ISSN-P : 2656-8586 | ISSN-E : 2621-7015
Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot)
Jurnal Ilmiah Kebidanan

Hubungan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Hasanah Pratiwi Harahap[1], Winda Agustina[2]

Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan[1,2]

ARTICLE INFORMATION

Received: 13-04-2026

Revised: 18-05-2026

Accepted: 22-05-2026

KEYWORD

Hypnobirthing, Anxiety

Hypnobirthing, Kecemasan

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Hasanah Pratiwi Harahap

Address: Jl. Kapten Muslim, Medan

E-mail: hasanah.hrp@gmail.com

No. Tlp : 082365999629

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V8I2.5612

ABSTRACT

The prevalence of depression and anxiety risk in facing vaginal delivery in Indonesia in 2025 is estimated to range from 10–25%, particularly among women aged 20–44 years. These conditions can inhibit the labor process by approximately 10–15%. Among mothers undergoing cesarean section, anxiety levels are reported to reach 15–25%. This study aims to analyze the relationship between hypnobirthing and anxiety levels in pregnant women at Aini Clinic, Medan. The method used was an analytical survey with a cross-sectional approach. The study population consisted of all pregnant women participating in hypnobirthing, totaling 30 respondents, using a total sampling technique. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods with the chi-square test. The results showed that most respondents did not routinely participate in hypnobirthing, accounting for 18 individuals (60%), and the majority experienced moderate levels of anxiety, totaling 12 individuals (40%). The chi-square test result showed a p-value of 0.018 with a significance level of α = 0.05 (p < α), indicating a significant relationship between hypnobirthing and anxiety levels in pregnant women. In conclusion, hypnobirthing is associated with anxiety levels in pregnant women. Therefore, pregnant women are encouraged to actively participate in hypnobirthing classes during pregnancy.

Prevalensi risiko depresi dan kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam di Indonesia tahun 2025 diperkirakan berkisar 10–25%, terutama pada wanita usia 20–44 tahun. Kondisi ini dapat menghambat proses persalinan sekitar 10–15%. Pada ibu yang menjalani operasi seksio sesarea, tingkat kecemasan dilaporkan mencapai 15–25%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara hypnobirthing dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Klinik Aini Medan. Metode yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti hypnobirthing sebanyak 30 orang, dengan teknik total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak rutin mengikuti hypnobirthing, yaitu 18 orang (60%), dan mayoritas mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 12 orang (40%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p = 0,018 dengan α = 0,05 (p < α), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara hypnobirthing dan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kesimpulannya, hypnobirthing berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu, ibu

© 2026 Harahap, et.al

hamil disarankan lebih aktif mengikuti kelas hypnobirthing selama kehamilan.

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang normal pada wanita usia reproduksi. Peristiwa kelahiran bayi menjadi momen penting yang sangat dinantikan oleh pasangan suami istri. Kehadiran seorang anak membawa kebahagiaan bagi keluarga, sehingga berbagai bentuk dukungan, baik moral maupun material, diberikan oleh suami, keluarga, dan lingkungan sekitar demi menjaga kesejahteraan ibu dan janin (Badawi et al., 2024).

Kehamilan adalah suatu rangkaian proses yang dimulai dari terjadinya pembuahan sel telur oleh sperma hingga berkembang menjadi janin yang siap dilahirkan (aterm). Proses ini dipengaruhi oleh berbagai hormon seperti estrogen, progesteron, human chorionic gonadotropin (HCG), human somatomammotropin, dan prolaktin. HCG merupakan hormon utama yang berperan penting terutama pada awal masa kehamilan (Prastiwi et al., 2024).

Pada ibu hamil, kecemasan sering muncul terutama pada trimester ketiga hingga menjelang persalinan. Hal ini disebabkan oleh berbagai kekhawatiran, seperti kondisi bayi saat lahir maupun rasa nyeri selama proses persalinan. Menjelang waktu persalinan, terutama pada kehamilan pertama, perasaan cemas atau takut merupakan hal yang wajar. Namun demikian, kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif, seperti mengganggu pertumbuhan janin, melemahkan kontraksi rahim, serta meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan bayi (Astriyani, 2024).

