

---

**PENGARUH *HYPNOTERAPY* TERHADAP INTENSITAS NYERI  
PERSALINAN PADA IBU BERSALIN NORMAL DI PUSKESMAS PAYUNG  
SEKAKI**

**Endah Purwani Sari<sup>(1)</sup>, Dewi Astuti Murni<sup>(2)</sup>, Desy Winda<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru, Indonesia

\*email: purwanisari.endah@gmail.com

<sup>(2)</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru, Indonesia

email: dewiastutimurni87@gmail.com

<sup>(3)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru, Indonesia

email: desywinda12@gmail.com

**ABSTRAK**

Persalinan sebuah proses keluarnya hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam lewat vagina ke dunia luar dengan presentasi kepala belakang tanpa menggunakan peralatan atau pertolongan istimewa dan tidak melukai ibu serta bayi, salah satu hal penting yang menjadi perhatian khusus pada persalinan adalah nyeri persalinan, teknik non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dengan menggunakan teknik hypnotherapy. Hypnotherapy dilakukan dengan cara hipnosis yakni perubahan status kesadaran saat konsentrasi individu terfokus dan distraksi minimal, hipnosis juga bisa digunakan untuk mengendalikan nyeri, bahwa hipnosis dapat mencegah stimulus nyeri dalam otak menembus pikiran sadar, teori tertentu menyebutkan bahwa hipnosis bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak yang menyebabkan pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorphen. Tujuan penelitian Mengetahui Pengaruh *Hypnotherapy* Terhadap Intensitas nyeri persalinan pada Ibu bersalin Normal di Puskesmas Payung Sekaki. Rancangan Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ibu yang melakukan persalinan normal dan mengalami nyeri pada saat bersalin di Puskesmas Payung Sekaki, dan Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenis probability sampling yaitu purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga jumlah sampel yang didapatkan 30 sampel. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan mean antara pre dan post after hipnoterapi yang diberikan dengan uji statistik dengan *Paired T-Test* didapat nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dan t hitung sebesar 12,1 t tabel untuk df 29 sebesar 1,69 hitung > t tabel. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan *hypnotherapy* terhadap nyeri pada persalinan normal di Puskesmas Payung sekaki.

**Kata kunci:** Persalinan, Nyeri Persalinan, *Hypnotherapy*

**ABSTRACT**

*Labor is a process of expelling viable products of conception from the inside through the vagina to the outside world with a head-back presentation without the use of special equipment or*

assistance and without injuring the mother and baby. One of the important things that of particular concern in childbirth is labor pain, non-pharmacological techniques that can reduce pain using hypnotherapy techniques. Hypnotherapy is carried out by means of hypnosis, namely changing the state of consciousness when the individual's concentration is focused and distractions are minimal, hypnosis can also be used to control pain, that hypnosis can prevent pain stimuli in the brain from penetrating the conscious mind, certain theories state that hypnosis works by activating nerves in the brain which cause the release of substances such as natural morphine called enkephalins and endorphins. The aim of the research is to determine the effect of hypnotherapy on the intensity of labor pain in mothers giving birth normally at the Payung Sekaki Community Health Center. Design This research uses a pre-experimental type of research with a one group pretest-posttest design. The population in this study were mothers who gave birth normally and experienced pain during childbirth at the Payung Sekaki Community Health Center, and sampling used a probability sampling technique, namely purposive sampling. The sample in this study was determined by looking at the inclusion and exclusion criteria, so that the number of samples was 30 samples were obtained. This research shows that there is a significant mean effect between pre and post after hypnotherapy given by statistical tests using the Paired T-Test, the value of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) and the  $t$  count is 12.1  $t$  table for  $df. 29$  is 1.69 count  $> t$  table. It can be concluded that there is a significant influence of Hypnotherapy on pain in normal childbirth at the Payung Sekaki Community Health Center.

**Keywords:** labor, pain, hypnotherapy

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah sebuah proses keluarnya hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam lewat vagina ke dunia luar dengan presentasi kepala belakang tanpa menggunakan peralatan atau pertolongan istimewa dan tidak melukai ibu serta bayi, pada umumnya berlangsung dalam waktu tidak lebih dari 24 jam (Saifuddin, 2020)

Dari beberapa kasus, kelahiran bukan peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa penuh rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian. Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh ataupun sering disebut dengan istilah destruktif dimana jaringan rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut dan mual. Terlebih jika nyeri pada intensitas sedang sampai kuat dan disertai rasa cemas (Judha, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan

bahwa pada masyarakat primitif, persalinannya lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7- 14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. Tingginya persepsi nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin sehingga kebanyakan dari mereka tidak memfokuskan ke kelahiran bayinya, justru mereka lebih memfokuskan pada nyeri persalinan yang dirasakannya (Handayani et al, 2016).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, prevalensi nyeri saat persalinan di Indonesia cukup tinggi, yaitu sekitar 86,8%. Selain itu, sekitar 35,5% dari ibu-ibu yang melahirkan di Indonesia mengalami nyeri persalinan yang cukup hebat dan memerlukan pengobatan yang tepat.

