



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 1833-1841

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

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

Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023

Dewita Rahmatul Amin¹, Nuriyah^{2✉}

Universitas Medika Suherman (UMS)

Email: Nuriyah@gmail.com^{2✉}

Abstrak

Pada fase kehamilan terdapat berbagai macam permasalahan kehamilan, salah satunya adalah permasalahan psikologis kehamilan berupa kecemasan. Kecemasan dapat menimbulkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu hamil seperti pendarahan, rasa sakit yang luar biasa, rasa takut bahkan menjadi penyebab kematian ibu dan janin. Saat ini banyak peneliti yang menemukan berbagai metode yang dapat menurunkan kecemasan secara non farmakologi, yaitu dengan bantuan hypnosis. hypnosis merupakan sugesti berupa kata-kata/kalimat atau pikiran pendek yang dapat membuat pikiran menjadi tenteram dengan cara merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis dan menghambat kerja saraf simpatis, sehingga meningkatkan hormon. penyebab kecemasan dapat dikurangi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Dalam menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023 Penelitian ini menggunakan pra eksperimen, dengan one group pretest posttest. Populasi penelitian ini ibu hamil TM III di TPMB Nuriyah sebanyak 100 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 50 orang menggunakan rumus slovin. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi dan sop hypnosis. Analisa univariat dan Analisa bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan produksi ASI ibu post partum sebelum diberikan intervensi teknik marmet dari 30 responden produksi ASI dengan kategori kurang sebanyak 73,3%, sedangkan setelah diberikan intervensi teknik marmet produksi ASI dengan kategori cukup sebanyak 60%. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hypnosis terhaap tingkat kecemasan ibu hamil. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan penambahan pelayanan asuhan kehamilan.

Kata Kunci: *Hypnosis, Kehamilan, Kecemasan*

Abstract

During the pregnancy phase, there are various kinds of pregnancy problems, one of which is the psychological problem of pregnancy in the form of anxiety. Anxiety can cause negative reactions to the condition of pregnant women, such as bleeding, extreme pain, fear and even cause death of the mother and fetus. Currently, many researchers have found various methods that can reduce anxiety non-pharmacologically, namely with the help of hypnosis. Hypnosis is a suggestion in the form of words/sentences or short thoughts that can make the mind peaceful by stimulating increased work of the parasympathetic nerves and inhibiting the work of the sympathetic nerves, thereby increasing hormones. causes of anxiety can be reduced. The aim of this research is to determine the effect of hypnosis on the level of anxiety in TM III pregnant women facing childbirth at TPMB Nuriyah in 2023. This research uses a pre-experiment, with one group pretest posttest. The population of this study was 100 TM III pregnant women at TPMB Nuriyah. The sample for this study was 50 people using the Slovin formula. The research instrument used observation sheets and hypnosis soup. Univariate analysis and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results of the research showed that the breast milk production of post partum mothers before being given the marmet technique intervention of the 30 respondents had breast milk production in the inadequate category of 73.3%, whereas after being given the marmet technique intervention, breast milk production in the sufficient category was 60%. The results of the Wilcoxon test obtained a p-value of $0.000 < \alpha 0.05$, so it can be concluded that there is an influence of hypnosis on the anxiety level of pregnant women. The conclusion of this research is that there is an influence of hypnosis on the level of anxiety in TM III pregnant women at TPMB Nuriyah in 2023. It is hoped that this research can be used as an addition to pregnancy care services.

Keywords: *Hypnosis, Pregnancy, Anxiety*

PENDAHULUAN

Kecemasan atau ansietas merupakan stressor yang dapat merangsang sistem saraf simpati dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin merupakan keadaan mental yang tidak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, dan disertai perasaan tidak berdaya ketika proses persalinan berlangsung. Serta kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi pada saat persalinan (Tama, 2019).

Pada umumnya ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat

mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan pada Kala 1 menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan Kala 1 (Simkin, 2019).

