

## TERAPI HIPNOSIS TERHADAP KECEMASAN DALAM KEHAMILAN

Indah Puji Septeria<sup>1</sup>, Najmah<sup>2</sup>, Rizma Adlia Syakurah<sup>3</sup>  
Universitas Sriwijaya<sup>1,2,3</sup>  
najmah@fkm.unsri.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh hipnosis terhadap kecemasan dalam kehamilan. Metode penelitian ini adalah tinjauan literatur yang menggali lebih banyak informasi mengenai pengaruh hipnosis terhadap penurunan kecemasan pada kehamilan. Hasil penelitian tersebut memiliki perbedaan baik dari segi waktu penelitian, desain penelitian, jumlah subjek penelitian dan intervensi yang digunakan, pemberi intervensi, namun keseluruhan penelitian secara konsisten mendukung manfaat hipnosis untuk menenangkan kecemasan pada ibu hamil maupun dalam persalinan. Simpulan, hipnosis dapat menurunkan nyeri, mempercepat persalinan perasaan tegang, khawatir mengalami hal buruk, ketakutan, gugup, gelisah, ragu-ragu, khawatir dan bingung, serta meningkatkan perasaan puas, percaya diri, santai, bermakna, mantap dan senang.

Kata Kunci : Hipnosis, Kecemasan, Kehamilan

### ABSTRACT

*This study aims to find out how hypnosis influences anxiety in pregnancy. The research method is a literature review that seeks more information about hypnosis's effect on reducing pregnancy anxiety. The results of these studies have differences in terms of research time, research design, number of research subjects and interventions used, and intervention providers. Still, overall research consistently supports the benefits of hypnosis to calm anxiety in pregnant women and labor. In conclusion, hypnosis can reduce pain, accelerate delivery, feelings of tension, worry about bad things, fear, nervousness, anxiety, doubt, stress, and confusion, and increase feelings of satisfaction, confidence, relaxation, meaning, steady, and happiness.*

*Keywords: Hypnosis, Anxiety, Pregnancy*

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa penting yang dinantikan semua perempuan dalam fase kehidupannya. Proses tersebut dimulai dari konsepsi hingga pengeluaran bayi. Kehamilan yang sehat adalah sesuatu yang diinginkan setiap pasangan suami istri. Kondisi ibu dan janin yang sehat dipengaruhi oleh banyak faktor, yang tidak hanya berasal dari ibu namun juga dari suami, keluarga dan lingkungan masyarakat. Kehamilan pada dasarnya adalah proses alamiah (fisiologis), namun pada kondisi tertentu dapat berubah menjadi patologis dan jika tidak ditangani secara tepat dapat mengakibatkan kegawatdaruratan yang akan mengancam jiwa ibu dan janin. Walaupun kondisi ibu hamil baik, tetap saja beberapa

diantaranya mengalami perasaan yang tidak stabil, emosi yang berubah-ubah tanpa bisa di duga (Zahara, 2022).

Kehamilan mengakibatkan banyak perubahan tidak hanya pada fisik saja tetapi juga psikologis perempuan. Pada fase perubahan psikologis, seorang perempuan harus beradaptasi terhadap peran barunya ke dalam kehidupan keseharian. Perlu adanya dukungan dari keluarga agar seorang perempuan dapat beradaptasi secara psikologis dengan baik dan dapat melewati fase kehamilan dengan aman, nyaman dan lancar. Secara umum emosi yang dirasakan ibu hamil cukup labil, ia dapat memiliki reaksi yang ekstrim dan suasana hati yang cepat berubah. Ibu hamil dapat menjadi sangat sensitif dan cenderung bereaksi berlebihan. Perubahan psikologis yang menonjol pada kehamilan trimester pertama adalah rasa cemas dan ragu sekaligus bahagia. Diperkirakan ada 80% ibu mengalami perubahan psikologis, seperti rasa kecewa, sikap penolakan, cemas dan rasa sedih. Kecemasan ini berlanjut pada trimester selanjutnya sampai pada trimester tiga. Tiga bulan terakhir kecemasan meningkat yang diakibatkan oleh persepsi persalinan menyebabkan rasa sakit dan resiko pada status kesehatan, hal ini semakin meningkat sampai waktu persalinan (Asmariyah & Suriyati, 2021).

Pada saat perubahan fase reproduksi wanita, seperti masa kehamilan terjadi fluktuasi hormon seks steroid. Terjadinya perubahan hormon seks steroid tersebut pada sebagian ibu hamil mengalami gangguan suasana hati dan kekhawatiran (Standeven et al., 2020). Hasil studi literatur melaporkan prevalensi satu atau lebih dari delapan gangguan kekhawatiran dialami ibu hamil atau setelah melahirkan. Didapatkan bukti sedikit kecenderungan yaitu 3,1% ibu hamil lebih rentan terhadap gangguan kekhawatiran dibandingkan setelah melahirkan. Temuan ini menyoroti perlunya pemeriksaan kekhawatiran agar dapat dilakukan penanganan yang tepat guna mengurangi dampak bagi ibu dan janin. Kekhawatiran pada ibu hamil telah dikaitkan dengan hasil kehamilan yang merugikan seperti keguguran, persalinan prematur, BBLR dan pre-eklamsi (Fawcett, et al., 2020).

