

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11101>

## **HYPNOBIRTHING SEBAGAI SELF HYPNOSIS DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**Legina Anggraeni**

Program Studi Kebidanan, Universitas Binawan;legina@binawan.ac.id (koresponden)

**Dinni Randayani Lubis**

Program Studi Kebidanan, Universitas Binawan; dinni@binawan.ac.id

### **ABSTRACT**

*Pregnancy is a memorable experience in a woman's life and is part of a valuable experience for married couples. Women adjust to their pregnancy during the pregnancy process, and many women experience disappointment and worry as a reaction to hormones and physical and psychological changes. Anxiety while pregnancy is dangerous to both the mother and the fetus, resulting in high blood pressure, preeclampsia, premature birth, and low birth weight, all of which put the mother and fetus at danger of mortality. Hypnobirthing is a way to reduce anxiety and does not affect fetal growth and development. The purpose of this study was to find out the effect of hypnobirthing as self-hypnosis in lowering anxiety levels in pregnant women. The study used a quasi-experimental design with a sample number of 50 pregnant women. The location of the data collection is in the Independent Practice Midwife in Jakarta. The variables used in the study were the anxiety level of pregnant women as dependent variables and hypnobirthing as independent variables. The HARS questionnaire assessed the participants' anxiety levels before and after the intervention. The analysis used is a univariate analysis and bivariate analysis (Wilcoxon sign test). The research has found a 0.92 difference in anxiety levels before and after hypnobirthing. P-value of 0,0001, which confirmed hypnobirthing increases anxiety.*

**Keywords:** hypnobirthing; pregnancy; anxiety

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan waktu yang sangat unik dalam kehidupan seorang wanita dan merupakan bagian dari pengalaman yang berharga bagi pasangan suami istri. Selama proses kehamilan wanita akan menyesuaikan dirinya terhadap kehamilannya dan tidak jarang banyak wanita akan merasakan kekecewaan dan kecemasan hal ini disebabkan karena pengaruh hormone dan perubahan bentuk baik fisik maupun perubahan psikologis. Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan berdampak buruk bagi dirinya maupun janin yang dikandungnya seperti meningkatnya tekanan darah, preeklamsi, premature, berat badan lahir rendah hingga risiko kematian bagi ibu dan janin. Hypnobirthing merupakan cara untuk mengurangi kecemasan dan tidak memiliki pengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing sebagai self hypnosis dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Lokasi pengambilan data berada di Bidan Praktik Mandiri wilayah Jakarta. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu hamil sebagai variabel *dependent* dan *hypnobirthing* sebagai variabel *independent*. Tingkat kecemasan ibu akan diukur sebelum dan sesudah diberikan *hypnobirthing* menggunakan kuesioner HARS. Analisa yang digunakan adalah Analisa univariat dan Analisa bivariat (*Wilcoxon sign test*). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hypnobirthing sebesar 0,92 dan terdapat p-value sebesar 0,0001 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara hypnobirthing dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil.

**Kata kunci:** hypnobirthing; kehamilan; kecemasan.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Proses kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah (fisiologi) dan bukan sebuah proses patologis tetapi, kondisi fisiologis tersebut dapat menjadi kondisi patologis atau abnormal dan setiap wanita hamil memiliki risiko tersebut.<sup>(1)</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 295.000 wanita didunia meninggal selama kehamilan dan proses persalinan dan penyebab terjadinya dapat dicegah dengan berbagai upaya.<sup>(2)</sup> Indonesia sendiri Angka Kematian Ibu (AKI) terus mengalami penurunan dari tahun ke tahun.

Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) menunjukkan bahwa AKI sebesar 305 per 100.000 KH pada tahun 2015.<sup>(3)</sup>

Penyebab kematian pada ibu hamil di seluruh dunia masih didominasi oleh perdarahan pasca salin, infeksi pasca salin, peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada ibu hamil yang dapat menyebabkan preeklamsia dan eklamsia, komplikasi pasca salin, serta aborsi yang tidak aman.<sup>(4)</sup> Pre eklamsi atau eklamsi menjadi penyebab nomor dua tertinggi dari kematian ibu di Indonesia. Sebesar 100% kejadian komplikasi yang terjadi pada masa kehamilan dan menyebabkan kematian sebesar 24% terjadi akibat preeklamsi.<sup>(5)</sup> Kecemasan merupakan salah satu faktor risiko dari kejadian preeklamsi pada masa kehamilan.<sup>(6)</sup>

