

## PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh:

Siti Daniati<sup>1\*)</sup>, Sri Sartika Sari Dewi<sup>2)</sup>, Nurul Hidayah Nasution<sup>3)</sup>, Nur Aliyah Rangkuti<sup>4)</sup>,  
Khoirunnisah Butar<sup>5)</sup>, Leli Khairani<sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Aufa Royhan  
email: nuraliyahrangkuti88@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Submit, 11 Maret 2026 Diterima, 25 Maret 2026 Publish, 30 Maret 2026</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Self Hypnosis, Kecemasan, Ibu Hamil.</p>	<p>Kecemasan Pada trimester ketiga kehamilan, muncul sejumlah ketakutan, selama masa kehamilan. Trimester ketiga kehamilan disebut masa menunggu dengan penuh kewaspadaan. Hypnosis untuk kehamilan dan persalinan disebut <i>Hypnotherapy</i> yang menciptakan rasa nyaman, relaksasi dan keamanan selama kehamilan dan persalinan, efek relaksasi yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III, mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III ibu hamil trimester sebelum dan sesudah melakukan <i>self hypnosis</i> dan untuk mengetahui pengaruh <i>self hypnosis</i> dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Blok Songo Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2023. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain eksperimen melalui pendekatan <i>Quasi Eksperimen</i> metode one group <i>pre test</i> dan <i>post test</i> . Populasi dan sampel sebanyak 30 orang ibu hamil dengan Teknik <i>Total Sampling</i> metode. Data dikumpulkan melalui lembar observasi check list dan dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji <i>Wilcoxon</i> dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian adalah ada <i>pengaruh Self Hypnosis</i> terhadap kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Siti Rosintan Rambe Blok Songo Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhanbatu Selatan Tahun 2023 dengan p value = <math>0.01 &lt; 0.05</math>. Disarankan kepada bidan agar memberikan pelatihan <i>self hypnosis</i> kepada setiap ibu hamil yang berkunjung.</p> <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license</i></p>



### 1. PENDAHULUAN

Kehamilan Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi, 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 (Chomaria,2019).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 angka kematian ibu (AKI) di seluruh dunia diperkirakan 810/100.000 kelahiran hidup

dimana kematian diperkirakan terjadi setiap harinya, dan 94 % dari semua kematian ibu terjadi di Negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah (Andini,2020).

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. ini menempatkan Indonesia di urutan ke-3 AKI tertinggi di Asia Tenggara setelah Laos dengan

angka kematian 292 per 100.000 kelahiran hidup (Ayu Andini,2020).

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon esterogen, progesteron, adrenalin dan kortisol. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah, dan lebih sensitive. Ibu hamil dengan usia kehamilan 35 minggu di Swedia pada saat pemeriksaan *Antenatal Care* sebanyak 24% mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi, 29% ibu hamil di Bangladesh mengalami gejala kecemasan dan 18% mengalami depresi. (Ayu Andini,2020).

Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III (Siallagan & Lestari, 2018) kemudian mengalami kenaikan di tahun 2020 dimana kecemasan meningkat menjadi 33,93%. 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. (Sehmawati,2020).

*Hypnosis* untuk kehamilan dan persalinan disebut sebagai *Hypnostetri* yang menciptakan rasa nyaman, rileks dan aman saat hamil dan melahirkan. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan sehingga menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan kala I (Simkin, 2010).

*Self Hypnosis* selain dikenal sebagai *agent* anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Clark & Sunnen, 2004) 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 teta, pada keadaan ini pikiran menjadi sangatrilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya neurotransmitter seperti endorfin, GABA, enkefalin dan beberapa neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Jiwantoro,2020).

Penelitian Fatimah (2019) ibu yang diberikan *self hypnosis* mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan *hypnobirthing (self hypnosis)*. Hal ini disebabkan karena ibu merasa lebih rileks, nyaman dan tenang.

