologis dan fisik pada usia 20- 35 tahun, usia ideal untuk ibu hamil adalah antara 20 dan 35 tahun. Banyak responden yang menunjukkan usia berisiko sebanyak 12,5 persen (Rafidah & Safitri, 2021).

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Pada ibu hamil di Tiongkok gejala kecemasan meningkat 59% berdasarkan studi kohort yang menilai ibu hamil dengan data demografis yang sama. Sebesar 29% penduduk Tiongkok mengatakan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah (Wang et al. 2020).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 atau 28,7 % diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. (Surtiningsih)

Data kecemasan di RSUD Andhika bahwa hasil 60% pasien menyatakan cemas dan takut menghadapi persalinan. Ibu merasa takut jika persalinannya mengalami permasalahan dan tidak berjalan dengan sempurna. Hal tersebutlah yang menjadi keresahan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

Selain itu penyebab tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia adalah karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang permasalahan yang dapat timbul dalam kehamilan, sehingga mereka tidak tahu cara mengatasi ketidaknyamanan yang ibu rasakan. Menurut Kartini dkk (2019) pengetahuan ibu yang kurang tentang persalinan menyebabkan tingginya kecemasan ibu menghadapi dan menjalani proses persalinan. Dengan demikian, pengetahuan ibu tentang proses persalinan sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan. (Surtiningsih, 2023)

Tingginya angka kecemasan pada Ibu bersalin yang akan menjalani proses persalinan ditandai dengan adanya masalah masalah psikologis yang berupa reaksi cemas sebagai manifestasi gejala psikologis. Reaksi cemas ini pada umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak, takut, marah, dan sedih. Setiap perasaan cemas yang muncul akan mengakibatkan pikiran negatif terhadap konflik dan kondisi stress yang dialaminya, sehingga reaksi dari kecemasan tersebut dapat berupa emosi negative yang mengarah pada kesehatan fisik dan

kesejahteraan mental. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor usia, tingkat pendidikan, status ekonomi pekerjaan, Riwayat penyakit, kesiapan kehamilan (Kurnia, 2019)

Selain itu angka kematian ibu yang tinggi adalah salah satu penyebab umum kekhawatiran selama kehamilan dan penyebab lain seperti kesejahteraan janin, penyakit ibu, dukungan sosial dan keuangan.<sup>2</sup> Jika kekhawatiran ini berlangsung lama, dapat menyebabkan gangguan fungsional di berbagai bidang kehidupan ibu, termasuk kecemasan bahkan depresi. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan khawatir dan takut pada diri seseorang yang belum jelas penyebabnya, serta menimbulkan efek negatif terhadap psikologis dan fisik seseorang (Yuliani, 2019).

Dampak dari kecemasan pada ibu hamil menurut penelitian Cai mengemukakan bahwa ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan mengalami depresi postpartum. Maka dari itu kecemasan pada hamil harus diatasi sedini mungkin. Maka ibu hamil dengan kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan depresi pada masa postpartum (Cai, 2023).

Ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan yang tinggi karena khawatir memikirkan proses persalinan serta kondisi janin yang akan dilahirkan. Data yang didapatkan pada tahun 2009 menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil di Kota Malang, 67,8% pada trimester III mengalami kecemasan. Jika kecemasan ini terus menerus terjadi pada ibu terutama pada saat trimester III, maka dapat menyebabkan dampak yang negatif untuk ibu maupun janinnya, baik itu pada saat persalinan, maupun setelah persalinan. Adapun berbagai dampak kecemasan yang dapat terjadi adalah meningkatkan resiko kejadian BBLR dan kelahiran prematur.

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan cara farmakologi maupun non farmakologi, secara teori tindakan non farmakologi penanganan yang diberikan adalah salah satunya dengan hypnobirthing. Hypnobirthing adalah terapi yang bertujuan untuk mengajarkan ibu cara mengendalikan diri sendiri selama kehamilan sampai dengan persalinan. Ibu hamil belajar mengenai tehnik relaksasi yang mendalam dan bagaimana cara menghipnotis diri sendiri. Hypnobirthing juga membantu ibu dalam mengolah emosi selama kehamilan, sehingga ibu tidak mudah stress akibat ketidaknyamanan atau akibat emosi yang tidak stabil.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Pertiwi Nurbaya (2023) tentang Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang Hasil uji beda dengan uji-t berpasangan (paired-t) memperlihatkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan pretest

