

## **Pendidikan Kesehatan tentang Hypnobirthing pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Kecemasan pada Saat Persalinan**

**Meta Nurbaiti<sup>1</sup>, Sutrisari Sabrina<sup>2</sup>, Hili Auliana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STIK Bina Husada Palembang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Meta Nurbaiti

**E-mail:** [meta.nurbaiti@gmail.com](mailto:meta.nurbaiti@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang hypnobirthing dan bagaimana tehnik hypnobirthing yang benar, khususnya kepada ibu hamil agar dapat mengurangi kecemasan pada saat melahirkan. Keadaan emosional negatif yang terkait dengan kekhawatiran tentang kehamilan dan persalinan, seperti kondisi diri sendiri, kondisi janin, proses kelahiran yang akan datang menyebabkan meningkatnya kecemasan. Kecemasan pada ibu menjelang persalinan akan menyebabkan reaksi panik, tekanan darah tinggi, dan proses persalinan yang lebih lama. Untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasinya berupa terapi komplementer yaitu hipnoterapi, yoga, dan akupresure. Terapi yang paling tepat untuk mengurangi kecemasan yaitu hipnoterapi atau biasa disebut hypnobirthing. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berupa pemberian pendidikan kesehatan dalam bentuk penyampaian materi dengan penyuluhan, topik pengetahuan hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing dan. Adapun, kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing pada ibu hamil terutama ibu primigravida yang trimester III.*

**Kata kunci** - pendidikan kesehatan, hypnobirthing

### **Abstract**

*The implementation of this community service activity aims to provide knowledge and understanding about hypnobirthing and the correct hypnobirthing techniques, especially to pregnant women, in order to reduce anxiety during childbirth. Negative emotional states related to concerns about pregnancy and childbirth, such as one's own condition, the condition of the fetus, and the upcoming birth process, lead to increased anxiety. Anxiety in mothers approaching childbirth will cause panic reactions, high blood pressure, and a longer labor process. To reduce excessive anxiety, efforts are needed to address it through complementary therapies such as hypnotherapy, yoga, and acupressure. The most appropriate therapy to reduce anxiety is hypnotherapy, commonly known as hypnobirthing. This community service activity uses a method in the form of health education delivery through counseling, covering topics on hypnobirthing knowledge and hypnobirthing techniques. The conclusion of this community service activity is that the provision of health education is effective in increasing knowledge of hypnobirthing and hypnobirthing techniques among pregnant women, especially first-time mothers in their third trimester.*

**Keywords** - health education, hypnobirthing

## PENDAHULUAN

Untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasinya. Penatalaksanaan ini dapat berupa terapi komplementer yaitu hipnoterapi, yoga, dan akupresure. Terapi yang paling tepat untuk mengurangi kecemasan yaitu hipnoterapi atau biasa disebut hypnobirthing (Lestari et al., 2022). Hypnobirthing merupakan teknik visualisasi, pernapasan, dan relaksasi yang mendalam dikombinasikan dengan bahasa dan pemikiran yang positif (Maulida & Wahyuni, 2020). Hypnobirthing sangat penting untuk membantu calon ibu mempersiapkan mental dan keyakinan untuk mengatasi ketakutan dan sakit selama kehamilan dan persalinan (Nariswari et al., 2024). Relaksasi hypnobirthing ini tidak memiliki pengaruh buruk terhadap tumbuh kembang janin (Anggaraeni & Lubis, 2021).

Kehamilan bagi seorang ibu *primigravida* (perempuan yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya) mengalami pengalaman yang penuh perubahan dan adaptasi. Karena tubuh ibu yang hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan hormon yang belum pernah dirasakan sebelumnya (Suharnah et al., 2021). Trimester III kehamilan yang berlangsung dari minggu ke-28 hingga persalinan adalah fase penting bagi ibu *primigravida*, ada gejala khas di trimester III seperti kontraksi *Braxton Hicks* (kontraksi yang tidak terasa hingga trimester III kehamilan) ketidaknyamanan fisik, perubahan hormon juga dapat mempengaruhi mood dan emosi ibu, sehingga perasaan cemas, gugup bisa muncul secara bergantian. Mental dan emosional di trimester III sering kali ibu *primigravida* memikirkan lebih serius tentang persalinan dan peran sebagai orangtua (Rosmaida Barutu et al., 2023). Trimester III kehamilan bagi ibu *primigravida* ini penting untuk mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional yang sering kali meningkat bagi ibu hamil, terutama bagi ibu *primigravida* (Nariswari et al., 2024). Salah satu gangguan jiwa yang paling umum saat hamil yaitu kecemasan (Hastanti et al., 2021).

