

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIPARA TM.3
DI RSUD SITI AISYAH LUBUK LINGGAU
TAHUN 2026**



**LIA ANDRIANI NOVITA SARI
PO7124225061**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan pada dasarnya terjadi ketika organ reproduksi perempuan bekerja secara normal, ditandai dengan siklus haid yang teratur, kemudian berlangsung hubungan seksual dengan pasangan yang juga memiliki kondisi reproduksi sehat, sehingga terbentuklah peluang besar untuk terjadinya kehamilan. Bila kehamilan tersebut memang telah direncanakan sebelumnya, umumnya muncul rasa bahagia dan harapan tersendiri di antara pasangan suami istri. Meski begitu, setiap perempuan yang mengandung tetap harus mampu beradaptasi dengan beragam perubahan yang mengiringi masa kehamilannya, baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Taqiyah & Jama, 2022).

Selama masa kehamilan berlangsung, munculnya perubahan fisik maupun psikis sesungguhnya termasuk kondisi yang lazim dialami. Dari perubahan tersebut, tidak sedikit keluhan yang timbul dan membuat ibu merasa kurang nyaman, misalnya kesulitan tidur, lebih sering buang air kecil, nyeri di bagian punggung, sembelit, munculnya varises, tubuh yang mudah lelah, kaki yang bengkak, sampai suasana hati yang naik turun disertai rasa cemas dan tertekan. Ketidakstabilan hormon sepanjang kehamilan turut berkontribusi pada labilnya emosi ibu, sehingga ia menjadi jauh lebih sensitif dan mudah terpancing secara emosional (Megasari & Pitriani, 2024).

Beragam perubahan yang mengiringi masa kehamilan tersebut acap kali menjadi pemicu timbulnya kecemasan, terutama pada ibu yang mengandung

untuk pertama kalinya (primipara). Kekhawatiran bawah sadar mengenai proses persalinan yang dibayangkan akan terasa menyakitkan biasanya menjadi sumber utama kecemasan tersebut, dan kondisi ini makin diperkuat oleh berbagai ketidaknyamanan fisik yang menyertai kehamilan (Lestari et al., 2022).

Rentang usia kandungan 28 sampai 40 minggu, atau yang dikenal dengan trimester ketiga, merupakan fase menjelang persalinan sekaligus periode ibu mempersiapkan diri memasuki peran barunya sebagai orang tua. Perhatian ibu pada masa ini lebih banyak tercurah pada kehadiran buah hatinya kelak, sehingga tidak jarang periode ini disebut pula sebagai masa penantian (Lestari et al., 2022).

Kecemasan pada dasarnya dapat digambarkan sebagai kekhawatiran berlebihan yang objeknya kerap kali kabur, tetapi tetap memunculkan berbagai gejala, baik pada ranah emosi, kognisi, perilaku, maupun fisik, sebagai respons terhadap rangsangan yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang (Taqiyah & Jama, 2022). Persoalan kecemasan maupun depresi pada masa kehamilan tergolong kondisi yang cukup sering dijumpai. Berdasarkan data yang ada, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 29,2%, sedangkan pada masa nifas (postpartum) tercatat sebesar 16,5% (Aisyah & Prafitri, 2024).

Ketika kecemasan dialami oleh ibu hamil, tubuh akan merespons dengan meningkatkan produksi hormon kortikotropin yang kemudian saling berinteraksi dengan hormon oksitosin serta prostaglandin. Interaksi yang melibatkan hormon oksitosin inilah yang berpotensi memicu kontraksi rahim

lebih cepat dari waktunya, sehingga meningkatkan risiko kelahiran prematur. Selain itu, berat-ringannya kecemasan yang dialami ibu turut menentukan kondisi kesejahteraan dirinya maupun janin yang dikandung. Diperkirakan, sekitar 15 hingga 23 persen ibu hamil mengalami kecemasan sepanjang masa kehamilannya, suatu kondisi yang berkaitan erat dengan meningkatnya risiko buruk baik ibu maupun bayi (Biaggi et al., 2023).

Data yang dirilis *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) pada tahun 2020 mengungkap bahwa terdapat sekitar 12.230.142 ibu yang mengalami kendala di sepanjang proses persalinannya, dan sekitar 30% dari kasus tersebut ternyata dilatarbelakangi oleh kecemasan yang sudah dirasakan sejak sebelum bersalin (Wulandari et al., 2021). Adapun laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 mencatat, dari 20.321 ibu hamil primipara yang menjadi subjek survei, sebanyak 3.352 orang di antaranya mengaku mengalami gangguan emosional selama kehamilan berlangsung. Secara rinci, rasa takut dilaporkan oleh 36% responden, kecemasan oleh 42%, sementara kurangnya rasa percaya diri dialami oleh 22% responden (WHO, 2023).

