

## Literatur Review : Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin

Nurul Hidayatul Khasanah <sup>1</sup>, Dr. Noer Saudah, S.Kep.Ns., M.Kes <sup>2</sup>, Catur Prasastia Lukita Dewi, S.Kep.Ns., Mkes <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>3</sup>Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: [hilda15hld@gmail.com](mailto:hilda15hld@gmail.com)

### ABSTRAK

Tingginya angka kecemasan pada Ibu bersalin yang akan menjalani proses persalinan umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak, takut, marah, dan sedih. Setiap perasaan cemas akan mengakibatkan gangguan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Secara non farmakologis penanganan kecemasan ibu bersalin adalah dengan *hypnobirthing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin. Desain penelitian menggunakan literature review. Prosedur pengumpulan data dengan menggunakan organize, synthesize, identify, dan formulate. Jurnal yang dikaji sebanyak 10 jurnal yang diambil dari Portal Garuda, Google Scholar, Research Gate, dan Pubmed dengan menggunakan kata kunci “*hypnobirthing*” dan “kecemasan” dan “ibu bersalin” untuk jurnal nasional dan “*hypnobirthing*” and “anxiety” and “delivery” untuk jurnal internasional. Rentang waktu yang digunakan adalah jurnal terbitan tahun 2017-2021. Hasil review jurnal menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan sebelum dilakukan *hypnobirthing* adalah ringan sampai berat, dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* tingkat kecemasan turun menjadi tidak ada kecemasan sampai kecemasan sedang. Kesimpulan yang dapat diambil adalah ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin dimana terjadi penurunan kecemasan ibu bersalin sesudah diberikan *hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga kecemasan menurun.

**Kata Kunci:** *hypnobirthing*, kecemasan, ibu bersalin

## PENDAHULUAN

Kecemasan (ansietas) pada ibu bersalin merupakan stressor yang dapat merangsang sistim saraf simpati dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. (Hasuki, 2009). Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin merupakan keadaan mental yang tidak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, dan disertai perasaan tidak berdaya ketika proses persalinan berlangsung. Serta kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi pada saat persalinan (Kaplan and Saddock,2016).

Pada umumnya ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya

kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi (Saifuddin, 2001).

Tingginya angka kecemasan pada Ibu bersalin yang akan menjalani proses persalinan ditandai dengan adanya masalah-masalah psikologis yang berupa reaksi cemas sebagai manifestasi gejala psikologis,. Reaksi cemas ini pada umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak, takut, marah, dan sedih. Setiap perasaan cemas yang muncul akan mengakibatkan pikiran negatif terhadap konflik dan kondisi stress yang dialaminya, sehingga reaksi dari kecemasan tersebut dapat berupa emosi negative yang mengarah pada kesehatan fisik dan kesejahteraan mental (Brice,2013).

Berdasarkan data dari WHO ( *World Health Organization* ) (2011) diketahui sekitar 118 ibu bersalin 75% nya mengalami kecemasan yang sangat tinggi pada persalinan saat kala I . Dari jumlah tersebut mengalami kecemasan dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung baik pada ibu primipara maupun multipara.

Hasil penelitian dari mahasiswa S1 keperawatan stikes bina sehat ppni didapatkan sebagian besar ibu bersalin di

pukesmas kertosono Kediri mengalami kecemasan dengan jumlah populasi ibu hamil sebanyak 40 orang dan 20 responden yang memenuhi kriteria penelitian didapatkan 100% mengalami kecemasan sedang (Zumrotin, 2015).

Hasil penelitian dari (Handayani, 2017). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu bersalin per setiap tahunnya dan ibu bersalin yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000, Hasil audit maternal perinatal Departemen Kesehatan RI tahun (2008) menunjukkan sebanyak 28,7% dari keseluruhan ibu hamil mengalami kecemasan.

Ibu bersalin yang sering merasakan cemas dan takut menyebabkan peningkatan kerja pada sistem syaraf simpatetik. Sistem syaraf simpatetik akan melepaskan hormon ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. System syaraf otonom selanjutnya mengaktifkan kelenjar adrenal yang 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 bersalin dan meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Kuswandi, 2013).

Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan dapat memicu terjadinya partus lama, dimana hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia. Hasil penelitian terbaru oleh Weerth (2010) menunjukkan bahwa kecemasan ibu selama prenatal berhubungan dengan penyakit yang diderita bayi setelah kelahiran. Hal tersebut dapat terjadi karena produksi hormon adrenalin sebagai tanggapan terhadap ketakutan akan menghambat aliran darah ke kandungan dan membuat janin kekurangan udara.

