

**EFEKTIVITAS METODE *HYPNOBIRTHING* (TIUP – TIUP)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU BERSALIN**

(Studi di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah Bangkalan)

SKRIPSI



Oleh:

DEVIA AGUSTIN
NIM 19153010007



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

**EFEKTIVITAS METODE *HYPNOBIRTHING* (TIUP – TIUP)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU BERSALIN**

(Studi di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Terapan Kebidanan



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS METODE *HYPNOBIRTHING* (TIUP – TIUP)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU BERSALIN**

(Studi di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI



Selvia Nurul Qomari, S.ST.,M.Kes
NIDN.0715098902

**EFEKTIVITAS METODE *HYPNOBIRTHING* (TIUP – TIUP)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU BERSALIN**

(Studi di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprianti Tanah Merah Bangkalan)

Devia Agustin¹, Selvia Nurul Qomari²
STIKes Ngudia Husada Madura
*email: devgstnn@gmail.com,

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu bersalin merupakan stressor yang menimbulkan tingkat kecemasan. Hasil survey data pendahuluan yang dilakukan dengan kursorioner di PMB Dwi Veronika Aprilia Tanah Merah pada bulan Desember, didapatkan 3 dari 5 ibu bersalin kala I fase laten mengalami kecemasan. Salah satu solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin adalah teknik relaksasi *hypnobirthing*. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah dilakukan persalinan dengan metode *hypnobirthing* tiup – tiup.

Desain penelitian kuantitatif dengan *Pra – Eksperimental Design* melalui pendekatan *One Grup Pretest – Postest*. Variabel independen metode persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup dan variabel dependent tingkat kecemasan. Jumlah sampel yang diambil yaitu 20 ibu bersalin yang diestimasi pada tanggal 25 Mei – 25 Juni 2023 di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilia, Tanah Merah Bangkalan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Sebelum intervensi hampir seluruhnya ibu bersalin dengan interval skor kecemasan 10 – 14 sebanyak 75%. Dan setelah diberikan intervensi sebagian besar dengan interval skor 0 – 7 sebanyak 55%. Hasil penelitian Uji *Wilcoxon* p -value 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi metode *hypnobirthing* (tiup - tiup)

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu bersalin dengan melakukan edukasi terkait persalinan menggunakan metode *hypnobirthing* tiup – tiup kepada setiap bidan untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Kata kunci: Persalinan, *Hypnobirthing* tiup – tiup, Kecemasan

1. Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

**THE EFFECTIVENESS OF THE HYPNOBIRTHING METHOD
(LAMAZE BREATHING) ON REDUCE ANXIETY
LEVELS IN LABOR WOMEN**

Devia Agustin¹, Selvia Nurul Qomari²
STIKes Ngudia Husada Madura
*email: devgstnn@gmail.com,

ABSTRACT

Anxiety for mothers in labor is a stressor that raises the level of anxiety. The results of a preliminary data survey conducted with a chair at BPM Dwi Veronika Aprilia Tanah Merah in December, found that 3 out of 5 mothers who labor during the first latent phase experienced anxiety. One of the solutions to reduce anxiety levels in pregnant women is the hypnobirthing relaxation technique. The purpose of this study was to analyze the differences in anxiety levels in birthing mothers before and after labor using the lamaze breathing hypnobirthing method.

Quantitative research design with Pre-Experimental Design through One Group Pretest Posttest approach. The independent variable was hypnobirthing labor method and the dependent variable was the level of anxiety. The number of samples taken was 20 mothers who pregnant labor on May 25th to June 25th 2023 at PMB and Polindes Dwi Veronika Aprilia, Tanah Merah Bangkalan. The sampling technique used purposive sampling, using the Wilcoxon statistical test.

Before the intervention, almost all pregnant labor with an interval level of anxiety score of 10-14 as much as 75%. And after being given most of the intervention with a score interval of 0-7 as much as 55%. The results of the Wilcoxon test p -value 0.000 ($p < 0.05$) be concluded that there were differences in anxiety levels before and after being given the hypnobirthing method intervention (Lamaze breathing)

Efforts were made to overcome the problem of anxiety in pregnant women by conducting counseling and providing education related to childbirth using the inflatable hypnobirthing method to reduce anxiety levels.

