



Perbedaan Keikutsertaan *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo

Adina Fitra Jayanti ¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

adina.fitra@yahoo.com

ABSTRACT

Pregnancy, childbirth and having children are a woman's nature and are awaited by every woman who has a family. Increasing gestational age, pregnant women feel increasingly anxious because they are approaching labor. Fear before childbirth is the most common fear experienced by mothers during pregnancy. Pregnant women need to take time to maintain harmony of mind and body through relaxation. One relaxation technique is hypnobirthing. Hypnobirthing is very useful to reduce pain and emotional stress during childbirth, so that mothers are more calm and can overcome the anxiety experienced by pregnant women in the face of childbirth. The purpose of this study was to determine the relationship of hypnobirthing participation with the level of anxiety of pregnant women in the face of childbirth.

This research is an analytic research, using a retrospective cohort research design. The research sample was 20 people, taken randomly using purposive random sampling. Data collection includes filling out the HRS-A questionnaire. Data analysis used Wilcoxon and Mann Whitney Test.

The results showed that pregnant women who followed hypnobirthing and who did not follow hypnobirthing were pre-tested and post-test, there were differences in the level of anxiety between the two groups, which was indicated by a p-value of $0.005 < 0.05$. Furthermore, the results of the study indicate a relationship between hypnobirthing participation and a decrease in the level of anxiety of pregnant women in the face of childbirth. This is indicated by the results of p-value $0.007 < 0.05$.

The conclusion of this study is that there is a relationship between the participation of hypnobirthing and the level of anxiety of pregnant women in the face of childbirth. Therefore, pregnant women are expected to increase awareness in finding information about methods that can help reduce anxiety levels during pregnancy to childbirth such as one of hypnobirthing.

Keywords:

Hypnobirthing participation, Anxiety Level, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan dan memiliki anak merupakan sebuah kodrat seorang wanita, bahkan hal tersebut merupakan hal yang dinanti oleh setiap wanita yang telah berkeluarga. Menurut Asmarany (2012) umumnya kehamilan dapat membawa kebahagiaan dan kecemasan, dikatakan membawa kebahagiaan karena kehamilan merupakan peristiwa yang dinantikan seorang wanita yang telah berkeluarga dan menjadikan seorang wanita akan merasa sempurna, dan dikatakan membawa kecemasan karena ibu akan merasa khawatir apa yang akan terjadi pada dirinya dan bayinya ketika proses persalinan.

Menurut Detiana (2010) kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan satu perjalanan baru, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Pada trimester pertama ibu masih merasakan penyesuaian dari kondisi kehamilannya, umumnya ibu mengalami *morning sickness*. Trimester kedua ibu sudah mulai nyaman dengan kondisi kehamilannya dan pada trimester ketiga mulai timbul kecemasan pada ibu dalam menghadapi persalinannya. Penyebab utama timbulnya gangguan psikis pada periode ini adalah perasaan takut menghadapi persalinan (*childbirth syndrome*) (Atmawati, 2013). Ibu hamil semakin merasa cemas dengan bertambahnya usia kehamilan yang akan mendekati kelahiran. Saat hamil kondisi hormon cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya. Kerena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara keselarasan pikiran dan tubuh lewat relaksasi (Ilmiasih, 2010).

Relaksasi untuk persalinan saat ini telah dikenal luas dengan nama *Hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* merupakan salah satu teknis outohipnosis (*selfhypnosis*)

atau swasugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan persalinan, sehingga para wanita mampu melaluinya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit), dan yang lebih penting lagi adalah *hypnobirthing* berguna untuk kesehatan jiwa janin dalam kandungan (Aprilia, 2010). *Hypnobirthing* dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan yang menyeluruh, klien dan pendamping dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan memuaskan, jauh dari rasa takut dan cemas yang menimbulkan ketegangan, dan rasa sakit. *Hypnobirthing* bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas klien (Aprilia, 2010).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dan yang tidak mengikuti *hypnobirthing* dalam menghadapi persalinan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan pengetahuan tambahan mengenai manfaat *hypnobirthing* dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dan dapat diaplikasikan kepada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan pada masa kehamilan hingga persalinan, serta dijadikan sumber studi pustaka dan menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional karena hanya melakukan pengamatan terhadap sampel penelitian. Rancang bangun pada penelitian ini adalah Kohort Retrospektif karena peneliti mengelompokkan kelompok terpapar dan tidak terpapar. Pada rancangan penelitian Kohort Retrospektif faktor risiko dan efek sudah terjadi di masa lampau sebelum dilakukan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

perbedaan antara variable independen dan variable dependen yaitu keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan responde pada penelitian ini adalah ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian, yakni: ibu hamil yang bersedia menjadi responden, ibu hamil yang sedang mengandung anak pertama, ibu hamil trimester 3, ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* di Bidan X dan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* di Bidan Y.. Penelitian ini dilakukan di Klinik Bidan X dan Studio Yoga Bidan Y, di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2018.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara membagikan kuisisioner kecemasan HRS-A (*Hamilton Rating scale for anxiety*) kepada ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dan ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing*, data di ambil melalui *pre-post test*. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan tentang cara mengisi kuisisioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* di Bidan X dan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* di Bidan Y di Kabupaten Sidoarjo. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* didapatkan sampel sebanyak 20 responden ibu hamil. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Mann Whitney* dengan menggunakan aplikasi *software* komputer.

