

PENGARUH RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III MENJELANG PERSALINAN

Meta Nurbaiti¹, Sutrisari Sabrina Nainggolan², Ria Angelina³

Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang¹
Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIK Bina Husada Palembang²
Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang³
*meta.nurbaiti@gmail.com*¹
*sutrisarisabrinanainggolan@gmail.com*²
angelinaria848@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Setiap ibu hamil, terutama ibu primigravida, mengalami kecemasan saat persalinan. Ini karena preeklampsia dan masalah kesehatan lainnya yang dapat mempengaruhi ibu dan bayi. Angka kecemasan selama persalinan berkisar 28,7%. Hypnobirthing adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan ibu primigravida saat persalinan. Hypnobirthing memungkinkan ibu melahirkan dengan nyaman dan tanpa obat bius. **Tujuan:** mengetahui bagaimana hypnobirthing berdampak pada kecemasan ibu primigravida trimester III menjelang persalinan di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang pada tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain pre test dan post test group. Metode purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel penelitian ini. Sampel yang diambil untuk penelitian ini berjumlah 30 responden. Uji paired samples digunakan untuk menganalisis data secara univariat dan bivariat. Hasil uji menunjukkan nilai 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$), yang menunjukkan bahwa relaksasi hypnobirthing berdampak pada tingkat kecemasan ibu primigravida dalam trimester III menjelang persalinan, dengan skor 6,74.3. hypnobirthing memiliki efek terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida saat menghadapi persalinan. **Saran:** Diharapkan pihak Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang lebih mempromosikan hypnobirthing sebagai metode pengobatan kecemasan, tujuannya, dan manfaatnya bagi masyarakat, khususnya bagi ibu hamil primigravida.

Kata Kunci: Kehamilan, kecemasan, hypnobirthing.

ABSTRACT

Background: Every pregnant woman, especially primigravida, experiences anxiety during labor. This is due to preeclampsia and other health problems that can affect the mother and baby. The anxiety rate during labor is around 28.7%. Hypnobirthing is one way to reduce the anxiety of primigravida mothers during labor. Hypnobirthing allows mothers to give birth comfortably and without anesthesia. **Objective:** to determine how hypnobirthing affects the anxiety of primigravida mothers in the third trimester before labor at the Independent Practice of Midwife Husniyanti Palembang in 2024. **Method:** This study is a pre-experiment with a pre-test and post-test group design. Purposive sampling was used to collect samples for this study. The sample taken for this study was 30 respondents. A paired sample test is used to analyze data univariately and bivariately. The test results showed a value of 0.000, with a value of $\alpha = 0.05$ ($\rho < \alpha$), which indicates that hypnobirthing relaxation has an impact on the level of anxiety of primigravida mothers in the third trimester approaching labor, with a score of 6.74.3. hypnobirthing affects the level of anxiety of primigravida mothers when facing labor. **Suggestion:** It is hoped that the Independent Practice of Midwife Husniyanti Palembang will promote hypnobirthing as a method of treating anxiety, its goals, and its benefits for the community, especially for primigravida pregnant women.

Keywords: Pregnancy, anxiety, hypnobirthing

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami yang terjadi pada wanita setelah sel sperma dan sel telur dibuahi. Kehamilan dimulai ketika sel sperma membuahi sel telur, menempel di rahim, berkembang menjadi embrio, dan kemudian berkembang menjadi janin dan terus berkembang hingga bayi lahir (A. M. Pratiwi & Fatimah, 2020). Hamil berlangsung selama empat puluh minggu, atau dua puluh delapan hari, mulai dari hari pertama menstruasi (Ambar & Ddk, 2021).

Berbagai perubahan fisik dan hormon terjadi pada tubuh ibu selama proses ini, termasuk peningkatan ukuran perut, perubahan pada payudara, dan gejala seperti mual dan muntah pagi hari, yang biasanya muncul selama trimester pertama. Janin akan terus berkembang selama trimester kedua dan ketiga, dan organ-organ utamanya akan berkembang lebih matang. Janin keluar dari rahim ibu melalui kontraksi rahim dan pembukaan serviks (K. Pratiwi & Sukmayanti, 2020).

Kehamilan pertama seorang ibu primigravida adalah pengalaman yang penuh dengan perubahan dan adaptasi karena tubuhnya mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Trimester ketiga kehamilan, yang berlangsung dari minggu ke-28 hingga persalinan adalah fase yang sangat penting bagi ibu primigravida. Gejala khas trimester ini termasuk kontraksi

Braxton Hicks, yang tidak terasa selama trimester ini (Suharnah *et al.*, 2021).