Keyword: Labor, Hypnobirthing, Anxiety

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Ini didefinisikan sebagai pengeluaran hasil konsepsi dimulai dari pembukaan serviks yang progresif, dilatasi atau keduanya, akibat kontraksi rahim teratur yang terjadi sekurang-kurangnya setiap 5 menit dan berlangsung 30 sampai 60 detik, terjadi pada kehamilan 37-42 minggu. (Becker et al., 2015).

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami seorang wanita. Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan bayi, penolong yang membantu proses persalinan, maupun kondisi psikis ibu bersalin. Bila persalinan dimulai, interaksi antara passenger, passage, power, dan psikis ibu bersalin hendaknya dalam kondisi tenang, rileks dan tidak cemas untuk mendukung terjadinya kelahiran pervaginam spontan (Ria et al., 2020)

Kecemasan (ansietas) pada ibu bersalin merupakan stressor yang dapat merangsang sistem saraf simpati dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Tingginya angka kecemasan pada ibu bersalin yang akan menjalani proses persalinan ditandai dengan adanya masalah – masalah psikologis yang berupa reaksi cemas sebagai

manifestasi gejala psikologis. (K, Asri Wanda, Bidjuni, n.d.)

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa sekitar 118 ibu bersalin 75% nya mengalami kecemasan yang sangat tinggi pada persalinan saat kala I. Sebagian besar ibu bersalin tersebut mengalami kecemasan dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung baik pada ibu primipara maupun multipara. Berdasarkan hasil survey data pendahuluan yang dilakukan dengan instrumen kusioner di BPM Dwi Veronika Aprilia Tanah Merah pada bulan Desember, didapatkan 3 dari 5 ibu bersalin kala I fase laten mengalami kecemasan. 3 orang ibu bersalin itu termasuk cemas dalam tingkatan sedang dimana ibu bersalin mengalami beberapa ciri – ciri kecemasan seperti gugup, perhatian ibu tentang hal disekitarnya menurun, mulai berkeringat, dan sering berkemih.

Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut adalah tidak adanya pendampingan dari suami atau keluarga pada saat ibu bersalin, ibu primipara yang belum berpengalaman melahirkan sebelumnya dan support keluarga yang kurang mengerti tentang kondisi ibu saat persalinan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ria et al., 2020) dengan judul “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan ” mengemukakan bahwa

beberapa faktor penyebab kecemasan ibu bersalin antara lain faktor nyeri, keadaan fisik, riwayat kehamilan, riwayat ANC, dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu bersalin.

Kecemasan dalam persalinan jika tidak diatasi sesegera mungkin maka akan berdampak negative bagi ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran (Hidayat & Sumarni, 2005).

Salah satu solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin adalah teknik relaksasi *hypnobirthing*, relaksasi untuk persalinan ini telah dikenal luas di Indonesia dengan nama *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah teknik relaksasi yang mempunyai beberapa kelebihan yang terdiri dari berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh ibu saat bersalin.

Salah satu teknik *hypnobirthing* yang sedang marak digunakan saat ini adalah metode tiup – tiup yang dilakukan oleh diperkenalkan oleh seorang bidan bernama Novelita Damanik, bidan Novel membantu persalinan normal dengan metode tiup – tiup tanpa mengejan sehingga tidak robek dan minim trauma serta mengurangi kecemasan pada saat proses persalinan. Bidan Novel mengungkapkan bahwa teknik

tersebut merupakan salah satu bagian dari metode *hypnobirthing* yaitu *hypnotherapy* yang mana mekanisme kerjanya dengan mengatur pernafasan saat sedang terjadi kontraksi

Teknik *hypnobirthing* ini dapat membantu merilekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan. Keuntungan dalam mengikuti relaksasi *hypnobirthing* pada ibu persalinan adalah mengurangi kemungkinan adanya komplikasi persalinan yang di pengaruhi faktor stres dan depresi proses persalinan berjalan nyaman lancar dan relatif lebih cepat ibu akan merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaannya (Sagita, 2018)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan desain *Pra – Eksperimental Design* dengan pendekatan *One Group Pre test – Post test*. Faktor bebas dalam tinjauan ini adalah metode persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup, sedangkan variabel terikatnya ialah tingkat kecemasan. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 21 ibu yang akan bersalin yang diestimasi tanggal 25 Mei – 25 Juni 2023 dan Sampel penelitian ini sebanyak 20 ibu yang akan bersalin, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengambil

data primer menggunakan Kuesioner dan data di uji statistik menggunakan *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia ibu bersalin di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah

Usia ibu	Frekuensi	Persentase (%)
18 – 22	3	15,0
23 – 27	6	30,0
28 – 32	6	30,0
33 – 37	4	20,0
38 – 42	1	5,0
Total	20	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menjelaskan bahwa usia ibu bersalin yang ada di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah hampir setengahnya berusia antara 23 – 27 dan 28 - 32 tahun sejumlah 6 (30,0%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia ibu bersalin di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	7	35,0
Tidak Bekerja	13	65,0
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menjelaskan bahwa status pekerjaan ibu bersalin yang ada di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah sebagian besar tidak bekerja sejumlah 13 (65,0%).

