

Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan

Eliyawati



Jurusan Kebidanan;
Universitas Ibrahimy

ABSTRACT

Nowadays, many researchers are conducting research using various methods to reduce anxiety and discomfort in pregnant women using non-pharmacological methods, namely by providing self-hypnosis therapy. The aim of the research is to determine the effect of self-hypnosis on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women facing childbirth at Abdoer Rahem Hospital in 2024. This research method uses quasi-experiment, with one group pretest posttest. The population of this study was 40 pregnant women in the third trimester at Abdoer Rahem Hospital, Situbondo. The sample for this study was 40 people using the total sampling method with 20 people in the control group and 20 people in the intervention group. Data were collected using an observation sheet or checklist and analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon test and presented in the form of a frequency distribution table. The results of this study have a p-value of $0.000 < \alpha 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of providing self-hypnosis therapy on reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester before giving birth at Abdoer Rahem Hospital, Situbondo. Researchers hope that this research can be used as a reference for pregnant women in reducing anxiety with self-hypnosis therapy. To have a happy, calm and peaceful pregnancy before delivery.

Keywords: Self-hypnosis, pregnancy, anxiety

Submitted: 31 Mei 2023

Accepted: 29 Juni 2023

Published: 30 Juni 2023

ABSTRAK

Pada masa sekarang banyak peneliti untuk melakukan penelitian dengan berbagai macam metode untuk menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan cara non farmakologi, yaitu dengan memberikan terapi *self-hypnosis*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan Pada Ibu Hamil trimester III Dalam menghadapi Persalinan Di RS Abdoer Rahem Pada Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan quasy eksperimen, dengan one group pretest posttest. Populasi penelitian ini ibu hamil trimester III di RS Abdoer Rahem Situbondo sebanyak 40 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 40 orang menggunakan metode total sampling dengan 20 orang kelompok control dan 20 orang kelompok intervensi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi atau cheklist dan di Analisis secara univariat dan bivariat dengan menggunaan uji wilcoxon serta si sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini p-value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi *self-hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan di RS Abdoer Rahem situbondo. Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan refrensi untuk ibu hamil dalam menuruinkan kecemasan dengan terapi *self-hypnosis*. Untuk mndapatkan kehamilan yang bahagia tenang dan damai menjelang persalinan.

KataKunci: Self-hypnosis, kehamilan, kecemasan

Corresponding author:

Eliyawati; Jurusan
Kebidanan; Universitas
Ibrahimy
E-mail:

Istanameimei2013@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Namun tidak sedikit wanita yang mengalami ketakutan serta kecemasan tentang proses persalinan seiring bertambahnya usia kehamilan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi yang cukup tinggi sebesar 39% (172 ibu hamil dari 432 ibu hamil normal).¹ Masalah psikologis dilatarbelakangi rasa takut dan cemas yang akan tertanam dalam pikiran alam bawah sadar ibu dan berkembang menjadi pikiran negatif. Adanya beban psikologis tersebut bisa mengakibatkan timbulnya masalah komplikasi penyerta persalinan, yang mengganggu proses persalinan normal. Keadaan psikologis ibu yang kurang mendukung, bisa menyebabkan stress yang menimbulkan otot tegang, kaku, nyeri dan jalan lahir menjadi tidak elastis.² Pikiran negatif yang disertai nyeri, akan meningkatkan kerja sistem syaraf simpatik. Hipotalamus mengirim sinyal ke glandula pituitary, untuk meningkatkan hormon kortisol, yaitu hormon stress, sehingga sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil yang menimbulkan nyeri semakin bertambah.³ Masalah kecemasan tersebut bisa menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi dengan metode hipnoterapi. Metode hipnoterapi memberikan rasa nyaman, dengan cara mengontrol rasa nyeri melalui pemberian informasi akurat mengenai pengontrolan nyeri.⁴

Perasaan cemas adalah perasaan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu mengenai ketegangan mental yang reaksi yang umum dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman dalam dirinya, Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan. perasaan cemas ini ini terjadi segera setelah prosedur bedah direncanakan. Ibu hamil yang akan menjelang persalinannya kebanyakan mengalami

kecemasan menjelang persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi karena persalinan serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan *bonding* awal antara ibu dan bayi. Penyebab terjadinya cemas pada ibu hamil yang akan bersalin Ibu bersalin dan ditandai dengan adanya permasalahan psikologis yaitu muncul perasaan cemas, terapi *self hypnosis* adalah suatu terapi secara mandiri oleh ibu hamil sendiri. Setiap wanita yang sehat menginginkan proses kehamilan dapat berjalan dengan baik walaupun pada akhir wanita mengalami gangguan-gangguan rasa cemas dan takut saat proses persalinan dan menjadi ibu. Peningkatan hormone estrogen dan progesteron pada ibu hamil cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran, yang dapat membuat ibu hamil mudah panik, cemas, mudah tersinggung, lebih sensitive, mudah terpengaruh, dan cepat marah. Untuk mengatasi hal tersebut, tubuh kita sebenarnya mempunyai hormon yang dapat berfungsi sebagai analgesik alami, yang secara alami pula diproduksi oleh tubuh yaitu hormon endorfin.⁵