Keadaan psikologis ibu selama kehamilan juga berpengaruh terhadap kondisi fisiologis tubuh. Perubahan emosi dapat memengaruhi denyut jantung, tekanan darah, produksi hormon stres, serta fungsi organ lainnya. Selain itu, stres dan tekanan mental dapat menimbulkan keluhan fisik seperti kelelahan, mudah marah, gelisah, pusing, hingga mual. Hubungan timbal balik antara kondisi fisik dan psikologis membuat ibu hamil lebih rentan mengalami gangguan emosional (Anjani et al., 2025).

Di Indonesia, prevalensi risiko depresi dan kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam pada tahun 2025 berkisar antara 10–25%, dengan angka tertinggi pada wanita usia 20–44 tahun. Kondisi ini dapat mempersulit proses persalinan sekitar 10–15%, sedangkan pada tindakan seksio sesarea, tingkat kecemasan mencapai 15–25%. Jika tidak ditangani, hal ini berpotensi meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu. Secara umum, tingkat kecemasan ibu hamil di Indonesia mencapai 28,7%, dengan wilayah Sumatera mencatat angka sebesar 52,3% (Handayani et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil, khususnya primigravida trimester III, cukup tinggi. Sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang, diikuti kecemasan ringan dan berat. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan menjelang persalinan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang (Pratama et al., 2024). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah hypnobirthing, yaitu teknik persiapan persalinan yang mengombinasikan relaksasi, pernapasan, dan sugesti positif. Metode ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta mengurangi ketakutan, ketegangan, dan kepanikan sebelum hingga setelah persalinan. Hypnobirthing juga membantu merangsang pelepasan endorfin sebagai pereda nyeri alami sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih nyaman (Lestari et al., 2022).

Hypnobirthing termasuk dalam teknik self-hypnosis yang menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar ibu hamil sebagai bentuk persiapan menghadapi persalinan. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu dapat menjalani proses persalinan dengan lebih tenang dan minim rasa nyeri (Fitrianingtyas, 2022). Hasil penelitian Suharni Pintamas menunjukkan adanya hubungan antara intensitas mengikuti kelas hypnobirthing dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan, dengan nilai p-value 0,002 dan koefisien korelasi 0,543 yang menunjukkan hubungan kategori sedang (Sinaga, 2023).

Menurut teori coping stress oleh Lazarus dan Folkman, kecemasan merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan yang dipengaruhi oleh kemampuan coping dalam menghadapi stres. Mekanisme coping yang adaptif, seperti relaksasi dan sugesti positif, dapat membantu individu mengurangi respons stres dan kecemasan (Paramitha et al., 2023). Selain itu, teori mind-body connection menjelaskan bahwa kondisi psikologis seperti kecemasan dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, termasuk peningkatan hormon stres seperti kortisol yang berdampak pada kehamilan dan persalinan. Sebaliknya, intervensi psikologis seperti hypnobirthing dapat menurunkan kecemasan melalui efek relaksasi yang memengaruhi sistem saraf dan hormonal (Siregar et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan, masih terbatas penelitian di tingkat klinik primer, khususnya yang menganalisis hubungan antara intensitas partisipasi hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan.

Berdasarkan survei awal di Klinik Aini Medan pada Agustus 2025, kelas hypnobirthing dilaksanakan dua kali dalam sebulan. Dari delapan ibu hamil yang diwawancarai, empat di antaranya mengikuti kelas tersebut dengan frekuensi yang berbeda. Seluruh responden mengaku mengalami kecemasan, namun ibu yang rutin mengikuti hypnobirthing menyatakan bahwa tingkat kecemasan mereka berkurang setelah mengikuti beberapa sesi, terutama karena adanya sugesti positif yang diberikan selama latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara hypnobirthing dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Klinik Aini Medan tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain survei analitik, yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengkaji serta memahami bagaimana dan mengapa suatu fenomena dapat terjadi. Penelitian dilaksanakan di Klinik Bersalin Bidan Aini yang berlokasi di Jalan Sari Ujung No. 60, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dari bulan Agustus hingga Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti program hypnobirthing di Klinik Aini Medan, dengan jumlah sebanyak 30 orang pada periode September sampai Desember. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling berjumlah 30 responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi data primer, sekunder, dan tersier. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan responden menggunakan kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang telah banyak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan secara klinis. Data sekunder diperoleh dari catatan atau dokumentasi yang tersedia di lokasi penelitian, seperti data ibu

