



Efektivitas Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Manggis, Kabupaten Karangasem

The Effectiveness Of Hypnobirthing In Reduce The Level Of Anxiety Of Pregnant Women In Delivery In Manggis Village, Karangasem District

Ni Made Darmiyanti¹, Gusti Ayu Martha Winingsih², Ni Wayan Noviani³, Gusti Ayu Raras Praminingrum⁴, A.A Sagung Ratu Putri Saraswati⁵

^{1,2,3,4,5} Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Abstrak

Latar Belakang: Bayi yang terlahir dari ibu yang stress, takut, dan cemas akan terbiasa dengan kondisi tersebut, karenanya kerap kali akan merasa tidak nyaman, terancam, rewel, sedih dan sebagainya. **Tujuan:** ingin mengetahui tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah diberikan hypnobirthing serta efektivitas hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. **Metode:** penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quase Experiment dengan one group Pre Test Post Test Desain, tanpa menggunakan kelompok kontrol yang bertujuan untuk melihat efek dari perlakuan (hypnobirthing) (Campbell, 1966). Populasi berjumlah keseluruhan ibu hamil saat ini sebanyak 78 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. **Hasil:** tingkat kecemasan sebelum diberikan hypnobirthing sebagian besar dalam kategori sedang, sedangkan tingkat kecemasan setelah diberikan hypnobirthing sebagian besar dalam kategori ringan. Hasil uji Paired sample t-test menunjukkan nilai sid (2 tiled) < 0,05 yang artinya hypnobirthing efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. **Kesimpulan:** hypnobirthing menurunkan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Hypnobirthing

Abstract

Background: Babies born to mothers who are stressed, afraid and anxious will get used to these conditions, therefore they will often feel uncomfortable, threatened, cranky, sad and so on. **Objective:** to find out the level of maternal anxiety before and after being given hypnobirthing and the effectiveness of hypnobirthing in reducing the level of maternal anxiety in facing childbirth. **Method:** this study uses a quantitative approach, the method used in this research is Quase Experiment with one group Pre Test Post Test Design, without using a control group which aims to see the effect of the treatment (hypnobirthing) (Campbell, 1966). The total population of pregnant women is currently 78 people. The number of samples used in this study amounted to 14 people. **Results:** most of the anxiety levels before being given hypnobirthing were in the moderate category, while the anxiety levels after being given hypnobirthing were mostly in the mild category. The results of the Paired sample t-test showed a sid value (2 tiled) < 0.05, which means that hypnobirthing is effective in reducing the anxiety level of pregnant women. **Conclusion:** hypnobirthing reduces the level of anxiety of mothers in facing childbirth.

Keyword: Anxiety, Pregnant, Hypnobirthing

PENDAHULUAN

Perkembangan biologis manusia terjadi pada saat konsepsi, yaitu pada waktu sel sperma dan ovum lebur menjadi satu. Fase pra-natal dibedakan menjadi tiga fase: (1) Fase germinal yaitu waktu dua minggu pertama, (2) Fase embryonal yaitu fase 6-8 minggu pertama, (3) Fase fetal yaitu mulai minggu ke-8 sampai dilahirkan¹.

Pada kondisi hamil akan terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik itu diantaranya perubahan pada bentuk tubuh, bengkak pada payudara, sering kencing dan perubahan selera makan. Selain itu wanita yang sedang hamil juga akan mengalami goncangan emosional yang intensitasnya semakin meningkat. Kadang diiringi keinginan dan kebiasaan aneh serta irrasional yang biasanya disertai emosi yang kuat. Sehingga individu yang bersangkutan mudah tersinggung, sangat perasa dan mudah terganggu mentalnya².

Penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya dengan lokasi yang sama yaitu di Pustu Manggis pada tahun 2020 dengan judul Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Covid-19 dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Saat Pandemi Covid-19 diperoleh hasil dari 27 orang subyek penelitian didapatkan hasil 24 orang mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan 3 orang mengalami kecemasan dalam kategori ringan dalam menghadapi persalinan saat pandemic Covid-19, dan secara statistik dengan uji Rank Spearman diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang Covid-19 dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan saat pandemi Covid-19 dengan nilai $\text{sig.} < 0,05$ dengan tingkat kekuatan hubungan 0,838 yang berarti hubungan sangat kuat dan hubungan bersifat searah.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, masalah ekonomi, pengaruh lingkungan, kesehatan ibu hamil, dan pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan yang kurang sehingga ada peran serta timbulnya. Dimasa Pandemi Covid 19 sebagian besar ibu hamil merasakan cemas jika melahirkan nanti tanpa disertai oleh orang-orang terdekat karena adanya physical distancing atau pembatasan jarak, sebagian lagi khawatir terinfeksi Covid-19 dan tidak dapat memeluk bayi mereka³.

Hasil penelitian menyebutkan, ibu hamil yang positif Covid-19 tidak menularkan kepada bayinya. Hasil penelitian ini dimuat di jurnal *Frontier in Pediatric* dan menjadi penelitian kedua dari Cina yang mempertegas bahwa ibu yang positif Covid-19 tidak menularkan virus kepada bayi yang dilahirkannya⁴.

Oleh karena itu, ibu hamil harus menjaga kondisi fisik maupun psikisnya agar dapat menjalani kehamilannya dengan sehat dan bahagia dengan penyembuhan dari dalam dirinya untuk mengurangi rasa cemas, takut, stress dan masalah emosional lainnya dalam masa kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Ada banyak metode yang dikembangkan praktisi-praktisi kesehatan dalam penanganan kecemasan ibu hamil diantaranya dengan melakukan senam hamil, yoga, relaksasi, hipnoterapi, dan lain sebagainya.

Hypnobirthing merupakan suatu metode yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar, nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena mampu memicu hormon endorfin yang merupakan hormone penghilang rasa sakit alami tubuh².

Melalui latihan hypnobirthing seorang ibu hamil mampu memasuki kondisi relaksasi yang dalam sehingga bisa menjaga ketenangan dan kestabilan emosinya. Dengan kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil dan rajin menanamkan afirmasi positif, ibu hamil mampu menetralkan semua rekaman negatif di pikiran bawah sadarnya mengenai kehamilan dan proses persalinan, selanjutnya menggantinya dengan program positif⁵. Berdasarkan latar belakang penelitian sebelumnya peneliti ingin menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan memberikan latihan hypnobirthing pada ibu hamil di Desa Manggis tahun 2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quase Experiment dengan one group Pre Test Post Test Desain, tanpa menggunakan kelompok kontrol yang bertujuan untuk melihat efek dari perlakuan (hypnobirthing)⁶. Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah Puskesmas Pembantu Desa Manggis, dengan lokasi penelitian di Banjar Dinas Apit Yeh Kaja, tepatnya di rumah peneliti dengan pertimbangan pada saat pengambilan data sedang berlangsung PPKM level 4 yang mana kegiatan berkumpul di Puskesmas Pembantu belum diijinkan, disamping ruangan yang ada di Pustu sangat sempit sehingga penerapan protokol kesehatan (menjaga jarak) sulit dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di wilayah Desa Manggis yang terdiri dari 12 banjar dinas, dengan jumlah keseluruhan ibu hamil saat ini adalah 78 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang, pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yaitu sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan mengeluarkan sampel yang memenuhi kriteria eksklusi. Pengumpulan data (pengukuran tingkat kecemasan) dilakukan sebelum diberikan latihan hypnobirthing dengan menggunakan alat ukur Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Subjek penelitian setelah terpilih, selanjutnya diberikan penjelasan cara pengisian HARS selanjutnya diberikan waktu untuk mengisi kemudian dikumpulkan ke peneliti. Untuk analisa kuantitatif dilakukan dengan statistika uji T test, yaitu uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan hypnobirthing

HASIL

a. Gambaran Umum

Puskesmas Manggis I membina enam desa, diantaranya Desa Manggis, Desa Ulakan, Desa Antiga Kelod, Desa Antiga, Desa Padangbai, dan Desa Gegelang. Desa manggis berada di wilayah binaan Puskesmas Manggis I, dengan satu buah Puskesmas Pembantu. Jumlah Posyandu ada 12 posyandu dengan masing-masing banjar dinas ada satu posyandu. Untuk cakupan pelayanan Kesehatan di Puskesmas Pembantu Manggis tahun 2020 terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 5.1.

