

SKRIPSI

**PENGARUH AUDIO HIPNOTERAPI TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB WILAYAH KEC. MADANG
SUKU II KAB. OKU TIMUR
TAHUN 2026**



EVA RUSTIANI

PO7124225234

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH AUDIO HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WILAYAH KEC. MADANG SUKU II KAB. OKU TIMUR TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



EVA RUSTIANI

PO7124225234

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

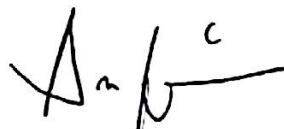
“PENGARUH AUDIO HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WILAYAH KEC. MADANG SUKU II KAB. OKU TIMUR TAHUN 2026”

Disusun oleh :

EVA RUSTIANI
PO7124225234

Telah di setujui oleh pembimbing pada tanggal:
04 Juni 2026

Pembimbing Utama,



Suprida, SKM, M.Kes
NIP. 19621005198850320005

Pembimbing Pendamping,



Desy Setiawati, SST, M.Keb
NIP. 198112212005012003

Palembang. 04 Juni 2026

K.a Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PENGARUH AUDIO HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WILAYAH KEC. MADANG SUKU II KAB. OKU TIMUR TAHUN 2026”

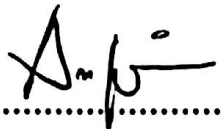
Oleh :

**EVA RUSTIANI
PO7124225234**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji pada
Tanggal : 17 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

**Ketua Dewan Sidang
Suprida, SKM, M.Kes
NIP. 19621005198850320005**

(..........)

**Ketua Penguji
Bdn. Nesi Novita, S.Si.T., M.Kes
NIP. 197308121992032002**

(..........)

**Anggota Penguji
Kharisma Virgiana, SST, M.Keb
NIP. 198108272005012005**

(..........)

Palembang, 17 Juni 2026
Mengetahui
Ka.Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan


**Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 196912151990032004**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Eva Rustiani
NIM : PO7124225234
Tanda Tangan : 
Tanggal : 17 - Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eva Rustiani
NIM : PO7124225234
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. Oku Timur Tahun 2026”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalih mdia/formatan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : 17 Juni 2026
Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL (Eva Rustiani)

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO :

1. Barang siapa yang menempuh satu jalan untuk menuntut ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan ke Surga.
2. Mustahil adalah bagi mereka yang yang tidak pernah mencoba.

KUPERSEMBAHKAN KEPADA :

1. Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepadaku.
2. Suamiku dan anakku terima kasih atas pengorbanan, perhatian, kasih sayang, dukungan serta memberikan yang terbaik untuk kesuksesan dan keberhasilan ini dan selalu berjuang dengan tetesan keringat dan tak pernah lelah memberi senyum hangat untukku.
3. Keluarga Besarku yang selalu memberi dukungan, semangat dan mendo'akan yang terbaik untukku.
4. Teman seperjuangan Khususnya RPL OKU Timur poltekkes Palembang yang selalu berjuang bersama semoga kita semua bisa menjadi bidan yang profesional.
5. Almamaterku tercinta Poltekkes Palembang.

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG

JURUSAN KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

Eva Rustiani

**Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026**

ABSTRAK

Latar Belakang : Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis sebagai proses adaptasi tubuh menghadapi kehamilan. Secara fisiologis akan terjadi ketidaknyamanan secara fisik akan muncul sejak trimester I sampai dengan trimester III. Selain perubahan fisiologis, perubahan yang terjadi juga akan mempengaruhi secara psikologis diantaranya menimbulkan kecemasan. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026. **Metode Penelitian :** jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *Pre-Experiment*. Desain penelitiannya yaitu menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-April 2026. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester ketiga yang mengalami kecemasan. Sampel dengan jumlah 30 orang. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebelum diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 responden (16,7%) sedangkan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 25 responden (83,3%). Sesudah diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan 27 (90,0%) sedangkan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 3 responden (10,0%). **Kesimpulan :** terdapat pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026 dengan p value 0,000. Sehingga intervensi audio hipnoterapi efektif dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.

Kata Kunci : Audio Hipnoterapi, Kecemasan

Ministry of Health Polytechnic of Health, Palembang
Midwifery Department
Thesis, June 2026
Eva Rustiani

The Effect of Audio Hypnotherapy on Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester in PMB in the Madang Tribe II District, East OKU Regency in 2026