Berdasarkan penelitian, hormon endorfin ini mempunyai kekuatan sampai 200 kali lipat dibanding morfin. Tubuh dapat meningkatkan produksi endorfin dengan kondisi tubuh yang tenang, yang dapat dilakukan dengan cara hipnotis. Ibu hamil dapat menghipnotis diri sendiri yang dikenal dengan istilah *Selfhypnosis*. *Self hypnosis* mengubah sensasi atau perasaan tidak nyaman dan kondisi tegang oleh perhatian seseorang secara langsung untuk keluar dari rasa tidak nyaman pada seseorang (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan sugesti rasa tidak nyaman. Beberapa penelitian tentang pengaruh kursus singkat *self-hypnosis* terhadap durasi persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi dan jenis persalinan membuktikan bahwa hipnosis dan self-hipnosis memberikan efek terhadap durasi persalinan, nyeri persalinan, komplikasi, lamanya rawat inap di rumah sakit, keadaan bayi saat lahir, kecemasan dan stres selama persalinan, kepuasan terhadap persalinan, serta depresi postpartum.⁶

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti survey awal yang dilakukan pada 8 ibu hamil trimester III di RS Abdoer Rahem bahwa terdapat 8 ibu hamil yang mengalami kecemasan. Dan ibu hamil merasa cemas dalam menghadapi proses persalinannya yang mana ibu hamil mengingat dan membayangkan rasa sakit pada saat proses persalinan yang sebelumnya,serta ibu hamil juga merupakan pengalaman pertama untuk kehamilannya. Dan karena ibu hamil dan nakes yang ada di rumah sakit belum mengetahui metode *self hypnosis* dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Berdasarkan latar Belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada ibu hamil dengan metode pemberian terapi *self hypnosis* yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III menjelang persalinan Di RS. Abdoer Rahem Situbondo Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan rancangan *one group pre test and post test design* (Arikunto, 2016). Pengumpulan data menggunakan lembar observasi atau cheklist dan di Analisa secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil Trimester III menjelang persalinan di RS Abdoer Rahem Situbondo tahun 2024 Sebelum penelitiandilakukan peneliti melakukan pengukuran awal (pre test) untuk menentukan tingkat kecemasan responden. Selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (post test) pada kelompok untuk menentukan hasil perlakuan pada responden pada Penelitian ini dilakukan di RS Abdoer Rahem Situbondo tahun 2024. Adapun alasan peneliti memilih tempat penelitian di RS. Abdoer Rahem Situbondo karena pelaksanaan kelas ibu hamil dan ibu hamil merasakan kecemasan dalam menjelang persalinan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di rumah sakit Abdoer Rahem Situbondo merupakan salah satunya rumah sakit daerah yang ada di Kabupaten Situbondo.

Analisis Univariat

Tabel 4.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek (Ibu hamil di rumah sakit Abdoer Rahem Situbondo)

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)	Total
Umur			
20-35 Tahun	35	87,5%	87,5%
>35 Tahun	5	12,5%	12,5%
Paritas			
Primigravida	29	72,5%	72,5%
Scundigravida	8	20 %	20 %
Multi-grande gravida	3	7,5 %	7,5 %

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.2.1 menunjukkan mayoritas umur responden 20-35 tahun sebanyak 35 orang (87,5 %) minoritas umur >35 tahun sebanyak 5 orang (17%). Paritas responden adalah mayoritas Primigravida sebanyak 29 orang (72,5 %) minoritas adalah skundigravida dan multi sebanyak 3 orang (7,5%).kesimpulan dari tabel di atas adalah data yang tetinggi adalah ibu hamil di usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 30 Orang (87,5%) dan ibu hami usia lebih dari 35 tahun sebanyak 5 orang (12,5%) dan ibu primigravida 29 orang (72%) dan Multi Grande gravida sebanya 3 orang (7,5 %).

