

INFORMASI ARTIKEL

Received: 25 August, 2025

Revised: 27 August, 2025

Available online: 31 August, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/mchc>

Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang

Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety during pregnancy is one of the psychological disorders experienced by pregnant women and can have a negative impact on the delivery process and fetal development. One non-pharmacological approach that can be used to reduce anxiety is hypnotherapy.

Purpose: To assess the effectiveness of hypnotherapy in reducing anxiety levels in pregnant women undergoing examinations at the Plaingkau Community Health Center.

Method: The research design applied was a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 20 pregnant women were selected as respondents using purposive sampling. The instrument used to measure anxiety levels in mothers was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention was given. Hypnotherapy was conducted twice a week and supplemented with audio recordings for independent practice at home.

Results: Bivariate analysis using the Paired t-Test showed a significant decrease in anxiety levels, with an average difference of 18.050 and a p-value of 0.000.

Conclusion: Hypnotherapy is an effective non-pharmacological intervention for reducing anxiety in pregnant women and is suitable for implementation in antenatal care services at the primary health care level.

Suggestion: Future research should involve a larger sample size and use a more robust experimental design, for example by including a control group to improve the validity of the comparison of results.

Keywords: Anxiety; Hypnotherapy; Pregnant Women.

Pendahuluan: Rasa cemas selama kehamilan menjadi salah satu gangguan psikologis ibu hamil dan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan maupun perkembangan janin. Salah satu upaya nonfarmakologis yang bisa diberikan dalam mengurangi rasa cemas yakni dengan menggunakan metode hypnotherapy.

Tujuan: Untuk mengkaji efektivitas hypnotherapy dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang menjalani pemeriksaan di Puskesmas Plaingkau.

Metode: Desain penelitian yang diaplikasikan yakni pra-eksperimental one group pretest-posttest. Sebanyak 20 ibu hamil dipilih melalui teknik purposive sampling sebagai responden. Instrumen yang digunakan guna mengukur tingkatan rasa cemas pada ibu yakni Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum maupun sesudah intervensi diberikan. Hypnotherapy dilaksanakan sebanyak dua kali dalam seminggu dan dilengkapi dengan rekaman audio untuk dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Hasil: Uji analisis bivariat menggunakan uji Paired t-Test menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan selisih rata-rata sebesar 18.050 dan nilai $p = 0.000$.

Simpulan: Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, serta

Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis
untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

layak untuk diimplementasikan dalam pelayanan antenatal care di tingkat pelayanan kesehatan dasar.

Saran: Penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, misalnya dengan menyertakan kelompok kontrol guna meningkatkan validitas perbandingan hasil.

Kata Kunci: Hypnotherapy; Ibu Hamil; Kecemasan.

PENDAHULUAN

Kecemasan atau ansietas merupakan salah satu bentuk stres yang dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis serta merangsang kelenjar adrenal. Aktivasi ini menyebabkan peningkatan sekresi hormon adrenalin yang pada akhirnya memicu munculnya kecemasan (Tama, 2019). Pada masa kehamilan, kondisi cemas ini hampir dialami oleh seluruh ibu hamil (Aprisandityas & Elfida, 2012). Secara umum, banyak faktor yang menyebabkan terjadinya rasa cemas saat kehamilan yang dipicu oleh adanya perubahan fisik, seperti pembesaran perut secara berkala, serta fluktuasi emosional yang menimbulkan rasa takut, khawatir, dan cemas secara tiba-tiba. Tingkat kecemasan ini, terutama menjelang persalinan, masih terbilang cukup tinggi. Berdasarkan data dari United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), tercatat sebanyak 12.230.142 ibu mengalami permasalahan selama proses bersalin, di mana sekitar 30% di antaranya dipengaruhi oleh kondisi kecemasan yang dialami sebelumnya (Wulandari, Nugraheni, & Martini, 2020).

Menurut data dari organisasi kesehatan dunia, dari 2.321 ibu hamil primigravida, sebanyak 352 orang melaporkan mengalami keluhan emosional selama kehamilan, yaitu rasa takut sebesar 36%, kecemasan sebesar 42%, dan kurangnya rasa percaya diri sebesar 22% (Sari & Riawati, 2019). Di sisi lain, hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia mengungkapkan bahwa dari total 850 ibu hamil primigravida, sebanyak 50 orang melaporkan mengalami gangguan psikologis selama masa kehamilan, dengan rincian 20% mengalami stres, 35% mengalami kecemasan, dan 45% merasakan ketakutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Rasa cemas dalam kehamilan memiliki efek negatif terhadap kesehatan ibu dan janin apabila tidak tertangani dengan sesegera mungkin. Salah

satu efeknya yakni ibu yang memiliki kecemasan tinggi memiliki potensi untuk BBLR. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu kontraksi rahim secara prematur, yang berisiko meningkatkan tekanan darah ibu. Dalam kondisi lebih lanjut, hal ini dapat menimbulkan komplikasi serius seperti preeklamsia, bahkan keguguran (Khodijah, Hendarwan, & Novita, 2025).