Kecemasan berat dan berkepanjangan sebelum atau selama kehamilan yang dialami oleh ibu kemungkinan besar akan membawa dampak kesulitan medis dan kelahiran bayi abnormal dibanding dengan ibu yang relatif tenang dan aman (Desmita, 2010). Akibat dari kondisi kecemasan berat dan panik, hal-hal yang harus dilakukan pasien sebelum dilakukan tindakan persalinan dipersepsikan dengan tidak baik

oleh pasien bahkan terjadi penyimpangan. Hal ini dapat mengakibatkan terhambatnya rencana proses persalinan ataupun proses pemulihan persalinan (Jubaidi, 2012).

Salah satu solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin adalah teknik relaksasi *hypnobirthing*, relaksasi untuk persalinan ini telah dikenal luas di Indonesia dengan nama *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah teknik relaksasi yang mempunyai beberapa kelebihan yang terdiri dari berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh ibu saat bersalin. Teori yang mendasari *hypnobirthing* adalah metode relaksasi dengan memadukan rangkaian kegiatan berupa teknik konsentrasi pikiran, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, berkomunikasi dengan janin, teknik *hypnobirthing* semasa persalinan, dan teknik pernafasan pada proses persalinan. Metode *hypnobirthing* dapat dilakukan dari mulai masa kepersalinan yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Teknik *hypnobirthing* ini dapat membantu merilekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan

dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan. Keuntungan dalam mengikuti relaksasi *hypnobirthing* pada ibu persalinan adalah mengurangi kemungkinan adanya komplikasi persalinan yang di pengaruhi faktor stres dan depresi proses persalinan berjalan nyaman lancar dan relatif lebih cepat ibu akan merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaannya (*Mochless Dhery Chandry*). Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *hypnobirthing* ini dapat digunakan selama persalinan untuk mempersiapkan seorang ibu bersalin dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan persalinan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama persalinan (Yesie Aprilia 2014).

Hal ini dibuktikan oleh penelitian dari Era Nurisa (2016) yang pernah memberikan intervensi *hypnobirthing* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin yang di dapatkan hasil bahwa teknik relaksasi *hypnobirthing* efektif dalam menurunkan kecemasan dalam proses persalinan ibu melahirkan.

## METODE PENELITIAN

Metode dari penelitian menggunakan sistem literature review. Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi *Scopus*, *Pubmed*, *Google Scholar*, Portal Garuda, Sinta, dan *Scient Direct*, *Proquest*, *Semantic Scholar* menggunakan kata kunci ,“*hypnobirthing*” AND “Kecemasan” AND “Bersalin”, peneliti menemukan 94 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian diskriminasi dan menggunakan bahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia. *Assessment* kelayakan terhadap 16 jurnal, jurnal yang duplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 5 jurnal terdapat 1 jurnal internasional dan 4 nasional yang memenuhi syarat untuk dilakukan review. Sebagai pembandingan, akan direview jurnal tentang pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.

Pada *Literature review* ini dipadukan menggunakan pendekatan naratif untuk mencapai tujuan dengan mengklarifikasikan data hasil ekstraksi yang serupa berdasarkan hasil pengukuran. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi,

dan membuat abstrak jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta database.

## HASIL PENELITIAN

hasil review jurnal menunjukkan bahwa seluruh penelitian yang menggunakan ibu bersalin didapatkan kecemasan sedang sebelum *Hypnoirthing* sebanyak 5 jurnal yaitu hasil penelitian (Hernawati & Ardelia, 2018), (Sariati et al., 2018), (Imannura & Susanti, 2018), (Jamir & Agustawati, 2020), (Marbun et al., 2019), sedangkan jurnal yang menggunakan populasi ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa mayoritas jurnal menghasilkan kecemasan berat dan sebelum *hypnobirthing* terdapat 4 jurnal (40%) yaitu hasil penelitian (Yanti et al., 2021), (Sahrir, 2020), (Jayanti, 2019), (Anggraeni et al., 2018), dan 1 jurnal (20%) dengan hasil kecemasan sedang yaitu hasil penelitian (Asman et al., 2021)