Cakupan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Pembantu Manggis

No	Indikator	Target	Capaian (%)
----	-----------	--------	-------------

		(%)	
1	K1 Ibu Hamil	100	96,2
2	K4	95	93,1
3	Cakupan pertolongan persalinan oleh nakes	90	91
4	Cakupan Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas (KF3)	90	92,4
7	Cakupan kunjungan neonatal	95	101
8	Pelayanan KB	70	90,4

b. Karakteristik Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada Bulan Agustus yang berjumlah 14 orang yang ada di wilayah Pustu Manggis. Berikut adalah tabel karakteristik subyek penelitian berdasarkan umur

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Umur

No	Usia	Frek	%
1	<20 tahun	2	12
2	20-35 tahun	9	75
3	>35 tahun	3	13
Pendidikan			
1	Dasar	2	8
2	Menengah	11	75
3	Pendidikan Tinggi	1	17
Pekerjaan			
1	Bekerja	5	33
2	Tidak Bekerja	8	67
Paritas			
1	Primi	2	8
2	Multi	9	75
3	Grande Multi	3	17
Total		14	100

Berdasarkan pada tabel diatas diperoleh informasi bahwa dari 14 orang subyek penelitian sebagian besar (75%) yang berumur 20-35 tahun, dan hanya sebagian kecil (25%) berumur > 35 tahun, serta tidak ada responden yang berumur < 20 tahun. Hal ini mencerminkan bahwa seluruhnya subyek penelitian berusia reproduksi sehat.

Pendidikan subyek penelitian sebagian besar (75%) berpendidikan SMA/ sederajat, hanya sebagian kecil (8%) yang berpendidikan SMP dan perguruan tinggi (17%). Pekerjaan subyek penelitian sebagian besar (67%) subyek penelitian merupakan ibu rumah tangga (tidak bekerja) dan hanya sebagian kecil (33,3) yang bekerja di sektor swasta. Paritas subyek penelitian sebagian besar (75%) subyek penelitian paritas 2-3/ multi, sebagian kecil (8%) paritas >4 atau grande multi, serta 17% paritas 1 (primigravida).

c. Data Penelitian

Berikut dapat dilihat data tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan pelatihan *hypnobirthing*.

Tabel 3

Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Sebelum diberikan *Hypnobirthing*

No	Tingkat Kecemasan	Frek	%
1	Ringan	-	-
2	Sedang	10	71
3	Berat	4	29
Total		14	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dimasa Pandemi Covid-19 sebelum diberikan latihan *hypnobirthing* sebagian besar (71,4) dalam kategori sedang, dan sebagian kecil (28,6) tingkat kecemasannya dalam kategori ringan.

Tabel 4

Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Setelah diberikan *Hypnobirthing*

No	Tingkat Kecemasan	Frek	%
1	Ringan	8	55
2	Sedang	6	45
3	Berat	-	-
Total		14	100

Dari tabel diatas diperoleh informasi bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan dua kali latihan *hypnobirthing* sebagian besar (55 %) dalam kategori ringan dan hampir setengahnya (45%) dalam kategori sedang, tidak ada reponden yang tingkat kecemasannya dalam kategori berat.

Tingkat kecemasan sebelum diberikan *hypnobirthing* dan setelah diberikan *hypnobirthing* selanjutnya dilakukan analisa secara deskriptif seperti pada tabel berikut:

Tabel 5.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan *Hypnobirthing*

No	Kategori Cemas	Sebelum	Setelah <i>Hypnobirthing</i>
----	----------------	---------	------------------------------

<i>Hypnobirthing</i>					
1	Ringan	-	-	8	55
2	Sedang	10	71	6	45
3	Berat	4	29	-	-
Total		14	100	14	100

Dari tabel diatas diperoleh informasi bahwa sebelum diberikan *hypnobirthing* dari 14 orang responden ada 10 orang (71%) ibu hamil yang mengalami kecemasan kategori sedang, dan ada 4 orang (29%) ibu hamil yang mengalami kecemasan kategori berat. Setelah diberikan *hypnobirthing*, diperoleh informasi dari 14 orang ibu hamil ada 8 orang (55%) yang mengalami kecemasan kategori ringan, dan ada enam orang (45%) yang mengalami kecemasan kategori sedang.