Selanjutnya, Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilakukan pada tahun 2023, dari 1.850 ibu hamil primipara yang menjadi responden, sebanyak 350 orang melaporkan mengalami masalah psikologis di sepanjang masa kehamilannya. Rinciannya, 20% mengalami stres, 35% merasa cemas membayangkan bagaimana proses persalinan yang akan dijalani, dan 45% diliputi rasa takut akan meninggal dunia saat melahirkan sekaligus khawatir terpisah dari bayinya (Kemenkes RI, 2023).

Pada tahun 2024, tercatat sebanyak 155.670 ibu hamil yang tersebar di seluruh wilayah Provinsi Sumatera Selatan. Di Kota Lubuklinggau sendiri, jumlah ibu hamil terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dengan angka yang mencapai 4.882 orang pada tahun 2024 (Dinkes, Provinsi Sumatera Selatan, 2024).

Sebagai salah satu rumah sakit milik pemerintah di Kota Lubuklinggau, RSUD Siti Aisyah tercatat memiliki angka kecemasan yang tergolong tinggi di kalangan pasien ibu primipara. Berdasarkan data register pasien tahun 2024, dari 128 ibu primipara yang tercatat, sebanyak 54 orang di antaranya mengalami kecemasan. Jumlah ini bahkan meningkat pada tahun 2025, di mana dari 135 ibu primipara yang tercatat, 84 orang mengalami kondisi yang serupa.

Apabila kecemasan pada masa kehamilan dibiarkan tanpa penanganan, kondisi ini berpotensi memicu kontraksi rahim yang berujung pada persalinan prematur, keguguran, meningkatnya risiko atonia uteri, perdarahan, infeksi, kelelahan berlebihan, syok, bahkan depresi pada ibu. Di samping itu, kecemasan juga dapat mendorong kenaikan tekanan darah yang berisiko memicu preeklampsia maupun keguguran. Bagi janin sendiri, kecemasan yang dialami ibu turut memperbesar kemungkinan terjadinya kelahiran prematur serta berat badan lahir rendah BBLR (Alfiani, 2021).

Untuk mengatasi ada dua cara untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil: farmakologis dan non-farmakologis. Di antara pendekatan non-farmakologis, *self hypnotherapy* dinilai sebagai salah satu metode yang cukup efektif. Metode relaksasi ini memadukan sejumlah teknik sekaligus, mulai dari

pemusatan pikiran, pengaturan pola napas, visualisasi hal-hal yang bersifat positif, komunikasi batin dengan janin, hingga teknik relaksasi dan pernapasan yang dilakukan menjelang persalinan. Biasanya, penerapan terapi ini diawali dengan pelatihan *self hypnosis* yang diberikan oleh peneliti kepada ibu hamil primipara untuk meredakan kecemasannya, kemudian dilanjutkan dengan latihan mandiri yang tetap didampingi peneliti. Terapi semacam ini dapat diterapkan sejak awal kehamilan sampai mendekati waktu persalinan, dengan tujuan menekan tingkat kecemasan, merangsang relaksasi otot, serta membawa ibu pada kondisi yang lebih tenang dan nyaman (Anggraeni & Lubis, 2022).

Efektivitas metode ini turut didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu Beevi, Lowwy and Hassan (2019) misalnya, menemukan bahwa penerapan hipnosis di sepanjang kehamilan mampu meringankan gejala, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, pada ibu hamil. Sementara itu Alita, Rachmawati and Gayatri (2022) melaporkan bahwa rata-rata ketidaknyamanan kehamilan mengalami penurunan pada kelompok yang menerima intervensi *self hypnosis*. Adapun Lisnawati and Widiyanti (2023) menemukan adanya pengaruh yang signifikan dari penggunaan self-hypnosis audio untuk mengurangi kecemasan ibu hamil, dengan nilai $p < 0,000$.

Sebagai langkah awal, peneliti melakukan survei pendahuluan terhadap lima ibu hamil primipara di Poli Kebidanan RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau, dan diperoleh hasil bahwa seluruh responden ternyata mengalami kecemasan. Tiga di antara mereka mengaku cemas menghadapi persalinan karena belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, sementara dua responden lainnya merasa khawatir terhadap kondisi bayinya setelah lahir kelak. Survei

ini turut mengungkap fakta bahwa penerapan *self hypnosis* sebagai upaya mengatasi kecemasan pada ibu primipara belum pernah dilaksanakan sebelumnya di RSUD Siti Aisyah Lubuk Linggau.