Ada beberapa pendekatan yang bisa diberikan untuk mengatasi kecemasan kehamilan yakni dengan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif adalah hypnotherapy. Hypnotherapy merupakan metode relaksasi yang memiliki berbagai keunggulan, karena menggabungkan beberapa teknik seperti konsentrasi pikiran, pernapasan terkontrol, visualisasi positif, komunikasi dengan janin, serta teknik relaksasi dan pernapasan saat persalinan. Terapi ini dapat diterapkan sejak masa kehamilan hingga menjelang persalinan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dengan menstimulasi relaksasi otot dan mental, hypnotherapy membantu ibu mencapai kondisi yang tenang dan nyaman (Amru & Selvia, 2022).

Beragam metode nonfarmakologis dapat diterapkan untuk membantu meredakan kecemasan, antara lain teknik relaksasi, progressive muscle relaxation, hypnotherapy, serta terapi musik klasik. Hypnotherapy merupakan salah satu pendekatan psikologis yang menggunakan teknik hipnosis sebagai media penyembuhan. Terapi ini bekerja melalui pemberian sugesti positif ke dalam alam bawah sadar, dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan aspek kognitif, emosional, maupun perilaku (Asmara, Rahayu, & Wijayanti, 2017).

Hasil studi pendahuluan bulan Desember 2024 di Puskesmas Palingkau bahwa dari 10 responden ibu

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kerdam V/ Brawijaya Malang

Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1173

Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

hamil yang diwawancarai, terdapat 6 orang (60%) mengalami kecemasan ringan, 3 orang (30%) mengalami kecemasan sedang, dan 1 orang (10%) mengalami kecemasan berat. Beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab kecemasan tersebut antara lain rasa takut menghadapi proses persalinan, kurangnya dukungan dari pasangan atau keluarga, perubahan fisik selama kehamilan, serta kurangnya informasi dan pemahaman mengenai kehamilan dan persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil masih merupakan masalah yang relevan dan membutuhkan intervensi yang tepat, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis seperti hypnotherapy.

Salah satu penelitian terdahulu yang meneliti efektivitas hypnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest selama 22 hari. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah menjalani terapi hypnosis di PMB Ny. I. Analisis bivariat menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$, yang mengindikasikan bahwa terapi hypnosis memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga (Kurnia, Kurniawati, Ismiati, Yaniarti, & Rachmawati, 2019).

Masalah psikologis yang mendasari rasa takut dan kecemasan akan tertanam dalam pikiran bawah sadar ibu, menjadi pikiran negatif. Beban psikologis ini dapat menyebabkan komplikasi persalinan, yang mengganggu proses kehamilan dan persalinan yang normal. Kondisi psikologis ibu yang kurang mendukung dapat menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan otot tegang, kekakuan, nyeri persalinan, dan saluran kelahiran yang keras dan tidak elastis. Pikiran negatif yang disertai rasa sakit akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik.

Hipotalamus mengirim sinyal ke kelenjar pituitari untuk mengurangi hormon kortisol, yang merupakan hormon stres, sehingga sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal, menyebabkan ketegangan fisik pada wanita hamil yang mengakibatkan rasa sakit yang lebih parah (Mahanani, Umaroh, Nugrahaeni, & Ramadhian, 2022).

Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. Menurut Kemenkes RI angka kejadian kecemasan pada masa kehamilan di Indonesia mencapai 373.000 kasus yaitu diantaranya sebanyak 107.000 atau 28.7% mengalami kecemasan menjelang proses persalinan (Rayuna & Prima, 2024).

METODE

Desain studi yang diterapkan yakni pra-eksperimental dengan model one group pretest-posttest. Lokasi penelitian bertempat di Puskesmas Plaingkau, Kabupaten Kapuas, dalam periode November hingga Desember 2024. Sampel terdiri dari 20 ibu hamil trimester I hingga III yang ditentukan dengan teknik purposive sampling.

Instrumen yang diaplikasikan dalam studi ini yakni Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS), yang berfungsi untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan hypnotherapy dan setelah diberikan hypnotherapy. Intervensi hypnotherapy dilakukan dua kali dalam seminggu dan dilengkapi dengan rekaman audio hypnotherapy untuk digunakan secara mandiri di rumah. Setelah rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat kecemasan. Analisis bivariat dalam studi menggunakan uji parametrik paired t-test untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan setelah adanya perlakuan.