Tingginya angka kecemasan pada Ibu bersalin yang akan menjalani proses persalinan ditandai dengan adanya masalah masalah psikologis yang berupa reaksi cemas sebagai menifestasi 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)

Berdasarkan data dari WHO (World Health Organization) (2018) diketahui sekitar 118 ibu bersalin 75% nya mengalami kecemasan yang sangat tinggi pada persalinan saat kala I . Dari jumlah tersebut mengalami kecemasan dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung baik pada ibu primipara maupun multipara (WHO, 2018)

Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu bersalin per setiap tahunnya dan ibu bersalin yang mengalami kcemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000, Hasil audit maternal perinatal Departemen Kesehatan RI tahun (2018) menunjukkan sebanyak 28,7% dari keseluruhan ibu hamil mengalami kecemasan

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukan bahwa prevelensi jumlah ibu hamil di jawa tengah sebanyak 1.016, dan data yang didapat dari dinas kesehatan kota Surakarta pada tahun 2020 jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 10.613 (Indra Martias, 2021).

Ibu bersalin yang sering merasakan cemas dan takut menyebabkan peningkatan kerja pada sistem syaraf simpatetik. Sistem syaraf simpatik akan melepaskan hormon ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. System syaraf otonom selanjutnya mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu bersalin dan meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Tama, 2019)

Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Untuk non farmakologi penanganan yang diberikan adalah salah satunya dengan hypnosis.

Hypnosis adalah teknik relaksasi yang mempunyai beberapa kelebihan yang terdiri dari berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh ibu saat bersalin. Teori yang mendasari hypnosis adalah metode relaksasi dengan memadukan rangkaian kegiatan berupa teknik konsentrasi pikiran, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, berkomunikasi dengan janin, teknik hypnosis semasa persalinan, dan teknik pernafasan pada proses persalinan. Metode hypnosis dapat dilakukan dari mulai masa kepersalinan yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Teknik hypnosis ini dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan (Simanjuntak, 2022)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh septi kurnia, 2018. Tentang pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III, dengan metode penelitian Pra eksperimen dengan pendekatan pre test dan post test, yang dilakukan selama 22 hari. Pengambilan data meliputi data primer yang dilakukan melalui wawancara menggunakan lembar kuesioner untuk mengidentifikasi pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan hypnosis di PMB Ny.I. Hasil bivariat diperoleh nilai p value=0,000 yang berarti ada pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III.

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi persalinan di TPMB Nuriyah pada tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen dengan one-group pretest-posttest design, yaitu desain yang tidak menggunakan kelompok acuan (perbandingan), tetapi dilakukan observasi terlebih dahulu (pretest). melalui, yang memungkinkan Anda untuk menguji perubahan. berlangsung setelah ujian (program). (Notoatmodjo, 2020) analisis data yg digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden dari karakteristik usia paling banyak berusia 20-25 tahun sebanyak 32 responden (64%), sedangkan ibu yang berusia 26-30 tahun sebanyak 18 responden (36 %). Untuk karakteristik periode kehamilan semua responden adalah trimester III sebanyak 50 responden (100%). Untuk karakteristik Paritas sebagian besar Primigravida sebanyak 37 responden (74%) sedangkan multigravida sebanyak 13 responden (26%).

Tingkat kecemasan yang sedang terjadi pada ibu hamil usia 20-25 tahun, trimester III dan primigravida saat melakukan persalinan dapat dijelaskan melalui berbagai faktor yang bersifat kompleks dan pribadi. Salah satu faktor yang signifikan adalah pencahayaan terkait peran sebagai orang tua. Pada usia ini, banyak individu yang masih berada dalam tahap transisi dari masa remaja ke dewasa, sehingga menghadapi perubahan besar dalam kehidupan dapat menimbulkan rasa terpapar yang tinggi. Selain itu, tekanan sosial dan ekspektasi dari masyarakat, keluarga, dan pasangan juga dapat menjadi pemicu kecemasan, karena ibu hamil mungkin merasa perlu memenuhi standar tertentu sebagai orang tua. Kurangnya dukungan sosial yang memadai dan ketidakpahaman terkait kehamilan dan persalinan juga dapat berkontribusi pada tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Pengalaman yang terbatas dan potensi kurangnya dukungan jaringan dapat membuat ibu hamil usia 20-25 tahun merasa kurang siap menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan. Selain itu, faktor biologi dan hormonal yang unik pada usia ini juga dapat berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan mental selama masa kehamilan begitupun pada ibu hamil trimester III dan primigravida.

