

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM KEGIATAN HYPNOBIRTHING UNTUK KESIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN

Desi Widiyanti^{1*}, Yuniarti², Elvi Destariyani³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia
widiyanti.desi@gmail.com¹, yuniarti.yuni80@gmail.com², elvidestariyani@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Kejadian komplikasi kehamilan dan persalinan pada tahun 2018 di Puskesmas Padang Serai sebesar 81 kasus (20%) dari 404 ibu hamil, dan di Puskesmas Kandang sebesar 93 kasus (20%) dari 465 ibu hamil. Tujuan pengabdian untuk Meningkatkan peran serta ibu hamil dalam kegiatan Hypnobirthing untuk kesiapan ibu menghadapi kehamilan dan menjalani proses persalinan. Metode pengabdian berupa kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan ibu hamil di kelas hypnobirthing. Peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil dengan kehamilan trimester III (usia Kehamilan diatas 30 minggu) dan bidan berjumlah 1 orang. Berdasarkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang metode hypnobirthing sebelum diberikan sosialisasi dan pelaksanaan kelas hypnobirthing untuk kategori tingkat pengetahuan kurang sebesar 40%, cukup 46,7% dan baik 13,3%, dan setelah dilaksanakan kelas hypnobirthing tingkat pengetahuan cukup 33,3% dan baik 66,7%. Adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang hypnobirthing sehingga dapat menghadapi proses persalinan yang aman dan nyaman.

Kata Kunci: *Hypnobirthing*; Ibu Hamil; Penyuluhan; Pemberdayaan.

Abstract: *The incidence of complications of pregnancy and childbirth in 2018 at Puskesmas Padang Serai was 81 cases (20%) of 404 pregnant women, and at Puskesmas Kandang was 93 cases (20%) of 465 pregnant women. The purpose of the service is to increase the participation of pregnant women in Hypnobirthing activities for the readiness of mothers to face pregnancy and undergo the delivery process. The service method is in the form of counseling activities and empowering pregnant women in hypnobirthing classes. Participants who attended were 10 pregnant women with third trimester pregnancy (pregnancy age above 30 weeks) and 1 midwife. Based on the level of knowledge of pregnant women about the hypnobirthing method before being given socialization and implementation of hypnobirthing classes for the category of less knowledge level of 40%, 46,7% sufficient and 13,3% good, and after the implementation of hypnobirthing classes the level of knowledge is 33,3% sufficient and 66,7% good. There is an increase in maternal knowledge about hypnobirthing so that they can face a safe and comfortable birthing process.*

Keywords: *Hypnobirthing; Pregnant Women; Counseling; Empowerment.*



Article History:

Received: 06-12-2023

Revised : 07-02-2024

Accepted: 13-02-2024

Online : 23-02-2024



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Hypnobirthing adalah teknik melahirkan tanpa rasa sakit tanpa keterlibatan obat-obatan melalui teknik relaksasi dengan melakukan *selfhypnosis* dan proses kelahiran alami. *Hypnobirthing* mampu menyingkirkan kecemasan, rasa takut, tegang, panik, dan faktor stres lain serta membangun rasa percaya dalam proses persalinan sehingga akan menghasilkan persalinan yang aman, sehat, lancar serta membanggakan bagi ibu dan bayinya (Kuswandi. dkk, 2018). Manfaat *hypnobirthing* menjelang persalinan melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit saat persalinan, meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan (Putra, 2016).

Kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, khawatir yang ditimbulkan karena dirasakan akan mengalami keadaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan dalam persalinan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, seringkali kecemasan dapat ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, gugup, kewaspadaan yang berlebihan dan perasaan tegang saat menghadapi proses persalinan. Kecemasan pada saat proses persalinan dapat memperpanjang waktu persalinan atau akan menyebabkan partus lama (Hernawati & Ardelia, 2018).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2016), persalinan lama yang menjadi penyebab langsung kematian ibu di Indonesia sebesar 7%. Berdasarkan hasil data Direktorat Kesehatan Ibu 2010-2013 persalinan lama termasuk dalam salah satu dari 6 besar penyebab langsung AKI di Indonesia, angka kejadian persalinan lama meningkat dari tahun 2010 sampai 2012 yang angka kejadiannya menjadi 1,8 %. Berdasarkan data RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu pada tahun 2018, dari 1060 ibu yang bersalin di rumah sakit tersebut, sebanyak 215 (20,28%) ibu bersalin mengalami komplikasi kala II lama (Destariyani, 2016).

Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, cakupan jumlah persalinan di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai pada tahun 2018 sebanyak 404, dengan kejadian komplikasi sebanyak 81 kasus (20%) dan jumlah persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kandang sebesar 465, dengan kejadian komplikasi sebesar 93 kasus (20%). Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada Bulan Januari 2021 di praktik bidan mandiri yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai dan Puskesmas Kandang, sebagian besar (50%) komplikasi persalinan terjadi karena Kala I memanjang dan Kala II Lama.

Kejadian komplikasi kehamilan dan persalinan pada tahun 2018 di Puskesmas Padang Serai sebesar 81 kasus (20%) dari 404 ibu hamil dan di Puskesmas Kandang sebesar 93 kasus (20%) dari 465 ibu hamil. Komplikasi persalinan yang terjadi sebagian besar (50%) karena Kala I memanjang dan

kala II lama. Ketidaktahuan ibu hamil tentang metode hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan saat kehamilan dan persalinan yang dapat menjadi faktor komplikasi kehamilan dan persalinan dan rendahnya peran serta ibu hamil dalam kelas hypnobirthing karena ketidaktahuan tentang metode *Hypnobirthing*.

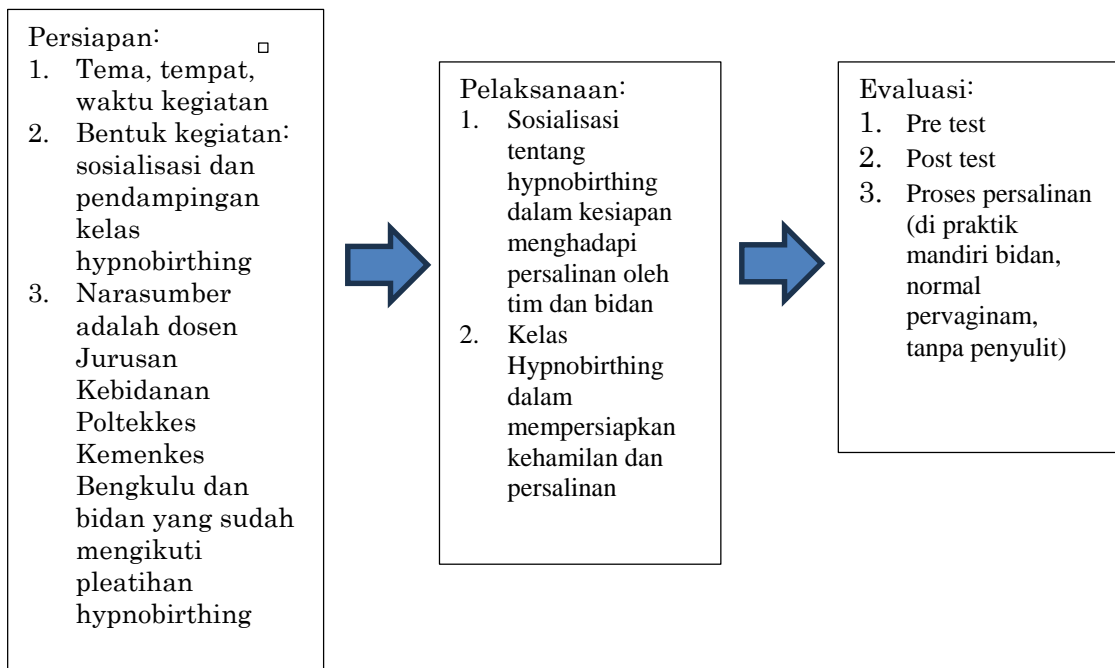
Metode *hypnobirthing* ini akan memberikan sugesti positif baik kepada ibu, suami dan janin yang dikandung apabila di berikan sejak awal kehamilan. Metode *Hypnobirthing* ini memberikan sugesti positif, dimana ibu hamil dapat memalui proses kehamilan dan persalinan dengan aman dan nyaman tanpa rasa cemas dan takut, sesuai dengan filosofi kebidanan bahwa proses kehamilan dan persalinan adalah hal yang normal dan fisiologis, sehingga kehamilan dan persalinan tanpa intervensi tindakan apabila ibu hamil dapat beradaptasi dengan proses tersebut (Neny Kartika, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulida & Wahyuni (2020), yang menunjukkan bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Misleini & Suriani (2019), menunjukkan bahwa terdapat ada pengaruh *hypnobirthing* dengan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara dan multipara.