Untuk analisis secara bivariate dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Samples Test* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6.
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah diberikan Pelatihan *Hypnobirthing* dengan *Paired Samples Test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post Test	8.85714	4.83349	1.29180	6.06637	11.64792	6.856	13	.000

Dari tabel 6 diatas diperoleh informasi bahwa nilai sig (2-tailed) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan pelatihan *hypnobirthing*.

PEMBAHASAN

Pada tabel 3Tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dimasa Pandemi Covid-19 sebagian besar (71,4) dalam kategori sedang, dan sebagian kecil (28,6) tingkat kecemasannya dalam kategori ringan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Less (2003)⁷ bahwa sosial ekonomi akan berpengaruh pada tingkat kecemasan, walaupun ibu mengetahui tentang proses persalinan namun jika biaya yang diperlukan untuk persalinan belum tersedia untuk persalinan, kemungkinan yang tidak cemas akan menjadi cemas, karena pada penelitian ini 67% responden merupakan ibu rumah tangga saja.

Doenges dan Moorhouse (2010)⁸ mengemukakan bahwa salah satu faktor pencetus kecemasan adalah pendidikan, pendidikan kurang akan menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, hal ini sesuai dengan penelitian ini yang mana hanya 17% responden berpendidikan tinggi, sisanya adalah SMA dan SMP sehingga tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan *hypnobirthing* sebagian besar dalam kategori sedang.

Perkembangan psikologis selama hamil bervariasi menurut tahapan kehamilan. Pada trimester pertama adalah periode penyesuaian diri, seringkali ibu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Perubahan psikologis pada trimester pertama disebabkan karena adaptasi tubuh terhadap peningkatan hormone progesterone dan estrogen (Indrayani, 2011)⁹. Pada penelitian ini dari 14 orang responden terdapat 7 orang ibu hamil trimester pertama.

Pada tabel 4 diatas diperoleh informasi bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan dua kali latihan *hypnobirthing* sebagian besar (57,1) dalam kategori ringan dan hampir setengahnya dalam kategori sedang, tidak ada responden yang tingkat kecemasannya dalam kategori berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tentang faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dikemukakan oleh Less (2003)⁷ yang menyatakan bahwa usia akan mempengaruhi psikologis seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan menghadapi berbagai persoalan. Wanita yang berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna. Ibu hamil yang berusia cukup juga memiliki mental yang siap untuk menjaga kehamilannya secara hati-hati. Pada ibu hamil dengan usia < 20 tahun memiliki perasaan cemas dan takut karena kondisi fisik yang belum siap, sedangkan ibu hamil yang berusia > 35 tahun berisiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik serta morbiditas dan mortalitas perinatal.

Pada trimester kedua, dengan mengenali gerakan janin, ibu akan menyadari bahwa janin adalah individu yang berdiri sendiri yang mempunyai kebutuhan sendiri, yang sementara tinggal didalam tubuhnya (Saifuddin, 2010)¹⁰. Selama trimester ini umumnya wanita merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester kedua tubuh ibu sudah beradaptasi dengan kadar hormone yang lebih tinggi, sehingga merasa lebih sehat dibandingkan dengan trimester pertama (Indrayani, 2010)⁹. Teori ini sesuai dengan penelitian, yang mana dari 14 orang responden 7 orang adalah ibu hamil trimester kedua.

Dari table 6 diatas diperoleh informasi bahwa nilai sig (2-tailed) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan *hypnobirthing*.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmawati (2013)¹¹ dengan judul efektivitas *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida, dengan hasil score kecemasan setelah diberikan *hypnobirthing* menurun dari 23,6 (cemas sedang) menjadi 17,2 (cemas ringan).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamilia A (2010)¹² dengan judul efektivitas *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan hasil *hypnobirthing* efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian lain yang dilakukan oleh Am J Clin Hypn (2004) menunjukkan bahwa wanita yang mengikuti kelas *hypnobirthing* mempunyai emosional yang lebih positif dan tidak mengalami masalah psikologis postpartum dibandingkan wanita yang tidak mengikuti kelas *hypnobirthing*. Relaksasi sebagai salah satu teknik yang telah terbukti dapat mereduksi kecemasan pada berbagai subyek juga telah terbukti efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Penanaman sugesti merupakan prinsip dasar *hypnobirthing* yang digunakan sebagai latihan selama kehamilan karena delapan puluh persen sikap dan perilaku kita ditentukan oleh rekaman alam bawah sadar. Jika ingin merubah *mindset* atau cara pandang kita harus menanamkan program positif dengan menggunakan kata-kata yang