Analisis Bivariate

Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada iBu Hamil Trimester III Di PMB Nuriyah Tahun 2023

Hasil penelitian dari uji wilcxon test perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hypnosis terlihat p-value 0.000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugeng Triyani (2019), dengan judul Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan yang menyatakan terdapat pengaruh

yang bermakna pada kelompok yang menggunakan terapi hypnosis dengan rata rata penurunan kecemasan sebesar 21,550 poin dengan nilai p value < 0,001.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), dengan judul Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 menyatakan terdapat Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self hypnosis adalah 49,59 (kecemasan ringan).

Shandy Wigya (2022), dalam judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin, mengatakan Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan.

Hypnosis dapat menjadi Metode Intervensi yang Efektif dalam Mengelola Kecemasan, Khususnya Pada Tahap Kritis Trimester III Kehamilan

Peningkatan signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum penerapan hipnosis dan penurunan yang nyata setelahnya menggambarkan potensi hypnosis sebagai alat yang dapat membantu ibu hamil mengatasi kecemasan terkait persalinan dan peran sebagai orang tua. Pengurangan kecemasan ini tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan mental ibu, tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi perkembangan janin, mengingat hubungan erat antara kesejahteraan ibu dan kesehatan janin.

Munculnya pemikiran-pemikiran terkait persalinan yang selalu diikuti oleh rasa nyeri dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang melibatkan kelenjar-kelenjar seperti adrenal, tiroid, dan hipofisis (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan hormon-hormonnya ke aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat. Akibatnya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi pelepasan hormon epinefrin. Peningkatan hormon seperti adrenalin dan noradrenalin, atau epinefrin dan norepinefrin, dapat menyebabkan ketidakseimbangan biokimia dalam tubuh, menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil. Terlebih lagi, dampak dari proses fisiologis ini dapat tercermin dalam perilaku sehari-hari ibu hamil. Ibu hamil mungkin menunjukkan gejala seperti mudah marah

atau gelisah, kesulitan dalam memusatkan perhatian, rasa ragu-ragu, dan bahkan mungkin merasa ingin menghindari kenyataan kehidupan.

Menurut Janiwarty dan Pieter (2013), kecemasan Merujuk pada perasaan yang tidak jelas terkait mengungkapkan dan khawatir akibat ancaman terhadap sistem nilai atau pola keamanan seseorang. Meskipun individu mungkin dapat mengidentifikasi situasi tertentu, seperti pengiriman, ancaman sebenarnya terletak pada kekhawatiran dan kepribadian yang termanifestasi dalam situasi tersebut. Metode hipnosis dianggap membantu mengalihkan perhatian dengan keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan secara alami dengan tenang, nyaman, dan penuh keyakinan.

Penerapan latihan hipnosis pada ibu hamil primigravida trimester III bertujuan untuk mengajarkan teknik relaksasi alami. Dengan demikian, tubuh dapat bekerja secara harmonis dan berkolaborasi secara penuh di seluruh sistem saraf. Rangkaian teknik relaksasi meliputi relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif. Proses ini melibatkan komunikasi teratur dengan janin dan fokus konsentrasi, yang berkontribusi pada terciptanya kondisi rileks dalam tubuh. Respon tubuh tersebut menghasilkan pelepasan hormon endorfin, merangsang perasaan rileks dan mengurangi sensasi nyeri, terutama ketika otak mencapai gelombang alfa selama istirahat.