Sedangkan Hasil review jurnal seluruh penelitian yang menunjukkan kecemasan sesudah *hypnoirthing* didapatkan tidak ada kecemasan sesudah *hypnoirthing* sebanyak 5 jurnal yaitu hasil penelitian (Hernawati & Ardelia, 2018), (Sariati et al., 2018), (Imannura & Susanti, 2018), (Jamir & Agustawati, 2020), (Marbun et al., 2019), sedangkan jurnal yang menggunakan populasi ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa mayoritas jurnal menghasilkan kecemasan berat sesudah

*hypnobirthing* terdapat 1 jurnal (20%) yaitu hasil penelitian (Yanti et al., 2021), kecemasan ringan yaitu 2 jurnal (40%) hasil penelitian (Asman et al., 2021) dan (Anggraeni et al., 2018), sedangkan 2 jurnal (40%) lainnya menghasilkan tidak ada kecemasan sesudah *hypnobirthing* yaitu hasil penelitian (Sahrir, 2020) dan (Jayanti, 2019).

Hasil review seluruh penelitian menunjukkan jurnal yang paling banyak ditemukan di tahun 2018 dengan desain penelitian control group pretest posttest. Teknik sampling yang digunakan beragam, mulai dari accidental sampling, simple random sampling, total sampling, purposive sampling dan quota sampling.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Kecemasan Ibu Sebelum diberikan Hypnobirthing**

Hasil review jurnal menunjukkan bahwa seluruh penelitian yang menggunakan ibu bersalin didapatkan kecemasan sedang sebelum *hypnoirthing* sebanyak 5 jurnal yaitu hasil penelitian (Hernawati & Ardelia, 2018), (Sariati et al., 2018), (Imannura & Susanti, 2018), (Jamir & Agustawati, 2020), (Marbun et al., 2019), sedangkan jurnal yang menggunakan populasi ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa mayoritas jurnal menghasilkan kecemasan berat sebelum *hypnobirthing* terdapat 4 jurnal (36,4%) yaitu hasil penelitian (Yanti et al., 2021),

Dari desain penelitian ditemukan bahwa purposive sampling sebanyak 5 jurnal menggunakan desain tersebut. Secara keseluruhan variabel penelitian yakni tingkat kecemasan, penilaian menggunakan kuesioner dan juga HARS. Analisa data menggunakan Mann Whitney.

Hasil review jurnal yang menyertakan data usia ibu didapatkan umur ibu rata-rata 20-35 tahun dan berpendidikan SMP-Perguruan Tinggi. Untuk populasi fokus ke ibu menjelang kelahiran. Dan untuk responden dibagi 2, yakni kelompok kontrol dan kelompok tanpa kontrol untuk membuktikan adakah pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi

(Sahrir, 2020), (Jayanti, 2019), (Anggraeni et al., 2018), dan 1 jurnal (20%) dengan hasil kecemasan sedang yaitu hasil penelitian (Asman et al., 2021).

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III bagian dari fungsi logika yang melemahkan intuisi ataupun sebaliknya. Kecemasan terjadi akibat respons maladaptif individu berupa koping yang bersifat merusak (destruktif). Penyesuaian atau normalisasi stressor yang gagal mengakibatkan ketegangan dan meningkatkan pemusatan pada masalah yang dianggap penting. Fokus berlebihan tanpa kontrol akan mengesampingkan koping konstruktif sehingga individu mengalami perhatian selektif yang relatif menyesatkan (lost). Dalam rentang respons adaptif terhadap kecemasan individu dituntut memodifikasi kecerdasan kognitif dan afektif untuk membentuk koping konstruktif. Koping konstruktif lebih berakselerasi dengan

kemampuan menerima yang variatif dan berdispersi (Anggraeni et al., 2018).

Kecemasan dalam persalinan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, sering kali kecemasan dapat ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, gugup, kewaspadaan yang berlebihan, dan perasaan tegang saat menghadapi proses persalinan. Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang 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.

Kehamilan trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Kecemasan umumnya muncul pada ibu yang sedang dalam tahap menanti kelahiran karena dibenak mereka dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir pendarahan, bayi cacat, khawatir terjadi komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akal pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti kelahiran anaknya.