hamil. Sementara itu, data tersier diperoleh dari sumber yang telah dipublikasikan, seperti jurnal ilmiah dan buku referensi.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil di Klinik Aini Medan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
<25 tahun	9	30
25-30 tahun	13	43,3
>30 tahun	8	26,7
Pendidikan		
SMP	3	10
SMA	17	56,7
PT	10	33,3
Pekerjaan		
IRT	12	40
Wiraswasta	11	36,7
PNS	7	23,3
Trimester		
Trimester I	6	20
Trimester II	11	36,7
Trimester III	13	43,3
Jumlah	**30**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 25–30 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), sedangkan jumlah paling sedikit terdapat pada usia >30 tahun yaitu 8 orang (26,7%). Dari segi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 17 orang (56,7%), dan paling sedikit berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (10%). Dilihat dari pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 12 orang (40%), sedangkan yang paling sedikit bekerja sebagai PNS sebanyak 7 orang (23,3%). Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester III sebanyak 13 orang (43,3%), sementara jumlah paling sedikit terdapat pada trimester I sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil di Klinik Aini Medan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Hypnobirthing		
Rutin	12	40
Tidak Rutin	18	60
Kecemasan		
Tidak Ceamas	5	16,7
Ringan	9	30
Sedang	12	40
Berat	3	10
Berat Sekali	1	3,3

Jumlah	**30**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak rutin mengikuti hypnobirthing, yaitu sebanyak 18 orang (60%), sedangkan yang rutin berjumlah 12 orang (40%). Untuk tingkat kecemasan, mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 12 orang (40%), sementara jumlah paling sedikit terdapat pada kategori sangat berat, yaitu 1 orang (3,3%).

Tabel 3. Distribusi Hubungan *Hypnobirthing* Dengan Tingkat KecemasanPada Ibu Hamil di Klinik Aini

Hypnobirthing	**Tingkat Kecemasan**										**Jumlah**		***P-value***
	Tidak Cemas		**Ringan**		**Sedang**		**Berat**		**Berat Sekali**				
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	
Rutin	3	10	7	23,3	1	3,3	1	3,3	-	-	12	40	0,018
Tidak Rutin	2	6,7	2	6,7	11	36,7	2	6,7	1	3,3	18	60	
Jumlah	**5**	**16,7**	**9**	**30**	**12**	**40**	**3**	**10**	**1**	**3,3**	**30**	**100**	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3, pada kelompok ibu yang rutin mengikuti hypnobirthing, terdapat 3 orang (10%) yang tidak mengalami kecemasan, 7 orang (23,3%) dengan kecemasan ringan, 1 orang (3,3%) dengan kecemasan sedang, serta 1 orang (3,3%) mengalami kecemasan berat. Sementara itu, pada kelompok yang tidak rutin mengikuti hypnobirthing, sebanyak 2 orang (6,7%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (6,7%) mengalami kecemasan ringan, sebagian besar yaitu 11 orang (36,7%) mengalami kecemasan sedang, kemudian 2 orang (6,7%) mengalami kecemasan berat, dan 1 orang (3,3%) mengalami kecemasan sangat berat. Hasil analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara hypnobirthing dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Klinik Aini Medan tahun 2025.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang antara pelaksanaan hypnobirthing dan tingkat kecemasan pada 30 responden, diketahui bahwa pada kelompok ibu yang rutin mengikuti hypnobirthing (12 orang), terdapat 3 responden (10%) yang tidak mengalami kecemasan, 7 responden (23,3%) mengalami kecemasan ringan, serta masing-masing 1 responden (3,3%) mengalami kecemasan sedang dan berat. Pada kelompok yang tidak rutin mengikuti hypnobirthing, ditemukan 2 responden (6,7%) tanpa kecemasan, 2 responden (6,7%) dengan kecemasan ringan, sebagian besar yaitu 11 responden (36,7%) mengalami kecemasan sedang, kemudian 2 responden (6,7%) mengalami kecemasan berat, dan 1 responden (3,3%) mengalami kecemasan sangat berat. Hasil pengujian statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,018 dengan $\alpha < 0,05$, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pelaksanaan hypnobirthing dan tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Aini Medan tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Buran dan Aksu (2022) yang menyatakan bahwa pelatihan hypnobirthing memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan. Hal ini terlihat dari skor kecemasan pada kelompok yang mendapatkan intervensi yang lebih rendah secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol, dengan nilai $p < 0,001$ (Rosalinna et al., 2024). Selain itu, penelitian Handayani et al. menunjukkan

