

## “Literature Review : Efektivitas *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”

Fariha Nuzulul Hinisa<sup>1</sup>, Yessy Octa Fristika<sup>2</sup>  
*STIK Siti Khadijah Palembang*<sup>1,2</sup>

### Informasi Artikel :

Diterima : 12 Mei 2025

Direvisi : 02 Juni 2025

Disetujui : 12 Juni 2025

Diterbitkan : 21 Juni 2025

\*Korespondensi Penulis:

[fhinisa@stik-sitikhadijah.ac.id](mailto:fhinisa@stik-sitikhadijah.ac.id)

### ABSTRAK

Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikis ibu. Ketakutan mulai muncul pada trimester ketiga. Ibu hamil mulai merasa cemas akan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti apakah bayi akan lahir secara tidak normal, persalinan dan kelahiran. Kecemasan ini dapat memicu kontraksi rahim yang mengakibatkan kelahiran prematur, keguguran dan depresi. Akibat kondisi tersebut, dapat meningkatkan tekanan darah sehingga dapat memicu preeklampsia dan keguguran. Banyak cara yang dilakukan ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasannya, salah satunya adalah dengan metode relaksasi atau self hypnosis. Hypnobirthing adalah teknik otophynosis (self-hypnosis), yaitu upaya alami untuk menanamkan niat/sugesti positif dari jiwa/pikiran bawah sadar selama masa kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran teknik hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Metode Tinjauan literatur dilakukan di database Google Scholar antara 2016 dan 2024 yang terkait khususnya dengan efek teknik hypnobirthing dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasilnya akan ditentukan oleh tinjauan literatur. Hasil penelitian Teknik Hypnobirthing terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan kecemasan ibu hamil trimester III. Simpulan Teknik Hypnobirthing adalah salah satu pendekatan yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III karena memiliki dampak positif pada persiapan persalinan, membantu ibu merasa lebih tenang, siap, dan memiliki keyakinan dalam menghadapi proses persalinan.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Kehamilan dan *Hypnobirthing*

**ABSTRACT**

*During pregnancy, there are physical and psychological changes that occur in the mother. Fear starts to arise in the third trimester. Pregnant women begin to feel anxious about the baby's well-being and their own, such as concerns about the baby being born with abnormalities, the process of childbirth, and delivery. This anxiety can trigger uterine contractions that may result in preterm birth, miscarriage, and depression. Furthermore, these conditions can increase blood pressure, leading to preeclampsia and miscarriage. Many pregnant women employ various methods to reduce their anxiety, one of which is relaxation techniques or self hypnosis. Hypnobirthing is a self-hypnosis technique, a natural effort to implant positive intentions/suggestions from the subconscious mind during pregnancy. Objective To determine the role of hypnobirthing technique in reducing anxiety in pregnant women. Method A literature review was conducted on the Google Scholar database between 2016 and 2024, focusing specifically on the effects of hypnobirthing technique in reducing anxiety in pregnant women. The results will be determined through the literature review. Results Hypnobirthing technique has been proven effective in reducing anxiety and distress in pregnant women in the third trimester. Conclusion Hypnobirthing technique is one approach that can reduce anxiety in pregnant women in the third trimester as it has a positive impact on childbirth preparation, helping mothers feel calmer, prepared, and confident in facing the labor process.*

**Keywords:** Anxiety, Pregnancy, Hypnobirthing

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan, wanita mengalami pengalaman unik dan bermakna yang melibatkan wanita dan pasangannya. Namun, ibu hamil kerap mengalami berbagai tantangan, termasuk gangguan emosi yang bermanifestasi sebagai kecemasan. Kecemasan adalah perasaan yang ditandai dengan pikiran menakutkan atau kesulitan menghadapi situasi yang ambigu. Gejala kecemasan mungkin termasuk hiperaktif motorik, seperti gemetar dan kelelahan, serta hiperaktivitas otonom, seperti sesak napas, detak jantung cepat, tangan dan kaki dingin, pusing, mual, dan sulit tidur (Anggraeni & Lubis, 2020; Sulistiyanti & Farida, 2020).

