

TERAPI OLAH FIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI UNTUK MENGATASI KECEMASAN YANG TERJADI PADA IBU HAMIL: LITERATUR REVIEW

Nurul Jannah¹, Mulya Virgonita I. Winta², Margaretha Maria Shinta Pratiwi³

^{1,2,3}Magister Psikologi Universitas Semarang

Email: jannah14hoci@gmail.com

Abstrak

Kehamilan melibatkan dua jenis perubahan utama, yaitu perubahan fisiologis dan psikologis yang dipicu oleh adaptasi maternal terhadap kerja hormon dan tekanan mekanis dari uterus yang membesar. Perubahan ini mempengaruhi ibu hamil dengan gejala seperti mual, nafsu makan yang berfluktuasi, dan kecemasan yang meningkat menjelang persalinan. Kondisi ini dapat memperburuk kecemasan dan depresi pada ibu hamil, yang memerlukan perawatan yang tepat untuk mencegah dampak negatifnya terhadap kesehatan ibu dan janin. Berbagai pendekatan psikoterapi, seperti hipnoterapi, dapat menjadi alternatif untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan dan persalinan, membantu ibu hamil dalam persiapan yang lebih tenang dan terkendali. Metode, literatur review dengan cara penelusuran jurnal di Pubmed, Google Scholar, Sciece Direct. 10 Jurnal memenuhi syarat Inklusi yaitu waktu publikasi jurnal antara 5-10 tahun terakhir, desain quasi eksperimental, responden ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stress. Hasil, dari 10 jurnal yang dilakukan review didapatkan terapi olah fikir berupa hipnosis, hipnosis 5 jari, self-hypnosis, hipnoterapi, hypnobirthing, hypnoprenatal, hypnopregnancy, hypnoanxiety ditemukan semuanya membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Kesimpulan, terapi olah fikir dapat menjadi akternatif penatalaksanaan kombinasi pelayanan kesehatan non konvensional untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil selama proses kehamilan dan persiapan melahirkan.

Kata kunci: terapi olah fikir, hipnoterapi, ibu hamil, kecemasan, stres

MINDFULNESS THERAPY AS PSYCHOTERAPY TO OVERCOME ANXIETY IN PREGNANT WOMEN: LITERATURE REVIEW

Abstract

Pregnancy involves two main types of changes, namely physiological and psychological changes triggered by maternal adaptation to hormonal shifts and mechanical pressure from an enlarging uterus. These changes affect pregnant women with symptoms such as nausea, fluctuating appetite, and increased anxiety approaching childbirth. These conditions can exacerbate anxiety and depression in pregnant women, requiring appropriate treatment to prevent their negative impact on maternal and fetal health. Various psychotherapeutic approaches, such as hypnotherapy, can serve as alternatives to address anxiety during pregnancy and childbirth, assisting pregnant women in achieving a calmer and more controlled preparation. Method, literature review through journal searches on PubMed, Google Scholar, and Science Direct. Ten journals met the inclusion criteria, with publications within the last 5-10 years, quasi-experimental design, and respondents being pregnant women experiencing anxiety and stress. Results, from the review of 10 journals, mindfulness therapy methods such as hypnosis, five-finger hypnosis, self-hypnosis, hypnotherapy, hypnobirthing, hypnoprenatal, hypnopregnancy, and hypnoanxiety were found to all help reduce anxiety levels in pregnant women. Conclusion, mindfulness therapy can be an alternative management option in combination with non-conventional healthcare services to reduce anxiety levels in pregnant women during pregnancy and childbirth preparation.

Keywords: mindfulness therapy, hypnotherapy, pregnant women, anxiety, stress

Pendahuluan

Kehamilan merupakan hasil dari pertemuan antara sperma dan ovum yang mengalami proses nidasi. Selama kehamilan, terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh adaptasi maternal terhadap perubahan hormonal dan tekanan mekanis dari uterus yang membesar, serta kontribusi dari berbagai jenis jaringan. Adaptasi ini dapat dibagi menjadi adaptasi fisik dan psikologis.¹

Trimester pertama kehamilan sering kali ditandai dengan gejala seperti mual, muntah, dan fluktuasi suasana hati yang signifikan. Trimester kedua ditandai dengan peningkatan nafsu makan dan kesadaran yang meningkat tentang perasaan-perasaan yang dialami. Di trimester ketiga, sering kali terjadi kecemasan yang berlebihan terkait dengan proses persalinan, yang menghasilkan rasa takut yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penatalaksanaan yang tepat dalam menghadapi proses persalinan.¹