Mengacu pada berbagai uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Efektivitas Terapi *Self Hypnosis* dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara TM.3 di RSUD Siti Aisyah Lubuk Linggau Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada pemaparan di atas, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu: "Apakah *self hypnosis* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil primipara TM.3 di RSUD Siti Aisyah Lubuk Linggau tahun 2026"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif *self-hypnosis* dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primipara TM.3 di RSUD Siti Aisyah Lubuk Linggau tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil primipara TM.3 sebelum diterapkannya *self hypnosis* di RSUD Siti Aisyah kota Lubuk Linggau tahun 2026.

- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil primipara TM.3 setelah diterapkannya *self hypnosis* di RSUD Siti Aisyah kota Lubuk Linggau tahun 2026.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan *self hypnosis* pada ibu hamil primipara TM.3 di RSUD Siti Aisyah Lubuk Linggau tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi RSUD Siti Aisyah kota Lubuk Linggau

Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi non-farmakologis, terutama *self hypnosis*, sebagai upaya membantu menurunkan kecemasan pada ibu primipara TM.3.

2. Bagi Poltekes Kemenkes Palembang

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi sumber literatur baru bagi lembaga, terutama mengenai efek terapi *self hypnosis* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil primipara TM.3

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan dan pertimbangan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. made S., Trisnadewi, N. wayan, Wiwik, O. N. putu, & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Adnan, Rukminingsih, & Latief. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, penelitian kualitatif, penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Erhaka Utama.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: AB Publisher.
- Ahyar, Hardani, and D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Jakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Aisyah, & Prafitri. (2024). Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester. *NEM Journal*.
- Alfiani. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 1(11), 148.
- Alita, Rachmawati, & Gayatri. (2022). Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *. JKEP*, 7(2), 262–274.
- Anggraeni, & Lubis. (2022). Hypnobirthing sebagai Self Hypnosis dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 62–67.
- APA, A. P. A. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., Text Revision)*. APA Publisher.
- Asrida, Saad, R., & Rahayu. (2023). Efektefitas Relaksasi Hypnobirthing Dalam Menurunkan tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5730–5735.
- Beevi, Lowwy, & Hassan. (2019). Impact of Hypnosis Intervention in Alleviating Psychological and Physical Symptoms During Pregnancy. *American Journal of Clinical Hypnosis.*, 58(4), 368–382. <https://doi.org/10.1080/00029157.2015.1063476>
- Biaggi, Conroy, Pawlby, & Pariante. (2023). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 191, 62–77.
- Cunningham, Leveno, Bloom, Williams, & Al., E. (2022). obstetrics (26th ed.). In *McGraw-Hill Education*. McGraw-Hill Education.
- Eliyawati. (2024). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 3(1), 27–33. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- Fawcett, & Tulman. (2019). Anxiety during pregnancy and childbirth. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 33(3), 204–212.

- Handayani, & Astuti. (2019). Tingkat kecemasan ibu primipara menjelang persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 110–118.
- Handayani, & Mawardika. (2023). Pengaruh Hypnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Herawati, L. (2019). *Uji Normalitas Data Kesehatan Menggunakan SPSS Edisi 1*. Poltekes Jogja Press.
- Hindun, Novita, & Sulastri. (2021). Relaksasi self hipnosis terhadap kecemasan ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16.
- Indahwati, Yulismaulidya, Putri, Dewi, & Lestari. (2024). Self-hypnosis menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 17–23.
- Jannah, N., Winta, M. V. I., Maria, M., & Pratiwi, S. (2024). Terapi Olah Fikir Sebagai Psikoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Hamil : Literatur Review Mindfulness Therapy As Psychoterapy To Overcome Anxiety In Pregnant Women : Literature Review. *Jika*, 9(1), 55–61.
- Kaplan, & Sadock. (2017). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (11th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Kasmianti, Purnamasari, Ernawatii, Juwita, Salina, Puspita, Ernawati, Rikhaniarti, Syahriana, Asmirati, Oka, & Makmun., K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Keliat, B. A. (2019). Keperawatan Kesehatan Jiwa. In *EGC*. egc.
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Dalam Angka, Data Akurat Kebijakan Tepat. In *Kemenkes*.
- Khodijah, Hendarwan, & Novita. (2025). Pengaruh Hypnopregnancy terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Lmiah Indonesia*, 15(01), 9–16.
- Lestari, Windayanti, Nofitasari, Astuti, & Khairani, A. (2022). Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. *CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.*, 1(1), 25–36.
- Lisnawati, & Widiyanti. (2023). Audio selfhypnosis through smartphone can reduce anxiety in pregnant women. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery).*, 10(4), 340. [https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(4\).340-347](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(4).340-347)
- Lowdermilk, Perry, Cashion, & Alden. (2020a). *Maternity & women's health care (12th ed.)*. Elsevier.
- Lowdermilk, Perry, Cashion, & Alden. (2020b). *Maternity & Women's Health Care (12th ed.)*. Elsevier.
- Maki, Pali, & Opod. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal E-Biomedik*, 6(2), 103–110.
- Manuaba. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*.