positif. Oleh karena itu setelah ibu hamil dalam keadaan rileks yang mendalam, ibu hamil bisa melakukan swasugesti atau masukan niat/ program positif karena dalam keadaan yang tenang dan rilek niat atau sugesti mudah terealisasi dalam kehidupan kita.

Penelitian yang dilakukan oleh Winda M (2013)¹³, yang berjudul Hubungan intensitas keikutsertaan *hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu di Gianyar, mendapatkan hasil nilai signifikansi sebesar $p=0,001$ ($p<0,05$) dengan koefisien korelasi -689. Koefisien korelasi tersebut mengidentifikasi adanya hubungan yang negatif antara variable kecemasan terhadap intensitas keikutsertaan *hypnobirthing*, sehingga hipotesis penelitian diterima, yang artinya apabila intensitas keikutsertaan *hypnobirthing* semakin rutin maka tingkat kecemasan semakin turun. Pada penelitian yang dilakukan peneliti, latihan *hypnobirthing* dilakukan hanya dua kali saja, dan itupun dilakukan secara bertahap dalam kelompok kecil, mengingat situasi masih pada tahap PPKM level 4 dimasa pandemi COVID-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan pada penelitian ini dapat diambil simpulan sebagai berikut: Tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan *hypnobirthing* sebagian besar dalam kategori sedang, tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan *hypnobirthing* sebagian besar dalam katagori ringan. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan *hypnobirthing*, yang artinya *hypnobirthing* efektif menurunkan kecemasan ibu hamil.

SARAN

Saran bagi subyek penelitian dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang sebentar lagi akan menghadapi persalinan diharapkan menjadi tenang sehingga imunitas tubuh juga terjaga dengan baik sehingga bayi yang dilahirkan juga dalam kondisi sehat.

Bagi peneliti selanjutnya, khususnya bagi petugas Pustu (bidan) maupun dosen Poltekkes Kartini Bali agar mengembangkan penelitian dengan menambah variable penelitian atau metode penelitiannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan laporan hasil penelitian ini, peneliti telah memperoleh berbagai dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan yang baik ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada : A.A.Ngurah Roy Kesuma, ST., MM selaku Ketua Yayasan Kartini Bali beserta jajarannya yang telah berkomitmen yang tinggi untuk terus membangun budaya akademik melakukan penelitian dengan memberikan dukungan anggaran penelitian yang mengarah pada standar LAM-PTKes. Jajaran Direksi, Dosen dan Staf Politeknik Kesehatan Kartini Bali atas saran dan masukannya yang berguna sehingga laporan hasil penelitian ini menjadi semakin lengkap dan terarah. Kepala Puskesmas Manggis I atas ijin yang telah diberikan untuk melakukan penelitian di wilayah binaan Puskesmas Manggis I yaitu Puskesmas Pembantu Desa Manggis. Suami tercinta, yang telah memberi dukungan dalam penyelesaian laporan hasil penelitian di situasi Pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asmarany, K. (2012). Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 37–45.

2. Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
3. Direktur, K. K., Bina, J., Masyarakat, K., Kesehatan, K., & Katalog, R. N. (2010). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. www.depkes.go.id
4. Gustina, G. (2019). Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester Ke Iii Untuk Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Putri Ayu. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 153. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.85>
5. Haniyah, S. (2013). Efektivitas Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelurahan Teluk Purwokerto Selatan. *Viva Medika*, 6(11), 43–49.
6. Muslimin, K. (2013a). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, II, 42–52. http://eprints.undip.ac.id/37133/1/SUMMARY_SKRIPSI_Lusty_Septi_Muharomi.pdf
7. Muslimin, K. (2013b). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum. *Jurnal Interaksi*, 2(2), 42–52.
8. T. Nugroho, V. Supratman, Y. S. (2019). Wellness and healthy magazine. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>