ABSTRACT

Background: During pregnancy, physical and psychological changes occur as the body's adaptation process to face pregnancy. Physiologically, physical discomfort will appear from the first trimester to the third trimester. In addition to physiological changes, the changes that occur will also affect psychologically, including causing anxiety. **Research Objective:** To determine the Effect of Audio Hypnotherapy on Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester in PMB in the Madang Tribe II District, East OKU Regency in 2026. **Research Method:** type of experimental research with the form of Pre-Experiment. The research design is using One Group Pretest-Posttest Design, this research will be carried out in February-April 2026. The population of this study was all third trimester pregnant women who experienced anxiety. Sample with a total of 30 people. Data analysis was conducted using the wilcoxon test. **Research Results:** Based on the results of the study, it was known that before being given audio hypnotherapy, 5 respondents experienced mild anxiety (16.7%) while 25 respondents experienced severe anxiety (83.3%). Afterbeing given audio hypnotherapy, 27 (90.0%) experienced mild anxiety, while 3 respondents (10.0%) experienced severe anxiety. **Conclusion:** there is an effect of audio hypnotherapy on anxiety in pregnant women in the third trimester in PMB District, Madang Tribe II District, East OKU Regency in 2026 with a p value of 0.000. So that audio hypnotherapy interventions are effective to reduce anxiety of pregnant women in the third trimester in PMB District, Madang Tribe II District, East OKU Regency in 2026.

Keywords : Audio Hypnotherapy, Anxiety

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan pada program studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
3. Ibu Dahliana, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan
4. Ibu Suprida, SKM.,M.Kes selaku Pembimbing utama
5. Ibu Desy Setiawati, SST.,M.Keb selaku Pembimbing Pendamping
6. Suami dan anak-anak saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
7. Pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

OKU Timur, Juni 2026

Eva Rustiani

DAFTAR ISI

COVER	i
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan	7
B. Kecemasan.....	12
C. Audio Hipnotherapy	21
D. Penelitian Terdahulu	31
E. Kerangka Teori	32
F. Hipotesis	33
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Instrumen dan Bahan Penelitian	37
F. Variable Penelitian.....	37
G. Definisi Operasional.....	38
H. Kerangka Operasional	39
I. Pengolahan Data	40
J. Analisa Data	40
K. Etika Penelitian	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian	43
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan.....	47
D. Keterbatasan Penelitian.....	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026	44
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.....	44
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.....	45
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.....	45
Tabel 4.6. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Audio Hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. Desain Penelitian.....	34
Gambar 3. Kerangka Konsep	37
Gambar 4. Kerangka Operasional	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. SOP Hipnoterapi
- Lampiran 4. Kuesioner PRAQ-R2
- Lampiran 5. Master Data
- Lampiran 6. Hasil Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Konsultasi
- Lampiran 8. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama proses kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sebagai proses adaptasi tubuh menghadapi kehamilan. Penerimaan terhadap kehamilannya merupakan langkah awal adaptasi perannya sebagai seorang ibu. Meskipun kondisi wanita hamil baik, tetap saja beberapa diantaranya mengalami emosi yang labil, perasaan yang berubah-ubah tanpa bisa diduga (Zahara, E., 2022).

Perubahan fisik maupun psikis ini berhubungan dengan perubahan biologis (hormonal) yang akan dialaminya, yakni perubahan hormon estrogen dan progesteron yang ada didalam tubuh sejak terjadinya kehamilan. Ibu hamil memiliki emosi yang cenderung labil dan mudah cemas. Kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum terjadi di dunia. Jika kecemasan berkepanjangan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan guncangan emosional dan efek buruk pada tubuh, yang dapat berubah menjadi penyakit kronis (Batu, C. A., 2021).

Gejala cemas yang timbul berbeda-beda pada setiap individu. Gejala cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemetaran, dan lain sebagainya. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya. (Batu, C. A., 2021).

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon esterogen, progresteron, adrenalin dan kortisol. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah dan lebih sensitive. 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).

Dampak kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani bisa berdampak serius bagi kesehatan fisik dan mental ibu serta janin. Dampak utamanya meliputi resiko kelahiran premature, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan perkembangan janin, peningkatan tekanan darah (preeklampsia), resiko depresi pascapersalinan, serta gangguan tidur dan kelelahan kronis pada ibu. (Alder dkk, 2019)

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Namun, terapi farmakologis memiliki risiko terhadap janin, sehingga metode nonfarmakologis seperti relaksasi, yoga prenatal, dan hipnoterapi semakin dianjurkan (Suciati dkk., 2020). Audio hypnotherapy merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang praktis, berbasis sugesti positif, dan terbukti mampu menurunkan kecemasan ibu hamil (Putri, 2022; Puji Septeria & Syakurah, 2024).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 10% dari ibu hamil di Negara maju dan 15% di Negara berkembang mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi. Di Indonesia, berdasarkan Laporan Kementerian Kesehatan tahun 2023, prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai sekitar 30% (Kemenkes, 2023).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih. Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III kemudian mengalami kenaikan di tahun 2020 dimana kecemasan meningkat menjadi 33,93% (Siallagan & Lestari, 2018).

