

## The effect of hypnobirthing relaxation techniques on anxiety reduction in third-trimester pregnant women in West Lombok, Indonesia: A pre-experimental study

Izmi Habibah<sup>1</sup>, Kristiani Murti Kisid<sup>2</sup>, Suryatno Hadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bachelor Midwifery Student, College of Health Science (STIKES) Mataram, 83121, Indonesia

<sup>2,3</sup>Lecturers, College of Health Science (STIKES) Mataram, 83121, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received: 30 Oktober, 2025

Revised: 28 Desember, 2025

Accepted: 31 Desember, 2025

#### Keywords:

Hypnobirthing; Antenatal Care; Anxiety; Third Trimester Pregnancy; Mental Health.

#### Article type:

Research article

### Abstract

**Background:** Anxiety during pregnancy, particularly in the third trimester, is a prevalent issue that can lead to complications such as prolonged labor and adverse fetal outcomes. World Health Organization (WHO) data indicates significant anxiety rates in pregnancy globally. Hypnobirthing is a non-pharmacological holistic approach proposed to manage this anxiety. **Objective:** This study aims to evaluate the effect of hypnobirthing relaxation techniques on anxiety levels among third-trimester pregnant women. **Methods:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted at the Penimbung Public Health Center (Puskesmas), West Lombok. The population comprised 217 third-trimester pregnant women, from which 32 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion criteria. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test with SPSS version 24. **Results:** Prior to the intervention, 56.3% of respondents experienced severe anxiety. Following the hypnobirthing intervention, the rate of severe anxiety decreased significantly to 6.2%, while 25.0% of participants reported no anxiety. The statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant reduction in anxiety levels. **Conclusion:** Hypnobirthing relaxation techniques are effective in significantly reducing anxiety among third-trimester pregnant women. It is recommended as an adjunctive therapy in antenatal care.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### \*Corresponding Author:

Izmi Habibah

Bachelor Midwifery Student, College of Health Science (STIKES) Mataram, 83121, Indonesia

Email: [izmi Habibah17@gmail.com](mailto:izmi Habibah17@gmail.com)

## 1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang alami, namun membawa perubahan besar baik secara fisik maupun psikologis bagi seorang wanita. Dalam proses ini, ibu hamil tidak hanya beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh, tetapi juga menghadapi fluktuasi emosional yang signifikan. Kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi selama masa kehamilan, yang sering kali dipicu oleh ketidakpastian mengenai proses persalinan dan kesejahteraan janin. Berdasarkan data global, World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi kecemasan selama kehamilan berkisar antara 8-10%, dan angka ini cenderung meningkat menjadi 12% ketika

ibu hamil mendekati waktu persalinan (World Health Organization, 2020). Peningkatan angka kecemasan ini memerlukan perhatian serius karena kesehatan mental ibu memiliki korelasi langsung dengan hasil luaran persalinan.

Di Indonesia, isu kecemasan pada ibu hamil menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan dan menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan maternal. Data menunjukkan bahwa dari total populasi ibu hamil, prevalensi mereka yang mengalami kecemasan mencapai angka yang signifikan, yaitu sekitar 28,7% hingga 48,7% dalam menghadapi persalinan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Kemenkes, 2021). Kecemasan ini didefinisikan sebagai perasaan takut atau khawatir yang ekstrem yang penyebabnya sering kali tidak spesifik, namun berkaitan erat dengan pengalaman masa lalu, kesiapan keluarga, serta bayangan negatif mengenai risiko komplikasi seperti keguguran atau bayi lahir cacat (July Heryanti, 2023). Pada negara berkembang, diperkirakan mencapai 100 ribu hingga lebih dari 1.000 kasus per kelahiran yang menyatakan adanya perasaan cemas, angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan negara maju (Kemenkes RI, 2019).

Secara spesifik pada Trimester III, tingkat kecemasan cenderung memuncak karena semakin dekatnya waktu persalinan. Ibu hamil pada fase ini sering kali dihantui oleh ketakutan akan rasa nyeri, keselamatan bayi, serta kemampuan dirinya untuk melalui proses melahirkan. Perubahan psikologis yang tidak tertangani dengan baik pada periode ini dapat memicu respons stres fisiologis, seperti peningkatan hormon kortisol dan adrenalin. Peningkatan hormon stres ini dapat menghambat produksi oksitosin alami yang sangat dibutuhkan untuk kontraksi rahim yang efektif, sehingga berisiko menyebabkan partus lama, kelahiran prematur, hingga berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi (Mauludiyah, 2023; Anggraeni, 2023). Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga berkontribusi pada komplikasi obstetri lainnya seperti hipertensi dan perdarahan, yang merupakan penyebab utama kematian ibu (Susanti & Ulpawati, 2022).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis ibu. Saat ini, metode non-farmakologis semakin direkomendasikan karena sifatnya yang aman dan minim efek samping. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah hypnobirthing. Berbeda dengan senam hamil yang lebih menitikberatkan pada kebugaran fisik, hypnobirthing adalah teknik relaksasi yang menekankan pada keseimbangan mental dan emosional melalui self-hypnosis atau menghipnotis diri sendiri (Fatimah, 2024). Metode ini bekerja dengan cara menanamkan sugesti positif ke alam bawah sadar ibu untuk menghilangkan rasa takut, panik, dan tegang, serta menggantinya dengan ketenangan dan rasa percaya diri (Mongan, 2007).

