

Pengaruh Metode *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Waimital

Zubaeda^{1*}, Syahfitriah Umamity², Asih Dwi Astuti³

^{1,3}Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Maluku Husada

²Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Maluku Husada

Email : zubaeda95@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang alami dalam kehidupan wanita, dimulai dengan pembuahan ovum oleh sel sperma dan berlangsung selama kurang lebih 37 hingga 40 minggu. Memasuki tahap akhir kehamilan atau trimester ketiga (antara minggu ke-28 hingga ke-37), sebagian besar ibu hamil cenderung mengalami kecemasan. Kondisi kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis, terhadap ibu dan janin. Salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah metode *hypnobirthing*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Waimital. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test. Sampel penelitian terdiri atas 23 ibu hamil primigravida trimester III yang diambil dengan teknik total sampling. **Hasil:** Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi *hypnobirthing*, dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** Metode *hypnobirthing* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Waimital.

Kata kunci: Kecemasan, Metode *Hypnobirthing*, Persalinan

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a natural physiological process in a woman's life, beginning with the fertilization of an ovum by a sperm cell and lasting approximately 37 to 40 weeks. As pregnancy enters its final stage, or the third trimester (between the 28th and 37th weeks), most pregnant women tend to experience anxiety. If not properly managed, anxiety may have adverse effects, both physically and psychologically, on the mother and the fetus. One of the interventions that can be applied to reduce anxiety levels in pregnant women is the *hypnobirthing* method. **Objective:** This study aims to analyze the effect of the *hypnobirthing* method on anxiety levels among third-trimester pregnant women in the working area of Waimital Community Health Center. **Methods:** This research employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach. The study sample consisted of 23 primigravida women in their third trimester, selected using a total sampling technique. **Results:** The results of the bivariate analysis showed a decrease in anxiety levels after the *hypnobirthing* intervention, with a p-value of $0.000 < \alpha = 0.05$. **Conclusion:** The *hypnobirthing* method has a significant effect on reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women in the working area of Waimital Community Health Center.

Key Words: Anxiety, *Hypnobirthing* Method, Labor

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis dalam kehidupan yang dimulai dengan pembuahan ovum oleh sel sperma pada saat ovulasi, yang kemudian berkembang menjadi janin. Selama masa kehamilan, ibu memerlukan perawatan yang optimal serta intervensi yang tepat guna mendukung kesehatan ibu dan janin (Suryani et al., 2023). Ketika kehamilan memasuki tahap akhir atau trimester ketiga (berkisar antara minggu ke-28 hingga ke-37), sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan. Kondisi ini terutama disebabkan oleh kekhawatiran terhadap proses persalinan yang akan dihadapi serta perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan baik secara fisik maupun psikologis (Sari & Riawati, 2019). Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi faktor stresor yang memicu timbulnya kecemasan pada ibu hamil. Beberapa faktor seperti usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan selama kehamilan (Callanan et al., 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sebanyak 352 dari 2.321 ibu hamil primigravida melaporkan mengalami perasaan takut (36%), cemas (42%), dan kurang percaya diri (22%) selama masa kehamilan. Data WHO (2022) juga menunjukkan bahwa sekitar 8–10% wanita hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan selama kehamilan, dan angka ini meningkat menjadi 13% menjelang persalinan serta pada masa nifas. Di negara berkembang, prevalensi kecemasan pada ibu hamil bahkan lebih tinggi, yaitu sekitar 15,6% selama kehamilan, dan meningkat menjadi 19,8% menjelang persalinan maupun pada periode pascapersalinan (Hadfield et al., 2022).

Apabila kecemasan pada ibu hamil tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis terhadap ibu dan janin. Ketika seorang ibu mengalami kecemasan atau stres, sinyal akan diteruskan melalui sumbu *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA), yang kemudian memicu pelepasan hormon stres seperti *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorfin, *Growth Hormone* (GH), prolaktin, serta *Luteinizing Hormone* (LH)/*Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Hormon-hormon stres tersebut dapat menyebabkan *vasokonstriksi sistemik*, termasuk pada pembuluh darah *uteroplasenta*, sehingga mengganggu aliran darah ke uterus. Akibatnya, distribusi oksigen ke *miometrium* menjadi tidak optimal, yang dapat mengakibatkan lemahnya kontraksi otot uterus (Callanan et al., 2022).