Program pemerintah Indonesia untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan dukungan psikososial, terutama melalui kelas ibu hamil yang terbukti efektif menurunkan kecemasan. Program lainnya mencakup edukasi kesehatan mental prenatal, pemantauan kesehatan jiwa di Puskesmas serta bantuan sosial melalui PKH ibu hamil. (Heryanti J, 2022)

Menurut Deflorian, A.L, et al (2024) di pulau Sumatera terdapat 679.765 ibu hamil dan ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada 355.873 orang (52,3%). Hasil penelitian Pastuty dan Mursyida (2020) menyatakan bahwa audio hypnotherapy efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dari 32 menjadi 7 orang ibu hamil di masa pandemi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Puji Septeria dan Adlia Syakurah, 2024), bahwa audio hypnotherapy efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III. Hal ini dikarenakan audio yang berisi sugesti positif, menjadikan seseorang yang mendengarkan ikut dalam suasana syahdu dan berserah terhadap setiap kecemasan yang dialaminya. Audio hypnotherapy ini berisikan doa, harapan, afirmasi, sugesti serta komunikasi dengan janin yang dapat membantu meyakinkan ibu hamil bahwa mereka dapat mengalami proses kehamilan dan persalinan secara alami

dengan ketenangan, kenyamanan, serta keyakinan diri. Manfaat lain dari mendengarkan audio hipnosis ini adalah dari segi kepraktisannya sebagai pengganti terapi hipnosis secara langsung.

Penelitian sama yang dilakukan oleh (Putri, Ningrum, dan Widyastutik 2022), menyatakan bahwa audio hypnotherapy dapat membantu meringankan beban dan melatih mengatasi semua masalah selama kehamilan dengan metode relaksasi yang diberikan kepada ibu dengan memberikan kata-kata motivasi untuk menghindari stres pada ibu hamil yang dapat menyebabkan timbulnya komplikasi kehamilan. Mendengarkan audio hypnotherapy mengajarkan relaksasi alami kepada ibu hamil, memungkinkan tubuh bekerja secara serasi dengan sistem sarafnya sehingga memungkinkan komunikasi yang teratur dan fokus dengan bayi dalam kandungan.

Data study pendahuluan di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur melalui wawancara dengan 5 orang ibu hamil mengatakan mengalami kecemasan akan kondisinya dan bayinya juga saat menjelang persalinan. Oleh karena itu melihat urgensi masalah di atas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum mendengarkan audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.
- b. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sesudah mendengarkan audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.
- c. Diketahui pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, meningkatkan ilmu pengetahuan serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari tentang teknik audio hipnoterapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi bidan untuk memberikan solusi terapi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.

a. Manfaat Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai salah satu masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan terutama untuk program ibu hamil di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

b. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut serta lebih mendalam tentang pengaruh audio hipnoterapi dalam mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. (2010). *Melahirkan tanpa rasa sakit*. Buana Ilmu Populer.
- Arikunto. (2019). *Populasi Penelitian Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Riset Kesehatan Nasional
- Ayuningtyas, I. F. (2024). *Kebidanan komplementer: Terapi komplementer dalam kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Batu, C. A. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan*. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.22>
- Fatmasanti, A. U., Bakri, K. R. R., & Muchtar, A. S. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada.
- Hatijar, et al. (2020). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). *Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2*. Archives of Women's Mental Health, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Khodijah, U. P., et al. (2024). *Pendekatan hipnoterapi pada asuhan kebidanan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Kote, F. D & Susanti. (2024). *Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Zona Kebidanan-Vol 14-DOI. Program Studi Profesi Bidan. Universitas Batam. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1485>
- Kurnia, S. (2019). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm Iii Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2019*. Skripsi. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2027>
- Mahanani, S. W., et al. (2022). *Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin*. MICAJO. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/micajo/index>
- Marbun, U, et al. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Widina Media Utama
- Mellani & Kristina, N. L. P. (2021). *Tingkat kecemasan anak remaja pada*

masa pandemi COVID-19 di SMA Negeri 8 wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara tahun 2021. NLPK Mellani.

Mudra, et al. (2019). *Psychometric properties of the German version of the pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2 (PRAQ-R2) in the third trimester of pregnancy.* BMC Pregnancy and Childbirth. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2368-6>

Nalendra, A. (2017). *The big book of professional hypnotherapist.* Litera Media Tama.

Pastuty, R & Mursyida. (2020). *Pengaruh audio hypnotherapy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi COVID-19 di Kota Palembang.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia-Poltekkes D-III Kebidanan.

Puspitasari, D & Ratih, K. (2019). *Pengaruh hypnopregnancy terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta.* Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(1).

Rokhma, A. (n.d.). (2016). *Clinical Hypnotherapy Latar Belakang*

Sehmawati. (2020). *Self-hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemic COVID-19.* Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan.

Septi, K. (2010). *Pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Kota Bengkulu* (Skripsi).

Siallagan & Lestari. (2018). *Tingkat kecemasan menghadapi persalinan berdasarkan status kesehatan, graviditas, dan usia di wilayah kerja Puskesmas Jombang.* Indonesian Journal of Midwifery, 1(2). <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>

Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung : Alfabeta

Suryani, S. I., et al. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan.* Widina Media Utama.

Vita, A. (2021). *Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Tambang tahun 2021* (Skripsi). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Zahara, E. (2022). *Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.* SAGO Gizi dan Kesehatan, 4(1). <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>