Salah satu teknik non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dengan menggunakan teknik hypnotherapy. Hypnotherapy dilakukan dengan cara hipnosis yakni perubahan status kesadaran saat konsentrasi individu

terfokus dan distraksi minimal, hipnosis juga bisa digunakan untuk mengendalikan nyeri, bahwa hipnosis dapat mencegah stimulus nyeri dalam otak menembus pikiran sadar, teori tertentu menyebutkan bahwa hipnosis bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak yang menyebabkan pelepasan zat seperti morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorfin (Aditya Christian, 2016).

Selama ini kejadian hipnosis telah menjadi topik baru dalam proses terapi, sedangkan penanganan penurunan rasa nyeri pada saat persalinan yang dilakukan oleh perawat hanya menggunakan teknik farmakologi, hingga hypnotherapy akan digunakan sebagai salah satu acuan intervensi non farmakologi (Kusuma, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Payung Sekaki, didapatkan data ibu melahirkan dari bulan Januari sampai April 2024 adalah 50 orang. Dari 10 ibu yang melakukan persalinan normal di Puskesmas Payung Sekaki didapatkan data bahwa lima ibu mengalami nyeri hebat, tiga ibu mengalami nyeri berat, sedangkan dua ibu mengalami nyeri sedang. Hasil wawancara yang peneliti lakukan, 10 ibu mengatakan nyeri yang timbul menyebabkan ibu sulit berkonsentrasi terhadap persalinan, kesulitan untuk mengatur nafas serta merasakan sesak, ibu juga mengatakan trauma terhadap persalinannya. Sejauh ini belum pernah diterapkan teknik non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri di Puskesmas Payung Sekaki karena masih banyaknya ibu yang merasakan nyeri saat persalinan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan nyeri pada persalinan normal.

Dalam hal ini peranan petugas kesehatan, tidak kalah penting dalam

memberikan bantuan dan dukungan pada ibu agar seluruh rangkaian proses persalinan berlangsung dengan aman baik bagi ibu serta bayi yang akan dilahirkan (Sumarah et al., 2008). Menurut Andarmoyo & Suharti (2013), rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pendekatan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Dengan adanya pembukaan serviks inilah, akan terjadi persalinan. Rasa nyeri yang dialami selama persalinan bersifat unik pada setiap ibu, yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain budaya, takut, cemas/ketakutan, pengalaman persalinan sebelumnya, dan dukungan.

Hypnotherapy merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres. Ada beberapa metode yang diterapkan selain hypnotherapy, namun untuk mengatasi stres kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan. Kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Padahal sumber stres pada seseorang itu tersimpan dipikiran bawah sadar (Zain, 2011). Penelitian juga telah dilakukan oleh (Umaroh,2022) tentang Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil dan Bersalin yang menyatakan bahwa Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu bersalin, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu bersalin yang melakukan hipnoterapi

dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu bersalin yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa persalinan. Kemudian penelitian serupa juga dilakukan oleh (Triyani, Fatimah, & Aisyah, 2016) ditemukan bahwa hipnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nullipara di triwulan III (p value < 0,001).

Adapun tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh *Hypnoterapy* terhadap Intensitas nyeri persalinan pada Ibu bersalin Normal di Puskesmas Payung Sekaki.

**METODE**

Metode penelitian ini menggunakan beberapa tahapan penelitian, tahapan perencanaan dimana penulis melakukan pemilihan masalah, kemudian latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kemudian tahapan kedua tahapan pelaksanaan yaitu pengumpulan data, pengolahan data, analisa data, serta kesimpulan, terakhir tahapan laporan penelitian. Rancangan Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang melakukan persalinan normal dan mengalami nyeri pada saat bersalin di Puskesmas Payung Sekaki yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenis *probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan melihat kriteria inklusi yaitu ibu bersalin yang merasakan nyeri hebat, sedang, dan ringan, sehingga jumlah sampel yang didapatkan 30 sampel. Waktu dan tempat penelitian bulan April 2024 di Puskesmas Payung Sekaki teknik

pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Distribusi Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu Bersalin Normal Di Puskesmas Payung Sekaki**

