

Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Persiapan Persalinan Di Klinik Serta Mulia Pekabaru

Desi Figurita

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan dan Informatika
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Jalan Tamtama No.6 Labuh Baru Timur, Payang Sekaki, Kacamatan, Labuh Baru Timur.,
Kec. Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru Riau 28292

figuritaahda@gmail.com

ABSTRAK

Perasaan cemas dan takut umum terjadi pada ibu hamil dan bersalin. Rasa cemas yang ibu hamil alami merupakan proses dari pikiran bawah sadar yang menyimpan informasi dan rekaman tentang melahirkan itu sakit. Selain itu ketidaknyamanan yang dialami ibu selama hamil akan memperkuat pikiran bawah sadar untuk merespon rasa tersebut sebagai kecemasan. Ada satu metode terapi non farmakologis yang dapat mengurangi tingkat kecemasan yaitu metode Hypnobirthing. Hal ini sangat baik karena kecemasan yang tidak di kelola secara tepat akan berdampak buruk bagi ibu yang dan perkembangan janin di dalam rahim. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia yang dilakukan mulai dari April 2025 sampai July 2025. Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design,dengan jumlah sampel 33 responden menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian ini berupa lembar ceklist skala HARS untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat. Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon diperoleh p value sebesar $0.000 < \alpha (0,05)$ yang mana terdapat nilai yang sangat bermakna. Disimpulkan ada pengaruh metode Hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan Ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia Pekanbaru

Kata kunci: Ibu Hamil, Kecemasan,*Hypnobirthing*

ABSTRACT

Feelings of anxiety and fear are common among pregnant and childbirth women. The anxiety experienced by pregnant women is a process of the subconscious mind storing information and recordings about childbirth as painful. In addition, the discomfort experienced by the mother during pregnancy will strengthen the subconscious mind to respond to these feelings as anxiety. There is one non-pharmacological therapy method that can reduce anxiety levels, namely the Hypnobirthing method. This is very good because anxiety that is not managed properly will have a negative impact on the mother and the development of the fetus in the womb. The purpose of this study was to analyze the effect of hypnobirthing on anxiety in pregnant women in preparation for childbirth at the Pratama Serta Mulia Clinic, which was conducted from April 2025 to July 2025. This type of research used a

pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design, with a sample of 33 respondents using an accidental sampling technique. The research instrument was a HARS scale checklist to measure the level of anxiety of pregnant women. The analysis used was bivariate analysis. The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon test obtained a p-value of $0.000 < \alpha (0.05)$, which is a very significant value. It was concluded that the Hypnobirthing method had an effect on reducing anxiety levels among pregnant women in preparation for childbirth at the Pratama Serta Mulia Clinic in Pekanbaru.

Keywords: *Pregnant Women, Anxiety, Hypnobirthing*

I. PENDAHULUAN

Perasaan cemas dan takut umum terjadi pada ibu hamil dan bersalin. Rasa cemas yang ibu hamil alami merupakan proses dari pikiran bawah sadar yang menyimpan informasi dan rekaman tentang melahirkan itu sakit. Selain itu ketidaknyamanan yang dialami ibu selama hamil akan memperkuat pikiran bawah sadar untuk merespon rasa tersebut sebagai kecemasan. Kondisi seperti ini dapat meningkatkan kecemasan dan depresi pada ibu hamil. Rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Sehingga ibu hamil membutuhkan perawatan untuk mencegah dan mengatasi rasa cemas yang timbul. (Kusumajati, 2011).

Ibu hamil yang memiliki rekaman melahirkan itu sakit dipikiran bawah sadarnya, maka rasa sakit akan semakin berlipat. Selain itu rasa cemas yang timbul saat hamil juga disebabkan oleh perubahan kadar hormon di dalam tubuh. Perubahan kadar hormon saat hamil bisa berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Inilah salah satu sebab mengapa ibu hamil cenderung mudah cemas, gelisah, dan khawatir. (Lanny, 2016).

Persalinan merupakan saat yang sangat dinanti-nantikan oleh ibu hamil, terutama primigravida (kehamilan pertama) untuk segera dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayi yang telah dikandungnya selama berbulan-bulan, tetapi disisi lain dalam persalinan sendiri sering terdapat hambatan-hambatan yang dapat berisiko buruk bagi ibu maupun bayinya. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. Mengingat

kecemasan tidak saja bersifat somatis tetapi psikosomatis (Kartono, 2022).

Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil = 15,6% dan ibu paska persalinan = 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (World Health Organization, 2023). Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi ataupun kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41% (WHO, 2023). Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Ibanez, 2023).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Riau didapatkan data bahwa ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023). Di kota Pekanbaru didapatkan data bahwa ibu hamil 25,5% mengalami cemas ringan, 28,7% mengalami cemas sedang, 22,5% cemas berat, dan 18% mengalami cemas sangat berat. (Dinkes Provinsi, 2022)

Dari hasil wawancara pada bulan Januari 2025 di Klinik Pratama Serta Mulia yang peneliti lakukan pada 10 responden ada 70 % dari 10 responden menyatakan bahwa

mereka mengalami kecemasan, khususnya pada waktu persiapan persalinan yang didukung oleh kurangnya pengetahuan mereka tentang kehamilan dan proses persalinan, dan juga kurangnya dukungan dari keluarga. Sedangkan 30 % responden lainnya mengatakan bahwa mereka mengalami keraguan apakah mereka dapat melahirkan secara normal dan takut tidak mampu menahan rasa sakit persalinan.

Melihat fenomena ini peneliti merasa terdorong untuk mengadakan penelitian yang dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, yang tidak hanya faktor fisik saja yang diperhatikan tetapi juga faktor psikis ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul dalam penelitian ini tentang “ Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Persiapan Persalinan” di Klinik Pratama Serta Mulia Pekanbaru.

II. METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Design Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan Quasy eksperiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh Hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pada persiapan persalinan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok pembanding (control). Desain penelitian dapat dilihat pada bagan berikut ini:

Instrumen penilaian kecemasan adalah Kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan HARS

(Hamilton Anxiety rating Scale) yang terdiri dari 14 item, masing-masing item diberikan skor 0-4. Skor 0 = tidak ada kecemasan/ tidak ada gejala sama sekali, 1 = ringan/ satu gejala yang ada, 2 = sedang/ separuh gejala yang ada, 3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada, 4 = sangat berat/semua gejala ada. Jumlah skor yang didapat dijumlahkan, hasil dari penjumlahan tersebut Merupakan derajat kecemasan. Semakin tinggi skor semakin tinggi tingkat kecemasan pasien, yang selanjutnya dikatagorikan tingkat kecemasan tersebut menjadi lima katagori diantaranya.(sulistiyawat,2015).

B. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Untuk menghitung distribusi frekuensi dan proporsi untuk mengetahui karakteristik dan variabel yang akan diteliti dari subyek penelitian. Analisis Univariat meliputi tingkat kecemasan sebelum diberikan dan tingkat Kecemasan sesudah diberikan Metode Hypnobirthing akan di tugas akhirkkan dalam bentuk frekuensi distribusi dan persentase (Sarosa,2021).

2. Analisis Bivariat

Didalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk menganalisis Pemberian Metode Hypnobirthing dalam Kecemasan Pada Ibu Hamil . Skala data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data Rasio. Data yang diperoleh adalah data pretest dan posttest serta dianalisis menggunakan uji t-Test menggunakan SPSS 21 dengan nilai kesalahan α 0,05. Digunakan uji Paired t-Test apabila sampel yang digunakan saling berhubungan, artinya satu sampel akan menghasilkan dua data. Rancangan ini paling umum di kenal dengan rancangan

pre-post, artinya membandingkan rata-rata nilai pretest dan rata-rata nilai posttest dari satu sampel.

Pamungkas (2021) menyatakan uji Paired t-Test ini adalah uji parametrik yang salah satu syaratnya adalah data harus berdistribusi normal. Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang kita miliki berdistribusi normal sehingga dapat dipakai statistik parametrik yaitu uji Paired t-Test, jika data tidak valid untuk digunakan, sehingga disarankan untuk menggunakan uji non parametrik data yang berpasangan. Uji normalitas ini dapat dilihat dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, dimana

- a. Jika $\text{Sig} \geq 0,05$ maka data berdistribusi normal
- b. Jika $\text{Sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

Untuk mengetahui efektifitas menggunakan uji Independent t-test dilihat nilai p value dari dua kelompok. Jika nilai $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, namun jika nilai $p > 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Apabila ketentuan Paired t-test dan Independent t-test di atas tidak memenuhi syarat, maka harus diganti dengan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney U test..

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum diberi perlakuan *hypnobirthing*

Tabel 4.1
Kategori Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum *hypnobirthing*
No Kategori Jumlah Presentase
Pretest

1	Skor 14-20 : kecemasan ringan	8	24,24
2	Skor 21-27 : kecemasan sedang	21	63,64
3	Skor 28-41 : kecemasan berat	4	12,12
Total		33	100

Sumber : Analisis Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada dalam keadaan kecemasan sedang (skor 21 – 27) sebanyak 21 responden (63,64%)

2. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberi perlakuan *hypnobirthing*

Tabel 4.2
Kategori kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan *hypnobirthing*

No	Kategori Pretest	Jumlah	Presentase
1	Skor 14-20 : kecemasan ringan	25	75,76
2	Skor 21-27 : kecemasan sedang	7	21,21
3	Skor 28-41 : kecemasan berat	1	3,03
Total		33	100

Sumber : Analisis Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada dalam keadaan kecemasan ringan (skor 14 – 20) sebanyak 25 responden (75,76%).

B. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Perlakuan *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Tabel 4.3
Hasil uji Normalitas

Shapiro Wilk			
Variabel	Statis tic	df	P value
Pretest	0.910	33	0.010
Posttest	0.925	33	0.025

Ranks					
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Pretest-Posttest	Negative Ranks	2 ^a	19.50	39.00	
	Positive Ranks	31 ^b	16.84	522.00	
	Ties	0 ^c			
	Total	33			0.000

a. Pretest < Posttest

b. Pretest > Posttest

c. Pretest = Posttest

Berdasarkan tabel di atas yaitu Negative ranks atau responden dengan nilai pretest ke posttest adanya peningkatan sebanyak 2 orang. Pada Positive ranks terdapat adanya penurunan dari pretest ke posttest sebanyak 31 orang. Pada Ties tidak terdapat kesamaan nilai pada hasil pretest dan posttest.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon diperoleh p value sebesar $0.000 < \alpha$ (0,05) yang mana terdapat nilai yang sangat bermakna bahwa ada pengaruh metode

Hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan Ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia Pekanbaru.

1. Pengaruh perlakuan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh p value sebesar $0.000 < \alpha (0,05)$ yang mana terdapat nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh metode Hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan Ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia Pekanbaru.

Dampak klinis dari intervensi hypnobirthing ini telah dibuktikan melalui berbagai penelitian dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p \leq 0,001$). Ibu yang menerapkan hypnobirthing melaporkan pengalaman persalinan yang lebih memuaskan dan penurunan tingkat kecemasan yang bermakna (Buran & Aksu, 2022; Juwanti, 2024). Selain itu, teknik ini juga meningkatkan ikatan antara ibu dan janin melalui penciptaan kondisi emosional yang lebih stabil selama kehamilan.

Hypnobirthing mengurangi persepsi nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan, dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap proses melahirkan (Sulastriningsih et al., 2023; Zartasha et al., 2024). Dengan demikian, hypnobirthing tidak hanya meningkatkan kesehatan mental ibu tetapi juga mendukung persalinan yang lebih lancar dan terkendali.

Hypnobirthing berdampak positif pada janin dengan menciptakan lingkungan intrauterin yang lebih tenang. Penurunan stres dan kecemasan ibu melalui hypnobirthing mengurangi pelepasan

hormon stres seperti kortisol, yang dapat mengganggu perkembangan janin (Muhidayati et al., 2018). Kondisi ini menurunkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan trauma kelahiran, sekaligus meningkatkan kesejahteraan janin secara keseluruhan. Selain itu, ibu yang lebih rileks cenderung memiliki ikatan maternal-fetal yang lebih kuat, yang penting untuk perkembangan emosional dan kognitif anak setelah lahir (Muhidayati et al., 2018).

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh perlakuan hypnobirthing

terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang diberikan secara teratur. Hal ini dikarenakan hypnobirthing dengan teknik relaksasinya, afirmasi dan sugesti positifnya dapat membantu ibu hamil merasa tenang, nyaman, mengubah pikiran negatif menjadi positif dan dapat membuat ibu hamil lebih percaya diri dalam persiapan persalinan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pada persiapan persalinan di klinik pratama serta mulia Pekanbaru, maka peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden sebelum diberi perlakuan Hypnobirthing berada dalam keadaan kecemasan sedang sebanyak 21 responden (63,64%)
2. Mayoritas responden berada dalam keadaan kecemasan ringan setelah diberi terapi perlakuan Hypnobirthing sebanyak 25 responden (75,76%).

3. Ada pengaruh metode Hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan Ibu hamil pada persiapan persalinan di Klinik Pratama Serta Mulia Pekanbaru dengan p value sebesar $0.000 < \alpha (0,05)$.