Kriteria signifikasi pada penelitian ini adalah jika *p value* > 0,05 maka tidak ada perbedaan antara keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan jika *p value* < 0,05 maka ada perbedaan antara keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

HASIL

Variabel independen pada penelitian ini adalah keikutsertaan *hypnobirthing*. Responden pada penelitian ini sebanyak 20 ibu hamil, yakni: 10 ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* di Bidan X dan 10 ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* di Bidan Y di Kabupaten Sidoarjo. Berikut adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan :

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Keikutsertaan <i>Hypnobirthing</i>	Usia			
	n	Mean	Min	Max
<i>Hypno birthing</i>	10	25,40	21	29
Tidak <i>Hypno birthing</i>	10	24,80	21	28

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* berada di antara 21-29 tahun, rata-rata usia ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* adalah 25 tahun. Usia rata-rata ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* adalah 25 tahun. Usia ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* berada di antara 21-28 tahun.

Karakteristik Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

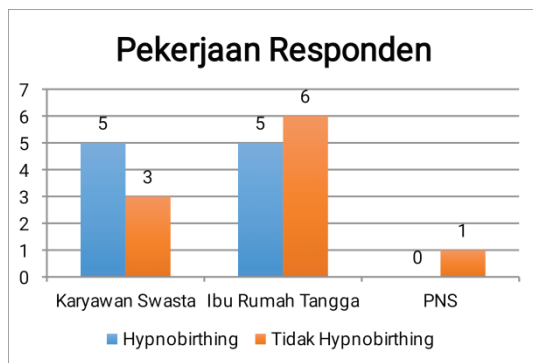
Keikutsertaan <i>Hypnobirthing</i>	Usia			
	n	Mean	Min	Max
<i>Hypnobirthing</i>	10	34,90	28	40
Tidak <i>Hypnobirthing</i>	10	35,50	31	36

Tabel 2 menunjukkan bahwa usia kehamilan responden yang mengikuti *hypnobirthing* berada di antara 28-40 minggu. Responden yang mengikuti *hypnobirthing* memiliki rata-rata usia kehamilan 35 minggu. Usia kehamilan responden yang tidak mengikuti *hypnobirthing* berada di antara 31-36 responden yang

tidak mengikuti *hypnobirthing* memiliki rata-rata usia kehamilan 36 minggu.

Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan



Gambar 1 menggambarkan pekerjaan responden yang mengikuti *hypnobirthing* adalah karyawan swasta dan ibu rumah tangga dan sebagian besar responden yang tidak mengikuti *hypnobirthing* adalah ibu rumah tangga.

Pengaruh Keikutsertaan *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Saat *Pre-Test*

Status kecemasan responden dikategorikan menjadi 5 kategori yakni tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, kecemasan berat sekali. Distribusi frekuensi berdasarkan keikutsertaan *hypnobirthing* dan tingkat kecemasan saat *pre-test* dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* saat *pre-test* memiliki skor 14-20 sebanyak 1 orang mengalami kecemasan ringan dan sebanyak 4 ibu hamil memiliki skor 21-27 yang artinya mengalami kecemasan sedang, sedangkan ibu hamil yang mengalami kecemasan berat sebanyak 5 orang dengan skor 28-41. Pada responden yang tidak mengikuti *hypnobirthing*, sebanyak 1 orang mengalami kecemasan ringan dan

sebanyak 4 ibu hamil mengalami kecemasan sedang, sedangkan sebanyak 5 ibu hamil mengalami kecemasan berat.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan *hypnobirthing* dan tingkat kecemasan saat *pre-test*

Tingkat Kecemasan <i>Pre Test</i>	<i>Hypno birthing</i>	Tidak <i>Hypno birthing</i>	<i>p-value*</i>
	n	n	
Tidak Ada Kecemasan	-	-	
Kecemasan Ringan	1	1	
Kecemasan Sedang	4	4	0,789
Kecemasan Berat	5	5	
Kecemasan Berat Sekali	-	-	
Total	10	10	

Catatan: *p** = *Mann Whitney Test*

Tabel 3 menunjukkan penghitungan hasil analisis dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil *p-value* 0,789 dan α 0,05 sehingga $p > \alpha$, yang berarti H_0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dan yang tidak mengikuti *hypnobirthing* dalam menghadapi persalinan.