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan bentuk hipnosis diri yang bertujuan membantu ibu hamil menjalani masa kehamilan dan proses persalinan secara alami, aman, dan nyaman, serta membantu mengatasi rasa takut dan nyeri. Proses *hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti dari diri ibu sendiri. Seorang wanita dengan pola pikir positif akan dibimbing melalui sugesti dan visualisasi yang bertujuan membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi. Proses ini memungkinkan ibu untuk secara alami mengarahkan pikirannya dan mengontrol pernapasannya. Relaksasi juga dapat dicapai melalui penggunaan rekaman afirmasi verbal yang mendukung proses hipnosis diri (Febrianty & Rihardhini, 2023). Proses *hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Wanita yang berpikiran positif, akan diberikan saran, dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya. secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan pernapasan. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu *self-hypnosis* (Yaqoob et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah, (2024) yang menunjukan bahwa sebelum dilakukan metode *hypnobirthing* sebagian besar ibu hamil (67,5) mengalami kecemasan berat dan sesudah diterapkan metode *hypnobirthing* sebagian besar (70%) mengalami penurunan kecemasan. Hasil penelitian lain yang dilakukan pada 30 ibu hamil dengan kecemasan yang kemudian dibagi dalam 2 kelompok menyimpulkan bahwa pada kelompok yang diberi *hypnobirthing* mengalami penurunan kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok yang tidak diberi *hypnobirthing* (Nurbaya & Munawaroh, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan beberapa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Waimital, diketahui bahwa sebagian ibu hamil, terutama yang berstatus

primigravida, mengungkapkan perasaan khawatir dan cemas menjelang proses persalinan. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Waimital.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan one group pretest and posttest design. Rancangan ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan (treatment) setelah dilakukan observasi awal (pretest), kemudian dilakukan observasi kembali setelah perlakuan diberikan (posttest). Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada variabel terikat setelah diberikan intervensi, dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Waimital, Kabupaten Seram Bagian Barat, Provinsi Maluku, Indonesia. Penelitian dilakukan pada 23 Juli – 07 Agustus 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III dengan taksiran persalinan pada bulan Agustus tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Waimital yang berjumlah 32 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Kriteria Inklusi
 1. Ibu hamil primigravida
 2. Taksiran persalinan pada bulan Agustus 2024
 3. Kehamilan tunggal
 4. Memiliki tingkat kecemasan pra intervensi
- b. Kriteria eksklusi
 1. Kehamilan beresiko tinggi
 2. Riwayat depresi
 3. Ibu yang diperkirakan tidak dapat mengikuti monitoring (misal berencana persalinan di luar daerah)
 4. Pernah menerima pelatihan hipnoterapi atau hipnobirthing

Sampel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai responden dalam penelitian ini berjumlah 23 orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi untuk mengetahui karakteristik responden diantara, umur, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan. Sedangkan kuesioner untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil trimester III menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety*.

Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap Awal
 - a. Pengurusan izin pengambilan data awal dan penelitian
 - b. Melakukan skrinning terhadap calon responden
 - c. Melakukan sosialisasi dan memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan prosedur penelitian kepada responden
 - d. Meminta kesediaan dan *informed consent* pada responden
2. Tahap pelaksanaan
 - e. Pre test untuk mengukur tingkat kecemasan awal sebelum diberikan *hypnobirthing*

- f. Pemberian metode *hynobirthing* mencakup tahapan induksi, pendalaman, pemberian afirmasi positif yang dilakukan selama 2 minggu
- g. Post untuk mengukur tingkat kecemasan sesudah dilakukan metode *hynobirthing*
3. Tahap analisa data
 - a. *Entry data* yaitu data hasil penelitian dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik
 - b. *Cleaning* yaitu pengecekan dan perbaikan ulang data
 - c. *Coding*, sesuai kuesioner dalam variabel penelitian
 - d. Tabulasi data ata yang sudah bersih disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi
 - e. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan *hynobirthing*.
 - f. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh metode *hynobirthing* terhadap kecemasan responden. Sebelum dilakukan uji beda sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro Wilk*, jika data berdistribusi normal menggunakan uji paired T test, namun jika data berdistribusi tidak normal menggunakan uji *Wilcoxo*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Kategori Umur	n	%
< 20 tahun	1	4,4
21 – 35 Tahun	20	86,9
> 35 Tahun	2	8,7
Total	23	100

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (86,9%) berusia sekitar 21 – 35 tahun dan sebagian kecil (4,4%) berusia kurang dari 20 tahun.