Teknik relaksasi hypnobirthing menawarkan pendekatan holistik dalam asuhan kebidanan. Melalui latihan pernapasan, visualisasi, dan afirmasi positif, metode ini membantu tubuh ibu memproduksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan menciptakan perasaan nyaman. Hal ini sejalan dengan filosofi kebidanan bahwa persalinan adalah proses yang normal dan bukan peristiwa medis yang menakutkan (Nariswari & Safitri, 2024). Penerapan teknik ini secara kontinu sejak masa kehamilan

terbukti dapat meminimalisir sensasi nyeri, mengoptimalkan peluang persalinan spontan, mengurangi risiko tindakan operasi caesar, serta membantu pemulihan pasca-melahirkan yang lebih cepat (Asrida, 2023; Lestari et al., 2022).

Di wilayah kerja Puskesmas Penimbung, Kabupaten Lombok Barat, fenomena kecemasan pada ibu hamil Trimester III masih menjadi masalah yang relevan. Banyak ibu hamil yang belum memiliki mekanisme koping yang adekuat dalam menghadapi persalinan, yang terlihat dari tingginya indikasi kecemasan saat pemeriksaan antenatal. Mengingat dampak jangka panjang dari kecemasan yang tidak tertangani terhadap keselamatan ibu dan bayi, penerapan hypnobirthing menjadi solusi strategis yang perlu diteliti efektivitasnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelaksanaan teknik relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III, sebagai upaya untuk mewujudkan pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan minim trauma (Budyarti et al., 2019; Apriliana, 2023).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (pre-experimental design). Rancangan spesifik yang diterapkan adalah one-group pretest-posttest design, di mana pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test) pada satu kelompok subjek yang sama tanpa adanya kelompok kontrol pembanding. Desain ini dipilih untuk mengukur secara langsung perubahan tingkat kecemasan akibat pengaruh intervensi yang diberikan.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Penimbung, Kabupaten Lombok Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada data awal populasi ibu hamil trimester III di wilayah tersebut. Waktu pelaksanaan penelitian, termasuk ujian hasil, tercatat pada bulan September 2025.

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Penimbung, dengan total populasi tercatat sebanyak 217 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Berdasarkan perhitungan kuota dan kriteria inklusi yang ditetapkan, diperoleh jumlah sampel sebanyak 32 responden. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian prosedur intervensi. Instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data terdiri dari dua alat ukur utama:

- Skala Kecemasan: Digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden pada tahap pre-test dan post-test. Instrumen ini mengategorikan kecemasan menjadi tidak cemas, cemas ringan, cemas sedang, dan cemas berat.
- Lembar Ceklis SOP (Standar Operasional Prosedur): Digunakan untuk memantau kepatuhan dan keterlaksanaan teknik relaksasi hypnobirthing yang diberikan kepada responden.

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran tingkat kecemasan awal (pre-test) pada seluruh responden. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa teknik

relaksasi hypnobirthing. Intervensi ini dilakukan secara teratur 2 kali seminggu dengan durasi 10-15 menit) untuk menanamkan sugesti positif dan menciptakan kondisi rileks. Setelah periode intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (post-test) menggunakan kuesioner yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan.

Analisis data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi

Analisis Univariat: Dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia, pendidikan, pekerjaan) serta distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis Bivariat: Karena data berskala ordinal dan berpasangan (sebelum dan sesudah pada kelompok yang sama), serta untuk menguji signifikansi penurunan kecemasan, uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Keputusan hipotesis didasarkan pada nilai p-value; jika p-value  $< 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan.

### 3. Hasil Penelitian

#### a. Karakteristik Responden

Profil demografi responden dikategorikan berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=32)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	17-25 Tahun	14	43.8
	26-40 Tahun	18	56.3
Pendidikan	Tidak Sekolah	3	9.4
	SD	6	18.8
	SMP	7	21.9
	SMA	15	46.9
	S1 (Sarjana)	1	3.1
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga (IRT)	24	75.0
	Wiraswasta	4	12.5
	Swasta	3	9.4
	Guru	1	3.1

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia reproduksi sehat, yaitu 26-40 tahun sebanyak 18 orang (56,3%). Dari segi latar belakang pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu sebanyak 15 orang (46,9%), sedangkan proporsi terendah adalah lulusan sarjana (S1) sebanyak 1 orang (3,1%). Terkait status pekerjaan, dominasi responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 24 orang (75,0%).