Data Khusus

ANALISA DATA

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Kuersioner Pada Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Metode Persalinan *Hypnobirthing* (Tiup - Tiup)

No.	Interval Skor	Kuersioner <i>DASS 21</i>			
		<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		F	%	F	%
1.	0 - 7	1	5	11	55
2.	8 - 9	1	5	8	40
3.	10 – 14	15	75	1	5
4.	15 - 19	3	15	0	0
5.	20+	0	0	0	0
Total		20	100	20	100
<i>Uji statistic Wilcoxon Neagative Rank</i>		<i>P Value</i> 0,000 < α 0,05			
<i>Positive Ranks</i>		20, <i>Post test</i> < <i>pre test</i>			
		0, <i>post test</i> > <i>pre test</i>			

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menjelaskan bahwa hasil skor kuersioner kecemasan ibu bersalin yang ada di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah sebelum diberikan intervensi (*pre test*) hampir seluruhnya dengan interval skor 10 – 14 sejumlah 15 (75,0%) orang yang artinya dalam kecemasan sedang.

Berdasarkan tabel 4.3 di atas juga menjelaskan bahwa hasil skor kuersioner kecemasan ibu bersalin yang ada di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah setelah diberikan intervensi (*post test*) sebagian besar dengan interval skor 0 – 7 sejumlah 11 (55,0%) orang yang artinya dalam kecemasan normal.

Hasil uji *Wilcoxon* diatas diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig.(2 – tailed)* sebesar 0,000 dengan α 0,05 sehingga dapat disimpulkan *p value* = 0.000 < 0,05 yang berarti H_1

diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi metode *hypnobirthing* (tiup – tiup) pada ibu bersalin di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah dengan nilai *negative Ranks* 20 responden yang artinya seluruh responden mengalami penurunan nilai skor kecemasan.

PEMBAHASAN

5.1 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Metode Persalinan *Hypnobirthing* Tiup – Tiup Pada Ibu Bersalin Di BPM Dan Polindes Dwi Veronika Aprilia Tanah Merah

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig.(2 – tailed)* sebesar 0,000 dengan α 0,05 sehingga dapat disimpulkan *p value* = 0.000 < 0,05 dengan nilai *negative rank* sebanyak 20 ibu bersalin yang berarti H_1 diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi metode *hypnobirthing* (tiup – tiup) pada seluruh ibu bersalin di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprilianti Tanah Merah.

Menurut hasil analisa peneliti, pada saat sebelum diberikan intervensi *hypnobirthing* (tiup – tiup) sebagian besar ibu hamil mengalami cemas dengan interval skor 10 – 14 sejumlah 15 (75,0%) orang. Menurut hasil kuersioner cemas yang dialami dalam interval skor 10 – 14 adalah jantung terasa lebih berdebar - debar, rasa gemetar, dan merasa takut tanpa alasan yang jelas. Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut adalah tidak adanya

pendampingan dari suami atau keluarga pada saat ibu bersalin, ibu primipara yang belum berpengalaman melahirkan sebelumnya dan support keluarga yang kurang mengerti tentang kondisi ibu saat persalinan, juga nyeri persalinan yang akan dialami ibu bersalin pada saat menjelang persalinan.

Nyeri bersalin juga dapat mempengaruhi ketegangan emosi akibat rasa cemas sampai rasa takut. Selain itu, nyeri dalam persalinan juga menyebabkan respon psikologis pada ibu berupa rasa cemas dan gelisah yang semakin mengganggu respon fisiologis pada organ – organ kardiovaskuler, pernapasan, maupun neuroendokrin (Bobak, 2019)