Pada trimester ketiga kehamilan, gejala yang paling umum dialami wanita adalah pembengkakan pada pergelangan kaki, tangan, jari, dan wajah. Selain itu, payudara ibu hamil mulai memproduksi ASI selama periode ini. Trimester ketiga sering disebut sebagai masaantisipasi yang hati-hati. Ibu hamil cenderung mengalami ketakutan dan kecemasan baik untuk dirinya sendiri maupun kesejahteraan bayinya, termasuk kekhawatiran tentang apakah bayinya akan dilahirkan secara normal dan seperti apa proses persalinan dan persalinannya, termasuk rasa sakit, kehilangan kendali, dan hal-hal lain yang tidak diketahui. faktor. Wanita hamil mungkin khawatir tidak dapat mengenali permulaan persalinan atau apakah bayi akan lahir secara spontan. Kecemasan ini dapat menyebabkan kontraksi rahim, yang dapat mengakibatkan kelahiran prematur, keguguran, dan depresi. Kondisi ini juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berujung pada preeklampsia dan keguguran (Maulida & Wahyuni, 2020)

Ketika ibu mengalami stres, ketakutan, atau kecemasan selama kehamilan, bayi mereka cenderung menjadi terbiasa dengan perasaan tersebut, yang mengakibatkan ketidaknyamanan, kerewelan, dan kesedihan. Untuk mengurangi kecemasan, ibu hamil memiliki beberapa cara yang tersedia, seperti teknik relaksasi atau self-hypnosis (Laili & Wartini, 2017). Relaksasi adalah cara yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kebosanan, dan kecemasan. *Hypnobirthing* adalah teknik *self-hypnosis* yang banyak digunakan ibu hamil untuk mengelola

kecemasan selama kehamilan. Teknik ini bertujuan untuk menanamkan sugesti positif pada pikiran bawah sadar calon ibu selama masa kehamilan (Handayani *et al.*, 2021)

*Hypnobirthing* menawarkan keuntungan dalam membantu ibu hamil untuk mencapai keadaan damai dan tenang yang akan mempengaruhi baik proses persalinan maupun lingkungan sekitar. Dalam keadaan relaksasi, gelombang otak menjadi lebih tenang sehingga memungkinkan mereka menerima input segar yang dapat membangkitkan respon positif dalam tubuh. Ibu hamil yang telah mendapatkan pelatihan relaksasi dapat merasakan dan berkomunikasi dengan organ-organ yang terlibat dalam proses persalinan, termasuk rahim dan leher rahim, menghasilkan kerja sama yang harmonis yang memfasilitasi persalinan yang lancar dan tanpa rasa sakit (Kurnia, 2019).

Teknik *hypnobirthing* dirancang khusus untuk wanita hamil untuk menginduksi keadaan relaksasi yang mendalam dan mempersiapkan mereka untuk persalinan alami yang nyaman dan tanpa rasa sakit. Dengan memanfaatkan teknik ini, endorfin pereda nyeri alami tubuh dapat distimulasi, memberikan kelegaan saat melahirkan.

Berdasarkan pada penjabaran diatas dan juga dari beberapa jurnal literatur serta sumber data yang menunjukkan bahwa teknik *hypnobirthing* sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara *literatur review* artikel jurnal mengenai "Pengaruh *Hypnobirthing* dalam mengurangi kecemasan Ibu Hamil Trimester III".

## METODE

Artikel ini disusun dengan menggunakan studi literature review. Sumber literature review yang digunakan berasal dari pencarian artikel jurnal internasional dan nasional melalui *Pubmed*, *Elsevier*, *Sinta*, *Garuda*, *Google Scholar*. Tinjauan literatur dilakukan berdasarkan 15 artikel dari jurnal nasional dan internasional, antara lain *Jurnal Kesehatan Marendeng*, *Journal of Health Research Forikes Voice*, *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, *Advances in*

*Health Sciences Research*, Jurnal Kebidanan Indonesia, dan *International Journal of Public Health Excellence* yang dipublikasikan antara tahun 2016 hingga 2023.

## HASIL PENELITIAN

Ada banyak metode yang dikembangkan oleh para praktisi kesehatan dalam pengobatan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III, yaitu teknik *hypnobirthing* (Anggraeni & Maisaroh, 2021; Handayani et al., 2021; Kurnia, 2019) Teknik *Hypnobirthing* terdiri dari konsentrasi pikiran yang merupakan cara memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernapasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, dan teknik komunikasi dengan janin. Rangkaian kegiatan dalam *hypnobirthing* membawa otak ke gelombang alfa tanpa membuat Anda tertidur karena pikiran bawah sadar dapat dikendalikan dengan latihan. Teknik ini bisa dimulai sejak awal kehamilan hingga melahirkan. (Muhidayati et al., 2022)

Relaksasi *Hypnobirthing* yang dilakukan secara terus menerus oleh ibu hamil akan menciptakan kondisi rileks sehingga kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat teratasi. Berdasarkan hasil penelitian, menyatakan bahwa hipnotis dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Dengan demikian, *hypnobirthing* dapat mengurangi nyeri persalinan dan terjadinya masalah selama proses persalinan. Teknik *Hypnobirthing* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan kecemasan ibu hamil trimester III (Anita, 2022; Asman et al., 2021; Fitrianingtyas & Christiana, 2021).