#### b. Analisis Univariat

Analisis ini menggambarkan perubahan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan teknik relaksasi hypnobirthing (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=32).

Tingkat Kecemasan	Pre-test (Sebelum)		Post-test (Sesudah)	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Cemas	1	3.1	8	25.0
Cemas Ringan	2	6.3	12	37.5
Cemas Sedang	11	34.4	10	31.5
Cemas Berat	18	56.3	2	6.3
Total	32	100	32	100

Data pada Tabel 2 menunjukkan kondisi kecemasan yang kontras sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap pre-test, lebih dari separuh responden mengalami kecemasan pada level berat, yaitu sebanyak 18 orang (56,3%). Hanya 1 orang (3,1%) yang berada dalam kondisi tidak cemas.

Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi hypnobirthing (post-test), terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Jumlah responden yang mengalami cemas berat turun drastis menjadi hanya 2 orang (6,3%). Sebaliknya, jumlah responden yang melaporkan kondisi "tidak cemas" meningkat menjadi 8 orang (25,0%), dan kategori cemas ringan menjadi kelompok terbanyak dengan 12 orang (37,5%).

### c. Analisis Bivariat

Untuk membuktikan signifikansi statistik pengaruh intervensi terhadap penurunan kecemasan, dilakukan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test karena data berpasangan dan berskala ordinal.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Intervensi (n=32)

Kategori Perubahan Skor (Post - Pre)	Jumlah Responden (n)	Mean Rank	P-Value (Asymp. Sig)
Negative Ranks (Kecemasan Menurun)	27	14,00	
Positive Ranks (Kecemasan Meningkat)	0	0,00	0,000
Ties (Tetap/Tidak Berubah)	5	-	
Total	32		

Berdasarkan analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test, mayoritas responden (n=27) menunjukkan penurunan skor kecemasan (negative ranks), sementara 5 responden tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan. Hasil statistik menghasilkan nilai  $Z = -4,691$  dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $< 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis diterima, yang membuktikan teknik relaksasi hypnobirthing berpengaruh signifikan secara statistik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.



## 4. Diskusi

Hasil penelitian ini mengungkapkan temuan yang signifikan mengenai kondisi psikologis ibu hamil trimester III. Pada tahap awal sebelum intervensi, mayoritas responden (56,3%) mengalami tingkat kecemasan berat. Tingginya angka kecemasan ini dipicu oleh berbagai stresor spesifik, seperti ketakutan yang berlebihan terhadap prosedur medis, jarum suntik, bayangan mengenai nyeri persalinan, serta kekhawatiran akan keselamatan janin. Temuan ini sejalan dengan teori Varney (2013), yang menyatakan bahwa kecemasan adalah respons emosional yang lumrah namun intens menjelang persalinan akibat kombinasi perubahan hormonal dan beban fisik yang semakin berat. Selain itu, faktor demografi seperti usia dan pendidikan turut berperan. Ibu hamil dengan usia berisiko atau tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki mekanisme koping yang kurang adekuat dalam memproses informasi medis, sehingga lebih rentan terhadap kepanikan dan ketidakpastian (Pratama, 2024; Shofiana, 2024).

Setelah penerapan intervensi teknik relaksasi *hypnobirthing* secara rutin, terjadi pergeseran data yang drastis. Tingkat kecemasan berat menurun tajam menjadi hanya 6,2%, dan seperempat dari total responden (25,0%) melaporkan kondisi tanpa kecemasan. Perubahan positif ini mengonfirmasi bahwa *hypnobirthing* bekerja efektif sebagai metode non-farmakologis dalam memutus siklus "takut-tegang-nyeri" yang sering dialami ibu bersalin. Sebagaimana dijelaskan oleh Mongan (2007), teknik ini tidak sekadar merelaksasi otot, tetapi memprogram ulang pikiran bawah sadar ibu melalui afirmasi positif dan visualisasi.

Mekanisme penurunan kecemasan ini terjadi karena *hypnobirthing* menstimulasi sistem saraf parasimpatis. Ketika ibu hamil melakukan *self-hypnosis* dan mencapai kondisi relaksasi mendalam (gelombang otak alfa), tubuh menekan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Sebaliknya, tubuh dipicu untuk melepaskan hormon endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai penenang alami dan penghilang rasa sakit. Hal ini didukung oleh penelitian Lestari et al. (2022) dan Fatimah (2024), yang menemukan bahwa ibu hamil yang rutin berlatih relaksasi memiliki kontrol emosi yang lebih baik, merasa lebih tenang, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap proses persalinan.