Hasil survey awal yang dilakukan pada 5 ibu hamil trimester III di praktek Bidan Siti Rosintan

menyatakan bahwa 5 ibu hamil tersebut mengalami kecemasan. Responden merasa cemas menghadapi persalinan akibat mengingat dan membayangkan kembali rasa sakit saat persalinan sebelumnya, dan belum memiliki pengalaman bagi responden ibu hamil primigravida serta ibu hamil dan bidan setempat belum mengetahui metode *self hypnosis* dapat mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali dalam aspek yang terfokus pada *self hypnosis* yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Siti Rosintan di Bloksongo Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhanbatu Selatan.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III dari bulan Januari-Juni berjumlah 30 ibu hamil di Praktek Bidan Siti Rosintan Rambe.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing, coding, tabulating*, dan *cleaning data entry*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi = 0,05.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Data Karakteristik Ibu Hamil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)	Total
<b>Umur</b>			
20-35 Tahun	25	83,3	100 %
>35 Tahun	5	16,6	
<b>Paritas</b>			
Primigravida	17	56,6	100 %
Scundigravida	8	26,6	
Multi-grande gravida	5	16,6	

Tabel 4.1 menunjukkan mayoritas umur responden 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%) minoritas umur >35 tahun sebanyak 5 orang (16,6%). Paritas responden adalah mayoritas Primigravida sebanyak 17 orang (56,6%) minoritas adalah skundigravida dan multi sebanyak orang (43,3%).

### 2) Data Kecemasan Ibu Hamil

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Rata-rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan *Self Hypnosis*

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Frekuensi		Presentase %	
		pre	Post	Pre	Post
<i>Self Hypnosis</i>	Tidak ada Kecemasan	0	30	0	100
	Kecemasan Ringan	9	0	30	0
	Kecemasan Sedang	18	0	60	0
	Kecemasan Berat	3	0	10	0

Kecemasan Berat Sekali	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil trimester III tersebut, tingkat kecemasan sebelum perlakuan (*self Hypnosis*) adalah kecemasan sedang yaitu 18 orang ibu (60%) dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (10%) sedangkan tingkat kecemasan berat sekali adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (*pos test*) semua ibu tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu trimester III setelah diberikan intervensi 100% tidak mengalami kecemasan.

### 3) Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan kecemasan ibu Hamil Trimester III

Tabel 3 Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Siti Rosintan Rambe Blok Songo Kotapinang

	Skor Kecemasan Sesudah - SkorKecemasan Sebelum
Z	-3.426 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-.001 tailed)	

Tabel 3 menggambarkan bahwa dari 30 ibu hamil semuanya mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan *Self Hypnosis*. Nilai  $p$  pada penelitian ini adalah 0,01 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Siti Rosintan Rambe Blok Songo Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhanbatu Selatan Tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima yang berarti ada pengaruh *Self Hypnosis* terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan intervensi.

## PEMBAHASAN

### 1) Karakteristik Ibu Hamil

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 persalinan (WHO,2016),Artinya usia responden mayoritas adalah aman.

Usia adalah satuan waktu yang mengukur suatu benda atau makhluk baik yang hidup atau pun yang mati (Depkes RI,2011) . Pernikahan, kehamilan, persalinan, dan perawatan anak akan membawa banyak perubahan. Hal ini tentu saja memerlukan kesiapan fisik dan psikologis dari ibu tersebut. (WHO,2016)

Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena padausia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada usia >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta

adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Sulistyawati, 2011).

Penelitian Rinata ( 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 penyebab kecemasan bukan hanya terfokus pada usia sebab kecemasan dapat terjadi pada setiap kelompok usia namun karenabeberapa factor internal dan eksternal lainnya menjadi pemicu kecemasan ibu hamil.