Hasil review jurnal yang menyertakan data usia ibu didapatkan umur ibu rata-rata 20-35 tahun. Semakin tua umur seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan

koping terhadap masalah maka akan sangat mempengaruhi konsep dirinya. Umur dipandang sebagai suatu keadaan yang menjadi dasar kematangan dan perkembangan seseorang (Long, 2014). Hasil review jurnal menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 20-35 tahun yang berada pada usia optimal untuk terjadi kehamilan dan persalinan, oleh sebab itu, kecemasan yang dialami ibu mayoritas mengalami kecemasan sedang karena bagaimanapun juga proses persalinan merupakan stressor yang sangat berat bagi ibu karena akan menghadapi nyeri yang luar biasa dan mempertaruhkan nyawa demi anak, akan tetapi mengingat usia ibu merupakan usia yang optimal dimana sudah diketahui bahwa banyak ibu yang akan melahirkan dengan selamat di usia itu, bila ibu tidak memiliki komplikasi atau penyulit, maka ibu akan merasa bahwa semuanya akan segera berlalu dengan baik-baik saja, oleh sebab itu ibu masih bisa mengendalikan cemas sebatas level sedang.

Hasil review menunjukkan bahwa responden berpendidikan SMP-Perguruan Tinggi. Makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Jadi dapat diasumsikan bahwa faktor pendidikan sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang tentang hal baru yang belum pernah dirasakan atau sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang terhadap kesehatannya (Nursalam, 2015). Pendidikan ibu dari menengah sampai tinggi membuat ibu lebih mudah dalam mengelola stressor yang membuatnya cemas, mereka cenderung memiliki cara pengalihan cemas agar tidak menjadi panik, responden dengan pendidikan menengah dan dasar juga dapat mengalami kecemasan tingkat ringan sampai sedang jika mereka memiliki mekanisme koping yang baik

## **2. Kecemasan Ibu Sesudah diberikan Hypnobirthing**

Hasil review jurnal menunjukkan bahwa seluruh penelitian yang menggunakan ibu bersalin didapatkan tidak ada kecemasan sesudah hypnobirthing sebanyak 5 jurnal yaitu hasil penelitian (Hernawati & Ardelia, 2018), (Sariati et al., 2018), (Imannura & Susanti, 2018), (Jamir & Agustiawati, 2020), (Marbun et al., 2019), sedangkan jurnal yang menggunakan populasi ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa mayoritas jurnal menghasilkan kecemasan berat sesudah hypnobirthing terdapat 1 jurnal (20%) yaitu hasil penelitian (Yanti et al., 2021), kecemasan ringan yaitu 2 jurnal (36,4%) hasil penelitian (Asman et al., 2021) dan (Anggraeni et al., 2018), sedangkan 2 jurnal (36,4%) lainnya menghasilkan tidak ada kecemasan sesudah hypnobirthing yaitu hasil penelitian (Sahrir, 2020) dan (Jayanti, 2019).

Upaya hypnobirthing ini di fokuskan untuk menghilangkan sindrom ketakutan, ketegangan atau kecemasan karena hipnosis yang digunakan lebih difokuskan pada pembentukan sugesti positif pada saat otak berada dalam kondisi tenang atau rileks. Teknik-teknik metode ini sangat mudah dipelajari atau di praktekan diantaranya adalah dengan pola pernapasan lambat dan cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu dapat menikmati proses persalinan aman dan nyaman tanpa rasa cemas dan membutuhkan keadaan yang benar-benar dalam keadaan tenang dan rileks (Hernawati & Ardelia, 2018).

Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan hypnobirthing membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin (Sariati et al., 2018). Terapi hypnobirthing diberikan

kepada ibu-ibu hamil yang akan melahirkan dan dilakukan selama 5 menit setelah ibu hamil merasa tenang, kemudian dilanjutkan kembali sampai 30 menit (Marbun et al., 2019).

Ibu yang diberikan hypnobirthing mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan hypnobirthing. Hal ini disebabkan karena ibu yang diberikan hypnobirthing merasa lebih rileks, nyaman dan tenang, sehingga ibu mampu menghadapi proses persalinannya dengan nyaman dan menerapkan sugesti yang telah diberikan saat mampu menghadapi proses persalinannya dengan nyaman dan menerapkan sugesti yang telah diberikan saat hypnobirthing dilakukan. Oleh sebab itu, ibu yang diberikan hypnobirthing, akan merasa lebih tenang, nyaman dan tidak akan terjadi kecemasan sampai ibu melahirkan.