Analisis statistik dalam penelitian ini memperkuat bukti klinis tersebut, di mana terdapat pengaruh yang signifikan ( $p=0,000$ ) antara pelaksanaan *hypnobirthing* dengan penurunan kecemasan. Temuan ini konsisten dengan studi Nariswari dan Safitri (2024) yang juga melaporkan efektivitas serupa di Kabupaten Malang. Lebih jauh, *hypnobirthing* juga berperan sebagai bentuk komunikasi terapeutik yang memberdayakan ibu (Salsabila, 2023). Dengan demikian, metode ini tidak hanya relevan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga strategis dalam meningkatkan kesiapan mental ibu menghadapi persalinan yang alami, aman, dan nyaman, serta meminimalisir risiko komplikasi akibat stres psikologis.

## 5. Implikasi dan Limitasi Penelitian

Implikasi: Secara klinis, hasil ini menyarankan bahwa *hypnobirthing* harus diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil atau asuhan antenatal rutin di Puskesmas sebagai

intervensi standar untuk kesehatan mental ibu. Bidan dan tenaga kesehatan perlu dibekali kompetensi dasar hypnobirthing untuk memberikan edukasi non-farmakologis ini.

Limitasi: Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga faktor eksternal lain yang mungkin mempengaruhi penurunan kecemasan belum sepenuhnya terkontrol. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil (32 responden) membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas.

## 6. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan teknik relaksasi hypnobirthing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Penimbung, Kabupaten Lombok Barat. Intervensi ini terbukti efektif mengubah kondisi psikologis ibu, yang ditandai dengan penurunan drastis prevalensi kecemasan berat dari 56,3% menjadi 6,2% serta peningkatan rasa tenang yang substansial pasca-perlakuan. Secara statistik, efektivitas ini dikonfirmasi melalui uji Wilcoxon dengan nilai  $p=0,000$  yang menunjukkan keberhasilan intervensi.

Temuan ini menegaskan bahwa hypnobirthing merupakan metode non-farmakologis yang strategis untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal standar. Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, mengadopsi teknik ini sebagai keterampilan komplementer dalam asuhan kebidanan untuk membantu ibu hamil mengelola stres, meningkatkan kesiapan mental menghadapi persalinan, serta mewujudkan pengalaman melahirkan yang positif dan minim trauma.

## Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (P3M) STIKES Mataram, serta seluruh staf dan responden di Puskesmas Penimbung yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## Kontribusi Penulis

IH: Pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, dan penulisan draf awal.

KMK: Konseptualisasi metodologi dan supervisi klinis.

HS: Analisis statistik dan revisi manuskrip akhir.

## Konflik kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian maupun publikasi naskah ini.

## Daftar Pustaka

- Anggraeni, N. P. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu.
- Apriliana, R. T. (2023). Penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Cendekia Muda*.
- Asrida, S. (2023). Efektivitas relaksasi hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 4(4), 5731.
- Budiyarti, Y., Maidarti, & Ningrum, T. P. (2019). Hubungan kecemasan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 115–120.
- Fatimah, E. S. (2024). Pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- July Heryanti, W. P. (2023). Kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*.
- Kemendes RI. (2019). Tanda bahaya kehamilan yang harus diketahui oleh ibu hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://promkes.kemkes.go.id/tanda-bahaya-kehamilan-yang\\_harusdiketahui-oleh-ibu-hamil](https://promkes.kemkes.go.id/tanda-bahaya-kehamilan-yang_harusdiketahui-oleh-ibu-hamil)
- Kemendes. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020. KEMENDES RI.
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 25–36.
- Mauludiyah, Z. (2023). Hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan tingkat ansietas dan peningkatan kadar oksitosin pada ibu hamil. *Malang Journal of Midwifery (MAJORY)*.
- Mongan, M. F. (2007). *Hypno-Birthing: The Mongan Method - Metode melahirkan secara aman, mudah dan nyaman*. PT. Buana Ilmu Populer.
- Nariswari, N. D., & Safitri, R. (2024). Pengaruh metode hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Pratama, U. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga menjelang persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Salsabila, A. (2023). Hypnobirthing sebagai metode komunikasi terapeutik di Rumah Sakit Ibu dan Anak Annisa Pekanbaru. *Journal of Humanities and Social Studies*.
- Susanti, & Ulpawati. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. *Eureka Media Aksara*.
- Varney, H. (2013). (Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi sesuai referensi asli).
- World Health Organization. (2020). *Constitution of the World Health Organization* (49th ed.). WHO.