Perubahan hormon yang terjadi juga dapat memengaruhi mood dan emosi ibu, sehingga mereka dapat mengalami perasaan gugup atau cemas secara bergantian. Ibu yang baru melahirkan sering mempertimbangkan peran mereka sebagai orang tua dan masalah mental dan emosional selama trimester ketiga kehamilan (Rosmaida Barutu *et al.*, 2023). Selama trimester ketiga kehamilan, ibu primigravida harus mempersiapkan diri untuk perubahan fisik, mental, dan emosional yang sering terjadi bagi ibu hamil, terutama bagi ibu primigravida (Nariswari *et al.*, 2024).

Salah satu gangguan jiwa yang paling umum saat hamil yaitu kecemasan (Hastanti *et al.*, 2021). Ibu primigravida seringkali khawatir tentang rasa sakit yang mereka alami selama persalinan atau tentang ketidakpastian tentang proses persalinan yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Kecemasan juga bisa muncul karena ketakutan terhadap kemungkinan komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional, preeklampsia, atau masalah kesehatan lainnya yang dapat mempengaruhi ibu dan bayi (Ayu Pertiwi Nurbaya, 2023).

Keadaan emosional negatif yang terkait dengan kekhawatiran dan kecemasan terkait kehamilan, seperti kondisi diri sendiri, kondisi janin, dan proses kelahiran

yang akan datang (Halil & Puspitasari, 2023). Ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan dapat mengalami tekanan darah tinggi, reaksi panik, dan proses persalinan yang lebih lama (Arisandy & Rahayu, 2023). Akibat kecemasan ibu primigravida karena mereka tidak tahu banyak tentang proses persalinan (Kristianti *et al.*, 2020).

Untuk mengatasi kecemasan menjelang persalinan, penting bagi ibu primigravida untuk mendapatkan informasi yang akurat dan mendukung tentang proses persalinan dan perawatan pasca-persalinan. Jika ibu hamil dalam trimester III tidak menerima perawatan yang tepat, kecemasan ibu dapat menyebabkan bayi yang lahir sebelum waktunya dan bayi yang memiliki berat lahir yang rendah (BBLR). Membaca buku-buku yang relevan tentang kehamilan dan persalinan, berbicara dengan bidan atau dokter kandungan, dan mengambil kelas persalinan (*hypnobirthing*) adalah beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dan kecemasan (Fitriyani & Sulistiawati, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2022 melaporkan bahwa sekitar 13.130.132 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan mereka, dan 35 persen dari mereka mengalami kecemasan saat melahirkan. Selama kehamilan, sekitar 81% wanita Inggris mengalami masalah kesehatan mental. Di Perancis, 7,9% ibu

primigravida mengalami kecemasan, 11,8% mengalami depresi, dan 13,2% mengalami keduanya (Hasim *et al.*, 2019). Di sisi lain, angka kecemasan pada kehamilan di Indonesia berkisar 28,7 persen, dan 107.000 ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan menjelang persalinan (Aprilia & Rohmah, 2024). Namun, dari 67.976 ibu hamil di pulau Sumatera, 35.587 (52,3%) mengalami kecemasan tentang persalinan (Ayu Rahmadhani *et al.*, 2021).

Ibu mengalami kecemasan saat melahirkan karena persalinan pervaginam (34,0%), persalinan dengan episiotomi atau ruptur perineum (32,4%), dan ketakutan akan kematian bayi setelah melahirkan (27,5%). Faktor lain yang menyebabkan kecemasan saat melahirkan termasuk kekhawatiran tentang kesehatan bayi (49,6%), nyeri persalinan (39,8%), dan anestesi epidural atau tindakan operatif (13%) (Ginting *et al.*, 2022).

Sangat penting untuk melakukan upaya untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan. Terapi yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan adalah hipnoterapi (juga dikenal sebagai *hypnobirthing*), yoga, atau akupresure (Lestari *et al.*, 2022). *Hypnobirthing* adalah teknik relaksasi dan relaksasi melalui visualisasi, pernapasan, dan pemikiran positif (Maulida & Wahyuni, 2020).

Hypnobirthing sangat penting untuk membantu calon ibu mempersiapkan diri

secara mental dan psikologis untuk menghadapi rasa sakit dan ketakutan yang terkait dengan kehamilan dan persalinan (Nariswari *et al.*, 2024). Terapi *hypnobirthing* ini tidak memengaruhi perkembangan janin (Anggaraeni & Lubis, 2021). *Hypnobirthing* menggunakan sugesti ibu untuk membantu calon ibu melewati masa kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, aman, dan nyaman (Nariswari *et al.*, 2024).

