

PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN DI UPTD. PUSKESMAS ABIANSEMAL II

Desak Made Rusmini¹, Putu Mastiningsih², Luh Putu Widiastini³

Program Studi Sarjana Kebidanan

STIKES Bina Usada Bali

desakrusmini081@gmail.com, putumastiningsih@gmail.com, enickdilaga2gmail.com

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is often referred to as a period of anxious anticipation. A primary effort to reduce the level of anxiety and fear in pregnant women is through the provision of Self Hypnosis. Known not only as a powerful anti-anxiety agent, Self Hypnosis also induces a high level of relaxation. The aim of this study was to determine the Effect of Self Hypnosis on the Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women in Preparation for Childbirth at UPTD. Puskesmas Abiansemal II. This study employed a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The sample selection was carried out using purposive Sampling technique. The sample consisted of all third trimester pregnant women, totaling 56 individuals. The intervention was initially administered by the researcher along with an instructor on the first day of the study. Subsequently, it was performed by the pregnant women themselves before getting up in the morning and before going to bed at night, with a duration of 5 minutes each day for 5 days. The study was conducted from November to December 2023. Data were analyzed using the Mann Whitney Test. The results of the study, utilizing the Mann Whitney test, revealed a p-value of 0.014 ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis was rejected. Therefore, it can be concluded that there is an effect of Self Hypnosis on the Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women at UPTD. Puskesmas Abiansemal II. In conclusion, it is hoped that third trimester pregnant women can overcome anxiety in preparation for childbirth.

Keywords: Anxiety, Preparation for Childbirth, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2020 angka kematian ibu di Indonesia masih jauh dari pencapaian target SDGS 2030 yakni diharapkan 70 per 100.000 kelahiran hidup namun hasil menunjukkan 177 per 100.000 kelahiran hidup 75 % kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi, diabetes, aborsi serta penyakit lainnya (WHO, 2020). AKI Provinsi Bali Tahun 2019 sebesar 67,6 per 100.000 KH pada Tahun 2020 AKI Provinsi Bali

sebesar 83.8 per 100.000 KH terjadi peningkatan juga dibandingkan tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Sedangkan AKI Kabupaten Badung pada Tahun 2020 menunjukkan angka sebesar 114,45 per 100.000 KH dan Tahun 2021 meningkat menjadi 205,37 per 100.000 KH (Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2021). Di Indonesia, dilaporkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III 373.000.000 orang. Sebanyak 130.000.000 orang atau 28,7% yang mengalami kecemasan menjelang persalinan (Siallagan, 2020). Kemudian mengalami kenaikan di tahun 2020 dimana kecemasan meningkat menjadi 33,93%. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih (Biaggi dkk, 2019). Kehamilan Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional sejumlah ketakutan terlihat selama trimester ketiga. Perubahan fisik serta efek samping kehamilan sering kali menjadikan ibu khawatir, terlebih pada trimester III Ibu hamil mulai mencemaskan proses kelahiran (Nurul Chomaria, 2019). Wanita yang melahirkan akan mengalami proses rasa sakit atau rasa nyeri. Hal yang dicemaskan jika wanita yang akan melahirkan tidak dapat menahan rasa nyeri menyebabkan konsentrasi ibu menghadapi persalinan akan terganggu yang dapat membahayakan ibu ataupun bayi dan dapat menyebabkan terjadinya kematian (Ardyanti, 2018). Kecemasan yang dirasakan ibu seperti takut terjadi komplikasi pada ibu dan janin, takut akan nyeri persalinan, takut tidak bisa melahirkan secara normal, takut akan jahitan perineum, takut akan terjadi perdarahan, takut tidak bisa memberikan ASI pada bayinya dan takut tidak bisa merawat bayinya nanti (Nurul Chomaria, 2019). Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil sebesar 29,2% dibandingkan ibu yang *postpartum* sebesar 16,5%. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi antara 15-23% wanita dan berpengaruh dengan peningkatan risiko negatif pada ibu dan anak yang dilahirkan (Sinesi dkk, 2019). Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan kortisol. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah dan lebih sensitive. Upaya utama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil dilakukan dengan memberikan Self Hypnosis. *Self Hypnosis* selain dikenal sebagai *agent* anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan

gelombang otak dimana pada kondisi *hypnosis*, otak akan memasuki gelombang alpha sampai tetha, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksi *neurotransmitter* seperti *endorfin*, *GABA*, *enkefalin* dan beberapa *neurotransmitter* lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Jiwantoro, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sehmawati (2020), Dengan judul “*Self Hypnosis* terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di Masa Pandemi Covid 19” yaitu ada Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum *self-hypnosis* adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah *self-hypnosis* 49,59 (kecemasan ringan). Kesimpulan Terdapat pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemic covid 19. Hasil survey awal yang dilakukan peneliti di UPTD. Puskesmas Abiansemal II didapatkan jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Juni tahun 2023 sebanyak 60 orang. Peneliti mewawancarai langsung kepada ibu hamil sebanyak 10 orang diantaranya 8 orang ibu hamil mengalami kecemasan menghadapi persalinan dan membayangkan rasa sakit saat bersalin, 2 orang mengatakan merasa cemas tetapi tetap berdoa supaya saat bersalin nanti selamat dan belum mengetahui metode *Self Hypnosis* dapat mengurangi kecemasan dalam persiapan menghadapi persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperiment design* dengan penelitian *nonequivalent control group design* Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 orang yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 28 untuk kelompok intervensi dan 28 orang untuk kelompok kontrol Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Mann withney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas

Tabel 5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal II

| Karakteristik Responden | n | Min | Max | Mean±Std | P Value |
|--------------------------------|----------|------------|------------|-----------------|----------------|
| Umur | | | | | |
| Kelompok Intervensi | 28 | 1 | 3 | 1,93 ± 0,378 | 1,000 |
| Kelompok Kontrol | 28 | 1 | 3 | 1,93 ± 0,378 | |
| Pendidikan | | | | | |
| Kelompok Intervensi | 28 | 3 | 4 | 3,36 ± 0,488 | 1,000 |
| Kelompok Kontrol | 28 | 3 | 4 | 3,36 ± 0,488 | |
| Pekerjaan | | | | | |
| Kelompok Intervensi | 28 | 1 | 3 | 1,50 ± 0,638 | 0,868 |
| Kelompok Kontrol | 28 | 1 | 3 | 1,54 ± 0,637 | |
| Paritas | | | | | |
| Kelompok Intervensi | 28 | 1 | 2 | 1,64 ± 0,488 | 0,593 |
| Kelompok Kontrol | 28 | 1 | 2 | 1,57 ± 0,504 | |

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui umur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan dengan nilai p: 1,000 ($p > 0,05$) dan nilai rata-rata 1,93 atau sebagian besar berusia 20-35 tahun. Diketahui pendidikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan dengan p: 1,000 ($p > 0,05$) dan nilai rata-rata 3,36 atau sebagian besar berpendidikan Sekolah Menengah Atas. Nilai rata-rata pekerjaan kelompok intervensi 1,50 dan kelompok kontrol 1,54 atau dikategorikan sebagian besar responden tidak bekerja. Tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p: 0,868 ($p > 0,05$). Didapatkan karakteristik paritas dengan nilai rata-rata kelompok intervensi 1,64 dan kelompok kontrol 1,57 atau dikategorikan sebagian besar responden adalah primipara. Tidak ada perbedaan antara kelompok *self hypnosis* dan kelompok kontrol dengan nilai p: 0,593 ($p > 0,05$).

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Kontrol Dan Intervensi Sebelum Diberikan *Self Hypnosis*

Tabel 5.2. Hasil Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Antara Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum Diberikan *Self Hypnosis*

| Variabel | Kelompok | n | Min | Max | Mean±Std | Z | P Value |
|-------------------|---------------------|----|-----|-----|--------------|--------|---------|
| Tingkat Kecemasan | Kelompok Intervensi | 28 | 1 | 3 | 2,29 ± 0,763 | -1,200 | 0,230 |
| | Kelompok Kontrol | 28 | 1 | 3 | 2,04 ± 0,793 | | |

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan terendah kelompok intervensi adalah 1 atau dikategorikan sebagai tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan tertinggi yaitu 3 atau tingkat kecemasan berat. Rata-rata tingkat kecemasan kelompok intervensi adalah 2,29 atau tingkat kecemasan berat.

Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan terendah kelompok kontrol adalah 1 atau dikategorikan sebagai tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan tertinggi yaitu 3 atau tingkat kecemasan berat. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan kelompok kontrol adalah 2,04 atau tingkat kecemasan sedang-berat. Tidak ada perbedaan Tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value*: 0,230 ($p > 0,05$).