Setelah diberikan terapi teknik persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup, hasil skor kuersioner ibu mengalami penurunan menjadi dalam interval skor 0 – 7 sejumlah 11 (55%) dengan cemas yang dialami menjadi lebih ringan. Menurut hasil kuersioner kecemasan yang dialami seperti merasa mulut teras lebih kering, dan rasa gemetar, Teknik *hypnobirthing* dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin hal ini dikarenakan teknik *hypnobirthing* yang dilakukan adalah teknik *hypnobirthing* pernapasan (tiup – tiup) yang mana akan berdampak pada tubuh jika pernapasan yang teratur dapat membuat tubuh ibu bersalin menjadi lebih rileks, saat tubuh rileks tubuh dapat meningkatkan produksi hormon endorphine dan serotonin. Peningkatan kadar hormon tersebut berdampak pada kecemasan yang dirasakan oleh ibu sehingga rasa kecemasan yang dialami ibu saat persalinan berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jamir dan

Agustiawati,2019) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019 di dapatkan hasil dalam penelitian ini jumlah ibu bersalin kala I yang diberikan hypnobirthing sebanyak 21 orang. Analisa data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala (sebelum perlakuan (pre), yang terbanyak adalah kecemasan sedang yaitu 13 ibu (61,9%) dan kecemasan berat 8 ibu (38,1%) sedangkan tingkat kecemasan lainnya adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (post), semua ibu dengan jumlah 21 ibu tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu setelah diberikan perlakuan 100% tidak mengalami kecemasan. Kemudian pada hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai ($p = ,0001$). Karena nilai $p < 0,5$ secara statistik terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang sangat bermakna antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sariati *et al*, 2016) Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. Pada Penelitian pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa persiapan persalinan didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan hypnobirthing adalah 25% dengan kecemasan sedang, 63% kecemasan ringan, dan 12% tidak cemas. Namun

setelah dilakukan hypnobirthing didapatkan bahwa 56% ibu tidak cemas.²⁰ Dapat disimpulkan bahwa hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil pada masa persiapan persalinan. Sehingga dalam penelitian ini, pemberian latihan hypnobirthing mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu saat bersalin, bahkan dapat mengatasi dan menghilangkan kecemasan ibu saat bersalin. Berdasarkan uji analisis Mann Whitney yang dilakukan terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri wilayah kabupaten Malang dengan nilai signifikansi $p = 0,001$.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Hernawati dan Adelia, 2018) dalam penelitiannya yang berjudul Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hypnobirthing Di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung. Pada penelitiannya dengan hasil bahwa ibu bersalin yang menggunakan metode hypnobirthing sebagian besar tidak mengalami kecemasan yaitu sebesar 62,5% (5 responden) dan 37,5% (3 responden) mengalami kecemasan. Pada ibu yang tidak menggunakan metode hypnobirthing seluruhnya mengalami kecemasan. dan ibu bersalin yang menggunakan metode hypnobirthing sebagian besar tidak mengalami kecemasan sedangkan ibu bersalin yang tidak menggunakan metode hypnobirthing seluruhnya mengalami kecemasan dengan $p=0,007$ hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara metode hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I, dan

dengan $OR=0,000$ yang artinya bahwa metode hypnobirthing dapat mengurangi resiko terjadinya kecemasan pada ibu bersalin kala I di klinik bersalin Gegerkalong Kota Bandung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di PMB dan Polindes Dwi Veronika Aprianti Tanah Merah sebelum diberikan metode persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup dan sesudah diberikan metode persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup.

Saran Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan acuan untuk pendidikan dan juga dalam ilmu kebidanan untuk memperkenalkan Teknik persalinan menggunakan metode persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

Saran Praktis

Bidan diharapkan dapat mengenalkan dan mempraktekan penggunaan Teknik persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup pada ibu bersalin menjelang persalinan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

A,Fatimah Jamir,Agustiawati (2019). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di RSUD Kabupaten Sinjai tahun 2019
Becker 1979. Dalam Notoadmojo S.,(2015). Ilmu Kesehatan Masyarakat. BAB V,

Pendidikan dan Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta

Budiarto, E. (2001) Biostatistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta EGC

Darmayanti, N. (2020). Tindak Tutur Ilokusi Pada Proses Kelahiran Dengan Teknik *Hipnosis (Hypnobirthing)*: 10(April), 14–26.

Datang, A. (n.d.). *No Title*.

Danim, Sudarwan (2003), Riset Keperawatan Sejarah dan Metodologi. Jakarta EGC

Desy, Siswanti *et al* , (2021) penerapan *Hypnobirthing* untuk persalinan normal, aman dan menyenangkan

Gunawan,A.W.,(2016)

Hypnotherapy. The act of subconscious Restructuring, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Hanifah, D., & Utami, S. (2019). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. 5(1), 16–23.