Ibu hamil yang sering cemas dan takut menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik. Sistem syaraf simpatik akan melepaskan hormon ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan tubuh pada situasi darurat. Sistem syaraf otonom akan mengaktifkan kelenjar adrenal yang dapat mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil dan meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Asmariyah & Suriyati, 2021). Ketakutan menghadapi persalinan berbeda secara signifikan disetiap trimester kehamilan. Ketakutan pada trimester III berkaitan secara signifikan dengan persalinan prematur (Khalesi & Bokaie, 2018). Hasil penelitian Norhayati et al., (2015) juga melaporkan bahwa kegelisahan selama kehamilan dan beberapa kondisi lainnya seperti sejarah penyakit mental, peristiwa hidup yang penuh tekanan, sikap negatif terhadap kehamilan, kurangnya dukungan sosial, dan hubungan perkawinan yang buruk berkontribusi secara signifikan terhadap terjadinya depresi pasca persalinan. Pada tahun 2019, 1 dari 8 orang atau 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan kegelisahan dan depresi yang paling umum (WHO, 2022).

Kecemasan adalah ketakutan yang menyebar dan tidak jelas terkait dengan perasaan tidak yakin, tidak berdaya, perasaan terisolasi, keterasingan, dan keresahan. Kecemasan adalah emosi tanpa objek yang spesifik yang dapat dialami oleh semua orang dalam situasi-situasi tertentu. Kecemasan patologis muncul ketika seseorang melebih-lebihkan kemungkinan bahwa kejadian yang ditakuti (bencana) akan terjadi, atau tingkat keparahan kejadian pada saat hal itu terjadi (Asmariyah & Suriyati, 2021). Selama kehamilan, wanita

mengalami stres dan kecemasan terkait dengan potensi hasil obstetrik yang merugikan seperti kematian janin atau kelainan janin.

Pandemi COVID-19 telah menciptakan beberapa masalah serius termasuk kecemasan pada wanita hamil. Namun, karena perubahan mental dan fisik dalam kehamilan, wanita hamil cenderung terkena virus. Saat ini tidak ada bukti bahwa wanita hamil berisiko lebih tinggi menderita penyakit parah dari COVID-19 daripada populasi umum. Kecemasan ibu hamil selama masa pandemi Covid-19 telah mengganggu rencana kehamilan dan meningkatkan kecemasan sebagian besar ibu hamil, yang mempertanyakan bagaimana dampak virus itu terhadap kelahiran bayi. Sebagian lagi kuatir takut terinfeksi Covid-19 dan tidak dapat memeluk bayinya (Asmariyah & Suriyati, 2021). Kecemasan COVID-19 dan kecemasan selama kehamilan merupakan variabel yang berkorelasi positif dan signifikan dengan kesehatan mental hanya melalui satu jalur, yaitu langsung, dan kecemasan COVID-19 juga memiliki hubungan langsung positif tertinggi (Salehi et al., 2020).

Sejak pertama kali dikenali pada Desember 2019, novel coronavirus (Covid-19) 2019 telah menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Konsekuensi dari virus ini adalah kematian, sistem perawatan yg buruk, ketidakpastian ekonomi, konsekuensi psikologis dan social yang memburuk. Isolasi fisik dari keluarga, teman dan komunitas serta sekolah ditutup. Ada urgensi yang berkembang untuk memahami dampak pandemi covid-19 pada kesehatan mental untuk mencegah munculnya penyakit mental serius sebagai penyakit sekunder. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa wabah penyakit menular meningkatkan gejala depresi dan kecemasan. Pada fase awal wabah COVID-19 sebesar 53,8% responden di wilayah Wuhan China melaporkan dampak psikologis sedang atau berat, dengan 17% dan 29% dampak sedang hingga berat. Depresi berat dan gejala kecemasan, masing-masing (Wang et al., 2020). Sebuah survei oleh Kaiser Family Foundation pada akhir Maret 2020 menemukan bahwa 53% wanita dan 37% pria mengatakan bahwa stress terkait virus corona berdampak negative pada kesehatan mental mereka (Hamel & Salganicoff, 2020)

Saat ini, penelitian dan rutinitas klinis berkonsentrasi pada pengobatan dan pencegahan COVID-19 untuk mengurangi angka kematian, tetapi hanya dua investigasi yang ditujukan untuk efek psikologisnya pada populasi umum dan petugas kesehatan (Li et al., 2020; Wang et al., 2020). Pandemi yang tidak dapat diprediksi, efek dari pembatasan yang diakibatkannya, dan berkembangnya rasa takut menunjukkan bahwa wanita hamil dapat dipengaruhi oleh segala aspek pandemi COVID-19. Seperti disebutkan di atas, penelitian tentang efek psikologis dari epidemi global pada populasi umum kurang, terutama yang berfokus pada wanita hamil.

Saat ibu menjalani masa kehamilan sampai menjelang persalinan, ibu membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih sehingga proses persalinan menjadi lancar tanpa kesulitan. Semakin ibu tenang menghadapi persalinan maka persalinan akan berjalan semakin lancar. Ada beberapa cara olah tubuh yang dapat dilakukan ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuhnya dan janin agar berkembang dengan baik sehingga membuat emosi ibu tetap stabil, seperti senam hamil dan yoga hamil. Asuhan persalinan telah berkembang, bertujuan memberi rasa nyaman, aman dan menyenangkan, serta mengurangi rasacemas yang menegangkan.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini merupakan sebuah tinjauan literatur (*Literatur Review*) yang menggali lebih banyak informasi mengenai pengaruh hipnosis terhadap penurunan kecemasan pada kehamilan. Penyusunan *Literature Review* ini dimulai dari proses pencarian jurnal, artikel dan karya ilmiah melalui berbagai macam mesin pencari seperti google scholar, PubMed,

ProQuest dengan menggunakan kata kunci “hipnosis”, “*hypnosis*”, “*hypnobirthing*”, “*hypnotherapy*”, “kecemasan”, “*anxiety*”, “kehamilan”, “*pregnancy*”, “antenatal”, “ibu hamil”, dan “dampak pandemi”. Hasil dari pencarian jurnal online ditemukan sebanyak 40 jurnal, kemudian dispesifikasikan menjadi 20 jurnal. Penulis mengambil semua desain penelitian yang digunakan dalam mengidentifikasi pengaruh hipnosis terhadap kecemasan kehamilan. kemudian dapatkan sebanyak 20.