REFERENSI

- Aprilia. 2020. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Aprillia, Y. 2019. <http://www.bidankita.com/informasi-kelas-relaksasi-hypno-birthing/>
- Buran, G., & Aksu, H. 2022. Effect of hypnobirthing training on fear, pain, satisfaction related to birth, and birth outcomes: A randomized controlled trial. *Clinical Nursing Research*, 31(5), 918–930. <https://doi.org/10.1177/10547738211073394>
- Cheraghi, P., & Jamshidimanesh, M. 2022. Relationship between maternal-fetal attachment with anxiety and demographic factors in high-risk pregnancy primipara women. *The Iran Journal of Nursing*, 34(134), 46–59. <https://doi.org/10.32598/ijn.34.6.4>
- Dinkes Provinsi, R. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022. Dinkes Provinsi Riau, 12–26. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/58>
- Fatmasanti, A., Bakri, K., & Muchtar, A. 2022. Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 7(1), 93–104. <https://doi.org/10.37362/jkph.v7i1.777>
- Fu, F., Li, X., Zhang, Y., Yan, J., Ma, M., Duan, X., et al. 2025. Current status and influencing factors of pregnancy related anxiety in Chinese pregnant women: A cross sectional study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5781802/v1>
- Ida, W. 2020. Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 274–282.
- Ilmiasih, R., & Susanti. 2010. Pengaruh Teknik Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Dilihat 22 Desember 2015. <http://research-report.umm.ac.id>
- Juwanti, D. 2024. The effect of hypnobirthing relaxation on the anxiety level of primigravida mothers in the third trimester in facing childbirth preparation at BPM Nurlina Sirait, SST Dumai City in 2023. *Benih: Journal of Midwifery*, 3(01), 1–12. <https://doi.org/10.54209/benih.v3i01.291>
- Karnwal, R., & Sharmila, K. 2024. Perspective view of stress, anxiety, and depression among pregnant women: A review. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 7–19. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2024/35771>
- Katili, D., Umar, S., & Nteya, S. 2021. Literature review: The effect of audio hypnobirthing on anxiety levels in first childbirth mothers. *Journal of Community Health Provision*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.55885/jchp.v1i2.102>
- Lestaluhu, V. 2023. Analisis faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu

- hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 44–50. <https://doi.org/10.32695/jbd.v3i1.456>
- Lestari, C., & Pratiwi, C. 2024. Hubungan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan skor prenatal attachment. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(1). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v7i1.1024>
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. 2022. Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Callforpaper.Unw.Ac.Id*, 25–36.
- Lilis, M. D., & Lovita, E. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125.
- Lubis, Dinni 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), 1–7. ISSN 2086-3098
- Luluk, M. F., & W. S. Endang. 2020. Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Gaster*, 18(1), 98.
- Makbul, M. 2021. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian. Skripsi. UIN Alauddin Makassar.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. 2020. Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Gaster*, 18(1), 98. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Muhidayati, W., Hidayat, S., Khafidhoh, N., & Suwondo, A. 2018. Effect of hypnobirthing on the progress of the latent phase of labor in primigravida. *Belitung Nursing Journal*, 4(2), 219–225. <https://doi.org/10.33546/bnj.360225>
- Naz, S., Khatoon, Z., Karim, S., Atiq, M., & Khattak, I. 2024. Effectiveness of hypnobirthing in reducing anxiety level among pregnant women during childbirth: A quasi-experimental study in tertiary care hospital of Islamabad. *JHRR*, 4(1), 1569–1573. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.657>
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parazdeh, Y., & Zamani, N. 2021. The relationship between maternal depression, anxiety and stress with pregnancy outcome in women in 28–24 weeks of pregnancy. *Health Research Journal*, 6(3), 197–206. <https://doi.org/10.52547/hrjbaq.6.3.197>
- Prasetyo, I. D. 2014. *Teknik Analisis Data Dalam Research and Development*, UNY 2014. *Jurnal UNY: Fakultas Ilmu Pendidikan*, 6(3), 11.
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, R. P. 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
- Putri, S. I., Prisusanti, R. D., & Akbar, P. S. 2025. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Rijali, A. 2019. *Analisis Data Kualitatif*. *Jurnal Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.

- S.S. Emila, S.L. Juana, & N.R. Dimpu. 2024. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Di Puskesmas Sarulla Kecamatan Pahae Jae. Vol 5 No 2, 3186–3193.
- Setiyawati, H. N. 2019. <http://nakita.grid.id/read/021600631/upaya-nadia-mulya-melahirkan-bayi-normal-dengan-teknik-hypnobirthing?page=3>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. 2021. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Subhaktiyasa, P. G. 2024. Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *9*, 2721–2731.
- Sulastriningsih, K., Puspita, N., Nurlelawati, E., & Rosmiati, R. 2023. Effect of hypnobirthing on labor pain in primiparous women during the active phase at the midwife independent practice center BDN L in the city of Depok. *International Journal of Health & Medical Sciences*, 6(4), 229–234. <https://doi.org/10.21744/ijhms.v6n4.2223>
- Syaifurrahman, H. 2020. Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Wiraraja Medika*, 3(2), 67–72.
- Vehmeijer, F., Guxens, M., Duijts, L., & Marroun, H. 2018. Maternal psychological distress during pregnancy and childhood health outcomes: A narrative review. *Journal of Developmental Origins of Health and Disease*, 10(3), 274–285. <https://doi.org/10.1017/S2040174418000557>
- Wahyu, L. I., dkk. 2022. Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Callforpaper.Unw.Ac.Id*, 3, 25–36.
- Yuseva, S., dkk. 2019. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35–34.
- Zahara, E. 2022. Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 4, 31.
- Zamriati, W., H. Esther, & W. Ferdinand. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 4416–4429