Kecemasan sering kali muncul karena ketidakpastian tentang proses persalinan yang belum pernah mereka alami sebelumnya, kekhawatiran ibu *primigravida* tentang rasa sakit yang mereka alami selama persalinan. kecemasan juga bisa muncul karena ketakutan terhadap kemungkinan adanya komplikasi kehamilan seperti preeklampsia, diabetes gestasional, atau masalah kesehatan lainnya yang mungkin mempengaruhi ibu dan bayi (Ayu Pertiwi Nurbaya, 2023). Keadaan emosional negatif yang terkait dengan kekhawatiran dan kecemasan tentang kehamilan, seperti kondisi diri sendiri, kondisi janin, proses kelahiran yang akan datang (Halil & Puspitasari, 2023). kecemasan pada ibu menjelang persalinan akan menyebabkan reaksi panik, tekanan darah tinggi, dan proses persalinan yang lebih lama (Arisandy & Rahayu, 2023).

Berdasarkan wawancara dan pre tes yang di berikan pada ibu hamil, ditemukan bahwa pemahaman ibu-ibu tentang hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing masih kurang seperti adanya ketidak tahuan tujuan, tehnik dan manfaat. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing pada ibu hamil primigravida terutama yang trimester III.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pendidikan kesehatan (penyuluhan) yang dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang Palembang. Metode kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa : pertama tahap perencanaan : (a) melakukan analisis situasi dan perizinan, meminta izin kepada pihak Klinik untuk memberikan pendidikan kesehatan. Kemudian melakukan koordinasi dengan pihak klinik dan peserta penyuluhan untuk membuat kesepakatan agar pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan. Kesepakatan tersebut meliputi materi yang disampaikan, rencana waktu pelaksanaan kegiatan, dan peserta yang mengikuti kegiatan. (b) Menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan saat kegiatan,

dan kamera untuk dokumentasi kegiatan. (c) Menyiapkan perlengkapan seperti kuesioner *pre test* dan *post test*, berita acara, daftar hadir peserta materi. Kedua, tahap pelaksanaan : (1) Perkenalan kepada peserta kegiatan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, berupa sosialisasi tentang hypnobirthing dan teknik hypnobirthing, dengan sistem interaktif dan memanfaatkan fasilitas yang ada. Peserta penyuluhan menjadi sasaran kita dijadikan dalam satu tempat untuk mempermudah proses penyuluhan. (2) Kemudian kita memberikan pertanyaan secara lisan (*pre test*) yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal (3) Melakukan pemberian pendidikan kesehatan (penyuluhan) berupa materi tentang hypnobirthing dan teknik hypnobirthing dengan melakukan demonstrasi (4) Melakukan *post test* secara lisan. Ketiga Tahap Evaluasi, yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan secara lisan sebelum penutupan kegiatan atau acara sosialisasi. Pemahaman yang dievaluasi menyangkut materi yang disampaikan saat ceramah, tanya jawab dan diskusi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu 09 November 2024, dalam bentuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) dan demonstrasi teknik hypnobirthing. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) berjalan dengan lancar dan kondusif. Jumlah total peserta sebanyak 15 orang ibu hamil.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) tentang hypnobirthing dan demonstrasi teknik hypnobirthing, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan pertanyaan secara lisan setelah penyuluhan diberikan, dan bisa dijawab oleh peserta penyuluhan, dibandingkan dengan hasil aperepsi pada saat awal penyuluhan tentang pengertian, tujuan, manfaat, prosedur dan teknik hypnobirthing yang benar. Materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh seluruh peserta edukasi kesehatan (penyuluhan) dan juga materi yang diberikan dirasakan sangat bermanfaat. Sarana atau upaya yang dipergunakan untuk dapat menampilkan pesan informasi mengenai hypnobirthing dan teknik hypnobirthing telah disampaikan dan diberikan oleh penyuluh kepada semua peserta penyuluhan, untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya tentang sangat perlunya atau pentingnya hypnobirthing dan teknik hypnobirthing.

Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dan demonstrasi teknik hypnobirthing. Secara keseluruhan pemahaman peserta tentang hypnobirthing dan teknik hypnobirthing dikategorikan baik sebanyak (70%) dan dikategorikan pemahaman cukup sebanyak (30%). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dan demonstrasi teknik hypnobirthing merupakan pendekatan edukatif untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman hypnobirthing dan teknik hypnobirthing pada ibu hamil. Hal yang terpenting adalah pemahaman peserta untuk mau mencoba teknik hypnobirthing dengan teknik hypnobirthing yang benar.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian Emilia Silvana Sitompul, yang berjudul Penerapan Hypnobirthing Persalinan Normal Yang Menyenangkan Di Kelas Ibu Hamil Pmb Elshadai, didapatkan hasil; tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 24 orang (80%), Cukup 6 orang (20%). Mayoritas ibu sudah dapat melakukan persiapan Hypnobirthing Persalinan Normal yang Menyenangkan (Emilia Silvana Sitompul, 2024). Sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Syswianti, yang berjudul Penyuluhan Tentang Penerapan Hypnobirthing Untuk Persalinan Normal, Aman Dan Menyenangkan, dari hasil data menunjukkan hasil pretest, rata rata nilai ibu hamil tentang hypnobirthing adalah 35 dapat diartikan pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing rendah. Setelah dilakukan pretest, seluruh ibu hamil mengikuti kegiatan hypnobirthing sesuai usiakehamilan. Kesimpulan setelah dilaksanakan sosialisasipengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing meningkat dan sikap terhadap kegiatan hypnobirthing menjadi positif, yang awalnya ragu dan takut dilakukan hypnobirthing, menjadi

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

semangat ingin dilakukan kembaldan kecemasan tentang kehamilan dan persalinan berkurang setelah dilakukan hypnobirthing (Desy Syswianti, 2021).

Hal yang sama juga pada hasil pengabdian masyarakat oleh Widiyanti, Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Kegiatan Hypnobirthing Untuk Kesiapan Menghadapi Persalinan, dari hasil pengabdian masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang metode hypnobirthing sebelum diberikan sosialisasi dan pelaksanaan kelas hypnobirthing untuk kategori tingkat pengetahuan kurang sebesar 40%, cukup 46,7% dan baik 13,3%, dan setelah dilaksanakan kelas hypnobirthing tingkat pengetahuan cukup 33,3% dan baik 66,7%. Adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang hypnobirthing sehingga dapat menghadapi proses persalinan yang aman dan nyaman (Desi Widiyanti, 2024). Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan pengabdian masyarakat oleh Nainggolan, dengan judul pengabdian masyarakat Sosialisasi Hypnobirthing Therapy Pada Pasien Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Bersalin Margaretha Medan. Hasil penyuluhan osialisasi hypnobirthing therapy diberikan kepada pasien ibu hamil di Klinik Bersalin Margaretha Medan yang berjumlah 27 orang. Hasil kegiatan ini yaitu seluruh peserta memperoleh pembelajaran dan pengalaman yang menyenangkan tentang sosialisasi hypnobirthing therapy dimana sebelumnya para peserta belum memahamai dengan baik tentang sosialisasi hypnobirthing therapy secara teori maupun praktik. Setelah mengikuti sosialisasi hypnobirthing therapy para peserta mampu memahami tentang menghadapi persalinan yang baik dan benar (Nurchaya Nainggolan, 2021).