## HASIL PENELITIAN

Tabel.1  
Karakteristik Artikel yang Teridentifikasi

Nama Penulis, Judul Artikel, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
Lengrand et al., Effects of hypnosis during pregnancy: A psychophysiological study on maternal stress, Studi kasus kuantitatif	2017	untuk menilai efek dari intervensi hipnosis 7 hari pada subyektif (yaitu, kecemasan yang dilaporkan sendiri), perilaku (yaitu, kontraksi rahim), dan fisiologis (yaitu, denyut jantung ibu dan janin) dimensi stres pada wanita hamil selama sepuluh minggu terakhir kehamilan	Hasil kami menunjukkan bahwa intervensi hipnosis berumur pendek (dikombinasikan dengan perawatan standar) cukup menjanjikan untuk menghilangkan stres antenatal untuk membenarkan pengujian kemanjurannya pada kelompok wanita hamil yang lebih besa
Deklav et al., Causes of anxiety during pregnancy Metode penelitian kuantitatif	2015	untuk mengkaji kecemasan selama kehamilan dan penyebabnya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan lebih sering terjadi pada ibu hamil muda, mereka yang pendidikannya lebih rendah, hidup sendiri dan merasa kurang dukungan
Ayaz et al., Anxiety and depression symptoms in the same pregnant women before and during the COVID-19 pandemic Studi cross-sectional dari kohort prospektif	2020	Untuk membandingkan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu hamil yang sama sebelum dan selama pandemi Covid-19	Studi ini menunjukkan bahwa wabah COVID-19 mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil secara negatif yang mengarah pada hasil kelahiran yang merugikan. Tingkat kecemasan dan gejala depresi ibu hamil selama infeksi COVID-19 meningkat secara signifikan
Imamura et al., The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery, Randomized Control Trial (RCT)	2018	Untuk menguji pengaruh efektifitas hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan saat melahirkan	Setelah dilakukan intervensi, ibu hamil yang mendapatkan hypnobirthing memiliki tingkat kecemasan serendah 41,33 ( $p=0,003$ ). Ibu hamil yang tidak mendapatkan hypnobirthing memiliki tingkat kecemasan sebesar 51,60 ( $p=0,003$ ). Pengurangan kecemasan antara kedua kelompok secara statistik signifikan.

Mutoharoh & Ramadhani, Hypnobirthing As an Effort to Reduce Pregnant Mother's Anxiety Facing the Covid-19 Pandemic In 2021 Randomized Control Trial (RCT)	2021	menerapkan hypnobirthing pada kelas ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pandemi covid 19	Setelah hypnobirthing 3 kali terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil yaitu hanya ada 6 ibu hamil (20%) dalam kategori sedang, 15 ibu hamil (50%) dalam kategori ringan, dan sisanya 9 ibu hamil (30%) dalam kategori normal
Asman et al., The Influence of Hypnobirthing Techniques on Reducing Anxiety of Third Trimester Mothers During Preparation for Childbirth One Group Pretest Posttest	2019	untuk mengetahui pengaruh teknik hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu trimester III selama persiapan persalinan.	Ada pengaruh teknik hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu trimester III saat persiapan persalinan, p value 0,001 dan rata-rata (Mean) peningkatan skor tingkat kecemasan ibu pada ibu pasca intervensi berjumlah 4.30
Salehi et al., The relationship among fear and anxiety of COVID- 19, pregnancy experience, and mental health disorder in pregnant women: A structural equation model, Studi cross-sectional	2020	untuk menganalisis hubungan antara ketakutan dan kecemasan yang disebabkan oleh coronavirus, pengalaman kehamilan, dan kesehatan mental ibu hamil	kecemasan COVID-19 dan kecemasan selama kehamilan merupakan variabel yang berkorelasi positif dan signifikan dengan kesehatan mental hanya melalui satu jalur, yaitu langsung, dan kecemasan COVID-19 juga memiliki hubungan langsung positif tertinggi.
Beevi et al., Impact of hypnosis intervention in alleviating psychological and physical symptoms during pregnancy, pre-test/post-test kuasi-eksperimental desain	2016	untuk menyelidiki dampak intervensi hipnosis dalam mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan	Studi menunjukkan bahwa intervensi hipnosis selama kehamilan membantu mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan
Moyer et al., Pregnancy-related anxiety during COVID-19: a nationwide survey of 2740 pregnant women, Studi cross-sectional	2020	Untuk mengeksplorasi dampak pandemi COVID-19 pada kecemasan ibu hamil dan mengidentifikasi faktor-faktor yang paling kuat terkait dengan perubahan kecemasan yang lebih besar	Di antara 2.740 wanita 25,8% menghentikan kunjungan langsung, 15,2% menggunakan kunjungan video, dan 31,8% menggunakan kunjungan telepon untuk perawatan prenatal akibat COVID-19. Mereka yang berencana melahirkan di rumah sakit turun dari 96,4% menjadi 87,7% setelah COVID-19. Lebih dari setengah wanita melaporkan peningkatan stres tentang makanan yang hampir habis 59,2%, kehilangan pekerjaan atau pendapatan rumah tangga 63,7%, atau kehilangan pengasuhan anak 56,3%. Lebih dari sepertiga melaporkan peningkatan stres tentang konflik antara anggota rumah tangga 37,5% dan 93% melaporkan peningkatan stres tentang terinfeksi COVID-19. Kurang dari setengah responden (baik