Haryati, S. (2020). Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Primigravida Trimester III. 2(1), 21–27.

Hernawati, E. and Ardelia, B. M. (2019) 'pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode *Hypnobirthing* Di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2019 Implementation Of Risk Reduction Of Mother ' S Affected Through *Hypnobirthing*', 4(02), pp. 73–78.

Hidayat, S., & Sumarni, S. (2005).

- Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.
- Imannura, P. (2016). efektivitas *hypnobirthing* untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.
- Irene, B., Leonard, L. D., & Duncan, J. M. (2014). *Daftar pustaka*. 2009–2011.
- Jamir, A. F. (2020) ‘Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Jurnal Antara Kebidanan Januari - Maret Tahun 2020 ISSN : 2656-9167 Jurnal
- Hernawati, E. and Ardelia, B. M. (2019) ‘pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hypnobirthing Di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2019 Implementation Of Risk Reduction Of Mother ’ S Affected Through Hypnobirthing’, 4(02), pp. 73–78.
- Hidayat, S., & Sumarni, S. (2005). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.
- Imannura, P. (2016). efektivitas *hypnobirthing* untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.
- Irene, B., Leonard, L. D., & Duncan, J. M. (2014). *Daftar pustaka*. 2009–2011.
- Jamir, A. F. (2020) ‘Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Jurnal Antara Kebidanan Januari - Maret Tahun 2020 ISSN : 2656-9167 Jurnal Antara Kebidanan Januari - Maret Tahun 2020’, 3(1), pp. 1–10.
- K, Asri Wanda, Bidjuni, K. (n.d.). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting.
- Lany Kuswandi, (2013) *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*, Jakarta : Pustaka Bunda
- Luluk Fajria, et al (2020) *Hypnobirthing* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil
- Muji Rahayu, et al (2021) Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap penanggulangan nyeri pada masa persalinan di UPT Puskesmas Sukamaju Kab.Lawu Utara Tahun 2021
- Nursalam (2014) *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pengantar, K., Isi, D., Psikoneuroalergologi, P., Rosita, C., Prakoeswa, S., Psikoneuroimunologi, F., Neurosains, B., Sudewi, R., Immunity, S., Wardhana, M., Psikoneuroimunologi, F., Atopik, D., Sutedja, E., Based, F. P., Made, L., & Rusyati, M. (n.d.). *No Title*.
- Pertiwi, R., Handayani, ida faida, Fariji, A. A., & Makhrus, I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan *Community Empowerment Through Training Of “ Blow ” Techniques For. 1(1)*, 64–71.
- Pratiwi, I. G., Riska, H., & Kristinawati, K. (2019). Manajemen Mengurangi Kecemasan dan Nyeri dalam Persalinan dengan

- Menggunakan *Virtual Reality: A review*.
- Rahmi, L. (2010). *Penelitian Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Di Poliklinik Kebidanan Rsup Dr . M . Djamil Padang Tahun 2009* Penelitian Keperawatan Maternitas Laili Rahmi.
- Ria, I., Sidabukke, R., & Siregar, R. N. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan *Factors That Affect Mother ' s Anxiety In Labor At Restu Hospital Medan*. 6(1), 276–284.
- Rizema Putra,Sitiatava (2016). cara mudah melahirkan dengan *hypnobirthing*
- Sagita, Y. D. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lama Di Rsia Anugerah *Medical Center*. 3(1), 16–20.
- Sariati, Y., Windari, E. and Hastuti (2019) ‘Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin’, (3), pp. 35–44.
- Setyaningsih, D. A., Ariyanti, I., Octaviani, D. A., Yunadi, F. D., & Semarang, P. K. (2020). *Terapi Murrotal Al-Mulk Dalam Penurunan Kecemasan Ibu*.
- Sri, Misleini et al , (2019) Pengaruh Teknik *Hypnobirthing* terhadap lamanya proses persalinan kala I fase Aktif dan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin di klinik Bersalin Eka Sriwahyuni kecamatan Medan Denai Tahun 2019
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian*,Bandung: Alfabeta
- Sulistiyani, A., & Farida, S. (2020). *hypnobirthing* dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di klinik pratama annur karanganyar. 11(2), 11–20.
- Triatmi, Rahayu, D. E., & Salehtra, H. (2003). Hubungan Paritas dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. 2003–2008.
- Zamriati, W. O. (2013). Faktor - faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Poli KIA PKM Tuminting.