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Kontrol Dan Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Self Hypnosis*

Tabel 5.3. Hasil Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Antara Kelompok Kontrol dan Intervensi sebelum dan Sesudah Diberikan *Self Hypnosis*

| Kelompok | n | Min | Max | Mean±Std | Z | P Value |
|-------------------|----|-----|-----|--------------|--------|---------|
| Intervensi | | | | | | |
| <i>Pretest</i> | 28 | 1 | 3 | 2,29 ± 0,763 | -4,388 | 0,000 |
| <i>Posttest</i> | 28 | 1 | 2 | 1,21 ± 0,418 | | |
| Kontrol | | | | | | |
| <i>Pretest</i> | 28 | 1 | 3 | 2,04 ± 0,793 | -3,207 | 0,001 |
| <i>Posttest</i> | 28 | 1 | 3 | 1,61 ± 0,685 | | |

Berdasarkan tabel 5.3 dengan uji Wilcoxon menunjukkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *self hypnosis* di mana hasil mean yang diperoleh pada *pretest* 2,29 menurun menjadi 1,21 saat *posttest*. Yang artinya terdapat penurunan rata-rata skor Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi setelah diberikan *self hypnosis*. Z-score = 4,388 bermakna bahwa skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ada 4,388 SD dibawah mean dengan *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan rata-rata skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi.

Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan *self hypnosis* di mana hasil mean yang diperoleh pada *pretest* 2,04 menurun menjadi 1,61 saat *posttest*. Yang artinya terdapat penurunan rata-rata skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol setelah diberikan *self hypnosis*. Z-score = 3,207 bermakna bahwa skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ada 3,207 SD dibawah mean dengan *p-value* $0,001 < 0,05$ yang bermakna ada perbedaan rata-rata skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol.

Tabel 5.4. Hasil Uji *Mann Whitney* Perbedaan Pemberian *Self Hipnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di UPTD. Puskesmas Abiansemal II

| Variabel | Kelompok | n | Min | Max | Mean+SD | Z | P Value |
|-------------------|---------------------|----|-----|-----|--------------|--------|---------|
| Tingkat Kecemasan | Kelompok Intervensi | 28 | 1 | 2 | 1,21 ± 0,418 | -2.359 | 0,018 |
| | Kelompok Kontrol | 28 | 1 | 3 | 1,61 ± 0,685 | | |

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal II. Hasil tersebut juga menunjukkan jika nilai rata-rata kelompok intervensi yaitu 1,21 lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata kelompok kontrol yaitu 1,61 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Self Hypnosis* lebih efektif mengurangi Tingkat

kecemasan pada ibu hamil trimester III dibandingkan kelompok kontrol di UPTD. Puskesmas Abiansemal II.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di UPTD. Puskesmas Abiansemal II.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti, D., dan Dinni, S. M. (2018). Aplikasi Model Rasch dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpaartum Depression. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 81.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Sianturi, E., & Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Aprilia, Yesie. (2019). *Gentle Birth Balance: Persalinan Holistik Mind, Body, and Soul*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Arka, Alvi. (2019). *Fundamental Hypnosis* LPK Indonesia Centre Pelatihan dan Terapi. Mataram.
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Afriani, S. (2020). Gambaran Pelaksanaan Penerapan 10 T Dalam Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Namorambe Tahun 2020. *Poliklinik Kesehatan Medan*, IV(1-2):25-31.
- Anggraeni, Linda, Ganti, D., & Nurvita, N. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18 (2), 202–211.

- Anggraeni, Liza, & Maisaroh, S. (2021). Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 7 (1).
- Asrida, Saad, R., & Rahayu. (2023). Efektifitas Relaksasi Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4 (4), 5730–5735.
- Biaggi, A. *Et Al.* (2019) ‘Identifying The Women At Risk Of Antenatal Anxiety And Depression : A Systematic Review’, *Journal Of Affective Disorders*. Elsevier, 191, Pp. 62–77. Doi: 10.1016/J.Jad.2015.11.014
- Baradero, M., *et al.* (2021). Keperawatan perioperatif : Prinsip dan praktik. Jakarta : EGC.
- Curtis, K., Weinrib, A., dan Katz, J. (2018). Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
<https://doi.org/10.1155/2012/715942>
- Chomaria, Nurul. (2019). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan dan Indikator Kesehatan*. Deepublish.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2016. Bali: Dinas Kesehatan Provinsi Bali
- Dinkes Badung (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2020. Mangupura: Dinkes Badung
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Ravy, D., Pinto, L., Neves, M., Araújo, G., Cursino, T., dan Couceiro, D. M. (2019). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270.
<https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Fatimah, dan Nuryaningsih. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (A. Noviant (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Febrianty, R. A. Y. U., & Rihardhini, T. (2023). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kwanyar. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 6, 2585–2594.

