

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Selfhypnopregnancy* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan

Sri Agnes Lexi *¹

Revita Susanti ²

Riska Afriani ³

Fatma Richa Rahmana ⁴

Fenny ⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Pekanbaru Medical Center

*e-mail: agnes.lexi2016@gmail.com¹, revitasusantii17@gmail.com²,

riskaapriani13@yahoo.com³, fatmaricharahmana@gmail.com⁴, Archielfa66@gmail.com⁵

Abstrak

*Kehamilan adalah suatu proses alamiah serta fisiologis yang dialami oleh setiap wanita yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria sehat. Kurangnya kualitas tidur merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terutama yang sudah memasuki usia kehamilan trimester III. Dampak dari kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dapat memengaruhi kondisi ibu ataupun bayi dimasa kehamilan ataupun pada proses persalinannya nanti. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Hasil distribusi frekuensi responden tentang variabel menunjukkan bahwa dari 30 responden mayoritas ibu yang berumur 20-29 tahun ada 22 orang (73,3%), mayoritas ibu yang berpendidikan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 21 orang (70%) dan ibu mayoritas berpengetahuan kurang tentang *Selfhypnopregnancy* sebanyak 18 orang (60%). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang *Selfhypnopregnancy* kurang sehingga peneliti memberikan penyuluhan kepada ibu hamil sehingga ibu hamil mengetahui bagaimana cara *selhipnopregnancy* untuk meningkatkan kualitas tidur.*

Kata kunci: Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Pengetahuan, *Selfhypnopregnancy*, Usia

Abstract

Pregnancy is a natural and physiological process experienced by every woman who has menstruated and had sexual relations with a healthy man. Lack of quality sleep is a form of discomfort that is commonly felt by pregnant women, especially those who have entered the third trimester of pregnancy. The impact of lack of quality sleep in pregnant women in the third trimester can affect the condition of the mother or baby during pregnancy or during the birth process later. This research uses a quantitative descriptive research method, which aims to determine the description of pregnant women's knowledge about *Selfhypnopregnancy* on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester. This research was carried out in the Sidomulyo Outpatient Health Center Work Area, Pekanbaru City, Riau Province. The results of the frequency distribution of respondents regarding variables show that of the 30 respondents, the majority of mothers aged 20-29 years were 22 people (73.3%), the majority of mothers had high school-university education, 21 people (70%) and the majority of mothers had little knowledge about *Selfhypnopregnancy* was 18 people (60%). The conclusion in this research shows that mothers' knowledge about self-hypnopregnancy is lacking, so researchers provide counseling to pregnant women so that pregnant women know how to self-hypnopregnancy to improve sleep quality.

Keywords: Age, Knowledge, Pregnant Women, *Self-hypnopregnancy*, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Kurangnya kualitas tidur merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terutama yang sudah memasuki usia kehamilan trimester III. Dampak dari kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dapat memengaruhi kondisi ibu ataupun bayi dimasa kehamilan ataupun pada proses persalinannya nanti. Ibu hamil dengan

kualitas tidur buruk dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dimana respon inflamasi pada tubuh semakin memburuk dan dapat menyebabkan kelebihan produksi sitokin sehingga dapat memengaruhi aliran darah pada arteri belakang yang mengarah ke plasenta dan dapat menyebabkan kelahiran prematur (Sukorini, 2017) Waktu tidur yang ideal yaitu 7-9 jam per harinya, menurut penelitian Lee et al (2000) ibu hamil dengan rata-rata waktu tidur < 6 jam perharinya mengalami lama persalinan yang lebih panjang dan berisiko lebih besar untuk dioperasi *caesar* dibandingkan ibu dengan waktu tidur > 6 jam. Ibu hamil dengan waktu tidur < 5 jam disetiap malamnya juga memiliki risiko mengalami peningkatan pada tekanan darahnya dan dapat berakibat pada hipertensi (William et al, 2010)