bahwa hypnobirthing efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p = 0,001 (p < 0,05), yang menandakan adanya pengaruh pemberian hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan (Handayani et al., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Lubis yang menyatakan bahwa penerapan hypnobirthing sebagai teknik self-hypnosis mampu menurunkan kecemasan ibu hamil secara signifikan, dengan nilai p = 0,0001 (p < 0,05) (Lubis, 2022). Oleh karena itu, metode ini dinilai efektif dalam memperbaiki kondisi psikologis ibu selama masa kehamilan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian internasional diantaranya Bastani et al. (Bastani et al., 2006) menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Duncan & Bardacke (Duncan & Bardacke, 2010) juga menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan relaksasi mampu menurunkan stres dan kecemasan selama kehamilan. Selain itu, Finlayson et al. (Finlayson et al., 2015) menemukan bahwa hypnobirthing dapat meningkatkan pengalaman persalinan serta mengurangi ketakutan ibu menjelang persalinan.

Secara fisiologis, hypnobirthing bekerja melalui mekanisme neurofisiologis dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi relaksasi. Kondisi ini dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin yang berperan sebagai analgesik alami, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol. Penurunan kadar kortisol ini berkontribusi terhadap berkurangnya kecemasan dan ketegangan pada ibu hamil (Sukmawati et al., 2026).

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin dalam rahim yang dimulai sejak pembuahan hingga menjelang kelahiran. Masa kehamilan normal berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Selama masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan dalam menghadapi persalinan (Wijaya, 2024).

Hypnobirthing merupakan teknik relaksasi yang membantu ibu untuk lebih fokus, tenang, dan percaya diri dalam menghadapi persalinan (Nurbaya & Munawaroh, 2023). Metode ini mencakup latihan relaksasi otot, teknik pernapasan, serta pemberian sugesti positif secara berulang. Kondisi relaksasi yang tercapai akan merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin yang berfungsi mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, serta membantu menjaga kestabilan kondisi fisiologis ibu seperti denyut jantung dan tekanan darah (Mulandari, 2025).

Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang mengikuti hypnobirthing secara rutin cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena mendapatkan latihan relaksasi dan penguatan sugesti positif secara konsisten. Sebaliknya, ibu yang tidak rutin mengikuti hypnobirthing berpotensi mengalami kecemasan lebih tinggi akibat kurangnya pemahaman dan kesiapan mental. Namun, terdapat pula ibu yang rutin mengikuti hypnobirthing tetapi masih mengalami kecemasan berat. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman traumatis, kurangnya dukungan dari keluarga, atau belum optimalnya pemahaman terhadap teknik yang diajarkan.

Disisi lain, ditemukan juga ibu yang tidak rutin mengikuti hypnobirthing namun tidak mengalami kecemasan. Hal ini dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan yang baik, pengalaman sebelumnya, serta kemampuan melakukan latihan secara mandiri (self-hypnosis). Dukungan dari keluarga, khususnya suami, juga berperan penting dalam membantu menurunkan kecemasan ibu. Selain keikutsertaan dalam hypnobirthing, tingkat kecemasan ibu hamil juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, serta kondisi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena

itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dalam mengatasi kecemasan, tidak hanya melalui hypnobirthing tetapi juga melalui edukasi, konseling, dan dukungan sosial.

Dengan demikian, hypnobirthing dapat dijadikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil, khususnya menjelang persalinan. Penerapan metode ini secara optimal diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mental ibu serta mendukung proses persalinan yang lebih aman, nyaman, dan terkendali.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya yaitu desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antara hypnobirthing dan tingkat kecemasan, melainkan hanya menunjukkan hubungan pada satu waktu pengukuran. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil dan keterbatasan lokasi penelitian disatu klinik dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian.