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 4.2.1 mayoritas paritas responden adalah Primigravida sebanyak 17 orang (56,6%) 18 orang mengalami kecemasan (60%) dan 9 orang tidak ada kecemasan (30%) dan minoritas adalah multi-grande gravida sebanyak 5 orang (16,6%) 3 mengalami kecemasan (9,96%) dan 2 tidak ada kecemasan (6,64%). Maka dalam hal ini ibu hamil dari responden bukan tergolong paritas tinggi.

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 yang akan menghadapi proses persalinan.

Pada ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan karena sering mendengarkan cerita mengenai apa yang akan terjadi saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan dengan terbayangproses persalinan yang menakutkan (Mezy, 2016).

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 (Goetzl, 2013).

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.

Berdasarkan asumsi peneliti paritas dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, namun bila dilihat dari segi pengalaman maka kecemasan lebih sering terjadi pada ibu primigravida ,hal serupa juga bisa terjadi

pada ibu scundi maupun multi dengan riwayat atau pengalaman buruk yang pernah dialami pada persalinan sebelumnya.

Berdasarkan Tabel 4.2 Menggambarkan bahwa dari 30 ibu hamil trimester III tersebut, tingkat kecemasan sebelum perlakuan (*self Hypnosis*) adalah kecemasan sedang yaitu 18 orang ibu (60 %) dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (10 %) sedangkan tingkat kecemasan berat sekali adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (*pos test*) semua ibu tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu trimester III setelah diberikan intervensi 100% tidak mengalami kecemasan.

## 2) Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Siti Rosintan Rambe Blok Songo Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhanbatu Selatan.

Hasil pengamatan dilapangan menunjukkan bahwa responden dengan masalah kecemasan sebelum diberikan *self hypnosis* nyatanya menjadi tidak cemas sesudah dilakukan *self hypnosis*. Hal ini dikarenakan ibu yang diberikan *self hypnosis* merasa lebih rileks, nyaman dan lebih tenang sehingga ibu mampu mengelola pikiran buruk atas hal-hal yang membuatnya takut dari berbagai cerita persalinan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fatimah (2019) ibu yang diberikan *self hypnosis* mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan hypnobirthing (*self hypnosis*). Hal ini disebabkan karena ibu merasa lebih rileks, nyaman dan tenang.

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 (Aprilia, 2017).

Sejalan dengan penelitian Fatimah., Triyani, S., Aisyah (2019) 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.

Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga

muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. 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 (Andini, 2020).

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. (Andini, 2020).

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.

## 4. KESIMPULAN

### Kesimpulan

Adapun kesimpulan penelitian ini yaitu : 1) Rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 18 orang kategori kecemasan sedang (60%) 9 ibu hamil dengan kecemasan ringan (30%) dan 3 dengan kecemasan berat (10%). 2) Rata-rata kecemasan sesudah dilakukan intervensi yaitu semua responden dengan keseluruhan 30 orang tidak ada kecemasan setelah melakukan *self hypnosis*. 3) Ada Pengaruh *self hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dimana hasil uji *Wilcoxon* nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ )

### Saran

Adapun saran penelitian ini yaitu : 1) Bagi Lahan Penelitian. Diharapkan pada bidan penggerak tempat praktek membuat kebijakan terkait *self hypnosis* untuk bisa diajarkan pada setiap ibu hamil yang berkunjung. Hal ini juga diharapkan mampu mengurangi penggunaan obat-obatan selama kehamilan, *self hypnosis* adalah cara yang praktis dan mudah dilakukan dimana pun karena yang dibutuhkan adalah ketenangan untuk menjadi bijak dalam mengelola pikiran. Dengan demikian sepanjang proses kehamilan ibu akan tetap tenang dan rileks sehingga meningkatkan harapan ibu dan bayi sehat dengan persalinan normal. 2) Bagi Institusi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan menjadi

salah satu referensi atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yaitu mahasiswi Sarjana Kebidanan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan baik secara langsung menyangkut permasalahan maupun masalah lain yg masih berkaitan dengan judul peneliti "Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Siti Rosintan Rambe Blok Songo Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhanbatu Selatan Tahun 2023. 3) Bagi Peneliti. Diharapkan Peneliti mampu mengimplementasikan *Self Hypnosis* dalam memberikan pelayanan kebidanan di unit kerja. 4) Bagi Peneliti Selanjutnya. Dalam penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya. Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu. Diharapkan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini.