Pengaruh Keikutsertaan *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Saat *Post-Test*

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* saat *post-test* sebanyak 6 responden memiliki skor <14 yang artinya ibu hamil tidak mengalami kecemasan., sebanyak 3 responden memiliki skor 14-20 yang artinya ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sedangkan 1 responden memiliki skor 21-27 yang artinya ibu hamil mengalami kecemasan sedang. Pada responden yang tidak mengikuti *hypnobirthing* sebanyak 1 responden

tidak mengalami kecemasan, dan 6 responden mengalami kecemasan ringan sedangkan 3 responden mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan *hypnobirthing* dan tingkat kecemasan saat *post-test*

Tingkat Kecemasan <i>Post Test</i>	<i>H y p n o</i> <i>birthing</i>	T i d a k <i>H y p n o</i> <i>birthing</i>	<i>p-value**</i>
	N	N	
Tidak Ada Kecemasan	6	1	0,007
Kecemasan Ringan	3	6	
Kecemasan Sedang	1	3	
Kecemasan Berat	-	-	
Kecemasan Berat Sekali	-	-	
Total	10	10	

Tabel 4 menunjukkan penghitungan hasil analisis dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil *p value* 0,007 dan α 0,05 sehingga $p < \alpha$, yang berarti H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dengan ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* dalam menghadapi persalinan.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, pada pengumpulan data dilakukan tabulasi menggunakan tabel distribusi frekuensi dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *Mann-Whitney Test* untuk melihat perbedaan dua kelompok sampel. Dalam hal ini, dua kelompok sampel yang dimaksud adalah kelompok ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dan kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing*. Hasil dari uji selanjutnya akan dipaparkan pada pembahasan penelitian hubungan keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Pengaruh Keikutsertaan *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Saat *Pre-Test*

Pada table 3 yang telah dilakukan uji *Mann-Whitney Test* pada dua kelompok sampel menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dan ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi $0,789 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan antara dua kelompok sampel tersebut. Dalam hasil penelitian di lapangan, peneliti berasumsi bahwa, ibu hamil baik yang mengikuti *hypnobirthing* maupun yang tidak mengikuti *hypnobirthing* cenderung memiliki tingkat kecemasan ringan hingga berat. Hal ini dikarenakan kedua kelompok ibu hamil tersebut tidak mengetahui hal-hal yang akan terjadi pada saat proses persalinan dan belum menerima paparan *hypnobirthing* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, sehingga wajar jika ibu hamil masih memiliki tingkat kecemasan ringan hingga berat dalam menghadapi persalinan. Menurut Kartono (Zamriati dkk, 2013) bagi primigravida, kehamilan yang dialami merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Menurut Masruroh (2015) muncul berbagai kekhawatiran ibu hamil saat akan menghadapi persalinan, seperti takut tidak bisa melahirkan secara normal, takut bayinya lahir cacat, takut tidak bisa selamat, dan lain sebagainya.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, menurut Putri (2013) tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III yang mengikuti yoga maupun yang tidak mengikuti yoga dalam menghadapi persalinan. Setiap individu pada

ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, hal ini diperkuat oleh Trismiati (Masruroh, 2015) yang menjelaskan bahwa kecemasan yang terjadi akan direspon secara spesifik dan berbeda oleh setiap individu.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martalisa dan Budisetyani (2013) adanya hubungan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil membuktikan bahwa *hypnobirthing* sebagai teknik relaksasi dapat memberikan sugesti positif yang mampu meningkatkan ketenangan jiwa ibu hamil saat menjalani kehamilan dan juga ketika melahirkan. Oleh karena itu, dengan melakukan teknik relaksasi mampu meminimalkan kecemasan yang dirasakan ibu hamil.

Pengaruh Keikutsertaan *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Saat *Post-Test*

Pada tabel 4 telah dilakukan uji *Mann-Whitney Test* didapati nilai signifikansi $p\text{-value } 0,007 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* dan ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* dalam menghadapi persalinan. Menurut Kuswandini (Atmawati, 2013) *hypnobirthing* merupakan upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran bawah sadar agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan menghadapi persalinan dengan tenang, alami, nyaman, dan lancar. Hal ini sejalan dengan pendapat Asmarany (2012) menyatakan bahwa, *hypnobirthing* terbukti memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan anak pertama. Empat teknik dasar dalam *hypnobirthing* yaitu teknik relaksasi dengan pernapasan, teknik relaksasi otot, teknik visualisasi dengan relaksasi pelangi, dan berkomunikasi dengan janin memberikan efek relaksasi.