(sebelum perlakuan hypnobirthing) adalah  $26.5333 \pm 10.34316$  sedangkan nilai mean tingkat kecemasan posttest (setelah perlakuan hypnobirthing) adalah  $18.8667 \pm 8.74125$ . Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan hypnobirthing. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikan ( $p$ -value) sebesar 0.000, lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa perlakuan hypnobirthing memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aryani et al (2024) Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja di Klinik Tridi Kota Batam dengan hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan kecemasan sebesar 0.6 dengan nilai  $P$ -value = 0.000 ( $P < 0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan ibu hamil remaja sebelum dan sesudah hypnobirthing.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi post partum, persalinan prematur, operasi caesar, gangguan cemas perpisahan dan gangguan perilaku pada anak (baby blues). Dampak lain dari depresi dan kecemasan pada ibu hamil Trimester III secara signifikan berhubungan dengan risiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Bingan, 2019). Maka berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang pengaruh hypnobirthing terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSU Andhika.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Study Case Literature Review* (SCLR) yaitu penelusuran ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan evidence Based. Penelitian ini dilakukan selama 6 hari pada tanggal 20 Juni 2024 sampai 25 Juni 2024 RSU Andhika di Jakarta Selatan. Populasi pada penelitian ini berjumlah 2 orang ibu hamil trimester III dengan kecemasan menghadapi persalinan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 2 orang ibu hamil trimester III dengan kecemasan menghadapi persalinan. 1 orang diberikan intervensi hypnobirthing dan 1 orang lainnya tidak diberikan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Hasil Perbandingan Hipnoberting dengan Tanpa Hipnoberting

NO	KUNJUNGAN	HIPNOBERTING	TANPA HIPNOBERTING
1	Tgl 20/7/2024	75 (cemas berat)	70 (cemas berat)
2	Tgl 23/7/2024	35 (cemas sedang)	50 (cemas berat)
3	Tgl 27/7/2024	10 (tidak cemas)	35 (cemas sedang)

### PEMBAHASAN

Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang diberikan intervensi hypnobirthing.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti bahwa pemberian intervensi berupa hypnobirthing dapat mengurangi rasa cemas pada ibu hamil. Hasil intervensi yang dilakukan selama 7 hari didapatkan bahwa score kuisioner PASS pada kunjungan 1 ibu dalam dengan nilai skor 75, kategori cemas berat sedangkan pada hari 7 ibu dalam keadaan sudah tidak cemas dengan skor 10.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaya, Pratiwi Ayu (2023) Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang Hasil uji beda dengan uji-t berpasangan (paired-t) memperlihatkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan pretest (sebelum perlakuan hypnobirthing) adalah  $26.5333 \pm 10.34316$  sedangkan nilai mean tingkat kecemasan posttest (setelah perlakuan hypnobirthing) adalah  $18.8667 \pm 8.74125$ . Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan hypnobirthing. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikan (p-value) sebesar 0.000, lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa perlakuan hypnobirthing memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan pada Zelpina Herlinda Yanti, dkk (2021) Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020 dengan hasil penelitian berdasarkan hasil uji *Saviro Wilt* didapat *P-value* sebesar 0,05 dimana  $\alpha = 0,05$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing*. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang terbukti secara statistik, didapat *p-Value* sebesar 0,000 artinya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan ada pengaruh yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang terbukti secara statistik berdasarkan uji *shapiro wilt* berpasangan diperoleh

p-Value 0,00 pada yoga, p-Value 0,00 pada senam hamil, dan pada hasil uji statistik dikatakan berhubungan apabila nilai p-Value hasil perhitungan  $< \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya signifikan, sehingga kesimpulannya kedua variabel tersebut ada hubungan, sebaliknya apabila P value hasil perhitungan  $> \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  diterima artinya kedua variabel tersebut tidak ada hubungan secara signifikan.

Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang tidak diberikan intervensi hypnobirthing

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti bahwa dapat mengurangi rasa cemas pada ibu hamil. Hasil intervensi yang dilakukan selama 7 hari didapatkan bahwa score kuisioner PASS pada kunjungan 1 ibu nilai score 70 dalam kategori cemas berat sedangkan pada hari 7 ibu dalam keadaan cemas sedang dengan score 35.

Kecemasan merupakan hal yang perlu dikelola oleh diri kita sendiri dengan terus berpikir positif dan hindari hal hal yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik (Wahyudi, 2019).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Anxiety atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik (Wahyudi, 2019).

Untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang diberikan intervensi hypnobirthing dan tidak diberikan intervensi hipnobirthing.

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil yang diberikan intervensi hypnobirthing dengan ibu hamil yang tidak diberikan intervensi hipnobirthing itu berbeda. Dimana pada ibu hamil yang diberikan intervensi hypnobirthing memiliki tingkat kecemasan dari asalnya cemas berat menjadi tidak cemas sedangkan pada ibu yang tidak diberikan intervensi apapun hanya diberikan sugesti positif dan Kelola stress yang awalnya cemas berat menjadi cemas sedang.