			diri sendiri atau anggota keluarga) adalah petugas kesehatan 41,4% atau bekerja di layanan penting 45,5%. Dalam analisis multivariat, mereka yang melaporkan persetujuan yang lebih tinggi dengan stresor terkait COVID-19 memiliki perubahan lebih besar dalam kecemasan terkait kehamilan sebelum hingga pasca-COVID-19
Sumastri & Vasra, Bradley and Hypnobirthing Models in an Antenatal Class to Overcome Anxiety for Pregnant Women at PMB and Puskesmas, Palembang City 2019, Eksperimen semu dengan metode pre and post	2021	untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan Hypnobirthing (dilakukan oleh petugas) dan Metode Bradley (suami dilatih melakukan afirmasi).	Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi baik Hypnoprenatal dan metode Bradley. Hasil uji korelasi pada hypnoprenatal p value = 0,106 dan metode Bradley p value = -0,183 berarti tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah intervensi
Syahrir, Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Quasi eksperimen Non-Randomized Control Group Pretest Posttest Design	2020	menilai perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III terhadap relaksasi hypnobirthing dalam menjelang persalinan.	Skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (pretest) dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (posttest). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.
Nainggolan, Influence of Hypnobirthing on Anxiety Levels Pregnant Women in The Siatas Barita Health Center Work Area In 2020, eksperimen semu dengan metode pre and post	2020	Untuk menganalisis pengaruh Hypnobirthing terhadap rasa Kekhawatiran ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dan membuktikan ada tidaknya dampak hypnobirthing untuk menurunkan kecemasan ibu hami	Ada dampak yang relevan dari hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan pada responden (p=0,016). Sebelum mendapat perlakuan Hypnobirthing, tingkat kecemasan ibu hamil lebih tinggi dari pada yang sudah mendapatkan perlakuan
Nursalam et al., Hypnobirthing Increase Pain Tolerance And Anxiety In Active Phase Labor, pre experimental static group comparison purposive sampling design	2008	untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi hypnobirthing terhadap toleransi nyeri dan respons kecemasan pada ibu inpartu kala fase aktif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) pada kelompok kontrol memiliki toleransi rendah terhadap nyeri, sedangkan pada kelompok perlakuan 5 responden (83,33%) memiliki toleransi yang tinggi terhadap nyeri dan 1 responden (16,67%) memiliki toleransi rendah. Seluruh responden (100%) pada kelompok kontrol menunjukkan respons sedang terhadap kecemasan, sedangkan pada kelompok perlakuan hanya 1 responden (16,67%)

			menunjukkan respons sedang dan 5 responden (83,33%) menunjukkan respons ringan terhadap kecemasan
Hernawati & Ardelia, Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hypnobirthing Di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2016	2016	untuk mengetahui hubungan metode hypnobirthing terhadap kecemasan ibu bersalin	Sebagian besar ibu bersalin mengalami kecemasan sebanyak 68,75%. Pada kelompok kasus terdapat 62,5% tidak mengalami kecemasan dan 37,5% mengalami kecemasan ringan, Sedangkan pada kelompok kontrol seluruhnya (100%) mengalami kecemasan. Terdapat hubungan antara metode hypnobirthing terhadap kecemasan ibu bersalin kala I dan metode hypnobirthing dapat mengurangi resiko kecemasan ibu bersalin.
Downe et al., Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: a randomised controlled trial of clinical effectiveness Uji coba kontrol acak multi-metode (RCT)	2015	Untuk mengetahui pengaruh self-hypnosis kelompok antenatal pada wanita nulipara terhadap penggunaan epidural intra-partum	Alokasi untuk sesi pelatihan self-hypnosis kelompok dua-ketiga trimester tidak secara signifikan mengurangi penggunaan analgesia epidural intra-partum atau berbagai variabel klinis dan psikologis lainnya
Finlayson, Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour, kualitatif	2015	untuk mengeksplorasi pandangan dan pengalaman wanita menggunakan self-hypnosis selama persalinan dan kelahiran	Para wanita dalam penelitian ini umumnya menghargai pelatihan self-hypnosis antenatal dan merasa bermanfaat selama persalinan dan kelahiran. Keadaan relaksasi terfokus yang dialami oleh wanita yang menggunakan teknik ini perlu dikenali oleh penyedia jika intervensi akan diimplementasikan ke dalam layanan bersalin
Werne et al., Effect of self-hypnosis on duration of labor and maternal and neonatal outcomes: a randomized controlled trial, Sebuah acak, terkontrol, percobaan single-blind	2013	Untuk menguji pengaruh kursus singkat dalam self-hypnosis untuk persalinan pada durasi persalinan dan hasil kelahiran lainnya.	Tidak ada perbedaan yang ditemukan di ketiga kelompok pada durasi dari tiba sampai fase ekspulsif kala II, durasi fase ekspulsif, atau hasil kelahiran lainnya. Lebih sedikit operasi caesar darurat dan lebih elektif terjadi pada kelompok hipnosis. Tidak ada perbedaan yang terlihat di seluruh kelompok untuk keberhasilan menyusui atau merawat anak tetapi lebih sedikit wanita dalam kelompok hipnosis yang lebih memilih operasi caesar pada kehamilan berikutnya karena takut melahirkan dan pengalaman melahirkan yang negatif.