Teknik *hypnobirthing* sangat penting untuk digunakan pada ibu hamil primigravida di trimester III, terutama bagi ibu hamil yang takut atau khawatir tentang kemampuan mereka sendiri dalam persiapan persalinan. Ada berbagai jenis data yang dapat digunakan untuk mendapatkan aplikasi ini. Selama empat pertemuan, observasi terhadap perkembangan setiap ibu hamil dilakukan. Perubahan positif dimulai dari ekspresi wajah selama proses, kehadiran setiap ibu hamil untuk melihat seberapa antusias responden mengikuti setiap pertemuan. Selanjutnya, pemeriksaan keadaan umum seperti tekanan darah, pernafasan, dan nadi dilakukan. Oleh karena itu, ibu hamil dapat menggunakan *hypnobirthing*, baik di kelas atau secara mandiri, untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan mereka tentang persalinan (Ayu Pertiwi Nurbaya, 2023)

Penelitian lainnya juga menemukan bahwa skor kecemasan I (pretest) memiliki

skor tertinggi sebanyak 0,966, dan skor kecemasan II (posttest) memiliki skor terendah sebanyak 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil primigravida di trimester III berkurang setelah relaksasi *hypnobirthing* (Sahrir, 2020).

Hal yang sama pun diungkapkan oleh Muhidayati (2022), tingkat kecemasan sebelum penerapan teknik *hypnobirthing* (80,0%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan tingkat kecemasan sesudah penerapan teknik *hypnobirthing* menurun menjadi (5,0%) dengan tingkat kecemasan sedang dengan p value (0.000) $< \alpha(0,05)$, maka H_0 ditolak. Akibatnya, teknik *hypnobirthing* menurunkan kecemasan ibu hamil di trimester ketiga secara signifikan.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa PMB Husniyati Palembang adalah salah satu tempat kesehatan yang menawarkan kelas *hypnobirthing* untuk ibu hamil. Sebanyak 64 ibu hamil, 30 di antaranya adalah ibu hamil primigravida atau hamil anak pertama.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui relaksasi *hypnobirthing* berdampak pada tingkat kecemasan ibu primigravida di trimester III menjelang persalinan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Husiyanti Palembang pada tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian

kuantitatif dengan desain pra eksperimen dengan desain pre-test post-test group. Metode pengambilan sampel probabilitas *proporsional stratified random sampling* digunakan. Di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang, 30 responden mengikuti kelas relaksasi *hypnobirthing* untuk ibu hamil primigravida yang rutin. Kelas ini diselenggarakan sebagai sampel kemungkinan. Data awal yang diperlukan untuk penelitian ini adalah data yang terdiri dari analisis bivariat dan univariat untuk mengevaluasi efek antara variabel independen (pengaruh relaksasi *hypnobirthing*) dan variabel dependen (tingkat kecemasan ibu primigravida di trimester III). Pengumpulan data

menggunakan kuesioner dan prosedur prosedur standar (SOP). Etika penelitian yang digunakan adalah persetujuan yang diinformasikan dengan bukti tanda tangan responden di lembar persetujuan; kerahasiaan, di mana semua informasi yang diberikan responden dalam kuesioner dirahasiakan; dan anonimitas, di mana responden hanya memberikan nama awal. Dalam penelitian ini, *t-test* digunakan bersama dengan program komputer SPSS untuk melakukan nalisa data.

HASIL PENELITIAN

Analisis univariat menggambarkan distribusi dari masing-masing variabel independen dan dependen

Tabel 1.
Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi *Hypnobirthing*

No.	Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	Frekuensi	%
1	Kecemasan Ringan	9	30
2	Kecemasan Sedang	18	60
3	Kecemasan Berat	3	10
	Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang

sebelum diberikan relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 18 responden (60,0%).

Tabel. 2
Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Relaksasi Hypnobirthing

No.	Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi <i>Hypnobirthing</i>	Frekuensi	%
1	Tidak Ada Kecemasan	6	20
2	Kecemasan Ringan	22	73,3
3	Kecemasan Sedang	2	6,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan

relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 22 responden (73,3%).

Tabel. 3
Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu *Primigravida* Trimester III Menjelang Persalinan

No.	Kecemasan	Rata-rata ± Standar deviasi	ρ value
1	Kecemasan sebelum dilakukan relaksasi <i>hypnobirthing</i>	22,67 ± 4,37	0,000
2	Kecemasan sesudah dilakukan relaksasi <i>hypnobirthing</i>	15,93 ± 4,85	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan relaksasi *hypnobirthing* yaitu 22,67 ± 4,37, sedangkan rata-rata kecemasan sesudah dilakukan relaksasi *hypnobirthing* yaitu 15,93 ± 4,85. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired Samples Test* didapatkan ρ value = 0,000, dengan nilai α = 0,05 (ρ < α), berarti ada pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu *primigravida* trimester III menjelang persalinan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat

didapatkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 18 responden (60,0%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 responden (30,0%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 3 responden (10,0%).