Hal ini dapat diartikan bahwa adanya perubahan yang signifikan antara ibu dengan kecemasan berat yang diberikan intervensi hypnobirthing dan tidak diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dimpu Rismawaty Nainggolan dkk (2021) tentang Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Barita Tahun 2020 dengan hasil penghitungan menunjukkan ada dampak yang relevan dari hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan pada responden ( $p=0,016$ ). Sebelum mendapat perlakuan Hypnobirthing, tingkat kecemasan ibu hamil lebih tinggi dari pada yang sudah mendapatkan perlakuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaya, Pratiwi Ayu (2023) Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang Hasil uji beda dengan uji-t berpasangan (paired-t) memperlihatkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan pretest (sebelum perlakuan hypnobirthing) adalah  $26.5333 \pm 10.34316$  sedangkan nilai mean tingkat kecemasan posttest (setelah perlakuan hypnobirthing) adalah  $18.8667 \pm 8.74125$ . Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan hypnobirthing. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikan (p-value) sebesar 0.000, lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa perlakuan hypnobirthing memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan pada Zelpina Herlinda Yanti, dkk (2021) Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020 dengan hasil penelitian berdasarkan hasil uji *Saviro Wilt* didapat P-*value* sebesar 0,05 dimana  $> \alpha = 0,05$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobirthing*. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang terbukti secara statistik, didapat p-*Value* sebesar 0,000 artinya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan ada pengaruh yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang terbukti secara statistik berdasarkan uji *shapiro wilt* berpasangan diperoleh p-*Value* 0,00 pada yoga, p-*Value* 0,00 pada senam hamil, dan pada hasil uji statistik dikatakan berhubungan apabila nilai p-*Value* hasil perhitungan  $< \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya signifikan, sehingga kesimpulannya kedua variabel tersebut ada hubungan, sebaliknya apabila P *value* hasil perhitungan  $> \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  diterima artinya kedua variabel tersebut tidak ada hubungan secara signifikan.

## SIMPULAN

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

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang diberikan intervensi hypnobirthing berkurang dari (75) cemas berat menjadi (10) tidak cemas.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang tidak diberikan intervensi hypnobirthing berkurang namun tidak terlalu signifikan dari (70) cemas berat menjadi (35) cemas sedang.
3. Terdapat perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu yang diberikan intervensi hypnobirthing dan tidak diberikan intervensi hipnobirthing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, et a. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja di Klinik Tridi Kota Batam. *Jurnal Promotive Prepentif*. 6(6).
- Nurbaya, Ayu pratiwi. 2023. Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang. *Jurnal Imiah Bidan*. 7(3).
- Bamber, M.D. dan Morpeth, E. 2019, 'Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: a Meta-Analysis,' *Mindfulness*. Springer New York LLC, hlm. 203–214.
- Bingan, Elina Charla S. 2019. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*. 10(3).
- Budiarti, A., Dewi, G. P. I., Hastuti, P., & Azri, M. Z. (2021). Perilaku Pencegahan Covid- 19 Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 47–57.
- Cai, C., Busch, S., Wang, R., Sivak, A., & Davenport, M. H. 2023. Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: A systematic review and meta- analysis of observational studies. *Journal of Affective Disorders*. 3(9): 393–403.
- Dewi Citra, dkk.. Kecemasan ibu hamil dimasa pandemic covid-19 di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja. *Jurnal Smart Keperawatan*. 2021; 2(3): 64-69.
- Fadlun dan Feryanto. 2011. *Asuhan Kebidanan Patogis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hasim, R.P. 2019. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil : SCRL Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Mengikuti Hypnobirthing, Vol. 9, No.2, September 2011
- Muyasaroh, H. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi PandemiCovid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. 2020.
- Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Pratiwi AM, Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Rafidah, Rafidah, & Safitri, A. (2021). Karakteristik Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat Kabupaten Banjar Tahun 2020. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*, 12(2).
- Shoihah, 2018. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Surtiningsih, et all. 2023. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wiayah Kerja Puskesmas Bainggi. *Taduako University*. 15(1).
- Wahid et all. 2023. Pengetahuan Hypnobirthing Untuk Ibu Hamil. CV. literasi Nusantara Abadi: Malang
- Wahyudi, bahri, & handayani. 2019. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)* (Vo. 12). Malang: Sari Pediatri.
- Wang, Cuiyan et al. 2020. "Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(5).
- Yuliani, D. R., et all. 2019 Terapi murottal sebagai upaya menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preekampsia: literature review dilengkapi studi kasus. *Jurnal Kebidanan*. 8(2).