Kehamilan adalah suatu proses alamiah serta fisiologis yang dialami oleh setiap wanita yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual oleh seorang pria sehat (Oktaviani, 2018). Secara fisiologis ibu hamil mengalami beberapa perubahan seperti perubahan hormon tubuh, pola makan, dan tidur yang dapat menimbulkan stres, gangguan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Dengan demikian diperlukan program seperti pendidikan mengenai teknik relaksasi fisik dan mental selama hamil. Pendidikan yang terkandung yaitu sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yang diadaptasi dari bidang kedokteran. Kesadaran terbagi menjadi tiga tingkat yaitu sadar, prasadar dan tidak sadar. Tingkat sadar mempengaruhi pikiran seseorang, prasadar mempengaruhi hal irasional dan cenderung mempengaruhi kualitas tidur, hal-hal tersebut terkubur di suatu tempat di pikiran bawah sadar. Selfhypnopregnancy merupakan terapi musik, gambar, dan visualisasi yang menghilangkan pikiran irasional, membuat pikiran menjadi lebih rileks supaya ibu hamil menjadi lebih mudah dalam menerima sugesti dan afirmasi positif guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Gangera, Utkarsh G, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan I Made Eka Santosa, Ainun Jaariah, dan Muhammad Arsani Star, yang dilakukan pada 33 responden dimana semua responden mengalami penurunan kualitas tidur sebelum dilakukannya selfhypnosis dan setelah dilakukan selfhypnosis sebanyak 29 responden (88%) terpenuhi kebutuhan tidurnya dan sebanyak 4 responden (12%) belum terpenuhi kebutuhan tidurnya hal ini membuktikan bahwa selfhypnosis memiliki efek yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur (I Made Eka Santosa, Ainun Jaariah, 2016)

Mengutip hasil penelitian (Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I. & Farokah, 2021) dimana didapati hasil 3 dari 30 ibu hamil ditrimester III merasa tidurnya menjadi tidak nyenyak karena rasa sakit pada pinggang yang sering dirasakan pada waktu ibu akan tidur dimalam hari, dimana hal tersebut memengaruhi aktivitas ibu diesok hari seperti menurunnya konsentrasi, merasa ngantuk yang berlebih serta merasa pusing. Menurut (Lubis, 2021) dari 50 ibu hamil, 36% mengalami kecemasan ringan dan 2% mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa banyak ibu hamil yang memasuki trimester III sering merasakan cemas dan mengalami rasa nyeri yang mengganggu kualitas tidur mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu agar kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi semakin membaik adalah dengan menggunakan tehknik *self hypnosis*. Pada penelitian yang dilakukan (Fadila, F., Putriningrum, R., & Widyastuti, 2022) didapati bahwa terapi *selfhypnopregnancy* dapat memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Akan tetapi pada peneltian tersebut belum diketahui apa saja yang memengaruhi kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

Penurunan kualitas tidur ibu hamil dapat disebabkan oleh kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan, kecemasan sering mengganggu tidur, penurunan kualitas tidur ibu hamil dapat menyebabkan penurunan kondisi pada ibu hamil yaitu ibu hamil mudah lelah, berkurangnya konsentrasi hingga mudah emosional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, N. K., Hapitria, P., & Widiyanti, 2021) selfhypnopregnancy dapat membuat ibu hamil lebih tenang karena dapat menghasilkan hormon melatonin yang dipengaruhi oleh penurunan gelombang otak, lalu turun kebawah masuk kedalam gelombang delta. Pada saat berada di gelombang delta, otak akan menghasilkan hormon serotonin yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Bidan memiliki peran sangat penting dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Karena setiap wanita yang mengalami fase kehamilan akan mengalami beberapa perubahan baik