Perasaan cemas dan takut sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat melahirkan, yang mungkin berasal dari pikiran bawah sadar mengenai proses persalinan yang menyakitkan. Ketidaknyamanan selama kehamilan juga dapat memperkuat respons cemas ini, meningkatkan risiko kecemasan dan depresi pada ibu hamil serta mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, perawatan yang tepat diperlukan untuk mencegah dan mengatasi kecemasan ini.¹

Pengalaman bahwa melahirkan itu menyakitkan dapat terekam dalam pikiran bawah sadar ibu hamil, yang dapat memperburuk persepsi rasa sakit. Selain itu, perubahan hormon dalam tubuh ibu hamil juga mempengaruhi zat kimia di otak yang mengatur perasaan, menjelaskan mengapa ibu hamil sering merasa cemas, gelisah, dan khawatir. Kecemasan selama kehamilan merupakan bagian alami dari penyesuaian terhadap perubahan fisik dan psikologis yang

terjadi, namun perlu dikelola dengan baik untuk mencegah dampak negatifnya.²

Metode

Metode penulisan jurnal ini menggunakan studi literature review dengan melakukan pencarian literatur baik dari sumber internasional maupun nasional. Sumber pencarian literatur melibatkan penggunaan database terkomputerisasi seperti Google Scholar dan Science Direct. Pencarian artikel dilakukan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, mulai dari tahun 2014 hingga 2024. Penelusuran artikel mengikuti pedoman Prisma Statement dengan menggunakan kata kunci pencarian yang mencakup berbagai istilah terkait seperti "hypnosis", "hypnotherapy", "self hypnosis", "hypnoantenatal", "hypnopregnancy", "hypnoanxiety", "anxiety", "Cemas", "pregnancy", "Ibu hamil", dan "community". Kriteria inklusi dari artikel yang ditemukan meliputi: (1) artikel yang tersedia dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, (2) menggunakan metode penelitian quasi experiment, (3) subjek penelitian adalah ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stres atau salah satunya, dan (4) artikel tersebut memberikan hasil terkait dengan kecemasan dan depresi atau salah satunya.³

Prosedur sistematik *review* menggunakan pedoman *prisma statement* dengan proses 1) pencarian artikel melalui *database online* dengan kata kunci 2) proses *screening* dilakukan dengan *filter* yang ada pada pilihan *database* dengan kriteri inklusi 3) menganalisis artikel kedalam tabel secara manual 4) dilanjutkan dengan analisis artikel menggunakan *tools Joanna Briggs Institute 2017*.⁴

Hasil

Hasil penelusuran dari tujuh *database* diperoleh 300 artikel, kemudian diperkecil dengan *screening* artikeldari pilihan *database* menjadi 80, dilanjutkan seleksi artikel secara manual seleksi judul dan abstrak dan kesesuaian latar belakang, tujuan, metode, dan hasilnya menjadi 10 artikel yang di *review*. 10 artikel yang dianalisis menggunakan tabel, selanjutnya dilakukan penilaian dengan *tools Joanna Briggs Institute 2017*. 10 artikel tersebut menggunakan metode quasi-experimental dan RCT. Hasil dari semua terapi psikologi dan nofarmakologi yang dipilih efektif dalam penatalaksanaan kecemasan dan atau stres pada ibu hamil di komunitas. Analisis artikelnya dibawah ini:

Prosedur dan Analisis Artikel

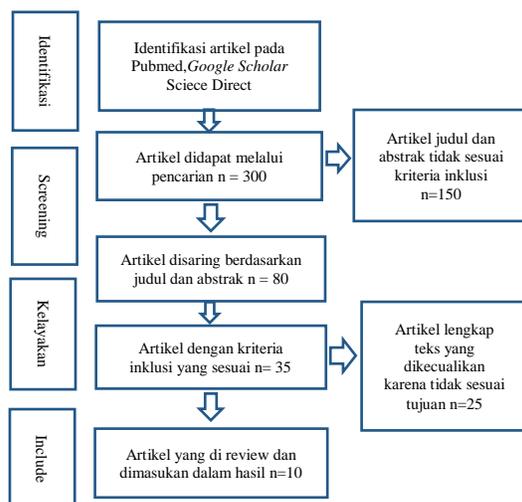


Diagram. 1
Proses dalam seleksi artikel

Tabel 1. Review Jurnal

No	Penulis	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1	Ranida Arsi, et.all ⁵	2024	Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	<i>Quasy exsperiment One Group Pre and Post test design. Sampel 19.</i>	Ada perbedaan rata-rata kecemasan artinya terdapat pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.
2	Dian Puspitasari dan Ratih Kumorojati ⁶	2019	Pengaruh <i>hypnopregnancy</i> terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di klinik pratama asih waluyo jati bantu yogyakarta	Penelitian <i>quasi-experimentalpre-testandpost-tes Controlgroupdesign</i> terhadap 32 ibu hamil	<i>Hypnopregnancy</i> berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil sebesar 4,6 kali di dibandingkan dengan metode konvensional.
3	Siti Hindun, et.all ⁷	2021	Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil	Metode pre-eksperimen one group pretest posttest design, sampel 30 ibu hamil	Terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.
4	Lilik Indahwati, et.all ⁸	2024	<i>Self-Hypnosis</i> Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil	Metode pre-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest posttest design. Sampel 31 ibu hamil.	Bahwa <i>Self-Hypnosis</i> dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.
5	Nurul Jannah, et.all ⁹	2017	<i>Hypnoanxiety as an alternative therapy to reduce anxiety in primigravida mothers</i>	<i>Randomized Controlled Trials with pretest-posttest design, There were 40 pregnant women.</i>	<i>the level of anxiety in the intervention group, consisted of 25% of moderate anxiety, 40% of mild anxiety, and 35 % of respondents with no anxiety.</i>
6	Dimpu Rismawaty Nainggolan, et.all ¹⁰	2021	Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Barita Tahun 2020	<i>Quasi experiment design</i> dengan rancangan penelitian adalah <i>one group pretest posttest</i> . Responden 39 ibu hamil	Didapatkan hasil tingkat kecemasan ibu hamil menurun setelah diberikan terapi <i>hypnobirthing</i> .
7	Ismu Rohima, et.all ¹¹	2023	Effectivnees of Hypnotherapy and clasiical music on anxiety of the third trimester pregnant women in Winda Clinic of 2022	Research method is a quasi experiment, pre-test and post-test design. The samples 44 pregnant women.	Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan ibu hamil, pada responden yang diberikan intervensi tingkat kecemasan menurun.
8	Desak Made Rusmini, et.all ¹²	2024	Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di UPTD Puskesmas Abiansemal II	<i>a quasi - experimental design with a nonequivalent control group design. Responden 56 pregnant women.</i>	Adanya Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan
9	Saliya, et.all ¹³	2022	Pengaruh <i>Self – Hypnopregnancy</i> Mom And Baby Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM 2 dan TM 3	Quasi experiment design dengan rancangan penelitian adalah one group pretest posttest. Responden 30 ibu hamil	Terdapat pengaruh <i>Self Hypnopregnancy</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM II dan III.
10	Indah Puji Septeria, Et.All ¹⁴	2024	Efektivitas Hipnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III.	<i>Quasy exsperiment control Group disgn Pre and Post test design. Sampel 36.</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata post-test Disimpulkan bahwa hipnosis memberikan dampak yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan dibandingkan tanpa ada tindakan hipnosis.

Pembahasan

Hasil Penelusuran jurnal terdapat 10 terapi olah pikir yang digunakan mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dan terbukti efektif, terapi tersebut antara lain yaitu : ada perbedaan rata-rata kecemasan artinya terdapat pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.⁵ *Hypnopregnancy* berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil sebesar 4,6 kali di dibandingkan dengan metode konvensional.⁶ Terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi self hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.⁷ Bahwa *Self-Hypnosis* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.⁸ Tingkat kecemasan dalam kelompok intervensi terdiri dari 25% kecemasan sedang, 40% kecemasan ringan, dan 35% responden tidak mengalami kecemasan.⁹ Didapatkan hasil tingkat kecemasan ibu hamil menurun setelah diberikan terapi *hypnobirthing*.¹⁰ Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan ibu hamil, pada responden yang diberikan intervensi tingkat kecemasan menurun.¹¹ Adanya Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan.¹² Terdapat pengaruh *Self Hypnopregnancy* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM II dan III.¹³ Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata post-test Disimpulkan bahwa hipnosis memberikan dampak yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan dibandingkan tanpa ada tindakan hipnosis.¹⁴

Hypnosis, Self-Hypnosis, Hypnotherapy, Hypnobirthing, Hypnoantenatal, Hypnopregnancy, dan Hypnoanxiety merupakan gabungan penerapan Hipnosis dan relaksasi. Relaksasi nafas dalam akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon disregulasi tubuh berkurang. Sistem syaraf parasimpatik memiliki fungsi yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat kerja alat internal dalam tubuh, maka akan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, tingkat metabolisme, ketegangan otot,

dan menghambat keluarnya hormon stres. Penurunan hormon stres menyebabkan tubuh lebih sehat dan akan mengalami proses penyembuhan, penguatan, dan peremajaan.¹⁴

