

**PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER 3 PADA PERSIAPAN PROSES
PERSALINAN DI KLINIK KASIH IBU TAHUN 2020**

**THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING TECHNIQUES ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF
PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER 3 PREPARATION DELIVERY AT THE CLINIC OF
MOM'S LOVEYEAR 2020**

Wiwik Muhidayati¹, Nur Azizah², Lusi Afriyani³, Rina Utami⁴ Waqidil Hidayah⁵

Email: wiwikmuhidayati@rajekwesi.ac.id, nur.azizah@rajekwesi.ac.id, lusi.afriyani@rajekwesi.ac.id,

rinautami46@gmail.com, waqidil.hidayah@rajekwesi.ac.id

^{1,2,3,4,5}Prodi Pendidikan Profesi Bidan Stikes Rajekwesi Bojonegoro

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahirannya. Untuk menangani masalah ini terdapat ilmu hipnotetri yang mana dapat dilakukan pada ibu hamil yaitu teknik hypnobirthing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan di klinik Kasih Ibu 2020.

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen yang termasuk kedalam pre test dan post test one group design. Analisis data statistik yang digunakan adalah Uji T-Test. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa data primer dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang dijadikan alat ukur adalah tingkat kecemasan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah accidental sampling dengan jumlah responden 20 orang.

Hasil analisis menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan teknik hypnobirthing (80,0%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan sesudah dilaksanakan teknik hypnobirthing menurun menjadi (5,0%) tingkat kecemasan sedang dengan penurunan 10,000, p value (0,000) < α (0,05) maka Ho ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3.

Diharapkan teknik hypnobirthing ini dapat bermanfaat dan digunakan untuk pengelolaan kecemasan baik oleh bidan maupun mahasiswa.

Kata Kunci: *Hypnobirthing, kehamilan, kecemasan*

ABSTRACT

Anxiety of pregnant woman is occurred by a wrong perception of the birth process itself. To deal with this problem, hypnosteric can be performed on pregnant women through the hypnobirthing technique. This study aims to determine the effect of hypnobirthing in decreasing the anxiety levels of pregnant women in the third trimester of giving birth preparation on klinik kasih ibu.

This type of research is the pre-experiment include into the pre-test and post-test one group design. The analysis of statistical data used Uji T-Test. The data collection in this study are primary with HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) as the measurement technique concerning to the level of anxiety. Sampling technique in this study is incidental sampling with the number of respondents are 20 people.

The result of the analysis carried out shows the level of anxiety before hypnobirthing technique (80,0%) with moderate levels of anxiety, and after the hypnobirthing technique it's decreased to (5,0%) the average anxiety levels with 10,000 reduction, the p value (0,000) < α (0,05) then Ho is rejected. Thus there is a significant effect to the decreasing of pregnant women's anxiety level on third trimester.

It is expected that the hypnobirthing technique will be useful and can be used for the management of anxiety either by midwives and students.

Keywords: Hypnobirthing, pregnancy, anxiety

Pendahuluan

Kehamilan merupakan episode dramatis terhadap kondisi biologis, perubahan psikologis dan adaptasi dari seorang wanita yang pernah mengalaminya. Sebagian kaum wanita menganggap bahwa kehamilan adalah peristiwa kodrati yang harus dilalui tetapi sebagian lagi menganggap sebagai peristiwa khusus yang sangat menentukan kehidupan selanjutnya. Kehamilan adalah periode krisis yang akan berakhir dengan lahirnya seorang bayi. Emosi perempuan yang sedang hamil cenderung labil. Reaksi yang ditunjukkan terhadap kehamilan juga dapat berubah-ubah. Menurut Tri Rusmi Widayatun (1999) dalam Dewi & Sunarsih (2011;