Jakarta: EGC.

- Megasari, & Pitriani. (2024). Pemberian terapi hypno prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat.*, 5(1), 7–11.
- Miranda, T., Damyanti, I. P., & Nurhapipa. (2025). Efektifitas Self Hypnosis Terhadap Penurunan kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2024. *Jurnal Universitas Hang Tuah Pekanbaru*, 70–77.
- Mongan. (2017). *Hypno-Birthing "The Mongan Method" Metode Melahirkan secara Aman, Mudah dan Nyaman*. PT. Buana Ilmu Populer kelompok Gramedia.
- Newham, Wittkowski, Hurley, Aplin, & Westwood. (2024). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety.*, 31(8), 631–640.
- Notoatmodjo, S. (2018a). Metodolgi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta* (1st ed., Vol. 1). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nyoman, N., & Indra, A. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala,"* 2(2), 15–21. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- Parenti, Muhamad, & Tohirin. (2019). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Jannah Pasar VII Tembung. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66.
- Polit, & Beck. (2022). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Wolters Kluwer.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan (Edisi 4)*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Puspitasari, & Kumorojati. (2019). pengaruh hypnopregnancy terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di klinik pratama asih waluyo jati bantul yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 32–36.
- Rusmini, Mastiningsih, & Widiastini. (2025). Pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di UPTD. Puskesmas Abiansemal. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), 11–21.
- Sadock. (2015). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Schetter, D., & Tanner. (2019). Anxiety, depression, and stress in pregnancy. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(2), 105–111.
- Sehmawati, & Permatasari. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic. *J*

- Semin Nas Kebidanan*, 58–65.
- Siregar, Batubara, & Pohan. (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/doi:10.55299/ijphe.v1i2.34>
- Spielberger. (2020). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Stuart. (2021). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (11th ed.)*. Elsevier.
- Stuart, & Laraia. (2021). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan* (CV ALFABET (ed.)).
- Syahrir. (2020). Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Hasanuddin Midwifery Journal*, 2(1), 21–27.
- Taqiyah, & Jama. (2022). Pogram mind body intervention spiritual hipnoprenatal dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Window of Community Dedication Journal.*, 9–14.
- Vandevusse, Irland, Berner, Fuller, & Adams. (2018). Hypnosis for childbirth: A retrospective comparative analysis of outcomes in one obstetrician's practice. *Am J Clin Hypn*, 50(2), 109.
- Varney, Kriebs, & Gegor. (2018). *Buku ajar asuhan kebidanan (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Varney, Kriebs, & Gegor. (2021). *Varney's Midwifery (6th ed.)*. Jones & Bartlett Learning.
- Videbeck. (2020). *Psychiatric–Mental Health Nursing (8th ed.)*. Wolters Kluwer.
- WHO. (2023). *World Health Statistics: Monitoring Health for the Sustainable Development Goals(SDGs)*.
- Wiknjosastro, Hanifa, & Prawiroharjo, S. (2025). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Wulandari, Nugraheni, & Martini. (2021). Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 8(1), 30–36.
- Yuanita, & Dewi., V. A. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3*. Jakarta: CV Media Sains Indonesia.
- Yuliani, D. R., Putri, N. R., & Fitriyah, N. N. (2025). Prenatal Yoga Kombinasi Self Hypnosis Menurunkan Hormon Kortisol dan Meningkatkan Efikasi diri Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(2), 107–114. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i2.14094>
- Yusuf, Fitryasari, & Nihayati. (2021). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Zahara. (2022). Literature Review: Efektivitas Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal SAGO*, 4(1), 31–37.