Penelitian ini juga menguatkan hasil penelitian sebel-

umnya yang juga menggunakan teknik *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan. Penelitian yang dilakukan Atmawati (2013) didapatkan $p=0,00$, hal ini menunjukkan bahwa *hypnobirthing* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida trimester 3, terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan *hypnobirthing* dimana rerata score kecemasan ibu primigravida trimester 3 setelah *hypnobirthing* lebih rendah daripada rerata score kecemasan sebelum *hypnobirthing* yaitu mencapai score (17,6) atau masuk dalam kategori cemas ringan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmarany (2012) bahwa responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan anak pertama yang signifikan setelah mengikuti *hypnobirthing*. Hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menemukan yaitu; $p = 0.002 < 0.05$ (signifikan). Dari hasil tersebut didapatkan bahwa ada penurunan yang signifikan antara pengukuran sebelum perlakuan (*pre test*) dan sesudah perlakuan (*post test*) yaitu metode *hypnobirthing*. Pada kehamilan awal ibu hamil akan mengalami kecemasan, khawatir dan rasa takut saat akan menghadapi persalinan. Hal ini dikarenakan, cerita dimasyarakat mengenai proses persalinan yang sakit dan menyeramkan, serta kehamilan anak pertama menjadikan ibu hamil tidak memiliki pengalaman tentang persalinan sehingga timbul dibenak ibu hamil gambaran persalinan yang menyeramkan, seperti: anak lahir cacat, tidak dapat melahirkan buah hatinya melalui persalinan normal, takut akan nyeri saat persalinan dan pasca persalinan. Hal tersebut dapat diatasi dengan metode relaksasi *hypnobirthing*, melalui empat teknik dasar *hypnobirthing* yang dimulai dari relaksasi otot, relaksasi pernapasan, relaksasi pikiran, latihan visualisasi dan berkomunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi dapat membantu tubuh dalam kondisi rileks sehingga tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress (Kuswandi, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah karakteristik responden ibu hamil di Bidan X dan Bidan Y berusia rata-rata 25 tahun. Ibu hamil yang mengikuti *hypnobirthing* memiliki rata-rata usia kehamilan 35 minggu dan usia kehamilan ibu hamil yang tidak mengikuti *hypnobirthing* memiliki rata-rata usia kehamilan 36 minggu. Sebagian besar ibu hamil di Bidan X dan Bidan Y adalah ibu rumah tangga.

Tidak ada perbedaan keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum *hypnobirthing*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi $0,789 > 0,05$. Terdapat perbedaan keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pasca *hypnobirthing* dengan nilai signifikansi $p = 0,007$.

SARAN

1. Bagi Ibu Hamil :

Bagi ibu hamil diharapkan lebih meningkatkan kesadaran untuk mencari informasi mengenai metode yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dalam masa kehamilan hingga persalinan seperti salah satunya *hypnobirthing*. Ibu hamil yang telah mengikuti *hypnobirthing* diharapkan mengaplikasikan secara rutin dan berbagi informasi kepada ibu hamil lain agar dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil selama masa kehamilan hingga persalinan.

2. Bagi tenaga kesehatan :

Tenaga kesehatan sebaiknya tidak membatasi inovasi baru dibidang kesehatan, *hypnobirthing* memiliki manfaat yang baik dalam mengatasi tingkat kecemasan ibu hamil sehingga akan sangat baik jika *hypnobirthing* diaplikasikan serta diinformasikan kepada ibu

hamil yang melakukan pemeriksaan. Diharapkan setiap pelayanan kesehatan khususnya Klinik Bidan mengadakan kelas *hypnobirthing* agar setiap ibu hamil dapat melakukan kegiatan *hypnobirthing* dipelayanan kesehatan yang mudah dijangkau olehnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya :

Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi dengan menggali informasi baru terkait *hypnobirthing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. 2010. *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagasmedia
- Asmarany, Kamilia. 2012. *Efektifitas Penerapan Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal*. Jakarta: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. Vol. 1, No.1.
- Atmawati, Rofi'a. 2013. *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.
- Detiana, Prilia. 2010. *Hamil Aman dan Nyaman di Atas Usia 30 Tahun*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Ilmiasih, R. 2010. *Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan*. Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah. Malang
- Kuswandi, L. 2011. *Keajaiban Hypnobirthing*. Pustaka

Bunda, Jakarta.

Martalisa, W. & Budisetyani, W. 2013. *Hubungan intensitas keikutsertaan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Gianyar*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. Vol.1, No.1, 116-128.

Masruroh, N. 2015. *Pengaruh Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPS Atik Suharijati Surabaya*. Fakultas Keperawatan dan Kebidanan. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 8, No 2.

Putri, L. R. 2013. *Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Klaten, Jawa Tengah*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.

Zamriati, W.O., Hutagol, E., dan Wowiling, F., 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Ejournal keperawatan* , [e-journal] 1(1): hal 1-7.