110) berat badan ibu meningkat, adanya tekanan pada organ dalam, adanya perasaan tidak nyaman karena janinnya semakin besar, adanya perubahan gambaran diri (konsep diri, tidak mantap, merasa terasing, tidak dicintai, merasa tidak pasti, takut, juga senang karena kelahiran sang bayi. Dalam hal ini perubahan fisik dan psikologis ibu sangat mempengaruhi kehamilannya. Akan sangat penting jika ibu dibekali pengetahuan dan teknik bagaimana cara menangani perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan yang dirasakan dapat mengganggu kehamilannya. Namun adakalanya ibu hamil tidak bisa menangani atau beradaptasi dengan perubahan yang dialami yang mana akan mengganggu kehamilannya dan terjadi komplikasi. Hal ini tentunya menimbulkan kecemasan dan ketakutan dalam menjalani hari-hari kehamilannya. Untuk menangani masalah ini terdapat ilmu hipnostetri (hipnosis atau hipnoterapi pada kebidanan) yang mana dapat dilakukan pada ibu hamil yaitu metode atau teknik hypnobirthing. Hipnosis merupakan suatu keadaan seseorang berada dalam keadaan rileks dengan menggunakan energi sendiri. Hypnobirthing bermanfaat untuk ketenangan diri, menyeimbangkan tubuh dan pikiran demi mempersiapkan kehamilan yang sehat dan bibit yang unggul. Karena hal ini yang harus diingat bahwa kehamilan perlu persiapan fisik, mental, dan spiritual (Aprillia, 2010; hal 78)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Malica, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa metode hypnobirthing mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin di Puskesmas Blooto, Kota Mojokerto $p= 0,032 < 0,05$. Metode hypnobirthing juga berpengaruh sangat signifikan terhadap lama proses persalinan ($p < 0,05$), pada ibu bersalin yang mendapatkan perlakuan metode hypnobirthing mempunyai waktu proses persalinan yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu bersalin yang dilakukan asuhan sayang ibu.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Roziyani, dkk yang menyebutkan bahwa terapi hypnobirthing efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menanti kelahiran. Dalam hasil penelitiannya terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil yang menanti kelahiran tanpa diberikan terapi hypnobirthing dengan kecemasan ibu hamil yang menanti kelahiran diberikan terapi hypnobirthing, terjadi penurunan kecemasan dengan selisih nilai kecemasan sebesar 6,4 dan berdasarkan hasil uji t dependent menunjukkan terdapat perbedaan signifikansi dengan nilai $p (0,00) < \alpha (0,05)$. Hasil uji t independent dimana diperoleh $p (0,02) < \alpha (0,05)$.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Kasih Ibu, 5 dari ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya mengatakan bahwa mereka cemas dalam menyambut proses kelahiran anaknya. Sebanyak 2 orang (40%) mengatakan ketakutannya pada proses persalinan yang mungkin akan menyebabkan kematian, 1 orang (20%) mengatakan ia takut akan jarum suntik, dan robekan pada jalan lahirnya. Kemudian ada pula yang cemas dan takut nantinya persalinan yang dihadapinya berjalan lama yaitu sebanyak 2 orang (40%).

Tujuan Penelitian:

Untuk mengetahui pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan bentuk pre eksperimen dengan rancangan one- group pre-post test design untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Di Klinik kasih ibu. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 di Klinik Kasih Ibu. Selama bulan Mei s/d Juni 2020 sebanyak 40 orang. Sampel 20 ibu hamil yang sudah masuk dalam masa kehamilan trimester ketiga. Variable dalam penelitian ini adalah Variabel independent dan dependen, instrument dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

I. Analisis Univariat

- a. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 sebelum dilaksanakan Teknik Hypnobirthing

Tabel 1 Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 sebelum dilaksanakan teknik *Hypnobirthing*

Tingkat Kecemasan	Sebelum <i>Hypnobirthing</i>	
	F	%
Cemas ringan	4	20,0
Cemas sedang	16	80,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas, kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum dilaksanakan teknik hypnobirthing menunjukkan 4 ibu hamil (20,0%) mengalami kecemasan ringan. Hampir seluruh responden yaitu 16 ibu hamil (80,0%) dikategorikan kecemasan sedang.

- b. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 setelah dilaksanakan teknik Hypnobirthing

Tabel 2 Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 setelah dilaksanakan teknik Hypnobirthing

Tingkat Kecemasan	Setelah Hypnobirthing	
	F	%
Tidak cemas	6	30,0
Cemas ringan	13	65,0
Cemas sedang	1	5,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan teknik hypnobirthing sebanyak 6 ibu hamil (30,0%) dikategorikan tidak mengalami kecemasan. Sebagian besar ibu hamil yaitu 13 orang (65,0%) mengalami kecemasan ringan dan terdapat 1 ibu hamil (5,0%) mengalami kecemasan sedang.