Beevi et al., The effectiveness of hypnosis intervention for labor: an experimental study, kuasi-eksperimental pretest-post-test dengan kelompok eksperimen dan kontrol	2017 membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol sehubungan dengan: (1) variabel spesifik yang diukur selama persalinan— lama persalinan kala dua, lama kala tiga, penggunaan pereda nyeri selama persalinan, metode persalinan, dan jenis persalinan pervaginam yang dibantu; dan (2) variabel spesifik yang diukur pada berat badan lahir neonatus 24 jam pascapersalinan, skor Apgar pada 1 menit pascapersalinan, skor Apgar pada 5 menit pascapersalinan, dan nyeri yang dilaporkan sendiri (sesaat sebelum, selama, dan segera setelah melahirkan)	Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa perbedaan kelompok pada lama kala II dan III tidak signifikan. Lebih banyak peserta dalam kelompok kontrol diberi epidural, pernah mengalami persalinan pervaginam, dan melahirkan melalui operasi caesar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rerata berat lahir neonatus yang sedikit lebih tinggi dan skor Apgar yang lebih tinggi. Hasilnya juga menunjukkan bahwa meskipun mengalami tingkat nyeri yang lebih tinggi selama persalinan, sejumlah kecil peserta kelompok eksperimen memilih untuk menghilangkan rasa sakit
Andriyani et al., Kelas Hypnobirthing Sebagai Mind-Body and Interventions: Study Kualitatif Di Puskesmas Rawat Inap Kota Yogyakarta, kualitatif	2014 untuk mengeksplorasi persepsi atau tanggapan hypnobirthing sebagai mind-body intervention dalam mempersiapkan persalinan dan kelahiran	Kelas hypnobirthing mengurangi nyeri, mempersingkat persalinan kala I dan kala II, menurunkan perasaan tegang, khawatir mengalami hal buruk, ketakutan, gugup, gelisah, ragu-ragu, khawatir dan bingung, serta meningkatkan perasaan puas, percaya diri, santai, bermakna, mantap dan senang. Keberhasilan hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan dipengaruhi oleh dukungan keluarga, kenyamanan tempat persalinan, sarana relaksasi, dan gangguan ketenangan
<i>Miller,</i> <i>The Lived Experience of Hypnosis-Assisted Birth: A Hermeneutic Phenomenological Study,</i> Kualitatif	2020 mengeksplorasi makna dari pengalaman kelahiran yang dibantu hipnosis	bahwa melahirkan dengan bantuan hipnosis, wanita dapat keluar dari pengalaman ketakutan dan ragu dan hadir, tenang, dan mengendalikan persalinan dan kelahiran mereka tanpa rasa takut, jika mereka mampu berkomitmen pada proses dan praktik kelahiran dengan bantuan hipnosis.

Lokasi penelitian dari jurnal yang dikumpulkan masing-masing dilakukan di Amerika Serikat, Perancis, Turki, Iran, Malaysia, dan Indonesia. Jenis penelitian dalam jurnal ini meliputi metode studi kasus kuantitatif, quasi eksperimen pretest dan posttest, cross sectional kohort prospektif, kualitatif, dan case control. Kehamilan adalah waktu yang sangat rentan dan penelitian dengan ukuran kesehatan mental melaporkan bahwa wanita hamil mengalami tingkat kesusahan yang lebih tinggi selama wabah penyakit menular. Selama kehamilan, ibu hamil banyak mengalami gangguan emosional, yaitu kecemasan. Kecemasan adalah perasaan yang meliputi pikiran dan perasaan.

Pikiran atau kesulitan yang menakutkan dengan situasi yang mengancam yang tidak pasti, yang ditandai dengan hiperaktivitas motorik seperti gemetar, kelelahan, dan hiperaktivitas otonomik perasaan seperti sesak napas, jantung berdebar, tungkai dan kaki n tangan dingin, pusing, mual, dan insomnia. Ibu hamil yang mengalami kecemasan memiliki dampak fisik dan psikologis bagi ibu dan janin jika tidak ditangani dengan serius. Hal ini akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar pituitari. Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormon stres. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur bahkan keguguran. Di masa pandemi COVID-19, ibu hamil tidak hanya mengkhawatirkan kehamilan dan persalinannya di masa depan, tetapi juga bagaimana menghadapi pandemi tersebut.

## **PEMBAHASAN**

Data penelitian menunjukkan bahwa kecemasan lebih banyak dialami oleh ibu hamil muda, karena mayoritas kelompok studi prenatal terdiri dari ibu hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%). Data serupa diperoleh dari penelitian "Kecemasan pada awal kehamilan: prevalensi dan faktor yang berkontribusi", yang dilakukan di Swedia oleh Rubertson dan rekan. Dalam artikel ini ditemukan bahwa wanita di bawah usia 25 tahun lebih rentan terhadap perkembangan kecemasan. Wanita hamil dari kelompok usia ini mengalami kecemasan yang lebih besar tentang perubahan tubuh mereka selama kehamilan, dan ini berkurang seiring bertambahnya usia (Finlayson et al., 2015).