Metode *hypnobirthing* meliputi hipnosis, relaksasi, dan latihan teknik pernapasan. *Hypnobirthing* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri yang digunakan dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang dan nyaman serta menyiapkan kesehatan jiwa dari janin. Teknik ini melibatkan relaksasi mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran dengan nyaman. Hipnosis adalah penyatuan tubuh dan pikiran untuk penyembuhan termasuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin di kala I dan II. Hipnosis dapat membantu merilekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membanti ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan (Yuseva et al., 2016). Oleh karena itu untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan aman dan nyaman maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tnetang pemberdayaan ibu hamil dalam kesiapan menghadapi persalinan, dengan tujuan meningkatkan peran aktif ibu hamil dalam kegiatan *hypnobirthing*.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di praktik mandiri bidan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan dan pemberdayaan ibu hamil di kelas *hypnobirthing* di praktik bidan mandiri. Mitra utama pengabdian adalah ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 30 minggu) sebagai penerima pelayanan *hypnobirthing* sebanyak 15 orang ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Tahap persiapan awal dengan melakukan pengurusan izin kegiatan ke bidan praktik, selanjutnya membuat kesepakatan untuk waktu pelaksanaan kegiatan dengan pihak mitra. Pada tahap persiapan juga menyusun materi dan modul *hypnobirthing* yang akan digunakan pada saat kegiatan sosialisasi *hypnobirthing*. Tahap pelaksanaan dengan melakukan kegiatan pengabdian sesuai dengan persiapan. Tahap pertama pelaksanaan melakukan identifikasi atau pengkajian masalah yang dihadapi oleh ibu hamil, dan sejauh mana keterlibatan mitra dalam mengatasi permasalahan.

1. Pelaksanaan

a. Tahap I Sosialisasi:

- 1) Anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan indentifikasi/pengkajian masalah yang dihadapi ibu hamil.
- 2) Anggota kegiatan pengabdian masyarakat dan mahasiswa menggali sejauh mana partisipasi dan kontribusi mitra dalam kegiatan.
- 3) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan *pretest* pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* agar dapat menjalani persalinan dengan aman dan nyaman.
- 4) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan tentang *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan.
- 5) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan *posttest* pengetahuan ibu hamil tentang tentang *hypnobirthing* agar dapat menjalani persalinan dengan aman dan nyaman.

b. Tahap 2 Pendampingan:

- 1) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat mendampingi dalam kegiatan di kelas *hypnobirthing* yang dilaksanakan 1 minggu sekali pada bulan Juli sd Oktober 2021.
- 2) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat membagi peserta kelas *hypnobirthing* dibagi menjadi 3 kelas, 1 kelas terdiri dari 5 orang peserta.
- 3) Kegiatan kelas *hypnobirthing* dilakukan sebanyak 5 kali dengan jumlah pertemuan 1 kali per minggu.
- 4) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan kegiatan pada setiap kelas sebagai berikut: (a) Minggu pertama *pretest* tingkat pengetahuan ibu hamil dan sosialisasi tentang *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan; (b) Minggu kedua sampai dengan keempat dilaksanakan kegiatan *hypnobirthing* yang terdiri dari hipnosis, relaksasi dan latihan teknik pernafasan; dan (c) Minggu kelima *posttest* tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dan monitoring di akhir sesi kelas *hypnobirthing*.
- 5) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat mengobservasi proses persalinan pada peserta yang mengikuti kegiatan *hypnobirthing*.