Kecemasan yang terjadi pada masa kehamilan dialami oleh hampir seluruh ibu hamil.<sup>(7)</sup> Hal ini biasanya terjadi karena perubahan bentuk tubuh seperti perut yang semakin membesar dari waktu ke waktu dan perubahan emosional ibu yang mengarah kepada rasa cemas, ketakutan, dan khawatir yang muncul secara mendadak.<sup>(8)</sup> Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa, sebesar 12.230.142 ibu mengalami masalah dalam persalinan dan 30% diantaranya bermula dari kecemasan.<sup>(9)</sup>

Data yang dikeluarkan oleh badan kesehatan dunia menyebutkan bahwa terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa takut 36%, cemas 42%, tidak merasa percaya diri 22% pada saat kehamilan.<sup>(10)</sup> Survei Demografi Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa 50 ibu hamil dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan.<sup>(11)</sup> Kecemasan pada kondisi hamil jika tidak ditangani akan menimbulkan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin di dalam kandungan, berat badan bayi pada ibu yang mengalami kecemasan cenderung lebih kecil dari pada yang tidak mengalami kecemasan.<sup>(12)</sup> Dampak buruk lainnya dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran.<sup>(13)</sup>

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam menurunkan tingkat kecemasannya salah satunya dengan metode rileksasi atau *self hypnosis*.<sup>(14)</sup> Relaksasi merupakan metode yang dinilai cukup efektif untuk mengurangi keregang otot, rasa jenuh dan kecemasan.<sup>(15)</sup> Metode *self hypnosis* sering dipakai oleh ibu hamil untuk mengendalikan perasaan cemas yang dihadapi selama proses kehamilan dan sering disebut sebagai *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otophosis (*self hypnosis*), yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan.<sup>(15)</sup>

Banyak penelitian yang telah membuktikan manfaat dari Latihan *hypnobirthing*, salah satunya didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan *hypnobirthing* didapati hasil tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilaksanakan relaksasi *hypnobirthing* sebesar 56% tidak merasakan kecemasan dan 38% tingkat kecemasan ringan.<sup>(16)</sup>

## Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat pemberian *hypnobirthing* sebagai bagian dari *self hypnosis* untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu selama masa kehamilan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test* yaitu desain penelitian eksperimen yang menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah memberikan perlakuan (intervensi) pada subyek penelitian. Lokasi pengambilan data dilakukan pada beberapa tempat Bidan Praktik Mandiri di wilayah Jakarta. Waktu pengambilan sampel dilakukan pada tahun 2021 sejak bulan Juli sampai bulan September 2021.

Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan atau pemeriksaan *Ante Natal Care* (ANC) di Tempat Praktik Bidan Mandiri wilayah Jakarta yang masuk kedalam kriteria penelitian. Sedangkan, untuk sampel adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu sejumlah 50 ibu hamil. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu hamil sebagai variabel *dependent* dan *hypnobirthing* (*self hypnosis*) sebagai variabel *independent*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tentang tanda-tanda kecemasan pada ibu hamil yang diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Responden (ibu hamil) dilakukan pengukuran tingkat kecemasannya terlebih dahulu menggunakan kuesioner HARS sebelum diberikannya intervensi. Langkah selanjutnya adalah memberikan relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 2 kali dalam waktu 1 minggu dan kemudian responden tersebut diberikan rekaman audio *hypnobirthing* untuk digunakan dirumah. Setelah selesai pemberian intervensi kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Wilcoxon Sign Test* dengan mengukur

perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil *pre* (sebelum intervensi) dan *post* (setelah intervensi) *hypnobirthing*. Penelitian ini juga dilengkapi surat lolos etik dari komisi etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

## HASIL

### Analisa Univariat (Karakteristik Responden dan Riwayat Obstetri)

Responden pada penelitian ini adalah ibu hamil di trimester I, II dan III yang dalam kondisi sehat dan tidak sedang mengalami komplikasi ataupun penyakit penyerta selama kehamilan. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah usia ibu, pendidikan dan pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel 1. Sedangkan tabel distribusi frekuensi Riwayat obstetri (graviditas dan usia kehamilan) responden dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu		
Berisiko (<20 tahun dan ≥ 35 tahun)	7	14
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	43	86
Pendidikan Ibu		
Rendah	1	2
Menengah	25	50
Tinggi	24	48
Pekerjaan		
Bekerja	17	34
Tidak Bekerja	33	66