## 5. REFERENSI

- A.Fatimah Jamir, Agustawati. (2019). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Kabupaten Sinjai Tahun 2019. Vol:3 No.1 Januari-Maret.ISSN : 2656-9167
- Andini Ayu.(2020).*Maternal mortality*. viewed 01 Desember 2020, <[http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1 mortality](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1-mortality)>
- Andayani (2018). Karakteristik Ibu ( Usia, Paritas, Pendidikan ) dan Dukungan Keluargadengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018.
- Muri Yusuf (2017) Metode Penelitian. Jakarta : Pranamedia Group A.Oktaviana (2021) Paritas Usia dan Jarak Kelahiran Terhadap Kejadian.
- Anemia Pada Ibu Hamil. Vol 7 No.3 > A Octaviana, N Indrasari - JKM (JurnalKebidanan 2021 - [ejournalmalahayati.ac.id](http://ejournalmalahayati.ac.id))
- Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan Tahun 2021.
- Binawan,(2019) Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kualitas Tidur02/03/2021
- Clark, & Sunnen. (2004). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* ( dan K. A. Hamid, A.Y. (ed). EGC
- CIA World Factbook.(2017). *Maternal mortality rate Country Ranks*. Viewed 29 Januari 2021,<[https://www.photius.com/rankings/2017population/maternal mortality rate 2019 0.html](https://www.photius.com/rankings/2017population/maternal-mortality-rate-2019-0.html)>
- Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan.(2016). Profil Kesehatan Kota Padangsidempuan.viewed 30 februari 2020,>[http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL.KOTA\\_2016/1277 Sumut Kota Padangsidimpan](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL.KOTA_2016/1277_Sumut_Kota_Padangsidimpan)>
- Fatimah., Triyani, S., Aisyah. Determinan Pengambilan Keputusan Dalam Perencanaan Persalinan Pada Kelas Ibu Hamil. SkripsiPoltekkes KemenkesJakarta III. 2013
- Forbes Robbins Blair.(2008) *Self Hypnosis Revolution*. Jakarta : Daras Books.hal 15
- Hariyanto, Miftah. 2015. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Surakarta: Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jimantoro.(2020).Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di Stikes Buana Husada Ponorogo.Vol.2 No.1.
- Nurul Chomaria (2019).Kehamilan Jakarta : Garda Media
- Ni Nyoman Ari Indra Dewi. PerananHipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. Jurnal Psikologi Mandala. 2018; 2(2):15-21
- Prawirohardjo,Sarwono.(2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina PustakaRinata1, Gita Ayu Andayani.(2018) Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.Vol 16 No.1 April 2018
- Rofacky, H.F., Aini, F. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Soedirman. 2015: 10 (1); 41-52
- Schmawati.(2020).Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19.07-04-2021
- Sulistiyawati (2018). Karakteristik Ibu ( Usia, Paritas, Pendidikan ) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Vol 16 No 1, April 2018.
- Triyani.S (2018) Psikologis Ibu Hamil Jakarta : Garda Media
- 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
- World Health Organization (2016).Fisiologis dan Psikologis Kehamilan <[http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1 mortality](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-1-mortality)>
- Yesie Aprilia (2017).Hipnostetri Jakarta : Gagasan Media

- Yohana. (*eds*),(2011). *Kehamilan & Persalinan*. Jakarta : Garda Media. Yesie Aprilia (2017).*Bebas Takut Hamil dan Melahirkan* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Kahija.(2007).*HIPNOTHERAPI*.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama hal :43 Zaiyidah Fathony.(2017).*Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Istri Utami dan Tutik Purnawati Kabupaten Sleman*.Vol :8 No.2 hal1-7.