

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

SKRIPSI



Oleh:

**ANITA WAHYU NINGSIH
NIM. 512022084**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

**PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**ANITA WAHYU NINGSIH
NIM. 512022084**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

ANITA WAHYU NINGSIH
NIM. 512022084

**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

Laporan Tugas Akhir ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi

Oleh :

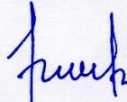
Pembimbing I



Asri Tresnaasih Amd.Keb., S.KM, M.KM

NPP.200728057321

Pembimbing II



Shella Febrita S.Kep., Ners., M.Kep

NPP. 2018160191070

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :
**PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU
HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

Disusun Oleh :

ANITA WAHYU NINGSIH
NIM. 512022084

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Program
Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 7 Juli 2023

Penguji I



Popy Siti Aisyiyah, S.Kep.,Ners., M.Kep

Penguji II



Nurlatifah, SST., M.Keb

Pembimbing Utama



Asri Tresnaasih, Amd.Keb., S.KM., M.KM

Pembimbing Pendamping



Shella Febrita, S.Kep.,Ners. M.Kep

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : **ANITA WAHYU NINGSIH**
NIM : **512022084**
Program Studi : **SARJANA KEBIDANAN**

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

**"Pengaruh Hypnobirthing terhadap Kecemasan Ibu Hamil
Primigravida Trimester III"**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung Juli 2023



Yang membuat pernyataan,

Materai

Anita Wahyu Ningsih

Motto

Jalani hidupmu sesuai dengan fitrah yang telah ada pada dirimu...

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua, suami, dan dua anakku..

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alam, puji syukur tiada terkira kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu tahapan sebelum melakukan penelitian dalam menyelesaikan tugas akhir program pendidikan sarjana kebidanan. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mohon diberikan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan penelitian ke depannya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak dukungan, bantuan, kerjasama dan bimbingan yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An, selaku Rektor Universitas Aisyiyah Bandung, atas segala fasilitas akademik yang disediakan sehingga Penulis bisa melaksanakan perkuliahan dengan lancar
2. Ibu Popy Siti Aisyiyah, S. Kep.,Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung dan juga penguji I sidang skripsi.

3. Ibu Annisa Ridlayanti, S.Keb.,M.Keb.,Bd selaku Kepala Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Aisyiyah Bandung.
4. Ibu Asri Tresnaasih Amd.Keb., S.KM., M.KM selaku pembimbing I
5. Ibu Shella Febrita S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing II
6. Ibu Nurlatifah, SST., M.Keb selaku penguji II sidang skripsi
7. Seluruh Dosen dan staff di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung.
8. Teman teman seperjuangan, mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Lintas Jalur
9. Teruntuk Suami tercinta yang telah memberikan dukungan *material* dan *immaterial* kepada penulis untuk menyelesaikan proposal ini serta anak-anakku Syahid dan Sakhi, tempat penulis belajar menjadi orangtua yang bahagia

Tidak lupa juga kepada berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang tentu banyak membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan. Semoga segala ikhtiar kami mendapat ridho Allah Subhanahu wa Ta'ala. Aamiin. *Wassalamualaikum warahmatullah wabarakatuh.*

Penulis,



Anita Wahyu Ningsih

ABSTRAK

Anita Wahyu Ningsih
512022084

PENGARUH *HYPNOBIRTHING* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

III; 2023; 105 halaman; 3 tabel; 2 diagram; 11 lampiran.

Ibu primigravida mengalami kecemasan lebih tinggi. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan kematian ibu dan bayi. Salah satu upaya agar kecemasan tidak berkelanjutan dapat melakukan *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan teknik penyembuhan dari diri sendiri melalui relaksasi dan afirmasi positif.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain *pre experimental* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design Study* untuk menguji pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Studi ini dilakukan setiap hari selama 7 hari oleh 15 primigravida trimester III secara mandiri oleh responden kelompok intervensi, peneliti tidak menyediakan kelompok kontrol sesuai dengan desain penelitian yang dipilih. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) dengan menggunakan uji analisis *paired sample t test* dengan taraf signifikansi sebesar 95% atau $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *hypnobirthing* 60% ibu primigravida mengalami cemas berat namun setelah dilakukan *hypnobirthing* sebagian besar menjadi cemas tingkat ringan sebanyak 66,7%. Artinya ada hubungan yang signifikan pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III (*Sig. (2 tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$). Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat memastikan tidak ada faktor perancu yang ada pada penelitian sekarang dengan besaran sampel lebih banyak dan lebih homogen.

Kata kunci: *hypnobirthing*, kecemasan, primigravida.

Kepustakaan: 32 buah (2013-2021)

ABSTRACT

Anita Wahyu Ningsih
512022084

THE EFFECT OF HYPNOBIRTHING ON THE ANXIETY OF PRIMIGRAVIDAL TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

III; 2023; 105 pages; 3 tables; 2 diagrams; 11 attachments.