Tabel 4.2.2 Distribusi Frekuensi Rata-rata Kecemasan Ibu nifas di Puskesmas Kendit Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Self hypnosis*

Tingkat Kecemasan	Frekuensi		Presentase %	
	Pre	post	pre	post
Tidak ada Kecemasan	0	20	0	100
Kecemasan Ringan	15	0	75	0
Kecemasan Sedang	3	0	15	0
Kecemasan Berat	2	0	10	0
Kecemasan Berat Sekali	0	0	0	0
Total	20	20	100	100

Sumber : Data Primer ,2024

Berdasarkan tabel di atas menyatakan bahwa dari 40 ibu hamil Trimester ke III

menjelang persalinannya di RS. Abdoer Rahem Kabupaten Situbondo ibu hamil yang mengalami sebelum di berikan perlakuan (*Self hypnosis*) adalah kecemasan ringan yaitu 15 orang ibu (75 %) kecemasan sedang 3 orang (15 %) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (10 %) sedangkan untuk kecemasan dalam kategori berat sekali 0 orang (0 %) dan setelah dilakukan intervensi / Perlakuan kepada ibu hamil (*pos test*) semua ibu hamil tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu hamil di Rumah sakit Abdoer Rahem Situbondo pada bulan Maret s/d Mei diberikan intervensi (*Self hypnosis*) tidak mengalami cemas 40 orang yang artinya 100% tidak mengalami kecemasan. Data tersebut di atas menunjukkan adanya perubahan penurunan kecemasan pada ibu hamil saat setelah dilakukan penelitian pemberian terapi *self hypnosis* pada ibu hamil trimester III.

Analisis Bivariat

Tabel 4.3.1 Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Pengurangan kecemasan pada ibu Hamil di RS. Abdoer Rahem Situbondo.

Skor Kecemasan Sesudah - Skor Skor Kecemasan Sebelum pada ibu Hamil Trimester III di Rumah sakit Abdoer Rahem Situbondo.	
Z	-3.486*
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber : Wilcoxon Output SPSS

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama di lapangan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 orang ibu hamil trimester III dengan metode pengambilan sampel adalah total sampling dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian diukurlah tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan instrumen observasi skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada kelompok perlakuan. Berdasarkan umur responden pada tabel 4.2.1 mayoritas umur responden 20-35 tahun sebanyak 35 orang (87,5 %) minoritas umur >35 tahun sebanyak 5 orang (17%). Paritas responden adalah mayoritas Primigravida sebanyak 29 orang

(72,5 %) minoritas adalah skundigravida dan multi sebanyak 3 orang (7,5%). Pernikahan, kehamilan, persalinan, dan perawatan anak akan membawa banyak perubahan. Hal ini tentu saja memerlukan kesiapan fisik dan psikologis dari ibu tersebut. Umur 20-35 tahun dianggap ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan¹, artinya usia responden mayoritas adalah aman. Usia adalah satuan waktu yang mengukur suatu benda atau makhluk baik yang hidup atau pun yang mati.¹ Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena padausia 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam risiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.

Berdasarkan penelitian Andayani (2018). yang berjudul “Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III “ Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim matang dan mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik. Berdasarkan asumsi peneliti hal yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil itu tidak hanya berfokus pada usia saja karena penyebab dari kecemasan juga terdapat adanya beberapa hal / faktor factor internal dan faktor eksternal yang juga dapat menjadi faktor pemicu terjadinya kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. 4.2.1 mayoritas umur responden 20-35 tahun sebanyak 35 orang (87,5 %) minoritas umur >35 tahun sebanyak 5 orang (17%). Paritas responden adalah mayoritas Primigravida sebanyak 29 orang (72,5 %) minoritas adalah skundigravida dan multi sebanyak 3 orang (7,5%). Maka dalam hal ini ibu hamil dari responden bukan tergolong paritas tinggi.

Berdasarkan Penelitian Andayani (2018) yang berjudul “Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III “Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi kesehatan psikologis ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan, pada ada ibu hamil dengan paritas primigravida karena belum punya gambaran tentang masa / proses persalinan dan ibu hamil merasa ketakutan sendiri yang biasanya karena

seringnya mendapatkan informasi-informasi atau cerita-cerita tentang kehamilan apalagi mendekati persalinan karena sering mendengarkan cerita mengenai persalinan.^{2,7} Ibu hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi sehingga lebih siap menghadapi persalinan.⁸ Penelitian Otaviana (2021) yang berjudul "Paritas, Usia, Dan Jarak Kelahiran Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil" menunjukkan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 26%. Faktor Internal yang paling dominan dengan kejadian Anemia pada ibu hamil adalah paritas ibu (p-value 0.017), umur ibu (p-value 0.017), dan jarak kelahiran (p-value 0.000). Sedangkan untuk faktor eksternal didapatkan tidak ada hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.⁹