c. Tahap 3 Monitoring:

- 1) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan penilaian dan monitoring pada ibu hamil setelah mengikuti sesi kelas *hypnobirthing*.
- 2) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan pemantauan terhadap risiko atau komplikasi yang mungkin timbul pada ibu hamil.
- 3) Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan pemantauan proses persalinan di bidan praktik mandiri setelah ibu hamil mengikuti kelas *hypnobirthing*.

2. Evaluasi

- a. Evaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan, persalinan dan metode *hypnobirthing*. Evaluasi dilakukan dengan melakukan penilaian *pretest dan posttest* tingkat pengetahuan ibu hamil *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan dengan memberikan kuesioner. Kegiatan *pretest* dilakukan sebelum kegiatan sosialisasi dan pendampingan oleh tim. Kegiatan *posttest* dilakukan saat pendampingan *hypnobirthing* terakhir sebagai upaya mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan sehat dan selamat.

- b. Evaluasi proses persalinan setelah ibu hamil mengikuti kelas *hypnobirthing*. Evaluasi proses persalinan dilakukan pada saat ibu bersalin di praktik mandiri bidan dan mengobservasi proses adaptasi dan kesiapan ibu dalam persalinan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tahap persiapan adalah menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan dengan tema kegiatan pemberdayaan ibu hamil dalam kegiatan *hypnobirthing* untuk kesiapan menghadapi persalinan. Kegiatan dilakukan dengan melakukan sosialisasi tentang kehamilan, persalinan, *hypnobirthing* dari dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan Bidan, serta pendampingan ibu di kelas *hypnobirthing* agar dapat beradaptasi dengan proses persalinan. Hasil dari tahap pelaksanaan yang dilaksanakan di praktik mandiri bidan dengan jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 15 orang ibu hamil dengan kriteria umur ibu antara 20 – 35 tahun, usia kehamilan rentang 30 – 35 minggu, terdiri dari primipara 7 orang, multipara 8 orang, dengan riwayat persalinan terakhir normal pervaginam.

Kegiatan diawali dengan memberikan kuesioner *pretest* selama 15 menit, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang kehamilan dan persalinan, sosialisasi tentang *hypnobirthing*, dilanjutkan tanya jawab dari peserta. Selanjutnya peserta dijadwalkan untuk mengikuti kegiatan di kelas *hypnobirthing* dengan peserta dibagi menjadi 3 kelas, 1 kelas terdiri dari 5 orang peserta. Kegiatan kelas *hypnobirthing* dilakukan sebanyak 5 kali dengan jumlah pertemuan 1 kali per minggu. Metode *hypnobirthing* yang dilaksanakan terdiri dari hipnosis, relaksasi, dan melatih teknik pernafasan.

Pada pertemuan terakhir pendampingan tim pengabdian masyarakat melakukan *posttest* dengan membagikan kuesioner kepada peserta untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan sosialisasi dan pendampingan tentang *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan. Tahap evaluasi kegiatan didapatkan dari hasil kuesioner *pretest* dan *posttest* terkait pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan yang sudah disampaikan narasumber. *Pretest* dibagikan ke ibu hamil di awal kegiatan untuk mengetahui pemahaman ibu hamil sebelum dilakukan pendampingan. Hasil didapatkan sebelum kegiatan hampir sebagian ibu hamil mendapatkan skor kurang (40%), cukup (46,7%) dan sebagian kecil skor baik (13,3%).