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Kategori Tingkat Pendidikan	n	%
Tidak Lulus Pendidikan dasar 9 tahun	1	4,4
Lulus Pendidikan dasar 9 tahun	17	73,9
Lulus Pendidikan Tinggi	5	21,7
Total	23	100

Berdasarkan tabel 2. terlihat bahwa sebagian besar responden (73,9%) lulus pendidikan dasar atau menyelesaikan pendidikan dasar 9 tahun dan hanya sebagian kecil responden (4,4%) yang tidak lulus atau tidak menyelesaikan pendidikan dasar 9 tahun.

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Kategori Pekerjaan	n	%
Ibu Rumah Tangga	17	73,9
Pekerja kantoran	0	0
Wiraswasta	2	8,7
Petani	1	4,3
Lain - lain	3	13,1
Total	23	100

Pada tabel 3. dapat disimpulkan sebagian besar responden (73,9%) adalah ibu rumah tangga dan sebagian kecil responden (4,3%) adalah petani.

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga

Kategori Pendapatan Keluarga	n	%
< UMK Rp 3000.000	18	78,3
> UMK Rp 3000.000	5	21,7
Total	23	100

Pada tabel 4. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (78,3%) memiliki pendapatan keluarga dibawah UMK dan sebagian kecil responden (21,7%) memiliki pendapatan keluarga di atas UMK atau > Rp 3000.000

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Metode *Hypnobirthing*

 Tabel 5. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Metode *Hypnobirthing*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Tingkat Kecemasan sebelum diberikan Intervensi	23	19	37	30,04	30,00	4,467

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan bahwa dari 23 responden rata-rata kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan *hypnobirthing* adalah 30,04 sedangkan nilai terendah adalah 19, dan nilai tertinggi adalah 37.

Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu hamil TM III juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. beberapa ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya (Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Hasil Penelitian Anggraeni, (2018) menyatakan bahwa kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan *hypnobirthing* sebagian besar (71%) mengalami kecemasan berat. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III adalah bagian dari fungsi logika yang melemahkan intuisi ataupun sebaliknya. Penyesuaian atau normalisasi stressor yang gagal mengakibatkan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Rahmawati, 2018).

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Diberikan Metode *Hypnobirthing*

 Tabel 6. Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Metode *Hypnobirthing*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Tingkat Kecemasan sesudah diberikan Intervensi	23	19	29	24,26	25,00	30,003

Berdasarkan tabel 6 di atas didapatkan bahwa dari 23 responden rata-rata kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan *hypnobirthing* adalah 24,26, sedangkan nilai terendah adalah 19 dan nilai tertinggi 29.

Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik *hypnobirthing* mempunyai cara kerja dengan membawa kerja ke otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin (Gobel & Kurnaesih, 2020).

Hypnobirthing dapat meminimalkan dan bahkan bisa menghilangkan rasa takut, ketegangan dan kepanikan menjelang persalinan. Hypnobirthing juga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya hiperventilasi (pernafasan yang cepat dan pendek karena menahan sakit) saat persalinan berlangsung. Teknik hypnobirthing selain membuat kondisi tubuh relaks, juga memberikan sugesti berupa pikiran positif dalam menghadapi persalinan, bahwa persalinan merupakan pengalaman yang menyenangkan dan terbebas dari rasa nyeri dan menakutkan. Oleh karenanya apapun yang anda pikirkan tubuh akan menciptakan sesuai dengan apa yang anda pikirkan (Fitriani et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sitompul et al (2024), menyatakan bahwa latihan relaksasi hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Dimana tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan hypnobirthing sebagian besar (56%) tidak cemas. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan beberapa responden bahwa setelah melakukan hypnobirthing ia merasa lebih relaks, perasaan menjadi tenang, badan terasa ringan, merasa senang dan merasa lebih siap menghadapi persalinan.

Hasil penelitian Wahyuningsih & Sari (2022), menyatakan bahwa kecemasan ibu hamil setelah dilakukan latihan relaksasi hypnobirthing sebagian besar (73,3%) tidak ada gejala kecemasan. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. metode relaksasi hypnobirthing membantu memuaskan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami, dengan tenang, nyaman dan percaya diri.

Manfaat hypnobirthing pada ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III adalah melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan, sehingga kondisi ibu hamil menjadi nyaman, tenang dan damai, yang dirasakan pula oleh janin. Dengan hypnobirthing kecemasan ibu hamil bisa menurun, namun tidak hilang. Karena kecemasan merupakan peristiwa fisiologi yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron. Selama masa kehamilan hormon ini akan

meningkat, yang menyebabkan resiko gangguan otak, seperti munculnya pikiran yang mengganggu dan berulang-ulang. Pada kondisi ini ibu hamil lebih rentan terhadap stress yang berdampak pada meningkatnya rasa cemas (Anggraeni, 2018).