itu perubahan fisiologis maupun psikologis, perubahan-perubahan tersebut sangat membutuhkan perhatian khusus terutama pada trimester ke III sebab usia kehamilan semakin bertambah, serta pada trimester III perubahan selama kehamilan dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil. Gangguan kenyamanan selama kehamilan mempengaruhi kualitas tidur dan pemenuhan aktivitas sehari-hari. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sihombing, 2020) mengenai kualitas tidur ibu hamil yang dilakukan dengan 51 responden di klinik Pratama Vina, menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak (84,3%) oleh karena itu dari hasil penelitian tersebut diperlukan suatu asuhan kebidanan yang berfokus pada pengetahuan pendidikan mengenai teknik relaksasi fisik dan mental selama hamil, upaya yang dilakukan dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan salah satunya adalah melaksanakan metode *selfhypnopregnancy* yaitu terapi yang menghilangkan pikiran irasional, membuat pikiran menjadi lebih rileks supaya ibu hamil menjadi lebih mudah dalam menerima sugesti dan afirmasi positif. Pada penelitian ini, peneliti memilih Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan sebagai tempat penelitian yang ada di Pekanbaru, Provinsi Riau. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan, ditemukan bahwa 7 dari 10 ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk dan mereka sering mengalami kesulitan tidur terutama pada malam hari. yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Kota Pekanbaru, Provinsi Riau.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil sehingga jika peneliti mengetahui bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* maka peneliti bisa mengetahui cara penatalaksanaan dari kualitas tidur ibu yang buruk.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Metode pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional*, karena dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian berjumlah 30 orang dan responden yang digunakan adalah semua anggota populasi yaitu seluruh ibu hamil Trimester III yang datang untuk berkunjung untuk memeriksakan kehamilan pada 13 Mei 2024 – 17 Mei 2024. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling* dengan instrument pengambilan data berupa kuesioner, dalam penelitian ini metode analisa yaitu analisa *univariat*. Karakteristik demografis responden, seperti usia, latar belakang pendidikan dan pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy*. hal ini dicatat dan dianalisis untuk memastikan bahwa sampel representatif.

Intervensi yang dilakukan adalah serangkaian sesi penyuluhan kesehatan yang mencakup topik-topik penting seperti nutrisi ibu hamil, aktivitas fisik ibu hamil, dan kesehatan mental ibu hamil. penyuluhan disampaikan setelah diberikan kuesioner. Pengetahuan ibu hamil Trimester III diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi, yang mencakup sejumlah pertanyaan tentang topik-topik yang tercakup dalam intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa hubungan variabel karakteristik (usia ibu hamil, dan pendidikan ibu hamil) dengan pengetahuan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Jalan, Kota Pekanbaru

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia, Pendidikan dan pengetahuan **tentang Selfhypnopregnancy** terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan

Kategori / Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
20-29 Tahun	22	73,3
30-45 Tahun	8	26,7
Total	30	100
Pendidikan		
SD-SMP	9	30
SMA-Perguruan Tinggi	21	70
Total	30	100
Pengetahuan		
Kurang	18	60
Baik	12	40
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden mayoritas ibu yang berumur 20-29 tahun ada 22 orang (73,3%), mayoritas ibu yang berpendidikan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 21 orang (70%) dan ibu mayoritas berpengetahuan kurang tentang *Selfhypnopregnancy* sebanyak 18 orang (60%).

Berdasarkan penelitian (Fadila, F., Putriningrum, R., & Widyastuti, 2022) ditemukan bahwa sebelum diberikan self hypnopregnancy, kualitas tidur dari 33 ibu hamil trimester III adalah buruk. Setelah diberikan self hypnopregnancy, 19 orang mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik, sementara 14 orang tetap memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Amelia, 2022), di mana ibu hamil trimester III diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 hari dengan durasi 10-15. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan nilai kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah intervensi. Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu, terutama dalam metode yang diberikan dan durasi pemberian intervensi.

Berdasarkan teori (Rahayu, N. K., Hapitria, P., & Widiyanti, 2021), *Self hypnosis* atau hipnosis diri adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu, seperti mengurangi nyeri, mengurangi stress, kepanikan, mengurangi berat badan. *Self hypnosis* dapat dilakukan saat masa kehamilan. Pada metode ini seorang ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur buruk bisa mendapatkan relaksasi yang mendalam, baik secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan kenyamanan. Terapi *Selfhypnopregnancy* dapat dilakukan pada masa kehamilan trimester III untuk menurunkan kualitas tidur yang buruk sehingga ibu hamil bisa beristirahat dengan baik dan menurunkan tekanan yang mengakibatkan tidur menjadi terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberpucung rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 5.61 dan standar deviasi 2.015. Skor kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 11. Rentang nilai 95 % confidence interval yaitu 4.89-6.32. Berdasarkan teori (Ratna, 2017) *Selfhypnosis* atau hipnosis diri sendiri adalah suatu teknik untuk memprogram diri sendiri. Teknik ini dapat dilakukan dengan menjangkau pikiran bawah sadar untuk pemrograman ulang dan pembersihan data pada pikiran bawah sadar. *Selfhypnosis* ini merupakan suatu bentuk *guided imaginary therapy*. *Hypnosis* adalah teknik atau praktik mempengaruhi orang lain untuk masuk ke kondisi trans *hypnosis*.

hingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta menjadi alfa dan theta dengan cara mensugesti dengan kalimat-kalimat positif. Terapi *Selfhypnopregnancy* dilakukan pada masa kehamilan trimester III untuk menurunkan kualitas tidur yang buruk selama hamil dengan mendapatkan relaksasi yang mendalam, baik secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan nyaman dan dalam kondisi rileks sehingga ibu hamil bisa bersistirahat dengan baik (Fany Fadila dkk, 2022).

Hasil penelitian lain yang dilakukan (Syarifurrahman Hidayat, 2018) yang menyatakan bahwa terapi kombinasi sugesti dan dzikir memberikan perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan tersebut dengan nilai tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0,011$). Sugesti yang diberikan mempengaruhi kondisi alam bawah sadar sehingga akan lebih mudah pasien untuk masuk kedalam suatu kondisi yang relaks. Hal tersebut terjadi, dikarenakan sekresi hormon melatonin yang dipengaruhi oleh menurunnya gelombang otak seseorang turun pada gelombang delta. Dalam kondisi gelombang delta, otak dapat memproduksi human *growth hormone* yaitu serotonin baik bagi kesehatan. Saat mencapai gelombang delta, kelenjar pineal dapat mengubah zat serotonin menjadi melatonin yang penting untuk memengaruhi kualitas tidur, sehingga seseorang akan merasa nyenyak saat tidur dan mengatur irama sirkadian (Felisiana Felisiana, Tanto Hariyanto, 2017) Berdasarkan teori (Ratna, 2017), *Selfhypnopregnancy* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri/autohipnosis (selfhypnosis) yang digunakan menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman, serta menyiapkan kesehatan jiwa dari janin. Relaksasi *selfhypnopregnancy* merupakan salah satu metode hipnoterapi yang berguna untuk memutuskan siklus ketidaknyamanan akibat nyeri punggung ibu hamil dengan mengendalikan reaksi-reaksi ketidaknyamanan. Relaksasi ini merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil karena mampu mengurangi reaksi kesakitan, stress, dengan mengatur detak jantung, denyut nadi dan tekanan darah.

Tujuan *Selfhypnopregnancy* 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 hipnosis 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. *Selfhypnopregnancy* sebuah teknik terapi yang bertujuan mengendalikan pikiran bawah sadar untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan rileks. Tujuan yang diinginkan dari tindakan terapi yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yaitu mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti stress, penurunan kualitas tidur, depresi, kecemasan dan tegangnya otot. Dengan demikian terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Mar'atul Adzkiya & Betriana, 2020) .

Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sering dirasakan saat kehamilan trimester III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sumberpucung yang mengalami kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan terapi *selfhypnopregnancy* merasakan bahwa kualitas tidurnya semakin baik dan merasa lebih nyaman dan rileks juga tidak merasakan kecemasan yang berlebihan dari keluhan dimasa kehamilannya, dengan diberikannya penyuluhan kesehatan berupa mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *Selfhypnopregnancy* sebagai salah satu upaya untuk penanganan kualitas tidur ibu yang buruk. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan dari tenaga kesehatan seperti bidan, dokter, ataupun pelayanan kesehatan seperti puskesmas tentang *Selfhypnopregnancy* sebagai salah satu terapi untuk mengatasi kualitas tidur ibu sangat diperlukan untuk menambah wawasan ibu hamil tentang *Selfhypnopregnancy* dan cara penanganannya.