### **3. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu**

Hasil review jurnal menunjukkan bahwa seluruh penelitian yang menggunakan ibu bersalin didapatkan p value < 0,05 begitu juga dengan penelitian yang menggunakan ibu hamil trimester III, sehingga hypnobirthing secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu bersalin maupun pada ibu hamil trimester III dalam mempersiapkan persalinan. Hasil penelitian 10 jurnal didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan yaitu 9 jurnal (90%), sedangkan penelitian yang dilakukan (Asman et al., 2021) didapatkan 5 orang yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan.

Manfaat mendekati persalinan ibu antara lain mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan yang dapat menimbulkan ketegangan, nyeri, dan nyeri selama persalinan; membuat ibu merasa nyaman, rileks, dan aman sebelum



melaahirkan; membuat ibu mampu mengontrol sensasi nyeri saat kontraksi uterus; mengurangi kebutuhan anestesi; mengurangi kelelahan dan sangat menghemat energi selama persalinan; memperlancar proses perikatan; meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa sakit saat kontraksi dan mempercepat persalinan (Imannura & Susanti, 2018).

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 meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Asman et al., 2021).

Relaksasi hypnobirthing memberikan sugesti positif pada diri ibu. Sugesti ini mengubah gelombang otak beta (conscious mind) menjadi gelombang otak alpha (unconscious mind). Di korteks serebri kemudian terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi suatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut. Pikiran adalah hasil dari “pola” perangsangan berbagai bagian sistem saraf pada saat bersamaan dan dalam urutan yang pasti, dimana melibatkan korteks serebri, thalamus, sistem limbik dan bagian atas formasio retikularis batang otak. Daerah sistem limbik, thalamus dan formasio retikularis yang terangsang menimbulkan rasa senang. Dalam hipotalamus terjadi peningkatan beta endorfin yang berasal dari fragmen peptida POMC. Sekresi beta endorfin ini akan membantu ibu meningkatkan toleransi nyeri saat persalinan sehingga kecemasan menurun (Nursalam et al., 2017).

Hypnosis memungkinkan seseorang mengatur aktivitas otaknya menuju frekuensi Alfa, tanpa tertidur. Pada kondisi Alfa, alam bawah sadar seseorang akan terbuka bagi masukan, konsep, atau sugesti baru sementara alam sadar manusia tidak dapat menerima masukan atau sugesti dan merekamnya dengan baik. Secara fisiologi saat pikiran masuk pada gelombang otak Alfa atau gelombang otak Teta maka secara otomatis manusia akan menghasilkan hormon endorfin dan hormon oksitosin alami yang berguna untuk menghilangkan rasa sakit. Dan dalam kondisi terhipnosis maka sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Secara psikologis segala selftalk negatif atau pengaruh negatif bisa dihilangkan dengan sugesti positif. Emosi lebih stabil, perasaan takut, cemas, panik bisa dilenyapkan karena ada harmonisasi antara pikiran, tubuh dan jiwa (Hernawati & Ardelia, 2018).

Penurunan tingkat kecemasan akibat intervensi berupa teknik hypnobirthing. Hypnobirthing merupakan salah satu cara mempersiapkan persalinan yang alami, nyaman, dan lancar sehingga tidak terasa sakit. Bahkan sebelum seorang ibu hamil, jika mengalami trauma, dianjurkan untuk menjalani self healing / self hypnosis, sehingga semua trauma dan perasaan negatif dapat dihilangkan. Umumnya, hypnobirthing dilakukan mulai trimester ketiga, meskipun beberapa ibu pernah mengalaminya lebih awal. Hypnobirthing adalah upaya alami untuk mempersiapkan persalinan dengan memprogram ulang catatan rasa sakit yang telah terekam di jiwa bawah sadar.

Ibu yang tidak mengalami penurunan kecemasan disebabkan oleh kurangnya konsentrasi yang dilakukan responden saat melakukan teknik ini, sehingga tidak menimbulkan reaksi terhadap perubahan tingkat kecemasan mereka. Hypnobirthing diperlukan konsentrasi dalam pelaksanaannya agar mampu memberikan hasil yang optimal,

apabila konsentrasi ibu teralihkan, maka proses mekanisme stimulasi endorfin tidak dapat terjadi sehingga ibu tidak bisa merasakan rileks, tenang dan nyaman.