Usia (Tahun)	f	%
<25 tahun	10	30
>25 tahun	20	70
Total	30	100

Tabel 1. Menunjukkan bahwa responden berdasarkan usia paling banyak pada usia > 25 tahun sebanyak 20 responden dengan presentase 70,0%

**Tabel 2 Distribusi Analisis Rasa Nyeri Persalinan Sebelum Dilakukan Hypnotherapy Pada Persalinan Normal**

Skala Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	30	100
Total	30	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa rasa nyeri persalinan normal yang dirasakan ibu sebelum dilakukan Hypnotherapy 30 Responden mengalami nyeri berat dengan presentase 100%

**Tabel 3 Distribusi Analisis Rasa Nyeri Persalinan setelah Dilakukan Hypnotherapy Pada Persalinan Normal**

Skala Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	22	73,3
Nyeri Berat	8	26,7
Total	30	100

Tabel 3. Menunjukkan Menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa rasa nyeri persalinan yang dirasakan ibu setelah dilakukan Hypnotherapy 22 responden mengalami nyeri sedang dengan persentase 73,3%.

**Tabel 4 Distribusi frekuensi pengaruh Tabel 4. Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Nyeri Pada Persalinan Normal**

Klasifikasi Nyeri	N	Rata-rata	t	df	pvalue
Nyeri sebelum dilakukan Hypnotherapy	30	3.1000	29		0,001
Nyeri setelah dilakukan Hypnotherapy					

Uji Paired T-Test <  $\alpha$  (0,05)

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik dengan *Paired T-Test* didapat nilai t hitung sebesar 12.1 dan nilai t tabel untuk df 29 adalah 1,69, maka t hitung > t tabel. Selanjutnya nilai p didapatkan sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05, hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan Hypnotherapy terhadap nyeri pada persalinan normal di Puskesmas Payung Sekaki

## PEMBAHASAN

Intensitas nyeri pada ibu bersalin normal Nyeri selama persalinan secara fisiologis disebabkan oleh dua hal, pada tahap pertama nyeri disebabkan oleh adanya dilatasi dan pendataran serviks, serta adanya iskemia rahim. Nyeri tahap pertama ditransmisikan melalui segmen saraf spinalis T11-12 dan saraf – saraf asesoris torakal bawah serta saraf simpatik lumbal atas, saraf - saraf ini berasal dari korpus uteri dan serviks. Nyeri yang timbul pada tahap dua disebabkan oleh adanya peregangan jaringan perineum, traksi pada peritoneum dan dorongan utero-servikal pada saat kontraksi, dan adanya kekuatan ekspulsi atau tekanan dari kandung kemih dan rektum. Impuls nyeri melalui sakrum 1- 4 dan sistem parasimpatik dari jaringan perineal (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2015).

Pada penelitian ini intensitas nyeri antara satu responden dengan responden yang lain bervariasi. Hal ini disebabkan

karena nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti umur dan pendidikan. Dalam penelitian ini responden yang mengalami nyeri berat lebih banyak yang berusia < 25 tahun (45%) dibandingkan yang berusia > 35 tahun (35%). Hal ini disebabkan karena usia muda seseorang belum memiliki pengalaman yang cukup terkait persalinan dan nyeri sehingga mempersepsikan nyeri lebih berat dibanding yang berusia lebih tua selain itu umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya ketakutan dan kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Umur juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri. Pada paritas ibu yang primipara intensitas kontraksi uterus lebih kuat dibandingkan pada ibu yang multipara dan ibu multipara memiliki pengalaman persalinan sebelumnya akan lebih mudah beradaptasi dengan nyeri dibandingkan dengan ibu yang belum pernah memiliki pengalaman dalam hal ini ibu primipara (Umboh, 2015).

### 1. Pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di Puskesmas Payung Sekaki

Hasil dari penelitian ini berdasarkan uji statistik Mann Whitney didapatkan ada pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di Puskesmas Payung Sekaki ( $p=0,000$ ), dimana hypnobirthing dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin normal.

Nyeri merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan disebabkan oleh stimulus spesifik mekanis, kimia, elektrik pada ujung –

ujung syaraf serta tidak dapat diserahkan kepada orang lain (Kusuma, et al, 2009).