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk memberikan informasi kesehatan dan keterampilan kepada individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya untuk memberikan pendidikan, informasi, pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan mutu kesehatan baik pada tingkat individu, kelompok maupun masyarakat. Bertujuan untuk masyarakat sehat lingkungan, sehat fisik dan sehat sosial menjadi masyarakat yang peduli dan terdidik (Induniasih, 2019). Salah satu kegiatan pendidikan biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah konseling. Konseling atau penyuluhan adalah kegiatan berkomunikasi atau bertukar informasi dari penyuluh kepada peserta penyuluhan. Komunikasi atau informasi berupa pengetahuan, keterampilan atau sikap (Notoadmojo, 2012).

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang terkait dengan antisipasi bahaya, yang sumbernya seringkali tidak jelas atau tidak diketahui. Ketika kecemasan dan ketakutan berlebihan (dalam konteks budaya) dan dikaitkan dengan masalah yang mengganggu fungsi sosial dan pekerjaan, kecemasan dianggap sebagai gangguan (patologis) (Morgan, 2018). Kecemasan atau *anxiety* dapat menimbulkan bahaya dari dalam diri seseorang, yang ditimbulkan oleh sesuatu yang tidak dapat diterima seseorang, seperti pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan, dan bahaya dari luar, yang biasanya samar-samar (Chrisnawati & Aldino, 2019). Menurut Hasim (2018) kecemasan saat hamil meningkatkan kontraksi rahim, kecemasan juga dapat memperlama proses persalinan dan meningkatkan risiko atonia uteri, luka berdarah, infeksi, kelelahan, dan syok pada ibu. Selain itu, kecemasan juga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi baru lahir (Setianingsih *et al.*, 2023). Salah satu metode otophnosis (self hypnosis), adalah *hypnobirthing* yaitu upaya alami untuk menanamkan niat positif ke pikiran atau jiwa bawah sadar untuk menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Relaksasi adalah suatu keadaan di mana tubuh dan jiwa (pikiran, perasaan, dan kemauan) istirahat. Metode ini memberi tahu ibu hamil bahwa jika mereka tidak mengalami ketakutan atau ketegangan, mereka dapat tetap tenang selama kehamilan dan selama proses persalinan.

*Hypnobirthing* merupakan teknik hipnosis terhadap diri sendiri atau self-hypnosis yang digunakan untuk menghadapi kehamilan dan persiapan melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman. Ini juga membantu menyiapkan kesehatan jiwa janin. Metode ini memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran dengan nyaman karena menginstruksikan relaksasi mendalam, pola pernapasan lambat, dan pelepasan endorfin dari tubuh (L. P. Sari & Mulati, 2021).

Menurut (Sitiatava Rizema putra, 2016) *hypnobirthing* bertujuan agar: Ibu yang akan melahirkan menyadari bahwa tubuhnya akan mampu melahirkan dengan kondisi rileks, ibu harus bekerja sama dengan tubuhnya dan bayinya, dan percaya bahwa masing-masing dapat melakukan tugasnya dengan baik, dan proses persalinan berlangsung lancar; Bisa mengurangi kelelahan selama persalinan dan mempersingkat waktu persalinan; Proses persalinan yang memuaskan seluruh keluarga, termasuk bayi, tetap terjaga, sadar, dan tenang namun penuh semangat; *Hypnobirthing* membantu ibu hamil tenang, rileks dan berani menghadapi persalinan yang kan terjadi dan dalam suasana hati yang tenang dan damai, pemulihan ibu lebih mudah dan intervensi medis selama persalinan lebih sedikit.

Secara lebih spesifik *hypnobirthing* memiliki sejumlah manfaat bagi bu hamil yang melakukannya. Adapaun manfaat saat persalinan *Hypnobirthing* memiliki beberapa keuntungan di antaranya adalah; membuat persalinan lebih mudah (kala I dan II lebih mudah), mengurangi risiko perdarahan dan komplikasi persalinan, tubuh mengembalikan keseimbangan hormonal ketika berada dalam keadaan yang tenang dan membantu bayi mendapatkan cukup oksigen selama persalinan (Sitiatava Rizema putra, 2016).

Hasil akhir diperoleh bahwa kita harus sering memberikan edukasi sehingga menambah pengetahuan kepada ibu hamil tentang hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing, karena kegiatan tersebut sangat banyak manfaatnya.