Hal yang diungkapkan oleh Ayun et al. (2024) bahwa *hypnobirthing* percaya bahwa ibu dapat melahirkan dengan tenang, nyaman, dan percaya diri secara alami melalui insting. Latihan ini mengajarkan ibu hamil untuk menggunakan teknik relaksasi alami, yang akan memungkinkan tubuh

bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan kerja sama penuh. Tubuh akan mencapai keadaan rileks melalui relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kata-kata positif. Selain itu, tubuh akan berkomunikasi dan berkonsentrasi dengan janin secara teratur. Saat ini, tubuh juga mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sebagai tanggapan, yang membuat ibu rileks dan menurunkan rasa sakit, terutama saat otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Metode relaksasi hypnobirthing ini memanfaatkan gelombang alfa, yang merupakan gelombang dengan frekuensi antara 14 dan 30 Hz, untuk mengalihkan fungsi otak. Ketika ini terjadi, otak berada dalam gelombang yang tenang dan santai, antara sadar dan tidak, dan hampir tertidur.

Hal yang sama didapatkan hasil sebelum relaksasi *hypnobirthing* sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 20 responden (95,2%) (Nurbaya, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini dikategorikan mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 18 responden (60,0%). Berdasarkan hasil penelitian kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan kekhawatiran saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan, hal ini dikarenakan dalam

penelitian ini sampel yang diambil ibu primigravida yang belum ada pengalaman melahirkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan responden yang mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan relaksasi *hypnobirthing* sebanyak 22 responden (73,3%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 6 responden (20,0%), dan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 responden (6,7%).

Hal yang diungkapkan oleh Andarwulan (2021), *hypnobirthing* adalah upaya alami untuk mendorong kepikiran bawah sadar melakukan persalinan dengan santai dan tenang. *Hypnobirthing* merupakan sugesti yang dilakukan pada ibu hamil dengan cara mengusap bagian bawah payudara hingga perut, terlebih saat bayinya bergerak-gerak sambil mengucapkan kalimat-kalimat positif yang dapat membangunkan kecerdasan otak pada anak .

Sahrir (2020) juga menemukan hal yang sama: kelompok kontrol (penyuluhan) menerima skor pretest minimal 8 dan maksimal 45, dan skor posttest minimal 7 dan maksimal 43, dengan rerata posttest 24.2000. Kelompok eksperimen menerima skor pretest minimal 7 dan maksimal 46, dan skor posttest minimal 4 dan maksimal 35, dengan rerata 18.8667. Dari deskripsi tersebut, terlihat bahwa kedua kelompok

kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan penurunan tingkat kecemasan rata-rata; kelompok eksperimen, yang melakukan *hypnobirthing*, memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada kelompok kontrol.

Relaksasi *hypnobirthing* efektif untuk menghilangkan semua perasaan cemas, takut, dan tegang. Ibu hamil lebih siap untuk persalinan dengan mengikuti relaksasi *hypnobirthing*. Tidak seperti sebelumnya, subjek merasa lebih santai dan tenang, menurut ibu hamil. Sebelum relaksasi *hypnobirthing*, rata-rata kecemasan adalah $22,67 \pm 4,37$, dan sesudahnya, rata-rata kecemasan adalah $15,93 \pm 4,85$. Tingkat kecemasan ibu primigravida di trimester III menjelang persalinan di Praktik Mandiri Bidan Husiyanti Palembang pada tahun 2024 dipengaruhi oleh relaksasi *hypnobirthing*, dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 6,74.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Sari & Mulati (2021), teknik *hypnobirthing* adalah cara alami, tenang, dan nyaman untuk menghadapi kehamilan dan persiapan melahirkan melalui hipnosis terhadap diri sendiri atau self-hypnosis. Ini juga meningkatkan kesehatan mental janin. Karena metode ini mengajarkan relaksasi mendalam, pola pernapasan lambat, dan pelepasan endorfin dari tubuh, calon ibu dapat menikmati proses kelahiran dengan nyaman.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhidayati et al (2022) didapatkan tingkat kecemasan sebelum penerapan teknik *hypnobirthing* (80,0%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan tingkat kecemasan sesudah penerapan teknik ini turun menjadi 5,0% dengan penurunan 10,000, dengan p-value (0.000) kurang dari α (0,05), maka H_0 ditolak. Akibatnya, teknik *hypnobirthing* menurunkan kecemasan ibu hamil di trimester ketiga secara signifikan.