Berdasarkan hasil analisa data, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan yang kurang 60% yang dapat dilihat dari hasil jawaban. Dalam penelitian ini, dapat disatukan dengan

informasi yang sudah diterima oleh responden. Kurangnya pengetahuan dari ibu hamil dikarenakan belum mendapatkan informasi mengenai cara menangani kualitas tidur yang buruk di kehamilan Trimester III beserta cara penanganannya.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa dari 30 responden mayoritas ibu yang berumur 20-29 tahun ada 22 orang (73,3%), mayoritas ibu yang berpendidikan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 21 orang (70%) dan ibu mayoritas berpengetahuan kurang tentang *Selfhypnopregnancy* sebanyak 18 orang (60%). Sebagai upaya untuk menyempurnakan hal-hal yang kurang dalam penelitian ini, maka saran untuk peneliti selanjutnya yaitu *Memfollow up* ibu hamil apakah sudah melakukan *self hypnosis* atau tidak dan jika sudah dipastikan apa yang dirasakannya setelah melakukan *self hypnosis*. Mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan kualitas tidur yang belum terkaji, seperti status ekonomi, tempat tinggal, hubungan dengan pasangan, serta faktor-faktor psikososial atau lingkungan lainnya yang mungkin memengaruhi tidur ibu hamil. Lama dan banyaknya intervensi yang diberikan lebih banyak dibandingkan dengan *self hypnosis* yang dilakukan ibu secara mandiri di rumah untuk menghindari adanya gangguan pada saat ibu melakukan *self hypnosis* dan agar kondisi rileks dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri "E" Kota Padang Panjang Tahun 2022. *AFIYAH*.
- Fadila, F., Putriningrum, R., & Widyastuti, D. E. (2022). *Pengaruh Selfhypnopregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberpucung The Effect Of Selfhypnopregnancy On Sleep Quality Of Pregnant Mothers In The Work Area Of Sumberpucung Puskesmas*.
- Fany Fadila dkk. (2022). PENGARUH SELFHYPNOPREGNANCY TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERPUCUNG. *Universitas Kusuma Husada*.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I., & Farokah, A. (2021). Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 171–17.
- Felisiana Felisiana, Tanto Hariyanto, V. M. A. (2017). PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN AUTOHYPNOSIS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG. *Nursing News, Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Gangera, Utkarsh G, and S. K. (2018). *Hypnotherapy in Pregnancy and Childbirth*. 9 (1): 10–. Retrieved from www.bhartiyashodh.com.
- I Made Eka Santosa, Ainun Jaariah, dan M. A. S. (2016). *PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT DENGAN JAHE TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA LANSIA YANG MENDERITA ARTHRITIS REUMATOID DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PUSPAKARMA MATARAM*.
- Lubis, D. R. (2021). *Hypnobirthing sebagai self hypnosis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hypnobirthing Sebagai Self Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. 13(2022),.
- Mar'atul Adzkia, I. R. K., & Betriana, & F. (2020). *Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka*. Retrieved from https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/download/416/319?_cf_chl_tk=JOM_cgp6AJwAisqjgDum4SCXAA72wZMopXlyP2jtR1Y-1728626206-1.0.1.1-LUcfoUsnSme.yOQ9VH4KfAWhy3x8YXC48ARKqQMApCU
- Oktaviani, I. (2018). *Kebidanan Teori dan Asuhan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- Rahayu, N. K., Hapitria, P., & Widiyanti, R. (2021). the Effect of Prenatal Gentle Yoga and Hypnotherapy on Anxiety Level and Sleep Quality in the Third Trimester Pregnant Woman At Puskesmas Sumber Cirebon Regency in 2019. *International Seminar of Gender Equity Maternal and Child Health*, 1(1), 32–38.
- Ratna, W. P. (2017). *Casual Hypnosis For Affecting People*. Anak Hebat Indonesia.
- Sihombing, D. S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. Repository Universitas Sumatera Utara. Retrieved from <Http://Repositori.Usu.Ac.Id/Handle/123456789/28967>.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, vol.12, no.
- Syaifurrahman Hidayat, E. D. M. (2018). Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Care, Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*.
- William et al. (2010). *Ilmu Kebidanan: Patologi dan Fisiologi Persalinan*. (Yayasan Pustaka Prawirohardjo).