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden ibu hamil paling banyak berada pada usia tidak berisiko yaitu sebesar 86 % (43 orang). Pendidikan ibu didominasi dengan pendidikan menengah sebesar 50 % (25 orang). Pekerjaan responden didominasi oleh tidak bekerja (ibu rumah tangga) yaitu sebesar 66 % (33 orang).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Riwayat Obstetri Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Graviditas		
Primigravida	29	58
Multigravida	21	42
Usia Kehamilan		
Trimester I	10	20
Trimester II	10	18
Trimester III	30	60

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebesar 58 % responden adalah primigravida, sedangkan mayoritas usia kehamilan responden berada pada trimester III kehamilan yaitu sebesar 60 %.

**Analisa Univariat (Tingkat Kecemasan Ibu Hamil)**

Tabel 3  
 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Hypnobirthing

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum Intervensi		
Tidak Cemas	16	32
Cemas Ringan	18	36
Cemas Sedang	11	22
Cemas Berat	4	8
Cemas Berat Sekali/Panik	1	2
Sesudah Intervensi		
Tidak Cemas	42	84
Cemas Ringan	7	14
Cemas Sedang	0	0
Cemas Berat	1	2

Berdasarkan tabel 3 tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi didominasi oleh cemas ringan sebesar 36% dan paling rendah mengalami cemas berat sekali/panik sebesar 2 %. Setelah dilakukan intervensi rileksasi hypnobirthing tingkat kecemasan ibu hamil didominasi menjadi tidak cemas sebesar 84 % dan pada cemas sedang menurun dari 11 orang menjadi tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan pada klasifikasi cemas sedang.

**Analisa Bivariat**

Tabel 4  
 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolgomorov-Smirnov (p-value)	Shapiro-Wilk (p-value)
Kecemasan Ibu (Sebelum Pemberian Rileksasi Kehamilan)	0,0001	0,0001

Sebelum dilakukan analisa bivariat data yang dikumpulkan di uji kenormalitasannya. Dan didapati hasil bahwa data berdistribusi tidak normal maka dari itu, dalam melakukan analisis bivariat menggunakan uji nonparametric: *Wilcoxon Sign Test*.

Tabel 5  
 Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Diberikan Rileksasi Hypnobirthing

Rileksasi Hypnobirthing	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum Intervensi	1,12	1.023	0,0001
Setelah Intervensi	0,2	5,35	

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa tingkat kecemasan ibu hamil menurun sebesar 0,92 yaitu dari 1,12 (sebelum intervensi) menjadi 0,2 (setelah intervensi) sedangkan *p-value* sebesar 0,0001 artinya secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukannya *hypnobirthing*.

**PEMBAHASAN**

Proses kehamilan dan persalinan selain dipengaruhi oleh *faktor passage, passanger, power* dan penolong, serta faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Dimana kecemasan atau

ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (intra psikis) dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama/partus lama atau perpanjangan Kala II.<sup>(18)</sup>

Pada penelitian ini pemberian rileksasi hypnobirthing mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil bahkan menghilangkan kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil selama menjalani masa kehamilan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign test* diperoleh hasil yang signifikan yang artinya secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukannya intervensi rileksasi hypnobirthing.

Telah banyak penelitian yang dilakukan salah satunya menunjukkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan pretest (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah  $3.266 \pm 1.162$  sedangkan nilai mean tingkat kecemasan posttest (setelah perlakuan *hypnobirthing*) adalah  $2.333 \pm 1.112$ . Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan *hypnobirthing*.<sup>(19)</sup> Penelitian lainnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap kecemasan setelah dilakukan relaksasi *hypnobirthing* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.<sup>(20)</sup> Seiring dengan berjalannya waktu dan penambahan usia kehamilan ibu biasanya akan mengalami kecemasan dan memikirkan proses persalinannya<sup>(17)</sup> sehingga tidak jarang ibu hamil akan mengalami perasaan takut ketika menghadapi proses persalinan (*childbirth syndrome*).<sup>(21)</sup>

Penurunan tingkat kecemasan dari teknik relaksasi membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin yang bermanfaat mengelola suasana hati dan mencegah depresi dan hormon endorfin yang berguna untuk menghilangkan stres dan pereda sakit secara alami.<sup>(22)</sup>