Hipnosis merupakan bagian dari Human Mind Control System yang memungkinkan manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar, sehingga dapat mengatur alur gelombang otak. Keunggulan hipnosis pada masa kehamilan adalah meningkatkan ketenangan diri, yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin dengan mengurangi rasa cemas, khawatir, emosi, takut, dan pusing. Hipnosis merupakan jenis terapi yang bisa membantu meredakan cemas, ketakutan, kekawatiran, stres, serta mengatasi gejala dari serangan panik atau gangguan kecemasan.¹⁵

Hipnoterapi adalah suatu metode di mana klien akan diberikan bimbingan untuk melakukan relaksasi nafas dan relaksasi pikiran serta relaksasi otot sehingga kondisi relaksasi dalam ini tercapai. Hipnoterapi pada masa kehamilan dan persalinan merupakan perpaduan antara proses kelahiran alami dengan terapi hipnosis untuk membangun rasa percaya diri, persepsi positif, menurunkan ketakutan, kecemasan, dan ketegangan sebelum persalinan, selama persalinan, dan sesudah persalinan.¹⁶ Hipnoterapi menggunakan dua pendekatan psikologi, yaitu pendekatan psikoanalitik dan pendekatan behavioristik. Pendekatan psikoanalitik digunakan untuk memperjelas teori-teori mengenai kecemasan dan kesadaran. Teori psikoanalitik menyediakan kerangka kerja yang berharga untuk memahami cara-cara yang digunakan oleh individu dalam mengatasi kecemasan.¹⁶

Hypnobirthing merupakan salah satu terapi hipnoterapi dalam kehamilan untuk berlatih menyadari saat-saat rasa tidak nyaman muncul untuk kemudian diarahkan menerima sebagai bagian dari perjalanan kehamilannya. Menjalani kehamilan sehat dan penuh kesadaran akan membuat ibu hamil merasa senang dan siap membuka diri serta menerima seluruh proses yang terjadi selama hamil hingga saat melahirkan dengan ikhlas dan damai. Teknik yang terdapat dalam

hypnobirthing therapy menggunakan pendekatan behavioristik yang merupakan terapi perilaku.¹⁷

Teknik olah pikir *Self Hypnopregnancy* merupakan teknik untuk mencapai relaksasi mendalam dengan menggunakan pola pernapasan lambat, fokus, tenang, dan dalam keadaan sadar sepenuhnya. Dalam kondisi tersebut, tubuh melepaskan endorfin yang merupakan relaksan alami sehingga ibu dapat menjalani persalinannya dengan aman, lembut, dan menurunkan lamanya waktu persalinan.⁸

Hypnopregnancy terdiri atas relaksasi progresif dengan membayangkan berada di lingkungan yang aman, nyaman, tenang, dan memberikan sugesti positif untuk mengendalikan atau mengubah persepsi rasa nyeri secara individual. Afirmasi digunakan untuk mencapai harapan persalinan, meringankan atau mengurangi rasa takut tegang dan nyeri, sehingga persalinan dapat berjalan dengan nyaman bagi ibu. *Selfhypnosis* dalam persalinan sepenuhnya dalam kontrol ibu dan ibu menyadari proses yang terjadi.¹³

Teknik *Hipnosis, Hipnoterapi, Hypnobirthing, Hypnoantenatal, Hypnoprenatal, Hypnopregnancy, Hypnoanxiety, dan Self hypnosis* adalah metode komunikasi pikiran bawah sadar dengan relaksasi mendalam dan merupakan bagian dari hipnosis, sebuah metode yang menggunakan relaksasi dan sugesti positif untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil sehingga dapat membawa otak berada dalam gelombang rendah, relaksasi mendalam dengan memanfaatkan gelombang otak alfa. Dalam keadaan ini, tubuh mulai memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama proses persalinan.¹⁴

Melakukan teknik *Hipnosis, Hipnoterapi, Hypnobirthing, Hypnoantenatal, Hypnoprenatal, Hypnopregnancy, Hypnoanxiety, dan Self Hypnosis* secara teratur dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi kecemasan, ketakutan, serta membantu ibu

mengontrol rasa sakit saat kontraksi. Latihan teknik *Hipnosis, Hipnoterapi, Hypnobirthing, Hypnoantenatal, Hypnoprenatal, Hypnopregnancy, Hypnoanxiety, dan Self Hypnosis* pada ibu hamil mampu memasuki kondisi relaksasi dan kestabilan emosi. Kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil, dan positif. Ibu hamil mampu menetralkan pikiran negatif di alam bawah sadar dengan mengganti pikiran positif melalui proses kehamilan dan persalinan. Kecemasan dapat menyebabkan penurunan hormon endorfin yang diproduksi secara alami dalam tubuh. Menurut beberapa penelitian, endorfin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin. Peningkatan produksi endorfin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh, yang dapat dilakukan melalui hipnosis. Latihan relaksasi akan membalikkan efek stres pada parasimpatik dari sistem syaraf pusat.¹⁷