Oleh sebab itu, relaksasi *hypnobirthing* mempengaruhi tingkat kecemasan ibu primigravida di trimester ketiga menjelang persalinan. Ini karena penggunaan *hypnobirthing* pada ibu hamil di trimester ketiga sangat penting, terutama bagi ibu hamil yang khawatir atau takut akan kemampuan mereka sendiri dalam persiapan persalinan. Ibu hamil tidak hanya primigravida tetapi juga ibu hamil multigravida terus mengalami kecemasan dan ketakutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III menjelang persalinan di Praktik Mandiri Bidan Husiyanti Palembang Tahun 2024 ($p=0,000$), dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 6,74.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat, bidan, dan petugas kesehatan lainnya meningkatkan layanan kesehatan dengan mendorong teknik *hypnobirthing* sebagai sebuah teknik penanganan kecemasan, yang masih kurang

dipahami tujuan dan manfaatnya bagi ibu hamil. Latihan *hypnobirthing* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil di trimester ketiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar, & Ddk, H. F. (2021). asuhan kebidanan antenatal. *mindow of midwifeery journal*, 2(2), 118–128.
- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Anggaraeni, L., & Lubis, D. R. (2021). Hypnobirthing Sebagai Self Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes –Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.33846/sf11101> HYPNOBIRTHING
- Aprilia, N., & Rohmah, F. (2024). hubungan kecemasan dan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 3(1), 45–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2631>
- Arisandy, D., & Rahayu, W. D. (2023). Edukasi Dampak Kecemasan bagi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Desa Rimba Balai Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(5), 1439–1444. <https://doi.org/10.54082/jamsi.767>
- Ayu Pertiwi Nurbaya. (2023). Kecemasan Ibu Primigravida Trimester. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.
- Ayu Rahmadhani, Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al – Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 113–122. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.831>
- Ayun, S. Q., Camelia, D., & Hidayati, N. (2024). Pengaruh Hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dan menghadapi persalinan. *jurnal prima wiyata health*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.62>
- Fitriyani, D., & Sulistiawati. (2021). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III Di Uptd Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020. *Jika*, 5(2), 1.

- Ginting, S. S. T., Marliani, Tarigan, I., Sitorus⁴, R., Sinaga, R., Doddy⁷, M., & Magdalena, M. (2022). Edukasi Prenatal Yoga Dalam Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Maria. *jurnal pengabdian masyarakat*, 2(2), 236–240.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Hasim, Rizqika, & Pradewi. (2019). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://doi.org/http://eprints.ums.ac.id/63124/>
- Hastanti, H., Budiono, & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Kristianti, S., Suwoyo, S., & Pratiwi, I. Y. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vidio Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Blabak Kediri. *jurnal midwifery update (MU)*, 2(2).
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *jurnal kebidanan*, 25–36.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *jurnak kebidanan*, 18(1), 98–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Muhidayati, W., Azizah, N., Afriyani, L., Utami, R., & Hidayah, W. (2022). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Persiapan Proses Persalinan Di klinik Kasih Ibu Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1).
- Nariswari, N. D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024a). Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang The. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 3–7.
- Nariswari, N. D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024b). The Effect of Hypnobirthing Methods in Reducing Anxiety Levels in 3rd Trimester Pregnant Women at PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang. *jurnal kesehatan masyarakat*, 1(1), 88–89.
- Nurbaya, A. P. (2023). Kecemasan Ibu Primigravida Trimester. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.
- Pratiwi, A. M., & Fatimah. (2020). *Patologi Kehamilan*. pustaka baru.
- Pratiwi, K., & Sukmayanti, L. M. (2020). Peran Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Pasangan Terhadap Kecemasan Pada Primigravida (Kehamilan Pertama) Trimesrer Ketiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 11(02).

- Rosmaida Barutu, Isyos Sari Sembiring, Emma Dosriamaya Noni Br. Simanjuntak³, Ninsah Mandala Putri Sembiring, Basaria Manurung, & Sonia Novita Sari. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023. *Journal Clinical Pharmacy and Pharmaceutical Science*, 2(2), 35–42. <https://doi.org/10.61740/jcp2s.v2i2.35>
- Sahrir, H. (2020). Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Journal of widwifery*, 2(1), 21–27.
- Sari, L. P., & Mulati, T. S. (2021). Pelatihan Terapi Relaksasi Hypnobirthing Untuk Tenaga Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 133–140. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.62>
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370>