Pada saat rileks terjadi pengurangan kecemasan dengan pemutusan lingkaran kecemasan. Dimana bila seseorang tegang karena menghadapi situasi tertentu akan berpengaruh pada system saraf pusat sehingga akan memberikan suatu rangsang yang akan menambah respon kecemasan dan ketegangan. Bila kondisi ini dipotong dalam waktu tertentu maka tingkat kecemasan individu akan berkurang secara lebih baik. Sehingga dengan kondisi tersebut ibu hamil akan lebih nyaman, rileks, dan mampu menghadapi masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang lebih tepat.<sup>(23)</sup>

Dalam *hypnobirthing* yang merupakan bagian dari terapi *self hypnosis* ibu hamil dituntun secara alami meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan. Sugesti positif yang ditanamkan tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra. Kemudian rangsang tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus, di thalamus rangsang diformat sesuai bahasa otak. Ketika terdapat rangsangan berupa hal-hal yang disukai tersebut memori yang tersimpan akan muncul kembali.<sup>(24)</sup>

*Hypnobirthing* merupakan sebuah metode yang mempersiapkan ibu hamil pada masa kehamilan agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan perasaan tenang dan nyaman. Hal ini dikarenakan bahwa metode tersebut adalah metode yang menyelaraskan kondisi fisik dan psikologis bagi orang tua serta janin didalam kandungan. *Hypnobirthing* mengajarkan ibu serta orang-orang terdekat seperti suami dan keluarga untuk memberdayakan diri dalam mencapai ketenangan dan kedamaian pikiran.<sup>(25)</sup>

Teknik dasar yang digunakan dalam *hypnobirthing* seperti relaksasi, afirmasi, visualisasi, dan komunikasi dengan janin dapat membantu seorang ibu hamil untuk menyeimbangkan jiwa dan raga untuk mempersiapkan diri dari proses kehamilan yang dilaluinya serta menyiapkan kondisi ibu hamil baik fisik maupun mentalnya untuk mengatasi kemungkinan buruk yang terjadi. Ketika ibu hamil rutin melakukan relaksasi, ibu hamil tersebut akan dapat menetralkan hal-hal negatif dan menggantinya dengan pikiran positif.<sup>(26)</sup> Respon alami yang dikeluarkan oleh tubuh terhadap berbagai gangguan pada tubuh dapat dipengaruhi emosional, keadaan psikologis dan pikiran dari dalam diri sendiri. Untuk mengubah perasaan dan gangguan negatif tersebut dapat dilakukan secara mandiri dengan memikirkan kejadian atau pikiran positif. Selain itu kita sebagai pribadi harus berpandangan secara positif, hal tersebut dinamakan sebagai *self hypnosis* dan memberikan gambaran lain mengenai penguatan fisik diri pribadi. *Self hypnosis* dapat digunakan untuk mengaplikasikan prinsip ketenangan jiwa sehingga dapat meminimalkan kecemasan, ketakutan dan ketegangan pada diri.<sup>(27)</sup> *Self hypnosis* dapat digunakan sebagai terapi yang sangat aman untuk ibu hamil ketika menjalani proses kehamilan dan persalinan karena tidak menimbulkan efek samping terhadap kondisi tubuh.

Manfaat dari melakukan *hypnobirthing* bagi ibu, yaitu sebagai cara alami untuk mengurangi rasa sakit dan keluhan selama kehamilan dan persalinan, mengurangi stress, membuat ibu lebih tenang dan siap secara psikis, mengurangi rasa takut, ketegangan dan kecemasan serta mengurangi risiko komplikasi.<sup>(28)</sup> *Hypnobirthing* atau *self hypnosis* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang ibu selama proses hamil, melahirkan hingga proses menyusui karena, setiap ibu hamil memiliki hak yang sama untuk merasakan kebahagiaan dan memiliki pengalaman positif sepanjang daur siklus kehidupannya.<sup>(29)</sup>

*Self hypnosis* ini merupakan suatu bentuk *guided imaginary therapy* yaitu relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan metode penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. *Guided Imaginary therapy* yaitu teknik pikiran-pikiran tubuh tradisional yang

dianggap sebagai suatu bentuk hypnosis yang dipandu melalui konsentrasi dan imajinasi pikiran. Tujuan terapi yang diinginkan dari tindakan ini adalah mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan stress, depresi, kecemasan, ketegangan otot, panik dan lain lain. Dengan demikian terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.<sup>(30)</sup> *Self hypnosis* dapat dilakukan dengan mengistirahatkan pikiran, menenangkan diri, berusaha mencapai kondisi yang sangat rileks, dan membuka pikiran untuk menerima konsep serta pemahaman baru.<sup>(31)</sup>