Penulis (Tahun)	Instrumen Pengukuran	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Kesimpulan
Anita (2022)	HARS	Cemas Sedang	Cemas Ringan	Penurunan Signifikan
Fitrianingtyas & Christiana (2021)	HARS	Cemas berat	Cemas Sedang	Efektif menurunkan kecemasan
Kurnia (2019)	HARS	Cemas Sedang	Cemas Ringan	Efektif secara psikologis
Siregar et al. (2022)	HARS	Cemas berat	Cemas Sedang	Penurunan kecemasan bermakna
Asman et al. (2021)	HARS	Cemas Sedang	Cemas Ringan	Meningkatkan kesiapan melahirkan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari lima belas artikel, terdapat 15 artikel menuliskan tingkat kecemasan. Dari 15 artikel yang menuliskan tingkat kecemasan, didapatkan 6 artikel yang menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas ringan. Terdapat 8 artikel dimana setengah dari responden mengalami cemas sedang. Untuk tingkatan panik, hanya 1 artikel yang respondennya sebagian besar mengalami cemas berat/ panik.

Kecemasan adalah respons yang muncul dari lingkungan sekitar. Kecemasan merupakan campuran perasaan yang dirasakan oleh ibu hamil, seperti rasa takut menghadapi berbagai tantangan, perasaan lemah dan kuat, cinta dan kebencian, keraguan dan keyakinan, kegelisahan dan kebahagiaan, harapan dan kecemasan. Semua perasaan ini menjadi lebih intens dan mencapai puncaknya pada minggu terakhir sebelum melahirkan (Gea & Fauzan, 2019)

Metode HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu. Metode ini umumnya diterapkan oleh tenaga medis, seperti dokter atau psikolog, untuk mengevaluasi tingkat kecemasan pada pasien mereka. HARS terdiri dari 14 pertanyaan yang berkaitan dengan gejala-gejala kecemasan, seperti perasaan tegang, rasa takut, dan gangguan tidur. Setiap pertanyaan dinilai menggunakan skala penilaian 0-4, dengan nilai 0 menunjukkan tidak adanya gejala dan nilai 4 menunjukkan gejala yang parah. Skor dari setiap pertanyaan dijumlahkan untuk menghasilkan skor akhir, yang dapat mengindikasikan tingkat kecemasan pasien (Sulistiyanti & Farida, 2020)

Menurut opini penulis kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga adalah bahwa hal ini merupakan fenomena umum dan dapat terjadi karena berbagai alasan. Pada tahap ini, ibu hamil menghadapi banyak perubahan fisik, emosional, dan persiapan terkait persalinan dan kedatangan bayi. Beberapa faktor yang memicu kecemasan meliputi persiapan persalinan, kesehatan dan keamanan bayi, peran sebagai ibu, serta persiapan emosional dan fisik yang diperlukan untuk menjadi orangtua baru.

Tingkat sosial ekonomi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil, terutama jika biaya yang diperlukan untuk persalinan belum tersedia (Darmiyanti *et al.*, 2019) Ketidakmampuan untuk membayar biaya persalinan dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan pada ibu hamil. Mereka mungkin khawatir tentang akses terhadap layanan medis yang memadai, kualitas perawatan yang tersedia, atau kemampuan mereka untuk mendapatkan perawatan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Ketidakpastian mengenai sumber daya finansial yang diperlukan untuk persalinan dapat menambah beban kecemasan yang dirasakan.