Ketika persepsi nyeri sudah berubah menjadi rasa nyaman maka individu akan merasa aman. Apabila individu berada di lingkungan yang aman, saraf vagus tidak bermielin bekerja aktif. Vagus tidak bermielin menghantarkan sinyal saraf lebih lambat dibanding vagus bermielin, sehingga otak mempunyai kesempatan untuk melakukan kompensasi terhadap nyeri. Saat saraf otonom mengaktivasi saraf tidak bermielin tubuh akan merespon dengan immobilisation without fear. Dalam keadaan immobilisasi tubuh akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga akan mempengaruhi intensitas nyeri (Porges, 2012)

Menurut Andriana (2007) salah satu manfaat hypnobirthing adalah meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, bahkan sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dan periode setelahnya sehingga tidak menjadi trauma. Hipnosis diri atau self hypnosis adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu. Hipnosis diri juga dapat dikategorikan sebagai meditasi karena baik meditasi maupun hipnosis diri sama – sama menempatkan diri dan pikiran kita dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus (Andriana, 2007)

Hypnobirthing merupakan kombinasi praktik hipnosis terhadap diri sendiri / autohipnosis (self Hypnosis) dengan panduan dari hypnotherapis untuk mencapai relaksasi mendalam. Hypnobirthing dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta

persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman serta kesehatan jiwa janin (Semple & Newburn, 2011); (Kuswandi, 2011).

Hypnobirthing memiliki beberapa manfaat di antaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi resiko operasi, mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan sehingga bayi yang lahir memiliki nilai APGAR yang lebih baik (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2015).

Penelitian yang dilakukan di RSUD Wangaya ditemukan bahwa tingkat nyeri pada ibu dengan persalinan normal di RSUD Wangaya sebelum diberikan hypnotherapy, 100% mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan hypnotherapy 63,3% mengalami nyeri sedang, 36,7% mengalami nyeri berat, hasil analisis data menggunakan uji statistik Paired T-Test diperoleh nilai p didapatkan sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05, hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan hypnotherapy terhadap nyeri pada persalinan normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar (Agustini, Pradnya, & Risnayanti, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Yusriani, & Idris, FP. (2019). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar. Ada pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji Makassar ( $p=0,000$ ). Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa hypnobirthing dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin normal. Sehingga

disarankan kepada bidan untuk membantu ibu bersalin dalam mengurangi intensitas nyeri dengan mengajarkan teknik hipnobirthing. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Zaiyidah Fathony (2017) yang berjudul pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, Hasil analisis multivariat model II diperoleh nilai OR dari variabel *hypnobirthing* adalah 4,50 yang berarti ibu yang tidak diberikan *hypnobirthing* berpeluang 4,50 kali untuk mengalami nyeri persalinan berat dibandingkan ibu bersalin yang diberikan perlakuan *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* yang dilakukan sejak kehamilan trimester III (usia kehamilan 32 minggu) yang diberikan sebanyak 3 kali dalam 3 minggu berpengaruh terhadap intensitas nyeri saat persalinan kala I fase aktif.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat nyeri pada ibu dengan persalinan normal di Puskesmas Payung Sekaki sebelum diberikan hypnotherapy, yaitu 30 responden (100%) mengalami nyeri berat, tingkat nyeri pada ibu dengan persalinan normal di Puskesmas Payung Sekaki setelah diberikan hypnotherapy, yaitu 22 responden (73,3%) mengalami nyeri sedang 8 responden (26,7%) mengalami nyeri berat, hasil analisis data menggunakan uji statistik Paired T-Test diperoleh nilai p didapatkan sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05, hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan hypnotherapy terhadap nyeri pada persalinan normal di Puskesmas Payung Sekaki

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Bari Saifuddin.(2020). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Agustini, I. G., Pradnya, I. M., & Risnayanti, N. P. (2016). Pengaruh yang signifikan hypnotherapy terhadap nyeripada persalinan normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan* , 5(2):67-71.
- Arifin Z et all. (2012). Hipnobirthing Dan Counter Pressure Untuk Pengurangan Nyeri Pinggang Pada Kala I Persalinan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Volume 1, Issue 1*.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta Asmadi. 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Bobak, I., Lowdermilk, D., & Jensen, M. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Didik Budijanto. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*, Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Muha Medika
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Nursalam, Pradanie, R., & Trisnadewi, I. A. (2008). Pengaruh metode relaksasi hypnobirthing terhadap toleransi nyeri dan respons kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Jurnal Ners* , Vol.3 No.1 April 2008 : 54-60.

- Prawirohadjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahmawati, Yusriani, & Idris, FP. (2019). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Diagnosa Ilmiah Kesehatan*, 14 (1), 67-73.
- Triyani, S., Fatimah, & Aisyah. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara triwulan 3 pada masa persiapan menghadapi persalinan di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, Vol. 2, No.1, Oktober 2016, Hal: 24 – 3
- Umaroh. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin
- Zaiyidah Fathony. (2017). Pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif, vol8 no2