**Tabel 3. 1 Daftar Artikel Hasil Pencarian**

No	Judul, Author, Tahun Terbit	Nama Jurnal	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link Jurnal
1	Implementasi Pengurangan Resiko Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode <i>Hypnobirthing</i> Di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2016 (Hernawati & Ardelia, 2018)	Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 4 No. 02	<b>D:</b> <i>Case control</i> <b>S:</b> <i>accidental sampling</i> (16 ibu bersalin kala I) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu bersalin <b>I:</b> HARS <b>A:</b> <i>Mann Whitney</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kasus terdapat 62,5% ibu bersalin tidak mengalami kecemasan dan pada kelompok kontrol terdapat 62,5% ibu bersalin mengalami kecemasan sedang dengan $\rho=0,001 < 0,05$ artinya bahwa terdapat hubungan antara metode <i>hypnobirthing</i> dengan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung	Google Scholar	<a href="http://jurnal.ibijabar.org/jurnal/midwife-journal/volume-iv-nomor-2-juli-2018/">http://jurnal.ibijabar.org/jurnal/midwife-journal/volume-iv-nomor-2-juli-2018/</a>
2	Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin dan lama persalinan di Bidan Praktek Mandiri wilayah Kabupaten Malang (Sariati et al., 2018)	Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.I, No.3,	<b>D:</b> <i>posttest only control group design</i> <b>S:</b> <i>accidental sampling</i> (60 ibu bersalin kala I) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu bersalin <b>I:</b> HARS <b>A:</b> <i>Mann Whitney</i>	Ibu bersalin dengan <i>hypnobirthing</i> sebanyak 11 orang (73,3%) tidak mengalami gejala kecemasan. Sedangkan ibu bersalin tanpa <i>hypnobirthing</i> sebanyak 6 orang (36,4%) termasuk dalam katagori gejala kecemasan sedang	Portal Garuda (SINTA 4)	<a href="https://www.e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/download/16/14">https://www.e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/download/16/14</a>
3	<i>The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery</i> (Imannura & Susanti, 2018)	The 2nd Joint International Conferences	<b>D:</b> <i>randomized control trial</i> <b>S:</b> <i>accidental sampling</i> (16 ibu bersalin kala I) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu bersalin <b>I:</b> HARS <b>A:</b> <i>Mann Whitney</i>	Data menunjukkan bahwa penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah <i>hypnobirthing</i> rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan kelas <i>hypnobirthing</i> adalah 55,80 menjadi 41,33 seperti yang telah diberikan kelas <i>hypnobirthing</i> . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh <i>hypnobirthing</i> dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan	DOAJ (SINTA 3)	<a href="https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php/jic2/article/download/47/90">https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php/jic2/article/download/47/90</a>
4	Pengaruh <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Kecemasan	Jurnal Antara Kebidanan Vol 3 No. 1	<b>D:</b> <i>pre test and post test nonequivalent control group.</i>	Analisa data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala I sebelum perlakuan (pre), yang	Google scholar	<a href="https://www.ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebida">https://www.ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebida</a>

No	Judul, Author, Tahun Terbit	Nama Jurnal	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link Jurnal
	Ibu Bersalin Kala I Di Rsud Kabupaten Sinjai Tahun 2019 (Jamir & Agustawati, 2020)		<b>S:</b> <i>purposive sampling</i> (42 ibu bersalin kala I) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu bersalin <b>I:</b> HARS <b>A:</b> <i>Uji Wilcoxon</i>	terbanyak adalah kecemasan sedang yaitu 13 ibu (61,9%) dan kecemasan berat 8 ibu (38,1%) sedangkan tingkat kecemasan lainnya adalah 0. Kemudian setelah perlakuan (post), semua ibu dengan jumlah 21 ibu tidak mengalami kecemasan, artinya semua ibu setelah diberikan perlakuan 100% tidak mengalami kecemasan. Hasil uji Wilcoxon ( $p = ,0001$ ). Karena nilai $p < ,05$ , secara statistik terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang sangat bermakna antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan		<a href="http://nan/article/view/130">nan/article/view/130</a>
5	Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai (Marbun et al., 2019)	Jurnal Keperawatan Priority, Vol 2, No. 2	<b>D:</b> <i>one group pre and post test quasy experiment</i> <b>S:</b> <i>quota sampling</i> (15 ibu bersalin kala I) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu bersalin <b>I:</b> HARS <b>A:</b> <i>Chi Square</i>	Selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari, dimana sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan.	Research Gate (SINTA 5)	<a href="http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/download/568/396">http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/download/568/396</a>
6	<i>Hypnobirthing</i> Meningkatkan Toleransi Nyeri Dan Menurunkan Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif (Nursalam et al., 2017)	Jurnal Ners Vol 3 No. 1	<b>D:</b> <i>post test only control group design</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> (12 ibu bersalin kala I) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu bersalin <b>I:</b> HARS <b>A:</b> <i>Mann Whitney</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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%)	DOAJ (SINTA 2)	<a href="http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JNERS/index">http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JNERS/index</a>