Simpulan

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dikarenakan faktor internal dan eksternal dan juga terjadi perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Keluhan kecemasan yang dialami ibu hamil memerlukan perhatian khusus karena akan berdampak ketidakejahteraan janin apabila tidak segera diatasi. Terapi olah pikir sudah banyak dilakukan untuk membantu mengatasi keluhan kecemasan, terapi olah pikir dengan *basic hypnosis* banyak berkembang dimasyarakat antara lain tehnik *Hypnosis, Hypnotherapy, Hypnobirthing, Hypnoantenatal, Hypnoprenatal, Hypnopregnancy* dan *Hypnoanxiety* dan *Self Hypnosis*, hipnosis 5 jari, dimana semuanya itu merupakan aplikasi terapi olahfikir dan telah dibuktikan secara ilmiah dalam penelitian mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Daftar Pustaka

1. Lestari, W.I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A.Z. and Khairani, A.F., 2022, July. Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. 2022;1(1):25-36.

2. Taqiyah, Y. and Jama, F. Pogram mind body intervention spiritual hipnoprenatal dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Window of Community Dedication Journal*. 2022;9-14.
3. Mahanani, S.W., Umaroh, U., Nugrahaeni, I.K. and Ramadhian, A.A.N., 2022. Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin. *Midwifery Care Journal*. 2022;3(1):22-29.
4. Megasari, M. and Pitriani, R., 2024. Pemberian terapi hypno prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*. 2024;5(1):7-11.
5. Arsi, R., Wisudawati, E.R. and Lestari, L.F., Pengaruh hipnosis lima jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal'Aisyiyah Medika*. 2024;9(1).
6. Dian Puspitasari. Pengaruh hypnopregnancy terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. 2019. Tersedia dari: <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/view/1064/513>
7. Hindun, S., Novita, N. and Sulastri, S., 2021. Relaksasi self hipnosis terhadap kecemasan ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*. 2021;1(1):12-16.
8. Indahwati, L., Yulismaulidya, F., Putri, F.R., Dewi, M. and Lestari, S., 2024. Self-hypnosis menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *Majalah Kesehatan*. 2024;11(1):17-23.
9. Jannah, N., Hadi, H., Rahayu, S., Hadisaputro, S., Fatmasari, D. and Mashoedi, I.D., Hypnoanxiety as an alternative therapy to reduce anxiety in primigravida mothers. *Belitung Nursing Journal*. 2017;3(2):89-94.
10. Nainggolan, D.R., Ujung, R.M. and Ritonga, P.T. Influence of hypnobirthing on anxiety levels pregnant women in the Siatas Barita Health center work area In 2020. *Embrio*. 2021;13(2):156-163.
11. Rohimah, I., Khairiah, R. and Arjuna, A. Effectiveness of hypnotherapy and classical music therapy on anxiety of third trimester pregnant women at Winda Clinic in 2022. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*. 2023;9 (Special edition).
12. Rusmini, D.M., Mastiningsih, P. and Widiastini, L.P. Pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di UPTD. Puskesmas Abiansemal II. *Jurnal Maternitas Kebidanan*. 2024;9(1):11-21.
13. Saliya Widyarningsih Suwahyu Putri, S., Pengaruh self hypnopregnancy mom and baby terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ii dan III di BPM Yuni Nur Astuti, S. Tr. Keb., Bdn [Doctoral dissertation]. Surakarta: Universitas Kusuma Husada. 2022.
14. Septeria, I.P., Najmah, N. and Syakurah, R.A.. Efektivitas hipnosis dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. *Jurnal Keperawatan*. 2024;16(4): 1295-1310.
15. Mongan, M.F. Hypnobirthing the mongan method a natural approach to a safe, easier, more comfortable birthing. *health communications, Inc*. 2007.
16. Widyastuti, C., Anggorowati and Apriana, R. Hubungan pengetahuan ibu tentang persalinan kala I dengan kecemasan persalinan kala I pada ibu bersalin di RSIA Bahagia Semarang. 2018. *Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*, pp. 48–55.
17. Yesie Aprillia. *Hipnostetri: rileks, nyaman, dan aman saat hamil & melahirkan*. Edited by R.W.F. Sandra Sabastian. Jakarta: Gagas Media; 2010.