Studi ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang dengan nomor: KEPK-EC/256/III/2025.

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang
Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1173

Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis
untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=20)

Variabel	Hasil
Usia (Mean $\pm$SD) (Rentang) (Tahun)	(25.65 $\pm$ 5.678) (18-35)
<20	5/25.5
20-35	15/75.0
Gravidarum (n/%)	
Primigravida	7/35.0
Multigravida	13/65.0
Tingkat Pendidikan (n/%)	
SD	6/30
SMP	0/0
SMA	14/70.0
Pekerjaan (n/%)	
Ya	18/90.0
Tidak	2/10.9
Skor Kecemasan Sebelum Hypnoterapi (n/%)	
Skor 0-17 (Kecemasan Ringan)	12/60.0
Skor 18-24 (Kecemasan Sedang)	6/30.0
Skor 25-30 (Kecemasan Berat)	2/10.0
Skor Kecemasan Sesudah Hypnoterapi (n/%)	
Skor 0-17 (Kecemasan Ringan)	18/90.0
Skor 18-24 (Kecemasan Sedang)	2/10.0
Skor 25-30 (Kecemasan Berat)	0/0

Tabel 1. Menunjukkan bahwa usia rata-rata responden dan standar deviasi adalah (25.65 $\pm$ 5.678) dengan rentang usia 18-35 tahun. Mayoritas responden dengan gravidarum multigravida yaitu 13 (65.0%), mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA 14 (70.0%) dan mayoritas memiliki pekerjaan dengan jumlah 18 responden (90.0%). Berdasarkan skor kecemasan sebelum hypnoterapi mayoritas responden memiliki kecemasan ringan yaitu 12 (60.0%) dan sesudah dilakukan hypnoterapi mayoritas responden memiliki kecemasan ringan juga yaitu berjumlah 18 (90.0%).

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen
Kedam V/ Brawijaya Malang

Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1173

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Menggunakan Paired T-Test

Pair 1		Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t		df
					Lower	Upper			
Skor kecemasan sebelum hypnotherapy	- Skor kecemasan sesudah hypnotherapy	18.050	2.800	.626	16.740	19.360	28.830	19	.000

Tabel 2. mempresentasikan hasil analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*, yang memperlihatkan rata-rata perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian hypnotherapy sebesar 18.050 dengan standar deviasi 2.800. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.00, yang berada di bawah

ambang batas 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa hypnotherapy berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Keberhasilan proses kehamilan dan persalinan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik seperti jalan lahir (passage), janin (passenger), kekuatan his (power), dan penolong, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Kecemasan, ketegangan, rasa tidak aman, serta kekhawatiran yang muncul tanpa sebab yang jelas dan bersifat internal (intra-psikis), dapat menyebabkan gangguan pada proses persalinan. Kondisi ini berisiko memperpanjang durasi persalinan, khususnya pada fase Kala II, dan dapat menyebabkan terjadinya partus lama (Nurhayati, Marliyana, & Nuraini, 2023).

Selama masa kehamilan, kondisi psikologis ibu mengalami perubahan yang berbeda di setiap trimester. Pada umumnya, kecemasan cenderung muncul pada trimester pertama dan ketiga, sementara pada trimester kedua ibu biasanya mulai menerima kehamilannya dengan lebih tenang. Kecemasan pada trimester pertama umumnya berhubungan dengan kekhawatiran terhadap kondisi kehamilan dan perkembangan janin. Sebaliknya, pada trimester ketiga, bentuk kecemasan lebih banyak berkaitan dengan ketakutan menghadapi

proses persalinan serta tanggung jawab dalam mengasuh bayi setelah kelahiran (Mochtar, 2011).

Hypnotherapy adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Utari, Suhaemi, & Suhaemi, 2025).

Metode hypnotherapy dapat membantu ibu hamil memperkuat keyakinan dirinya untuk menjalani proses persalinan dengan tenang dan lancar sesuai harapan. Teknik ini memfasilitasi relaksasi alami guna meredakan ketegangan dan mengurangi kecemasan, melalui serangkaian latihan seperti relaksasi otot, visualisasi tempat yang menenangkan, serta komunikasi dengan tubuh dan janin secara rutin. Kondisi ini menciptakan kenyamanan secara fisik dan psikologis, serta menurunkan persepsi nyeri ketika otak memasuki gelombang alfa. Pada fase tersebut, tubuh melepaskan hormon serotonin dan endorfin yang mendukung keadaan relaksasi, bebas

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kerdam V/ Brawijaya Malang
Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1173

Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis
untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

dari rasa cemas dan tegang (Ahyani & Asmarani, 2012).