II. Analisis Bivariat

Setelah diperoleh data skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) sebelum dan sesudah dilakukan teknik hypnobirthing terhadap ibu hamil trimester 3, selanjutnya untuk mengetahui pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan dilakukan uji t dependent dengan asumsi data berdistribusi normal/parametric (hasil uji normalitas data terlampir) menggunakan komputerisasi, sehingga diperoleh data keluaran (output) seperti yang terlihat tabel dibawah ini.

Tabel 3 Distribusi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3

	Sebelum hypnobirthing	Setelah hypnobirthing	Penurunan
Mean	17,90	7,90	10,000

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilaksankan teknik hypnobirthing adalah 17,90 dan sesudah dilaksanakan teknik hypnobirthing 7,90 dengan penurunan 10,000.

Tabel 4 Distribusi Pengaruh teknik Hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3

Mean	Standar Deviasi	95% CI	P value
10,000	3,627	(8,302 – 11,698)	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas didapati bahwa dari 20 responden menunjukkan rata-rata penurunan tingkat kecemasan adalah 10,000 dengan standar deviasi 3,627. Hasil uji t diperoleh P value (0,000) < α (0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada saat sebelum dilaksanakan teknik hypnobirthing dan sesudah dilaksanakan teknik hypnobirthing. Dengan kata lain, Ho ditolak artinya terdapat pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan di Klinik Kasih Ibu 2020.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing*

Pada table 1 didapatkan hasil presentase kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan teknik *hypnobirthing* adalah 20,0% mengalami kecemasan ringan dan 80,0% mengalami kecemasan sedang. Persentase terbesar yang dialami oleh ibu hamil trimester 3 adalah kecemasan sedang.

Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

Kecemasan pada ibu hamil di karenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahiran. Kelahiran dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya (Lanny Kuswandi, 2013).

Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan.

2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 sesudah dilakukan *hypnobirthing*

Pada tabel 2 didapatkan hasil presentase kecemasan ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan teknik *hypnobirthing* adalah 30,0% tidak cemas, 65,0% mengalami kecemasan ringan dan 5,0% mengalami kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan teknik *hypnobirthing*.

Setelah dilakukan penelitian pada sejumlah subyek dan diperoleh hasil bahwa subyek yang sedang dalam kondisi hipnosis, gelombang otaknya antara alpha dan theta. Sementara dalam kondisi terjaga, gelombang otak subyek pada umumnya adalah beta. Begitu dilakukan induksi, gelombang otak subyek secara cepat turun ke alpha, setelah dilakukan teknik deepening, otak subyek menunjukkan gelombang theta (Kuswandi, 2014; 50).

Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik *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 endorphin yang merupakan hormon penghilang sakit alami tubuh.

3. Analisis pengaruh dilaksanakan teknik *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilaksanakan teknik *hypnobirthing* dan sesudah dilaksanakan teknik *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan. Hal ini didapati dari tabel 3 nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan teknik *hypnobirthing* adalah 17,90 dan sesudah dilaksanakan teknik *hypnobirthing* 7,90 dengan penurunan 10,000 dengan standar deviasi 3,627. Berdasarkan tabel 4 yang di ketahui dari hasil analisa SPSS dengan uji statistik *T-Test* hasil uji t diperoleh $P\ value (0,000) < \alpha (0,05)$ maka, H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan di Klinik Kasih Ibu 2020.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roziyani, dkk, menyebutkan bahwa terapi *hypnobirthing* efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menanti kelahiran. Dalam hasil penelitiannya terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil yang menanti kelahiran tanpa diberikan terapi *hypnobirthing* dengan kecemasan ibu hamil yang menanti kelahiran diberikan terapi *hypnobirthing*, terjadi penurunan kecemasan dengan selisih nilai kecemasan sebesar 6,4 dan berdasarkan hasil uji *t-dependent* menunjukkan terdapat perbedaan signifikansi dengan nilai $p (0,00) < \alpha (0,05)$. Hasil uji *t-independent* dimana diperoleh $p (0,02) < \alpha (0,05)$.