- Fazdria, dan Harahap, M. S. (2019). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di desa tualang teungoh kecamatan langsakota kabupaten kota Langsa tahun 2019.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. FKUI.
- Hidayat, A.A. (2018), *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*,. Penerbit Salemba medika
- Hindun, Nesi,. (2021). Relaksasi Self Hypnosis Terhadap kecemasan Ibu Hamil. *Journal Complementary of Health 2021*
- Jiwantoro, Y., Kridawati, A. and Pratiwi, D. (2020) ‘Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di STIKes Buana Husada Ponorogo’, *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(1), pp. 1–6.
- Jenny, Oftarica (2019) *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny I Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Praktik Mandiri Bidan Setyami Ngasinan Ponorogo*. Tugas Akhir (D3) Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., dan Haruna, M. (2019). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. *Women and Birth*, 29(5)), e82–e88. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003>
- Kahija, Y.F.L .(2019). *Hipnoterapi Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi* .Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kiftiyah, & Sari, K. I. P. (2023). Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Dany Eka Novitasari., S.tr.Keb,Bdn. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4 (2), 125–131.
- Maharani S. (2021). *Panduan Sehat dan Cerdas Menghadapi Kehamilan*. Kata Hati: Yogyakarta.
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L. dan Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mutmainnah, AUI., H.Johan, dan S. Llyod. (2020). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta : ANDI.
- Mastiningsih, Putu dan Agustina. (2019). *Buku Asuhan Kehamilan*. Bogor: In media

- Mayalika., (2022). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan dalam Masa Pandemi Covid- 19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan Volume 1 Nomor 6 2022*
- Mandriwati, G. A.dkk. (2020) “Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi,” in. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Pieter, H. Z. dan Lubis, N. L. (2020) “Pengantar Psikologi untuk Kebidanan,” in. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Putri, Ariani. (2018). *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., dan Herawati, Y. (2019). *Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil*. 2(1), 62–71.
- Rohmansyah, N. A. (2019). *Pengertian Tentang Teori Kecemasan*. Jurnal Ilmiah PENJAS.
- Rahmawati, L., Ningsih, M. P. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 NO 1(February), 1–9.
- Rezi Dwi Putri, Novianti, D. M. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifasketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas. Rezi Dwi Putri, Novianti, Deni Maryani, 9(1), 38–43.
- Ramadhani, R., dan Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Kencana
- Sadock (2019) Kaplan Sadock’s Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Edudi 11. New York-Usa: Wolters Kluwer Health.
- Siallagan, D., dan Lestari, D. (2020). Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan 88 86 Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang . *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* , 104-110

- Sehmawati., (2020). Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan menghadapi persalinan di Masa Pandemic Covid 19. Issue <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/issue/view/75>
- Simkin, Penny (2019). *Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi*. Jakarta : Arcan
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alvabeta
- Sari dan Noviani. (2019). *Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan*. (April), 119–126.
- Sari, O. I. (2022). Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran II. *OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2 (2), 83–94.
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carroll, R., dan Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy: systematic review. *BJPsych Open*, 5(1), e5.<https://doi.org/10.1192/bjo.2018.75>
- Tyastuti, Siti dan Wahyuningsih, Heni Puji (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta.
- Triyani.S (2018) *Psikologis Ibu Hamil Jakarta* : Garda Media
- WHO. (2020). Maternal Mortality. [Online]. Tersedia di : <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/maternal-mortality>
- Walangadi N. N., Kundre R., dan Silolonga W. (2019). Hubungan pengetahuan ibu primigravida trimester III dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Widayanti, E., Suhartini, T., & Ermawati, I. (2023). The Effect Of Hypnobirthing Relaxation On Anxiety Levels Of Trimester III Pregnant Women In Dealing With Labor Preparation In Bayeman Village. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15 (1), 347–353.
- Yesie Aprilia (2019). *Hipnostetri Jakarta* : Gagas Media