Hipnosis adalah keadaan dimana kita berada dalam keadaan rileks, fokus, perasaan tenang, persepsi positif dan mencakup semua aspek kehidupan. Teknik dasar hypnobirthing seperti relaksasi dan afirmasi, visualisasi, komuni dengan janin, dan pendalaman dapat membantu ibu hamil mampu menyembunyikan jiwa dan raga atau pikirannya secara harmonis selama kehamilan hingga mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Dengan demikian, tercipta rasa tenang dan rasa percaya diri bahwa tubuhnya akan mampu berfungsi secara alami dalam proses tersebut. Setelah belajar memasuki keadaan relaksasi yang dalam, ibu hamil akan mampu menetralkan rekaman negatif yang ada di alam bawah sadarnya dan menggantinya dengan program positif. Teknik relaksasi semacam ini sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama persalinan, tanpa perlu menggunakan obat bius (Beevi et al., 2017).

Hypnobirthing dapat membantu ibu hamil mencapai keadaan rileks dan tenang. Kondisi ini akan menyebabkan gelombang otak menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif dalam tubuh. Hal ini memungkinkan tubuh ibu untuk mengikuti masukan baru yang dimaksudkan (Aprillia, 2019). Rina & Rohmah (2015) menyebutkan hypnobirthing sebagai teknik relaksasi yang dapat memberikan sugesti positif sehingga dapat meningkatkan ketenangan pikiran ibu hamil saat menjalani kehamilan. Hypnobirthing menyebabkan tubuh menjadi rileks, pikiran tenang, seperti tertidur. Dalam keadaan seperti ini, ibu hamil dibimbing dan dibimbing

secara alami untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan menanamkan niat positif saat hamil dan melahirkan nanti. Mengendalikan pikiran negatif yang dapat membuat tubuh sakit, serta mengembangkan pikiran yang lebih positif dan akan berdampak baik bagi tubuh. Sugesti positif yang ditanamkan akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indera. Ketika ada stimulus berupa hal-hal yang disukai, memori yang tersimpan akan muncul kembali, sehingga terjadi penurunan kecemasan.

Penurunan kecemasan bisa terjadi karena responden dapat mengendalikan pikirannya sehingga ibu menjadi lebih santai. Apabila ibu hamil merasa cemas, maka akan berdampak otot tubuh kaku, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir. Ketika kondisi santai, tubuh menjadi lebih rileks sehingga kalimat-kalimat positif dan doa yang diingini ibu dapat terrekam dalam pikiran bawah sadar ibu. Hal itu bisa menyebabkan ibu menerima sugesti yang ditanamkan sehingga dapat menyebabkan reaksi positif dari diri ibu dan hal ini dapat menyebabkan tubuh ibu menerima kalimat atau sugesti yang ditanamkan dalam dirinya. Hasil penelitian Hernawati (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara metode hypnobirthing terhadap kecemasan ibu bersalin kala I dan metode hypnobirthing dapat mengurangi resiko kecemasan ibu bersalin. Sejalan dengan penelitian Miller (2020); Legrand et al., (2017) intervensi hipnosis (dikombinasikan dengan perawatan standar) cukup menjanjikan untuk menghilangkan stres antenatal untuk membenarkan pengujian kemanjurannya pada kelompok wanita hamil yang lebih besar.

Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health (APPPAH) pada tahun 2012 merekomendasikan hypnobirthing sebagai terapi komplementer asuhan kehamilan dan persalinan. Dalam penelitian tersebut melaporkan bahwa hypnobirthing secara bermakna mengurangi: induksi, penggunaan cairan intravena, penggunaan pitocin, penggunaan anastesi intravena maupun epidural, operasi sesar, persalinan di Rumah Sakit (meningkatkan kemungkinan lahir di home birth center oleh Bidan). Beberapa penelitian memiliki perbedaan baik dari segi waktu penelitian, desain penelitian, jumlah subjek penelitian dan intervensi yang digunakan, pemberi intervensi, namun keseluruhan penelitian secara konsisten mendukung manfaat hipnosis untuk menenangkan kecemasan pada ibu hamil maupun dalam persalinan, untuk memutuskan siklus takut-tegang-nyeri sesuai dalam konsep psycho-neuro-endocrino-imuno.

Menurut penelitian Deklava, yang melibatkan STAI, 104 responden dari 150 memiliki kecemasan keadaan dan/atau sifat. Wanita-wanita ini dianalisis lebih lanjut. 72,1% ibu hamil menunjukkan sifat kecemasan bentuk sedang, 23,1% sifat kecemasan bentuk berat. Sedang bentuk kecemasan negara pada 67,3% ibu hamil, bentuk kecemasan berat pada 29,8%. Setelah dilakukan penilaian sampel (ibu hamil dengan keadaan cemas) sebagian besar responden adalah wanita dengan rentang usia 18-25 (45,2%), berpendidikan tinggi (36,5%), bekerja (66,3%), belum menikah tetapi dalam suatu hubungan (46,2). Sebagian besar responden adalah kehamilan pertama (52,9%), direncanakan (59,6%) pada trimester kedua (38,5%) dan kehamilan sepenuhnya fisiologis (78,8%) 0,62,5% dari responden cukup didukung oleh kerabat dan suami (Deklava et al., 2015).