Hipnoterapi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam membantu ibu hamil mengatasi kecemasan dengan cara merilekskan otot-otot tubuh, sehingga ibu dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang. Teknik ini merupakan bentuk relaksasi yang melibatkan kombinasi konsentrasi pikiran, pernapasan, visualisasi, serta komunikasi dengan janin di dalam rahim (Anggraeni & Lubis, 2022). Saat ibu mencapai kondisi relaksasi dan menerima sugesti positif, aktivitas gelombang otak akan memasuki fase alfa (7–14 Hz) atau bahkan theta (4–7 Hz), yang merangsang produksi hormon serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini berperan penting dalam meredakan rasa takut, cemas, tegang, dan panik selama kehamilan. Selain itu, hypnotherapy juga membantu menjaga suplai oksigen saat persalinan, meningkatkan perasaan nyaman, relaksasi, kebahagiaan, serta mendukung metabolisme tubuh dan sistem saraf otonom. Hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan laju pernapasan. Dengan demikian, pengalaman persalinan dapat dirasakan sebagai proses yang aman, berkesan, dan menyenangkan (Isnaini, Hayati, & Bashori, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi hypnopregnancy mampu secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. Uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0.001$ dengan RR sebesar 4.6 pada tingkat kepercayaan 95%, menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik. Penelitian serupa oleh Handayani juga memperlihatkan hasil signifikan, di mana uji *dependent t-test* menunjukkan nilai $p = 0.000$, menandakan perbedaan nyata antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan hypnosis lima jari (Puspitasari & Kumorojati, 2019). Selain itu, studi lainnya memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 0.966 menjadi 0.005 setelah intervensi. Secara keseluruhan, hasil-hasil ini mendukung bahwa teknik hypnotherapy efektif sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan, khususnya menjelang persalinan (Syahrir, 2020).

SIMPULAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwa hypnotherapy memiliki efektivitas dalam mereduksi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa metode ini dapat menjadi pilihan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai untuk diintegrasikan dalam layanan kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas. Metode ini membantu ibu hamil mencapai relaksasi mendalam yang berkontribusi pada kestabilan emosional dan psikologis, sehingga mampu mengurangi gangguan kecemasan yang umum terjadi selama masa kehamilan.

SARAN

Bagi pemangku kebijakan, disarankan untuk memberikan pelatihan dasar hypnotherapy kepada bidan dan tenaga kesehatan di Puskesmas agar teknik ini dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care sebagai bagian dari pendekatan kebidanan holistik. Penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, misalnya dengan menyertakan kelompok kontrol guna meningkatkan validitas perbandingan hasil. Selain itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut kemungkinan adanya variabel perancu yang dapat memengaruhi efektivitas intervensi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Asmarani, S. M. (2012). Kecemasan Akan Kegagalan, Dukungan Orangtua, dan Motivasi Belajar Pada Siswa di Pesantren.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Anggraeni, L., & Lubis, D. R. (2022). Hypnobirthing sebagai Self Hypnosis dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 62-67.

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kerdam V/ Brawijaya Malang
Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1173

Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis
untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *URECOL*, 329-334.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 112-122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Diakses dari: https://www.academia.edu/40575199/PROFIL_KESEHATAN_INDONESIA_TAHUN_2014
- Khodijah, S., Hendarwan, H., & Novita, A. (2025). Pengaruh Hypnopregnancy terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(01), 9-16.
- Kurnia, S., Kurniawati, P. S., Ismiati, I., Yaniarti, S., & Rachmawati, R. (2019). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Mahanani, S. W., Umaroh, U., Nugrahaeni, I. K., & Ramadhian, A. A. N. (2022). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Mochtar, R. (2011). Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi, Jilid 2. *EGC. Jakarta*.
- Nurhayati, N., Marliyana, M., & Nuraini, D. (2023). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(2), 53-57.
- Puspitasari, D., & Kumorojati, R. (2019). pengaruh hypnopregnancy terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di klinik pratama asih waluyo jati bantul yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 32-36.
- Rayuna, M. S., & Prima, E. (2024). Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. docx. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(2), 131-134.
- Syahrir, H. (2020). Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 2(1), 21-27.
- Tama, F. I. N. (2019). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Preklamsia Di Kabupaten Lumajang. *Universitas Jember*.
- Utari, M. D., Suhaemi, I., & Suhaemi, I. (2025). Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dan II di RS. PMC. *JURNAL PENDIDIKAN KESEHATAN*, 5(1), 125-130.
- Wulandari, N., Nugraheni, S. A., & Martini, M. (2020). Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(1), 30-36.

Lisnawati*, Widia Shofa Ilmiah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kerdam V/ Brawijaya Malang
Korespondensi penulis: Lisnawati. *Email: lisnawatikapuas000@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1173