Simpulan

Terdapat hubungan antara hypnobirthing dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Klinik Aini Medan. Ibu hamil yang rutin mengikuti hypnobirthing cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak rutin. Implikasi praktis, hypnobirthing dapat diintegrasikan dalam kelas ibu hamil sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. Implikasi kebijakan, hypnobirthing dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi dalam program Antenatal Care (ANC) untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.

Daftar Pustaka

Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Wulandari, N., Berlianti, J. F., Rahniawati, D., Adawiyah, R., & Aulia, N. (2025). Hubungan Stres Pada Ibu Hamil dengan Risiko Kelahiran Prematur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *5*(2), 1732–1741.

Astriyani, S. P. (2024). Hubungan Gravida, Usia dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Masa Menjelang Persalinan di Puskesmas Girimulya. *Science Techno Health Journal*, *2*(2), 16.

Badawi, B., Kustiyati, S., Aulia, D. G., Somoyani, N. K., & Nasla, U. E. (2024). *Asuhan Kebidanan Persalinan Normal*. Prestasi Pustaka.

Bastani, F., Hidarnia, A., Montgomery, K. S., Aguilar-Vafaei, M. E., & Kazemnejad, A. (2006). Does relaxation education in anxious primigravid Iranian women influence adverse pregnancy outcomes?: a randomized controlled trial. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, *20*(2), 138–146.

Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 190–202.

Finlayson, K., Downe, S., Hinder, S., Carr, H., Spiby, H., & Whorwell, P. (2015). Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *15*(1), 229.

Fitrianingtyas, R. (2022). Pengaruh Hipnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rsi Nasrul Ummah Lamongan: The Influence Of Hipnobirthing For Anxiety Pregnant Women In Nasrul Ummah Lamongan Hospital. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *8*(1), 53–

58.

Handayani, Rochana, S., Purwana, E. R., Natalia, B. O., & Pujiati, W. (2025). *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi dan Perencanaan Keluarga*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Handayani, Y., Anggraeni, E., Kustin, K., & Fauzi, F. F. (2024). The Effect of Hypnobirthing Relaxation on Reducing Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *7*(2), 159–166.

Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *1*(1), 25–36.

Lubis, D. R. (2022). Laporan Penelitian "Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Penggunaan Minyak Essential Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *13*(4).

Mulandari, E. (2025). *Pengaruh Kombinasi Hipnoterapi Relax Birth Dan Aromaterapi Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Puri Adisty Yogyakarta*. [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Nurbaya, A. P., & Munawaroh, M. (2023). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang: The Influence Of Hypnobirthing Relaxation On The Anxiety Level Of The Mother Of The Third Tr. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *7*(3), 1–9.

Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(2), 469–476.

Prastiwi, R. S., Diana, S. A., Fahmi, Y. B., Pratiwi, V., & Yolanda, S. (2024). *Asuhan Kehamilan: dari Konsepsi Hingga Kelahiran*. Kaizen Media Publishing.

Pratama, U., Sakdah, N., & Okfidaria, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga menjelang persalinan. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(2), 149–161.

Rosalinna, R., Kurniarum, A., & Sari, L. P. (2024). The hypnobirth relaxation influences anxiety, labor pain, and APGAR score in newborns. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, *17*(1), 38–47.

Sinaga, S. P. (2023). Hubungan Tehnik Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Citra Bunda Pekan Baru Tahun 2023. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, *8*(2), 231–243.

Siregar, Y. H., Erwanto, N., Pramono, Y. S., Kelrey, F., Mahdiansyah, P. E., Jalil, N. A., Kep, M., Syahlani, A., Agustini, M., & Mochartini, N. T. (2025). *Keperawatan Komplementer: Integrasi Terapi Holistik dalam Praktik Klinis*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Sukmawati, E., Ilham, N. A., & Maulida, L. F. (2026). *GENTLE BIRTH: PENDEKATAN HOLISTIK DALAM KEHAMILAN DAN PERSALINAN*. CV GET PRESS INDONESIA.

Wijaya, Y. M. (2024). *Kehamilan, Konsepsi dan Perkembangan Janin*. CV Eureka Media Aksara.