No	Judul, Author, Tahun Terbit	Nama Jurnal	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link Jurnal
				menunjukkan respons ringan terhadap kecemasan		
COMPARISON						
7	Pengaruh Antara <i>Hypnobirthing</i> , Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020 (Yanti et al., 2021)	Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol 21 No. 1	<b>D:</b> <i>pretest posttest control group design</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> (15 ibu hamil TMI III) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu hamil TM III menghadapi persalinan <b>I:</b> HARS <b>A:</b> Uji T sampel berpasangan	dari 15 responden (100%) tingkat kecemasan sebelum <i>hypnobirthing</i> pada kecemasan berat sebanyak 8 responden (53,3%) dan paling sedikit 1 responden (6,7%). tingkat kecemasan setelah <i>hypnobirthing</i> pada kecemasan berat sebanyak 7 responden (46,7%) dan yang tidak mengalami cemas 2 responden (13,3%)	Research gate (SINTA 4)	<a href="https://www.researchgate.net/publication/350280688_Pengaruh_Antara_Hypnobirthing_Yoga_dan_Senam_Hamil_Terdapat_Tingkat_Kecemasan_Ibu_Hamil_Trimester_III_Di_BPM_Griya_Bunda_Ceria_Palembang_Tahun_2020">https://www.researchgate.net/publication/350280688_Pengaruh_Antara_Hypnobirthing_Yoga_dan_Senam_Hamil_Terdapat_Tingkat_Kecemasan_Ibu_Hamil_Trimester_III_Di_BPM_Griya_Bunda_Ceria_Palembang_Tahun_2020</a>
8	The Influence of Hypnobirthing Techniques on Reducing Anxiety of Third Trimester Mothers During Preparation for Childbirth (Asman et al., 2021)	<i>Advances in Health Sciences Research, volume 35</i>	<b>D:</b> <i>pretest posttest one group design</i> <b>S:</b> <i>total sampling</i> (13 ibu hamil TMI III) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu hamil TM III menghadapi persalinan <b>I:</b> HARS <b>A:</b> Uji T sampel berpasangan	hasil analisis univariat variabel tingkat kecemasan ibu hamil sebelum (pretest) diberikan teknik hypnobirthing sebanyak 6 responden (46,1%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan sebagian besar turun menjadi kecemasan ringan setelah melakukan <i>hypnobirthing</i> yaitu 7 responden (53,8%)	Atlantis press	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/icsst-19/125951939">https://www.atlantispress.com/proceedings/icsst-19/125951939</a>
9	Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III (Sahrir, 2020)	Hasanuddin Journal of Midwifery Volume 2 Issue 1, February 2020	<b>D:</b> <i>pretest posttest control group design</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> (10 ibu hamil TMI III) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu hamil TM III menghadapi persalinan <b>I:</b> HARS <b>A:</b> Uji T sampel berpasangan	Kelompok menunjukkan bahwa pada kelompok I (perlakuan) dengan menggunakan uji paired t test didapatkan hasil skor kecemasan tertinggi terdapat pada saat pretest yaitu 31,80 + 1,304 dan saat post test 0 dengan nilai t= 54, 537 dan nilai p= 0,000 (p<0,05) maka Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh terhadap kecemasan setelah dilakukan relaksasi <i>hypnobirthing</i>	Portal Garuda	<a href="http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/download/2668/682">http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/download/2668/682</a>

No	Judul, Author, Tahun Terbit	Nama Jurnal	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link Jurnal
10	Perbedaan Keikutsertaan <i>Hypnobirthing</i> dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo (Jayanti, 2019)	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 2019	<b>D:</b> <i>pretest posttest control group design</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> (10 ibu hamil TMI III) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu hamil TM III menghadapi persalinan <b>I:</b> HARS <b>A:</b> Uji Mann Whitney	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% responden mengalami kecemasan berat sebelum <i>hypnobirthing</i> , dan setelah <i>hypnobirthing</i> 60% responden menjadi tidak ada kecemasan	Indonesia One Search (SINTA 4)	<a href="http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2015">http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2015</a>
11	Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan (Anggraeni et al., 2018)	<i>Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada :Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi Volume 18 Nomor 2 Agustus 2018</i>	<b>D:</b> <i>pretest posttest one group design</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> (15 ibu hamil TMI III) <b>VI:</b> <i>Hypnobirthing</i> <b>VD:</b> Kecemasan ibu hamil TM III menghadapi persalinan <b>I:</b> HARS <b>A:</b> Uji Wilcoxon	tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dilakukan hipnosis di wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018, persentase terbesar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat yaitu sebanyak 27 orang (63,2%). tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan setelah dilakukan hipnosis di wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018, persentase terbesar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan yaitu sebanyak 30 orang (78,9%).	Portal Garuda (SINTA 4)	<a href="https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/404">https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/404</a>