Selain sosial ekonomi, pendidikan ibu juga mempengaruhi kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil disebabkan oleh persepsi yang kurang tepat mengenai bahaya-bahaya kehamilan. Mereka menganggap kehamilan dan persalinan sebagai proses yang menakutkan dan sangat sakit. Dalam situasi ini, sistem endokrin, termasuk kelenjar adrenal, tiroid, dan pituitary, melepaskan hormon ke dalam aliran darah untuk mempersiapkan tubuh dalam situasi darurat. Akibatnya, sistem saraf otonom mempengaruhi kelenjar adrenal yang menghasilkan hormon epinefrin. Dampak dari proses fisiologis ini dapat tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti mudah marah atau tersinggung, gelisah, dan kesulitan berkonsentrasi (Anita, 2022).

*Hypnobirthing* adalah suatu pendekatan yang membantu ibu hamil untuk menghadapi masa kehamilan dan persalinan dengan perasaan tenang dan nyaman. Metode ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis bagi orang tua dan janin di dalam kandungan. *Hypnobirthing* melibatkan pelatihan ibu hamil dan orang-orang terdekat, seperti suami dan keluarga, untuk mengembangkan kekuatan diri dalam mencapai ketenangan dan kedamaian pikiran (Fitriani & Christiana, 2021; Nainggolan *et al.*, 2021; Sahrir, 2020).

Dalam melakukan *hypnobirthing*, diperlukan kondisi tenang dan tekad yang kuat. Ketika seseorang dalam keadaan rileks, tubuh akan memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai anestesi alami yang dapat menggantikan hormon stres yang memicu rasa sakit (Maulida & Wahyuni, 2020) Ketika seseorang mencapai keadaan rileks,

kecemasan dapat berkurang karena siklus kecemasan terputus. Ketegangan yang dirasakan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dan memicu respons kecemasan dan ketegangan. Namun, jika kondisi ini terputus dalam periode tertentu, tingkat kecemasan individu akan berkurang secara signifikan. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa lebih nyaman, rileks, dan mampu menghadapi masalah yang dihadapi dengan cara yang lebih tepat (Jayanti, 2019; Kuntjoro *et al.*, 2016; Siregar *et al.*, 2022).

Saat seseorang menjalani Hipnoterapi, terjadi rangsangan pada sistem pengaktifan retikularis di otak yang menyebabkan respon saraf otonom. Respon ini meliputi penurunan nadi, tekanan darah, dan frekuensi napas, serta pengendalian perasaan, emosi, dan stres. Dalam sistem saraf manusia, terdapat sistem saraf pusat yang mengendalikan gerakan yang dikehendaki dan sistem saraf otonom yang mengendalikan gerakan otomatis.

Sistem saraf otonom terdiri dari sistem saraf simpatik dan parasimpatik yang bekerja secara berlawanan. Sistem saraf simpatik meningkatkan rangsangan dan fungsi organ-organ tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatik menurunkan fungsi-fungsi tersebut. Saat tubuh dalam kondisi relaks, sistem saraf parasimpatik aktif dan menyebabkan penurunan detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah. Sebaliknya, saat tubuh tegang atau tidak nyaman, sistem saraf simpatik dan otot-otot pembuluh darah berkontraksi, sehingga diameter pembuluh darah mengecil dan tekanan darah meningkat (Kuntjoro *et al.*, 2016)

Berdasarkan hasil analisis literature review dari lima belas artikel keseluruhan didapatkan hasil dengan  $p\text{-value} < \alpha$ , dimana nilai  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian dari 15 artikel tersebut yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perubahan skor kecemasan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan tehnik *hypnobirthing*. Hal ini terjadi karena ibu hamil mengalami peningkatan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kehamilan mereka. Perubahan kemampuan ini terjadi karena mereka menerima informasi melalui *hypnobirthing*, yang membantu mereka untuk menjadi lebih rileks dan berpikir positif tentang kehamilan mereka.

Kondisi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III dapat mempengaruhi kelancaran proses persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan ketegangan fisik dan emosional, yang pada gilirannya dapat mengganggu aliran hormon dan reaksi tubuh yang diperlukan untuk persalinan yang lancar. Ketika seorang ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebihan, tubuhnya dapat memproduksi hormon stres seperti kortisol. Hormon ini dapat memengaruhi kontraksi otot rahim dan menghambat kemajuan persalinan. Kecemasan yang berlebihan juga dapat meningkatkan ketegangan pada tubuh, termasuk pada otot-otot panggul yang diperlukan untuk membantu proses persalinan.

## KESIMPULAN

Teknik *Hypnobirthing* adalah salah satu pendekatan yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III karena memiliki dampak positif pada persiapan persalinan, membantu ibu merasa lebih tenang, siap, dan memiliki keyakinan dalam menghadapi proses persalinan.