Primigravida mothers experience higher anxiety. If anxiety is not managed properly it can result in the death of the mother and baby. One of the efforts to prevent anxiety from continuing can be hypnobirthing. Hypnobirthing is a self-healing technique through relaxation and positive affirmations.

This research is of a quantitative type with a pre-experimental design in the form of a One-Group Pretest-Posttest Design Study to examine the effect of hypnobirthing on the anxiety level of third-trimester primigravida mothers. The sampling technique in this study was purposive sampling. This study was conducted every day for 7 days by 15 third trimester primigravidas independently by intervention group respondents, the researcher did not provide a control group according to the chosen research design. The research instrument used the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) questionnaire using a paired sample t test analysis with a significance level of 95% or $\alpha = 0.05$. The results of the analysis showed that before the hypnobirthing was carried out, 60% of primigravida mothers experienced severe anxiety, but after the hypnobirthing was carried out, most of them became mildly anxious as much as 66.7%. This means that there is a significant relationship between the effect of hypnobirthing on the anxiety level of third trimester primigravida mothers (Sig. (2 tailed) $0.000 < \alpha = 0.05$).

Suggestions for further research are to ensure that there are no confounding factors in the current study with a larger and more homogeneous sample size.

Keywords: hypnobirthing, anxiety, primigravida.

Libraries: 32 pieces (2013-2021)

**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Anita Wahyu Ningsih
NIM : 512022084
Program : Sarjana Kebidanan
Studi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**"Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida
Trimester III"**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

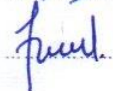
Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 7 Juli 2023
Yang Menyatakan,



Anita Wahyu Ningsih

Mengetahui,
Tim Pembimbing

- | Nama | Tandatangan |
|--|--|
| 1. Asri Tresnaasih Amd.Keb.,S.Km.,M.KM |  |
| 2. Shella Febrita S.Kep.,Ners.,M.Kep |  |

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR DIAGRAM	vi
DAFTAR ISTILAH	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Sistematika Penulisan.....	8
F. Materi Skripsi	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1.Psikologis Kehamilan.....	10
2.Hypnobirthing.....	13
3.Kecemasan.....	33
B. Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)	44
C. Penelitian yang relevan.....	46
D. Kerangka Pemikiran	48
E. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Desain Penelitian	50
B. Variabel Penelitian	51
C. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	51
D. Populasi dan Sampel.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data	55
F. Validitas dan Reliabilitas.....	58
G. Analisis Data	58

H. Pengolahan Data	60
I. Prosedur Penelitian	60
J. Waktu dan Tempat Penelitian	61
K. Etika Penelitian	62
MANUSKRIP	64
LAMPIRAN	74
Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik	75
Lampiran 2. Kuesioner	76
Lampiran 3. Tabel Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>	77
Lampiran 4 SOP Self Hypnosis	78
Lampiran 5. Lembar Bimbingan Pembimbing 1	80
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Pembimbing 2	81
Lampiran 7. Informed Consent	82
Lampiran 8. Hasil SPSS	87
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 10 <i>Curriculum Vitae</i>	93
Lampiran 11 Hasil Turnitin	95
Lampiran 12 Lembar Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir	96
Lampiran 13 Lembar Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pertanyaan Tingkat Kecemasan	45
Tabel 2.2 Penelitian yang Relevan	46
Tabel 3.1 Definisi Operasional	52

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 2.1	Kerangka Pemikiran	48
Diagram 3.1	<i>Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 0.1 Surat Persetujuan Etik	75
Lampiran 0.2 Kuesioner.....	76
Lampiran 0.3 Tabel Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>	77
Lampiran 0.4 SOP <i>Self Hypnosis</i>	78
Lampiran 0.5 Lembar Bimbingan Pembimbing 1.....	80
Lampiran 0.6 Lembar Bimbingan Pembimbing 2.....	81
Lampiran 0.7 Informed Consent	82
Lampiran 0.8 Hasil Pengolahan Data dan Uji Hipotesisi Melalui SPSS	87
Lampiran 0.9 Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 0.10 <i>Curriculum Vitae</i>	93
Lampiran 0.11 Hasil Turnitin.....	95
Lampiran 0.12 Lembar Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir	96
Lampiran 0.13 Lembar Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir	97