## **KESIMPULAN**

1. Kecemasan ibu bersalin kala I sebelum diberikan tindakan *hypnobirthing* sebagian besar adalah tingkat sedang sampai berat. Hal ini disebabkan karena ibu yang akan bersalin mengalami kecemasan karena memikirkan proses persalinannya.
2. Kecemasan pada ibu bersalin kala I sesudah diberikan tindakan *hypnobirthing* sebagian besar tidak ada kecemasan dan mengalami kecemasan ringan. Hal ini disebabkan karena *hypnobirthing* dapat mengurangi stress dan ketakutan saat melahirkan.
3. Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu bersalin kala I. Hal ini disebabkan *hypnosis* yang digunakan lebih difokuskan pada pembentukan sugesti positif pada saat otak berada dalam kondisi tenang atau rileks.

## **SARAN**

1. Bagi Ibu Hamil TM III dan Ibu Bersalin  
Melakukan *hypnobirthing* untuk mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan menjelang persalinan, mengikuti kelas ibu hamil dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

## 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Melakukan pelatihan bersama dengan kader untuk mengajarkan ibu dan keluarga melakukan *hypnobirthing* sebagai persiapan persalinan agar dapat berjalan lancar.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Menyediakan literature terbaru untuk membantu penyusunan tugas akhir mahasiswa sehingga bisa memberikan referensi-referensi yang mutakhir bagi pengembangan ilmu keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., Ganti, D., Nurvita, N., Mahasiswi, D., Poltekes, K., Tasikmalaya, K., & Kuci, K. (2018). PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANGLAYUNGAN Kehamilan merupakan satu hal yang maupun pasangan yang ingin menambah momongan . Pada pasangan yang. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada :Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(2), 202–211.
- Asman, A., Yanti, E., & Asman, A. (2021). The Influence of Hypnobirthing Techniques on Reducing Anxiety of Third Trimester Mothers During Preparation for Childbirth. *Advances in Health Sciences Research*, 35(Icssht 2019), 326–329.
- Hernawati, E., & Ardelia, B. M. (2018). IMPLEMENTASI PENGURANGAN RESIKO KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I MELALUI METODE *HYPNOBIRTHING* DI KLINIK BERSALIN GEGERKALONG KOTA BANDUNG TAHUN 2016 IMPLEMENTATION OF RISK REDUCTION OF MOTHER ' S AFFECTED THROUGH *HYPNOBIRTHING* METHOD IN CLINICAL COUNTRY GEGE. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 4(02), 73–78.
- 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), 8–10.
- Jamir, A. F., & Agustawati. (2020). PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I DI RSUD KABUPATEN SINJAI TAHUN 2019. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), 1–10.
- Jayanti, A. F. (2019). Perbedaan Keikutsertaan *Hypnobirthing* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Edisi Khusus*.
- Long, B. C. (2014). *Keperawatan Medical bedah (Suatu Pendekatan Proses. Keperawatan)*. Bandung: IAPK Padjajaran.
- Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TANJUNG BERINGIN KABUPATEN SERDANG BEDAGAI. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Nur Rachmawati, I. (2017). *Literature Review S2 Handout*. 1–23.
- Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu

Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*.

- Nursalam, Pradanie, R., & Ayu Trisnadewi, I. (2017). *Hypnobirthing* Increase Pain Tolerance and Anxiety in Active Phase Labor. *Jurnal Ners*, 3(1), 54–60.
- Sahrir, H. (2020). Relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Haryati. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 2(1), 21–27.
- Sariati, Y., Windari, E. N., & Hastuti, N. A. R. (2018). Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35–44.
- Yanti, Z. H., Yunola, S., & Indriani, P. L. N. (2021). Pengaruh Antara *Hypnobirthing*, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 305–310.  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1113>