Selama istirahat, tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin, menciptakan kondisi relaks tanpa ketegangan dan kecemasan. Pemberian latihan relaksasi hipnosis diyakini berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Reduksi kecemasan ini terjadi karena teknik relaksasi hipnosis bekerja dengan mengarahkan otak ke gelombang alfa, yang memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini, otak berada dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak, hampir tertidur, dan tubuh mulai melepaskan hormon serotonin dan endorfin, menghasilkan perasaan rileks dan mengurangi tingkat kecemasan atau setidaknya membuat kecemasan menurun.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi hipnosis memiliki potensi untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran terhadap proses persalinan dan menggantinya dengan perasaan tenang, nyaman, dan percaya diri.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di TPMB Nuriyah memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, generalisasi hasil penelitian mungkin terbatas karena fokus pada satu lokasi khusus, yakni TPMB Nuriyah. Hal ini dapat mengurangi representativitas temuan dalam skala lebih luas dan membatasi aplikabilitasnya pada populasi ibu hamil secara umum. Kedua, faktor-faktor

eksternal yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya, seperti kondisi kesehatan individu dan dukungan sosial, dapat memengaruhi hasil penelitian. Selanjutnya, keterbatasan dalam desain eksperimen atau kurangnya kelompok kontrol yang sesuai dapat memunculkan kekhawatiran akan validitas internal penelitian. Selain itu, partisipasi dalam teknik hypnosis mungkin juga dipengaruhi oleh faktor individual, seperti tingkat keterbukaan dan keyakinan terhadap hypnosis, yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan cermat, dan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih canggih dan representatif mungkin diperlukan untuk memvalidasi temuan ini secara lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata responden berusia 20-25 tahun (64%), seluruhnya trimester III (100%) dengan paritas primigravida (74%)
2. Tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum diberikan hypnosis di TPMB Nuriyah ringan (12%) sedang (88%)
3. Tingkat kecemasan ibu hamil TM III sesudah diberikan hypnosis di TPMB Nuriyah ringan (94%) sedang (6%)
4. Ada pengaruh Hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dengan nilai p-value <0.000 (<0.05).

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (n.d.). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa karang raharja.*
- Amin, D. R. (2023a). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin.* <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Amin, D. R. (2023b). Pelatihan Metode Slow Deep Breathing Relaxation Guna Mengurangi Nyeri Punggung Ibu hamil. *Jurnal Selaparangelaparang*, 7(September), 1752–1756.
- Amin, D. R., Hadisaputro, S., & Isnawati, M. (2022). The effect of warm water foot bath therapy on the blood pressure and cortisol levels in gestational hypertension. *Medisains*, 20(3), 82. <https://doi.org/10.30595/medisains.v20i3.14899>
- Ayu Anggraini, M., Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta Melinda Ayu Anggraini, P., & Surakarta, A. (2023). *Exda Hanung Lidiana*. 1(4), 14–25. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-idyakarya.v1i2.1151>

- Dasri¹, Z. A., Wahyuningsih², M., Mindarsih³, E., Prodi, M., Program, K., Universitas, S., Yogyakarta, R., Prodi, D., Dosen, ³, Diii, P., & Universitas, K. (n.d.). *PERBEDAAN PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR DAN HIPNOSIS LIMA JARAI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL.*
- Hidayatul Khasanah, N., Saudah, N., Prasastia Lukita Dewi, C., STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, K., & Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, D. (n.d.). *Literatur Review: Pengaruh Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin.*
- Kurnia, S. (2019). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm Iii Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2019.*
- Putri, widyaningsih. (2023). *No Title.* universitas medika suhada surakarta.
- Ratnasari, P. D., Nur, H., & Rohmah, F. (n.d.). *PENGARUH PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA DEWI KECAMATAN CIBITUNG KABUPATEN BEKASI TAHUN 2022.*
- Riset, P., dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bagi Pembangunan Indonesia Berkelanjutan, I., Ayu Febrianty, R., & Rihardhini, T. (2023). *SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kwanyar.*
- Septyani Permatasari, A. (2020). *Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19.*
- Simanjuntak, herlina & painah. (2022). *No Title Pengaruh Penggunaan Kursi Birth Ball Untuk Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Pmb Listiyowati Bekasi Tahun 2022.*
- Tama, F. I. N. (2019). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Dengan Preklamsia Di Kabupaten Lumajang. *Skripsi*, 1–99. repository.unej.ac.id
- Thamrin, H., & Sharief, S. A. (2020). Perbandingan Pemberian Tablet Fe dan Vitamin C dengan Tablet Fe dan Vitamin A terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.33846/sf11101>
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>.