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi tentang *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan oleh narasumber tim dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan bidan praktik mandiri. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara ibu hamil dengan tim narasumber. Pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil dapat dijawab dengan baik oleh narasumber dan peserta memahami *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan kelas *hypnobirthing*, metode *hypnobirthing* yang

dilaksanakan terdiri dari hipnosis, relaksasi, dan melatih teknik pernafasan. Peserta untuk kegiatan *hypnobirthing* kelas *hypnobirthing* dibagi menjadi 3 kelas, 1 kelas terdiri dari 5 orang peserta. Kegiatan kelas *hypnobirthing* dilakukan sebanyak 5 kali dengan jumlah pertemuan 1 kali per minggu periode bulan Juli sd Oktober 2021 terdiri dari:

1. Kelas pertama dilaksanakan periode Juli – Agustus 2021
2. Kelas kedua dilaksanakan periode Agustus – September 2021
3. Kelas ketiga dilaksanakan periode September – Oktober 2021

Kegiatan tahap evaluasi tim pengabdian masyarakat berupa *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan pada awal kegiatan, *posttest* setelah dilakukan setelah ibu selesai mengikuti kelas *hypnobirthing*. Kriteria penilaian evaluasi dinilai dari tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kelas *hypnobirthing*: (1) Kurang: bila skor yang diperoleh ≤ 55 ; (2) Cukup: bila skor yang diperoleh $> 55 - 75$; dan (3) Baik: bila skor yang diperoleh ≥ 76 . Hasil *pre* dan *posttest* dibandingkan untuk menginterpretasikan hasil kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *pre* dan *post* tingkat pengetahuan ibu hamil

No	Tingkat Pengetahuan	Kategori		
		Kurang	Cukup	Baik
1	Sebelum (<i>pre test</i>)	40%	46,7%	13,3%
2	Setelah (<i>post test</i>)	-	33,3%	66,7%

Berdasarkan Tabel 1 di atas tingkat pengetahuan ibu hamil tentang metode *hypnobirthing* sebelum diberikan sosialisasi dan pelaksanaan kelas *hypnobirthing* untuk kategori tingkat pengetahuan kurang sebesar 40,%, cukup 46,7% dan baik 13,3% dan setelah dilaksanakan kelas *hypnobirthing* tingkat pengetahuan cukup 33,3% dan baik 66,7%, terjadi peningkatan pengetahuan dengan skor baik sebanyak 53,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nasution, 2020) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi melalui penyuluhan tentang *hypnobirthing*, pengetahuan responden cenderung kurang sebanyak 19 orang (47,5%) dan baik sebanyak 5 orang (12,5%). Setelah dilakukan intervensi dengan penyuluhan terjadi penurunan responden berpengetahuan kurang menjadi 15 orang (37,5%) dan terjadi peningkatan berpengetahuan baik menjadi 6 orang (15%). Hal ini berarti bahwa penyampaian informasi kesehatan tentang *hypnobirthing* melalui penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan responden.

Kegiatan tahap evaluasi juga diobservasi melalui proses persalinan di praktin mandiri bidan, selain menilai tingkat pengetahuan ibu hamil. Proses persalinan berlangsung secara normal pervaginam tanpa komplikasi. Ibu dapat beradaptasi dengan proses persalinan, ibu bisa beradaptasi dengan nyeri kala I persalinan, kala II dan kala III berlangsung dalam batas waktu

normal, kala IV tanpa komplikasi dan penyulit. Hal ini sejalan dengan penelitian Idris (2019), menunjukkan bahwa hypnobirthing dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Hypnobirthing tidak memiliki efek samping terhadap bayi, dan aman menjelang kelahiran, membuat ibu mampu mengontrol sensasi rasa nyeri saat kontraksi uterus. Penelitian Akhiri saleh et al., (2020), menyatakan bahwa metode hypnobirthing dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Adanya pengaruh metode hypnobirthing pada masa persalinan disebabkan karena metode ini mengajarkan teknik relaksasi alami.