Berdasarkan dari Asumsi peneliti bahwa paritas dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan, akan tetapi juga bisa dilihat dari pengalaman ibu hamil. Hal serupa juga bisa terjadi pada ibu scundi maupun multi dengan riwayat atau pengalaman buruk yang pernah dialami pada proses persalinan yang sebelumnya. Berdasarkan Tabel 4.2.2 ibu hamil trimester III Menjelang persalinan di RS. Abdoer Rahem kabupaten situbondo ibu hamil yang mengalami sebelum di berikan perlakuan (*Self hypnosis*) adalah kecemasan ringan yaitu 15 orang ibu (75 %) kecemasan sedang 3 orang (15 %) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (10 %) sedangkan untuk kecemasan dalam kategori berat sekali 0 orang (0 %) dan setelah dilakukan intervensi / Perlakuan kepada ibu hamil (*pos test*) semua ibu hamil tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu hamil di Rumah sakit Abdoer Rahem Situbondo pada bulan Maret s/d Mei diberikan intervensi (*Self hypnosis*) tidak mengalami cemas 40 orang yang artinya 100% tidak mengalami kecemasan. data tersebut diatas menunjukkan adanya perubahan penurunan kecemasan pada ibu hamil saat setelah dilakukan penelitian pemberian terapi *self hypnosis* pada ibu hamil trimester III.

Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS. Abdoer Rahem Situbondo tahun 2024. Berdasarkan Tabel 4.3.1 Hasil Uji Wilcoxon dari *one group pre test and post test* didapatkan nilai ρ - value 0,01 yang artinya ada pengaruh pemberian terapi *Self hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Nilai ρ pada penelitian ini adalah 0,01 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada pengaruh *Self hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di praktek RS. Abdoer Rahem Situbondo tahun 2024. Hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yang berarti ada pengaruh *Self hypnosis* sesudah dilakukan intervensi. Hasil pengamatan yang dilaksanakan dapat menunjukkan bahwa ibu hamil dengan masalah kecemasan sebelum diberikan terapi *self hypnosis* nyatanya menjadi tidak cemas sesudah dilakukan *self hypnosis*. Hal ini dikarenakan ibu yang yang diberikan *self hypnosis* merasa lebih tenang, damai dan rileks rileks, nyaman dan lebih tenang sehingga ibu lebih mudah dan mampu mengelola pikiran cemas dan khawatir dalam dirinya sehingga ibu merasakan perasaan nyaman membuatnya takut dari berbagai cerita persalinan.

Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *self hypnosis* dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan.¹⁰ Sejalan dengan penelitian Fatimah, Triyani, S, Aisyah yang menyatakan bahwa pelatihan relaksasi secara bermakna dapat mengurangi kecemasan subjek dalam menghadapi persalinan. Adanya fikiran-fikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin.¹¹ Peningkatan hormon

adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil.¹² Dampak dari proses fisiologis ini timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup.¹³ Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.¹⁴

Berdasarkan Asumsi Peneliti *self hypnosis* memiliki pengaruh dalam pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III, *self hypnosis* bagi peneliti adalah cara mandiri yang paling efektif, mudah dan murah, dapat dilakukan kapan pun dimana pun, sehingga bukan hanya mampu mengelola pikiran namun hal ini juga dapat mengurangi konsumsi obat-obatan selama kehamilan

PERSETUJUAN ETIKA

Tidak ada.

SUMBER PENDANAAN

Pendanaan penelitian ini berasal dari dana mandiri peneliti.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Eliyawati berkontribusi atas konsep, desain, definisi konten intelektual, pencarian literatur, penelitian eksperimental, pengolahan data, analisis data dan statistik, penyusunan manuskrip, edit manuskrip, review manuskrip, dan *guarantor* (penjamin).

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengapresiasi kepada pihak RS

Abdoer Rahem Situbondo atas selesainya penelitian ini dari awal hingga Akhir hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018. (2018). Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. Jurnal Ilmu Keperawatan, 18.
2. Andayani (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018
3. Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aifa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2021.
4. Estini S. Efektivitas Yoga Pranaya Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke III. Program Studi Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi. Pros Pertem Ilm Nas Penelit Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS. 2012;1.
5. Jimantoro. (2020). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di Stikes Buana Husada Ponorogo. Vol.2 No.1.
6. Ni Nyoman Ari Indra Dewi. Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. Jurnal Psikologi Mandala. 2018; 2(2): 15-21
7. Prawirohardjo, Sarwono. (2014). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
8. Sehmawati (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19. 07-04-2021
9. Sulistyawati (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan

- Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018.
10. Triyani.S (2018) Psikologis Ibu Hamil Jakarta: Garda Media
 11. Wahyu Asnuriyati, Lenny Fajri (2017). Description of Trimester Pregnant Women"s Anxiety In Facing Labor In Cempaka Puskesmas.Vol.1 No.2,Hal 01-08.ISSN : 2714-8181
 12. Pusporini. Efektifitas Paket Kelas Ibu Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Ibu tentang Efek Polusi Udara bagi Kehamilan pada ibu yang terpapar Polusi udara diwilayah Kotamadya Cilegon (Tesis) Magister Ilmu Keperawatan 2021
 13. Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety*. 2014;31(8):631-40.
 14. Yuniza Y, Tasya T, Suzanna S. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III diKecamatan Plaju. *J Keperawatan Sriwijaya*.2021;8(2):78-84