Sedangkan, menurut Ilmiasih dan Susanti dalam penelitiannya dengan judul pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa persiapan menghadapi

persalinan menunjukkan pemberian latihan relaksasi *hypnobirthing* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Sejalan dengan hasil beberapa penelitian diatas terdapat kesamaan dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini juga di dapati bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilaksanakan teknik *hypnobirthing* dan sesudah dilaksanakan teknik *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan. Kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum dilaksanakan teknik *hypnobirthing* menunjukkan hampir seluruh responden yaitu 16 ibu hamil (80,0%) dikategorikan kecemasan sedang. Namun, setelah dilaksanakan teknik *hypnobirthing* hanya terdapat 1 ibu hamil (5,0%) yang mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Individu yang pada kehidupannya dihadapkan pada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan kecemasan yang berat pada kehidupan selanjutnya.

Hypnobirthing bermanfaat untuk ketenangan diri, menyeimbangkan tubuh dan pikiran demi mempersiapkan kehamilan yang sehat dan bibit yang unggul. Karena hal ini yang harus diingat bahwa kehamilan perlu persiapan fisik, mental, dan spiritual (Aprillia, 2018; hal 78). *Hypnobirthing* berperan besar membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal.

Metode *hypnobirthing* ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja, serta menyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi,2013; 55).

Metode relaksasi *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormone serotin dan endorphin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Hasil akhir dari penelitian pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada proses persiapan persalinan di Klinik Kasih Ibu ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum dilaksanakan teknik hypnobirthing didapati bahwa hampir seluruh responden sebanyak 80,0% mengalami kecemasan sedang. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 setelah dilaksanakan teknik hypnobirthing didapati bahwa sebagian besar sebanyak 65,0% mengalami kecemasan ringan. Hasil analisis t-test menunjukkan ada pengaruh dilaksanakannya teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pada persiapan proses persalinan dengan penurunan 10,000, standar deviasi 3,627 dan p value $(0,000) < \alpha (0,05)$.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian dapat membantu dan digunakan sebagai pengembangan ilmu tentang pengaruh hypnobirthing terhadap pengurangan tingkat kecemasan ibu hamil.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai evidence based sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran mengenai hypnobirthing oleh mahasiswa atau pengguna lulusan
3. Bagi Lahan Praktek
Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu tentang hypnobirthing untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan menjadi salah satu program khusus untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2013. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.
- Aprilia, Y. 2018. Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta. Gagas Media .
- Aprila, Y & Ritchmond, B. 2011. Gentle Birth. Jakarta: Grasindo
- Budiman. 2011. Penelitian Kesehatan. Bandung: PT Refikaaditama.
- _____. 2013. Penelitian Kesehatan. Bandung: PT Refikaaditama
- Dewi, Vivian N.L. & Tri Sunarsih. 2011. Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan . Jakarta: Salemba Medika.
- Ferdinand, Fiktor. P. 2007. Praktis Belajar Biologi. Jakarta: EGC
- Hamilton, M.P. 1995. Basic Maternity Nursing. Diterjemahkan oleh Ni Luh Gede Yasmin Asih dengan judul Dasar-dasar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
- Hidayat, Aziz A. 2017. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Ilmiasih, Reni & Henny Dwi Susanti. 2018. Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan, Tesis, Malang, Universitas Muhamadiyah.
- Jhaquin, Arrwenia. 2018. Psikologi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kuswandi, Lanny. 2011. Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda.
- _____. 2013. Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda
- _____. 2013. Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth. Jakarta: Pustaka Bunda
- Mansur, H. 2019. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Mongan. (2017). Hypnobirthing. Jakarta : PT Bhuana Ilmu populer.
- Morgan. Hypnobirthing in Labor Practice. Article. 2017
- Nirwana, Ade Benih. 2011. Psikologi Ibu, Bayi dan Anak. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono, 2005. Metode Penelitian Administrasi. Bandung: Alfabeta
- _____. 2011. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- _____. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wong, Willy & Andri Hakim. 2019. Dasyatnya Hypnosis. Jakarta: Transmedia Pustaka.