Pada penelitian Ayaz, dimana responden sebanyak 63 ibu hamil mengisi kuesioner. Usia rata-rata wanita dan usia kehamilan rata-rata adalah  $30,35 \pm 5,27$  tahun dan  $32,5 \pm 7$  minggu, masing-masing. Rata-rata skor total IDAS II ditemukan meningkat dari  $184,78 \pm 49,67$  (min:109, maks: 308) hingga  $202,57 \pm 52,90$  (min: 104, maks:329) sebelum dan selama pandemi SARS-CoV-2. Menurut skor BAI, jumlah pasien tanpa kecemasan (dari 10 menjadi 6) dan dengan kecemasan ringan (dari 31 menjadi 24) menurun dan pasien dengan kecemasan sedang (dari 20 menjadi 25) dan parah (dari 2 menjadi 8) meningkat setelah SARS (Ayaz et al., 2020).

Pada hasil penelitian Imannura, setelah dilakukan intervensi hypnobirthing, ibu hamil yang mendapatkan hypnobirthing memiliki tingkat kecemasan serendah 41,33 ( $p=0,003$ ). Ibu hamil yang tidak mendapatkan hypnobirthing memiliki tingkat kecemasan sebesar 51,60 ( $p=0,003$ ). Pengurangan kecemasan antara kedua kelompok secara statistik signifikan (Imannura & Susanti, 2018).

Penelitian Mutoharon didapatkan hasil menunjukkan terdapat 5 ibu hamil (16,7%) dengan kategori usia reproduksi tidak sehat ( $<20$  tahun atau  $>35$  tahun). Selebihnya, sebanyak 25 ibu hamil (83,3%) masuk dalam kategori usia reproduksi sehat (20-35 tahun). Sebagian besar ibu hamil multipara yaitu 20 orang (66,7%), dan sisanya 10 orang (33,3%) merupakan primipara. Hypnobirthing terdapat 8 ibu hamil (26,7%) yang mengalami kecemasan dalam kategori berat, 13 ibu hamil (43,3%) dalam kategori sedang, dan sisanya 9 ibu hamil dalam kategori ringan. Setelah hypnobirthing 3 kali terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil yaitu hanya ada 6 ibu hamil (20%) dalam kategori sedang, 15 ibu hamil (50%) dalam kategori ringan, dan sisanya 9 ibu hamil. (30%) dalam kategori normal (Mutoharoh & Ramadhani, 2021).

Hasil penelitian Asman et al., (2019) menemukan bahwa ada pengaruh teknik hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu trimester III saat persiapan persalinan,  $p$  value 0,001 dan rata-rata (Mean) peningkatan skor tingkat kecemasan ibu pada ibu pasca intervensi berjumlah 4.308. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan hypnobirthing dengan metode ini dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi persalinan. 001 dan rata-rata (Mean) peningkatan skor tingkat kecemasan ibu setelah intervensi sebesar 4,308. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan hypnobirthing dengan metode ini dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi persalinan. 001 dan rata-rata (Mean) peningkatan skor tingkat kecemasan ibu setelah intervensi sebesar 4,308. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan hypnobirthing dengan metode ini dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi persalinan.

Pada penelitian Beevi menunjukkan bahwa gejala stres dan kecemasan berkurang secara signifikan untuk kelompok eksperimen, tetapi tidak untuk kelompok kontrol. Meskipun perbedaan rata-rata untuk gejala depresi tidak signifikan, kelompok eksperimen memiliki gejala yang lebih rendah pada titik waktu 3. Hasil gejala fisik menunjukkan perbedaan kelompok yang signifikan pada titik waktu 3, menunjukkan penurunan pengalaman gejala fisik untuk peserta kelompok eksperimen. Menunjukkan bahwa intervensi hipnosis selama kehamilan membantu mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan. kelompok eksperimen memiliki gejala yang lebih rendah pada titik waktu 3. Hasil gejala fisik menunjukkan perbedaan kelompok yang signifikan pada titik waktu 3, menunjukkan penurunan pengalaman gejala fisik untuk peserta kelompok eksperimen. Kemudian hasil menunjukkan bahwa intervensi hipnosis selama kehamilan membantu mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan. kelompok eksperimen memiliki gejala yang lebih rendah pada titik waktu 3. Hasil gejala fisik menunjukkan perbedaan kelompok yang signifikan pada titik waktu 3, menunjukkan penurunan pengalaman gejala fisik untuk peserta kelompok eksperimen (Beevi et al., 2016).

Hasil Sumastri dan Vasra, menunjukkan bahwa usia responden berisiko rendah adalah 86,4% , paritas rendah sebanyak 18 orang (81,8%) dan responden yang bekerja sebanyak 7 orang (31,8%). Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi baik Hypnoprenatal ( $p$  value = 0,000) dan metode Bradley ( $p$  value = 0,024). Tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi Hypnoprenatal :  $p$  Value = -0,069, Metode Bradley:  $p$  Value = 0,418. Hasil uji korelasi pada hypnoprenatal  $p$  value = 0,106

dan metode Bradley  $p$  value = -0,183 berarti tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah intervensi (Sumastri & Vasra, 2021). Hasil penelitian Syahrir (2020) skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (pretest) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (posttest) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian Nainggolan, penghitungan menunjukkan ada dampak yang relevan dari hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan pada responden ( $p=0,016$ ). Sebelum mendapat perlakuan Hypnobirthing, tingkat kecemasan ibu hamil lebih tinggi dari pada yang sudah mendapatkan perlakuan (Nainggolan, 2020).