Hasil penelitian Syswianti et al. (2020), menunjukkan terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap lama persalinan kala II, rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok eksperimen adalah 20,24 menit, dan pada kelompok kontrol adalah 20 – 45 menit. Hypnobirthing merupakan salah satu upaya nonfarmakologi untuk mengantisipasi adanya stres, respon nyeri dan kecemasan yang berlebihan pada ibu saat menjalani proses persalinan. Respon stres menjadi faktor yang menempati urutan paling atas sebagai salah satu faktor penyebab persalinan lama. Hypnobirthing melalui teknik reaksi dapat menghilangkan kecemasan dan stress saat persalinan, sehingga memberikan sugesti positif bahwa persalinan itu nikmat, ibu lebih rileks dan nyaman, yang dapat memberikan kelancaran pada proses persalinan sehingga berlangsung lebih cepat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan, dengan peningkatan pengetahuan skor baik sebesar 53,7%. Meningkatkan peran serta ibu hamil dalam melakukan *hypnobirthing* dan proses persalinan secara normal pervaginam tanpa komplikasi persalinan. Saran untuk kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan bidan dapat melakukan sosialisasi secara kontinyu tentang metode kelas *hypnobirthing* sejak trimester I kehamilan sehingga ibu hamil dapat beradaptasi dengan proses kehamilan dan persalinan secara aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih pengabdian disampaikan kepada PPM Poltekkes Kemenkes Bengkulu, ibu hamil yang sudah ikut berpartisipasi serta aktif dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhiri saleh, M. rahayu, Gobel, F. A., & Kurnaesih, E. (2020). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020*. Journal of Aafiyah Health Research (JAHR), Vol.1, No.1, Juni 2020. 28–37.
<https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.103>
- Destariyani, E. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kala II Lama.

- Jurnal Media Kesehatan, Vol.9, No.1. April 2016, 01–05.
<https://doi.org/10.33088/jmk.v9i1.285>
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2018). Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Hernawati, E., & Ardelia, B. M. (2018). *Implementasi Risiko Pengurangan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hipnibrithing di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung*. Jurnal Bidan Atau Midwife Journal, Vol.4, No.2, Juli 2018. 73–78. <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib>
- Idris, F. P. (2019). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di RSUD Labuang Baji Makassar*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. Vol.14, No.2, Tahun 2018. 67–73.
- Neny Kartika. (2017). *Hubungan Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dengan TM III Primigravida di Klinik Pratama Nauli Medan Tahun 2017*. Poltekkes Kemenkes Medan.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
- Kuswandi, L., Kusuma. E., Aprilia, Y., Setyorini, T. M., Kuswandi, F., & Astuti, C. P. (2018). Modul Panduan Pelatihan BASIC Hypnosis & Hypnobirthing Ny. Hypnobirthing Indonesia. PT Kristala Permata Nusantara.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). *Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Gaster. Vol.18, No.1, Februari 2020. 98-106.
<https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Misleini S, Suriani, D. R. (2019). *Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Lamanya Proses Persalinan Kala I Fase Aktif Dan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Klinik Bersalin Eka Sriwahyuni Kecamatan Medan Denai Tahun 2019*. Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer dan Sains Universitas Sumatera Utara. 3 Agustus 2019. 427-433.
<http://sintaks.kitamenulis.id/index.php/Sintaks>
- Nasution, H. wardah. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Hypnibrithing Di Rumah Sakit Walandari*. Jurnal Ilmiah Kohesi, Vol.4, No.3, Juli 2020. 286–297.
- Putra, S. R. (2016). Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing. Yogyakarta: Flashbooks.
- Syswianti, D., Wahyuni, T., & Mardiana, D. (2020). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Primigravida*. Jurnal Kebidanan Malahayati, Vol.6, No.4, Oktober 2020. 504–509.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.2937>
- Yuseva, S., Windar, N. E., & Hastuti, R. A. N. (2016). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang*. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol 1, No.3, 2016. 35–44.