## KESIMPULAN

*Hypnobirthing* sebagai salah satu dari *self hypnosis* terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan atau bahkan menghilangkan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. *Hypnobirthing* juga dapat diaplikasikan sendiri oleh ibu hamil (*self hypnosis*) dengan berbagai cara salah satunya dengan mendengarkan rekaman *hypnobirthing* ataupun mengucapkan afirmasi positif kepada tubuh ibu dan janin.

Sebagai tenaga kesehatan khususnya adalah bidan yang akan mendampingi ibu dalam proses kehamilan agar selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang komprehensif bukan hanya memberikan pelayanan untuk menyiapkan fisik namun memberikan pelayanan untuk menyiapkan kondisi psikologis dan spiritual bagi ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Jannah, Nurul. Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit ANDI). 2012.
2. World Health Organization. Trend in Maternal Mortality. Jenewa: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division. 2019.
3. Kementerian Kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes. 2017.
4. World Health Organization. Maternal Mortality [Internet]. Fact Sheets. 2014. [Diakses pada 20 Oktober 2020]. Tersedia Pada: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
5. Departemen Kesehatan RI. Pusat Data dan Informasi Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes. 2014.
6. Isworo A, Saryono. Hubungan Depresi dan Dukungan Keluarga Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *The Soedirman Journal of Nursing*. 2012; 5:37-44
7. Aprisandityas A & Elfida D. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasih Riau*. 2012; Vol 8 No 2, 80-89.
8. Wulandari N, dkk. Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*. 2020, Vol 8 No 1, 30-36.
9. Siregar. Statistik deskriptif untuk penelitian. *Jurnal penelitian*. 2015.
10. Sari AN & Riawati D. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2019; Vol 10 No 2, 102 – 109.
11. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016.
12. Hidayah, Noor. Kecemasan, Status Gizi Ibu Terhadap Taksiran Berat Janin Pada Ibuhamil Trimester III Di BPM Ny Yayuk Kalbariyanto Kudus. *JIKK*. 2015; VOL. 6 NO. 1, 97-106
13. Novriani W & Sari FS. Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III. *Jurnal IPTEKS Terapan*. 2017; Vol 11 No 1, 55-64.
14. Aprilia, Yesie. Cara Lembut Dan Nyaman Sentuh Buah Hati. Jakarta: Kompas Gramedia. 2019.
15. Laili F & Wartini E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2017; Vol 3 No 3, 152-156.
16. Kuswandy, Lanny. Terapi Hynobirthing: melahirkan tanpa rasa sakit persalinan, Jakarta: Pustaka Bunda. 2017.
17. Ilmiasih, R. Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan. *Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang*; 2010.
18. Fazdria F & Harahap MS. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 2016; Vol 16 No 1, 6-13.
19. Sari, N. K. Hubungan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Primigravida Di Klinik Pratama Nauli Medan Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes RI Jurusan Kebidanan*; 2017.
20. Jayanti, A. F. Perbedaan Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*. 2019; 91- 98.

21. Atmawati, Rofi'a. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester 3 Di RB Sisilia Yosepha Trihana Klaten, Jawa Tengah. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya; 2013
22. Sariati Y, dkk. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan Studi di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. Jurnal Ilmiah Bidan. 2016; Vol 1 No 3, 35-44.
23. Marlina, dkk. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK). 2016; Vol 9 No 1, 1-11.
24. Hawari, D. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2011
25. Madden K., Middleton P., Cyna AM., Matthewson M., Jones L. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. Cochrane Database Syst Rev. 2002
26. O'Neil, M. L. Better Birthing with Hypnosis. New York: Mc Graw- Hill Two Penn Plaza. 2002.
27. Goldberg, B. Self Hypnosis. Yogyakarta: B-First. 2007
28. Immanura, Pramita, dkk. The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery. The 2<sup>nd</sup> Joint International Conferences. Journal Of Maternal and Child Health: Solo; 2018. p.559-562.
29. Aprilia, Yesie. Hipnotetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan, Jakarta: Gagas Media. 2010
30. Purwanto. B. Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika. 2013
31. Ratna, WP. Casual Hypnosis For Affecting People. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2017