## SIMPULAN

Relaksasi Hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam masa kehamilan dan menghadapi persiapan persalinan dengan baik. Kelas hypnobirthing menurunkan nyeri, mempercepat persalinan perasaan tegang, khawatir mengalami hal buruk, ketakutan, gugup, gelisah, ragu-ragu, khawatir dan bingung, serta meningkatkan perasaan puas, percaya diri, santai, bermakna, mantap dan senang. Kehamilan dapat membuat wanita stres selama masa normal, namun pandemi COVID-19 telah meningkatkan kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan survei pra-pandemi. Strategi skrining yang efektif untuk gejala depresi dan kecemasan selama pandemi harus diprioritaskan untuk memungkinkan pemberian asuhan tepat waktu.

## SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan dijadikan bahan promosi bagi tenaga kesehatan serta langkah yang tepat untuk menangani kecemasan terutama pada ibu selama masa kehamilan. Selain itu, kepada bidan yang memberikan pelayanan agar memfasilitasi kegiatan hypnobirthing pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil sehingga kesejahteraan ibu meningkat. Disarankan agar ibu hamil dapat melakukan kegiatan tersebut secara mandiri di rumah serta keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan positif bagi ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asman, A., Yanti, E., & Asman, A. (2021, February). The Influence of Hypnobirthing Techniques on Reducing Anxiety of Third Trimester Mothers During Preparation for Childbirth. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 326-329. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.069>
- Asmariyah, A., Novianti, N., & Suriyati, S. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1341>
- Ayaz, R., Hocaoglu, M., Günay, T., Yardımcı, O. D., Turgut, A., & Karateke, A. (2020). Anxiety and Depression Symptoms in the Same Pregnant Women Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Perinatal Medicine*, 48(9), 965–970. <https://doi.org/10.1515/jpm-2020-0380>
- Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2016). Impact of Hypnosis Intervention in Alleviating Psychological and Physical Symptoms During Pregnancy. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 58(4), 368–382. <https://doi.org/10.1080/00029157.2015.1063476>
- Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2017). The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 60(2),

- 172–191. <https://doi.org/10.1080/00029157.2017.1280659>
- Deklava, L., Lubina, K., Circenis, K., Sudraba, V., & Millere, I. (2015). Causes of Anxiety during Pregnancy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 623-626. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.097>
- Fadilah, M. (2018). Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13969>
- Finlayson, K., Downe, S., Hinder, S., Carr, H., Spiby, H., & Whorwell, P. (2015). Unexpected Consequences: Women's Experiences of a Self-Hypnosis Intervention to Help with Pain Relief During Labour. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15, 229. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0659-0>
- Hamel, L., & Salganicoff, A. (2020). *Is There a Widening Gender Gap in Coronavirus Stress?*. <https://www.kff.org/policy-watch/is-there-widening-gender-gap-incoronavirus-stress>
- Hernawati, B. M. A. E. (2018). Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hypnobirthing di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2016. *Jurnal Bidan*, 4(2), 267038. <https://www.neliti.com/id/publications/267038/implementasi-pengurangan-resiko-kecemasan-ibu-bersalin-kala-i-melalui-metode-hyp#cite>
- Imannura, P. S. U., & Susanti, S. S. A. M. E. (2018). The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery. *The 2nd Joint International Conferences*, 2(2), 559-562. <https://proceeding.tenjjic.org/jic2/index.php/jic2/article/view/47>
- Legrand, F., Grévin-Laroche, C., Josse, E., Polidori, G., Quinart, H., & Taiar, R. (2017). Effects of Hypnosis During Pregnancy: A Psychophysiological Study on Maternal Stress. *Medical Hypotheses*, 102, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2017.03.026>
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., Bi, J., Zhan, G., Xu, X., Wang, L., Zhou, Q., Zhou, C., Pan, Y., Liu, S., Zhang, H., Yang, J., Zhu, B., Hu, Y., Hashimoto, K., Jia, Y., & Yang, C. (2020). Vicarious Traumatization in the General Public, Members, and Non-Members of Medical Teams Aiding in COVID-19 Control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 916–919. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>
- Miller, E. R. (2020). *The Lived Experience of Hypnosis-Assisted Birth: A Hermeneutic Phenomenological Study*. Saybrook University. <https://www.proquest.com/openview/f813a269ccce902344991edef76dee94/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Mutoharoh, S., & Rahmadhani, W. (2021). Hypnobirthing As an Effort to Reduce Pregnant Mother's Anxiety Facing the Covid-19 Pandemic In 2021. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 989-993. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1645767>
- 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>
- Rina, R., & Rohmah, F. (2015). *Hubungan Intensitas Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Sleman*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/734>

- Salehi, L., Rahimzadeh, M., Molaei, E., Zaheri, H., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The Relationship Among Fear and Anxiety of COVID-19, Pregnancy Experience, and Mental Health Disorder in Pregnant Women: A Structural Equation Model. *Brain and Behavior*, *10*(11), e01835. <https://doi.org/10.1002/brb3.1835>
- Standeven, L. R., McEvoy, K. O., & Osborne, L. M. (2020). Progesterone, Reproduction, and Psychiatric Illness. *Best Practice & Research. Clinical Obstetrics & Gynaecology*, *69*, 108–126. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2020.06.001>
- Sumastri, H., & Vasra, E. (2021, May). Bradley and Hypnobirthing Models in an Antenatal Class to Overcome Anxiety for Pregnant Women at PMB and Puskesmas, Palembang City 2019. *Proceeding International Conference on Health, Social Sciences And Technology*, *1*(1), 76-80. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/icohsst/article/view/723>
- Syahrir, H. (2020). Relaksasi Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, *2*(1), 21-27. <http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/view/2668>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- WHO. (2022). *Mental Disorder*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.10039>