DAFTAR ISTILAH

<i>Endorphin</i>	: zat kimia yang dihasilkan oleh tubuh secara alaiiah dan berperan sebagai penghilang rasa sakit
<i>Body Image</i>	: disebut juga citra tubuh yaitu penilaian seseorang terhadap ukuran tubuhnya, berat ataupun aspek tubuh lain.
BBLR	: Berat badan lahir Rendah yaitu berta badan kurang dari atau sama dengan 2500 gram
<i>Chidlbirth without Fear</i>	: melahirkan tanpa rasa sakit
<i>Self hypnosis</i>	: salah satu bentuk hipnosis yang dilakukana seseorang kepada dirinya sendiri
<i>Keyword/ clue</i>	: kata kunci
<i>Reticular Activating System</i>	: salah satu komponen fungsional yang paling penting dari formasio retikularis untuk mengatur fungsi kesadaran dengan merangsang cortec serebri untu menenrima rangsangan dari seluruh tubuh
<i>Cortec serebri</i>	: lapisan tipis (sekitar 1-5 mm) yang membungkus bagian otak besar atau serebrum. Lapisan ini memiliki area permukaan yang luas. Oleh karena itu, korteks serebral memiliki berat hampir dari setengah berat otak.
<i>Limbic System</i>	: bagian otak yang terlibat dalam respons perilaku dan emosional kita, terutama dalam hal perilaku yang kita butuhkan untuk bertahan hidup: memberi makan, bereproduksi, dan merawat anak kita, serta respons melawan atau lari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri*. GagasMedia.
- Batbual, B. (2010). *HYPNOSIS HYPNOBIRTHING*. Gosyen.
gosyenpublishing@yahoo.com
- Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2017). The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 60(2), 172–191.
<https://doi.org/10.1080/00029157.2017.1280659>
- Çankaya, S., & Şimşek, B. (2021). Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6), 818–829.
<https://doi.org/10.1177/1054773820916984>
- Dr. dr. Haidar Alatas SpPD-KGH, MH., M. (2019). Hipertensi Pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2), 27–51.
<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/308/295>
- Fatmawati, A., Aisyah, P.S., Inggriane Puspita Dewi, I.P., Resha Eka Febriyani, R.E.2020. Implementasi Quranic Bibliotherapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 7(6): 767-773).
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.3799>
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 513–521.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178.

- <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hutagalung, A. (2017). Kecemasan (Anxiety). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2014). *Metodologo Penelitian* (Nurul Falah Atif (Ed.); Cetakan ke). PT Refika Aditama.
- Iqbal, I. M., Wati, Y. R., & Yulianti, A. B. (2015). Perbandingan Tingkat Kecemasan Primigravida dengan Multigravida di RSUD Majalaya. In *Global Medical & Health Communication (GMHC)* (Vol. 3, Issue 2, p. 93). <https://doi.org/10.29313/gmhc.v3i2.1551>
- Irmawati. (2014). *Tetap Tersenyum Saat Melahirkan*. DIVA Press.
- Jayanti, A. F. (2019). Perbedaan Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 74–80. https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=cerita+dengan+teman+kontrol+perilaku+alkohol+2019&hl=id&as_sdt=0,5
- Kemenkes RI. (2019). Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia. *Rakerkernas 2019*, 1–47.
- KURNIA, S., Kurniawati, P. S., Ismiati, I., Yaniarti, S., & ... (2019). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm Iii Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2019*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2027>
- Mardjan. 2016. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak: Abrori Institute
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Modul Hypnobirthing*. (2015).
- Nath, A., Venkatesh, S., Balan, S., Metgud, C. S., Krishna, M., & Murthy, G. V. S. (2019). <p>The prevalence and determinants of pregnancy-related anxiety amongst pregnant women at less than 24 weeks of pregnancy in Bangalore, Southern India</p>. *International Journal of Women's Health, Volume 11*,

- 241–248. <https://doi.org/10.2147/ijwh.s193306>
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Nurhayati, N. (2020). *Psikologi kehamilan Dalam Perspektif Alqur'an*.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Kperawatan dalam pendekatan Praktis* (P. puji lestari (Ed.)).
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamawati, WW., Fatmawat, Ariani., Imansari, B. 2022. Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7 (2): 188-194.<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Rustandi, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Kecemasan Pada Pasien Ca Paru Yang Sedang Menjalani Kemoterapi di RS. Dr. H.A Rotinsulu Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 5(1), 25-30.<https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka/article/view/63>
- Rahmawati, A. I. (2018). Pengaruh hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil skripsi. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 11410148.
- Sahrir, H. (2020). Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Journal of Widwifery*, 2(1), 21–27.
- Savitrie, E. (20116). Gizi Seimbang Ibu Hamil. *Pelayanan Kesehatan Kemenetrian Kesehatan*, 11.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. ALFABETA. CV.
- Sulistiyanti, A., & Farida, S. (2020). Hypnobirthing Dalam Upaya Menurunkan

Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur

Karanganyar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 11.

<https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.368>

Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31-37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>

Yuniati,RP., Wulandari, Y., Suparmanto, G. 2020. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*. 7(2): 7-12. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.205>