Pengaruh Metode *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Waimital

Tabel 7. Uji Normalitas Data

	<i>Kolmogorv Smirnov</i>			<i>Shapiro-wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>sig</i>
<i>Pre test</i>	.116	23	.200	.965	23	.567
<i>Post test</i>	.162	23	.119	.946	23	.236

Berdasarkan tabel 7. dapat diketahui bahwa nilai *pretest Shapiro-Wilk sig* .567 dan nilai *post test Shapiro-Wilk sig* .236, Dari data diatas diketahui bahwa data berdistribusi normal karena nilai *sig Shapiro-Wilk* tabel lebih besar dari nilai *statistic Shapiro-Wilk* hitung (0,05)

Tabel 8. Pengaruh Metode *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Waimital

	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>P-value</i>
<i>Pre test</i>	30,4	4.467	0.000
<i>Post test</i>	24,26	3.003	

Berdasarkan tabel 8. di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan metode *hypnobirthing* dimana nilai *p-value* = 0,000 < α . = 0,05 yang berarti terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan metode *hypnobirthing*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maulida & Wahyuni, (2020) yang menyatakan bahwa nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata kecemasan pada sampel sebelum dan setelah dilakukan hypnobirthing. Hipotesis dalam penelitian ini terbukti, yaitu teknik hypnobirthing secara bermakna dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini terlihat dari hasil paired sample t-test didapat nilai $T=8.188$ dengan $p=0,000 < 0,05$ berarti ada pengaruh signifikan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III. Hasil penelitian yang bermakna ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa hypnobirthing dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Sitompul et al., 2024).

Pada saat seseorang di hypnotherapy terjadi rangsangan terhadap sistem pengaktifasi retikularis di otak, sehingga respon syaraf otonom yaitu nadi, tekanan darah, dan frekuensi nafas menyebabkan terkontrolnya perasaan, emosi dan stress. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa relaks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Febriyanti, 2023).

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa metode hypnobirthing mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil sehingga dapat menjadi terapi non farmakologis atau komplementer dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil

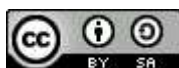
UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para responden yang telah bersedia dan bekerjasama dengan baik dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memfasilitasi dan mendukung penulis selama melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(2).
- Callanan, F., Tuohy, T., Bright, A.-M., & Grealish, A. (2022). The effectiveness of psychological interventions for pregnant women with anxiety in the antenatal period: A systematic review. *Midwifery*, 104, 103169.
- Febrianty, R. A. yu, & Rihardhini, T. (2023). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kwanyar. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 5(SE-Articles), 2585–2594. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/841>
- Fitriani, R., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Apakah Hypnobirthing Dapat Menurunkan Nyeri Persalinan?: Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 11(2), 135–142.
- Gobel, F. A., & Kurnaesih, E. (2020). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 28–37.
- Hadfield, K., Akyirem, S., Sartori, L., Abdul-Latif, A.-M., Akaateba, D., Bayrampour, H., Daly, A., Hadfield, K., & Abihiro, G. A. (2022). Measurement of pregnancy-related anxiety worldwide: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 331.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98–106.

- Mutmainah, L. G. (2024). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di PMB Bidan 'I' Kota Bandung 2024*.
- Nurbaya, A. P., & Munawaroh, M. (2023). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan di Klinik Bougenville Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–9.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of the URECOL*, 116–120.
- Rahmawati, A. I. (2018). *Pengaruh hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sari, A. N., & Riawati, D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2).
- Sitompul, E. S., Simbolon, J. L., & Nainggolan, D. R. (2024). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae*, 5(2), 3186–3193.
- Suryani, I. S., Yuli, S., Patmahwati, Ariani, D., Yusnidar, Winarningsih, R. A., Pradhita, K. A., Asmawati, & Mayanti, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Widina Media Utama.
- Wahyuningsih, J. W., & Sari, I. (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.
- Yaqoob, H., Ju, X.-D., & Jamshaid, S. (2024). Hypnobirthing Training for First-Time Mothers: Pain, Anxiety and Postpartum Wellbeing. *Psychology Research and Behavior Management*, 3033–3048.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).