**Gambar 1.**

Lokasi Tempat Penyuluhan



**Gambar 2.**

Penyampaian Materi tentang Hypnobirthing (Relaksasi Dasar)



**Gambar 3.**  
Kegiatan ideomotor, afirmasi positif selama kehamilan,  
berkomunikasi dengan janin

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Evaluasi dari pelaksanaannya kegiatan ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pengertian, tujuan, manfaat, prosedur dan tehnik hypnobirthing. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta yang mengikuti edukasi kesehatan ini (penyuluhan) dapat memahami hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing. Pengetahuan yang telah dipahami dapat menjadi salah satu wawasan bagi peserta agar dapat melaksanakan hypnobirthing dan tehnik hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada saat persalinan terutama pada ibu primigravida.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIK Bina Husada Palembang, peserta penyuluhan, pembimbing klinik yang sudah memberikan izin dalam melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang, dan mahasiswa Program Studi Ners STIK Bina Husada yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggaraeni, L., & Lubis, D. R. (2021). Hypnobirthing Sebagai Self Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes –Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.33846/sf11101> HYPNOBIRTHING.
- Arisandy, D., & Rahayu, W. D. (2023). Edukasi Dampak Kecemasan bagi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Desa Rimba Balai Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(5), 1439–1444. <https://doi.org/10.54082/jamsi.767>
- Ayu Pertiwi Nurbaya. (2023). Kecemasan Ibu Primigravida Trimester. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.

- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Desi Widiyanti, Y. E. (2024). PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM KEGIATAN HYPNOBIRTHING. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8, No 1, 1416-1424. doi:<https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20594>
- Desy Syswianti, R. A. (2021). Penerapan Hypnobirthing Untuk Persalinan Normal, Aman Dan Menyenangkan. *Jurnal DEDIKASI STIKes Karsa Husada Garut*, 02, No 01, 26-29. Retrieved from <https://www.dedikasi.lp4mstikeskhg.org/>
- Emilia Silvana Sitompul, J. L. (2024). Penerapan Hypnobirthing Persalinan Normal Yang Menyenangkan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7 No 5, 2226-2235. doi:<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.12377>.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>.
- Hastanti, H., Budiono, & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Induniasih, W. R. (2019). Promosi Kesehatan. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 25–36
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 18(1), 98–106. [tps://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541](https://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541).
- Morgan, M. C. T. K. I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing*. [https://books.google.co.id/books/about/Psychiatric\\_Mental\\_Health\\_Nursing.html?id=3a0-DwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Psychiatric_Mental_Health_Nursing.html?id=3a0-DwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Nariswari, N. D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024b). Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang The. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 3–7
- Notoadmojo, S. (2012). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurchaya Nainggolan, H. Y. (2021). Sosialisasi Hypnobirthing Therapy Pada Pasien Ibu Hamil Dalam. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2, No 1, 358-362. Retrieved from file:///C:/Users/acer/Downloads/358-362+Nurchaya+Nainggolan.pdf.
- Rosmaida Barutu, Isyos Sari Sembiring, Emma Dosriamaya Noni Br. Simanjuntak3, Ninsah Mandala Putri Sembiring, Basaria Manurung, & Sonia Novita Sari. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023. *Journal Clinical Pharmacy and Pharmaceutical Science*, 2(2), 35–42. <https://doi.org/10.61740/jcp2s.v2i2.35>
- Sari, L. P., & Mulati, T. S. (2021). Pelatihan Terapi Relaksasi Hypnobirthing Untuk Tenaga Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 133–140. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.62>
- Setianingsih, T., Deny Eka W, SST., M. K., & Wahyu Dwi Agussafutri SST., Bdn., M. K. (2023). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. 20(1). [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5121/1/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_TRI\\_SETIANINGSIH.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5121/1/NASKAH_PUBLIKASI_TRI_SETIANINGSIH.pdf)
- Sitiatava Rizema putra. (2016). Cara Mudah Melahirkan Dengan Hypnobirthing.
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370>