Teknik hypnobirthing paling efektif dilakukan secara rutin mulai dari trimester kedua hingga mendekati masa persalinan. Praktik yang dilakukan secara konsisten 2–3 kali seminggu memberikan hasil optimal dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan hypnobirthing meliputi latihan relaksasi napas, afirmasi positif, visualisasi kelahiran, serta komunikasi dengan janin. Efektivitas teknik ini meningkat jika didukung oleh keterlibatan suami/pendamping, lingkungan yang suportif, serta pemahaman ibu terhadap proses persalinan yang alami dan tanpa rasa takut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., & Lubis, D. R. (2020). *Hypnobirthing Sebagai Self Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Journal of Health Research Forikes Voice, 11(1), 1. <https://doi.org/10.33846/sf11101>
- Anggraeni, L., & Maisaroh, S. (2021). *Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Primigravida*. Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada (Vol. 7, Issue 1).
- Anita, N. (2022). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Kabupaten Majene Tahun 2022*. Jurnal Kesehatan Marendeng, VI(III), 10–19. <http://e-jurnal.stikmar.ac.id/indexDOI:https://doi.org/>
- Asman, A., Yanti, E., & Asman, A. (2021). *The Influence of Hypnobirthing Techniques on Reducing Anxiety of Third Trimester Mothers During Preparation for Childbirth*. Advances in Health Sciences Research, 35, 326–329. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.069>
- Darmiyanti, N. M., Winingsih, G. A. M., Noviani, N. W., Praminingrum, G. A. R., & Ratu, A. . S. (2019). *Efektivitas Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Manggis, Kabupaten Karangasem*. Media Publikasi Penelitian Kebidanan, 6(1).
- Fitrianiingtyas, R., & Christiana, I. (2021). *The Influence of Hipnobirthing for Anxiety Pregnant Womenin Nasrul Ummah Lamongan Hospital*. Stikes Banyuwangi.
- Gea, L., & Fauzan, K. (2019). *The Effect of Hypnobirthing With The Level Of Anxiety In A Pregnant Mother In The Cliniceka Sri Wahyuni Medan Denai*. Jurnal Persepsi Psikologi. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>
- Handayani, R., Syafrina Batubara, Mk., Ratna Dewi, M., Eka Sri Purwandari, Mk., Halimah Tusya Diah, M., Rani Darma Sakti, M. T., Dewi Candra Resmi, Mk., Novica Jolyarni, Ss., Indrawati Aristya Rini, M., & Nazilla Nugraheni, Mk. (2021). *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy I Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy*. PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA
- Jayanti, A. F. (2019). *Perbedaan Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4(1), 74–80. [https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=cerita+dengan+teman+kontrol+perilaku+alkohol+2019&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=cerita+dengan+teman+kontrol+perilaku+alkohol+2019&hl=id&as_sdt=0,5)
- Kuntjoro, T., Wahyuni, S., Kesehatan Paser, D., Timur, K., Sakit Ken Saras Semarang, R., & Kebidanan Politeknik Kesehatan kementerian Kesehatan Semarang, J. R. (2016). *Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK): Vol. IX (Issue 1)*.
- Kurnia, S. (2019). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm Iii Di Pmb Kota Bengkulu*.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan, 3(3), 152–156.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). *Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil*. Gaster, 18(1), 98. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Muhidayati, W., Azizah, N., Afriyani, L., Utami, R., & Hidayah, W. (2022). *The Effect Of Hypnobirthing Techniques On*

- Reducing Anxiety Level Of Pregnant Women In Trimester 3 Preparation Delivery At The Clinic Of Mom's Loveyear 2020.* In Jurnal Ilmiah Kesehatan (Vol. 3, Issue 1).
- Nainggolan, D. R., Ujung, R. M., & Ritonga, P. T. (2021). *Influence of Hypnobirthing on Anxiety Levels Pregnant Women in The Siatas Barita Health Center Work Area In 2020.* Embrio, 13(2), 156–163. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3513>
- Sahrir, H. (2020). *Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.* Journal of Widwifery, 2(1), 21–27.
- Siregar, N., Batubara, R. A., & Pohan, S. Y. (2022). *The Effect of Self Hypnosis on the Reduction of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III.* International Journal of Public Health Excellence (IJPHE), 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.34>
- Sulistiyanti, A., & Farida, S. (2020). *Hypnobirthing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar.* Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(2), 11. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.368>