

## Literature Review: Efektivitas hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

*Literature Review: Effectiveness of hypnosis on anxiety levels of pregnant women*

Evi Zahara<sup>1\*</sup>

SAGO: Gizi dan Kesehatan  
2022, Vol. 4(1) 31-37  
© The Author(s) 2022



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>  
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

### Abstract

**Background:** In general, third-trimester pregnant women experience increased anxiety. Anxiety in pregnant women can have an impact the labor process to be more difficult. Various non-pharmacological therapies can overcome anxiety in pregnant women, including hypnosis therapy. Hypnosis therapy with various methods is given to pregnant women to reduce anxiety. Hypnosis is the art of communication by lowering brain waves to explore the subconscious.

**Objectives:** The study aims to determine the effectiveness of hypnosis in reducing anxiety in pregnant women.

**Methods:** This literature review study uses the original research article search method from the 2015-2022 timeframe using the Google Scholar, Pubmed, and Proquest databases. Twenty-eight articles were obtained and then identified and screened so that ten articles were obtained that met the inclusion criteria.

**Results:** The average results of the articles reviewed showed a difference in anxiety levels compared between before and after hypnosis in pregnant women.

**Conclusion:** Hypnosis is effectively used in pregnant women to reduce anxiety levels.

### Keywords

Gravida, hypnosis, anxiety

### Abstrak

**Latar Belakang:** Pada umumnya wanita hamil trimester tiga mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak pada proses persalinan menjadi lebih sulit. Berbagai terapi non farmakologi disinyalir dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil, diantaranya terapi hipnosis. Terapi hipnosis dengan berbagai metode diberikan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. Hipnosis merupakan suatu seni komunikasi dengan cara menurunkan gelombang otak untuk mengeksplorasi alam bawah sadar.

**Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas hipnosis terhadap penurunan kecemasan ibu hamil.

**Metode:** Studi *literature review* ini menggunakan metode penelusuran artikel *original research* dari rentang waktu 2015-2022 dengan menggunakan *database* Google Scholar, Pubmed dan Proquest. Diperoleh artikel sebanyak 28 dan kemudian dilakukan identifikasi dan screening, sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi.

**Hasil:** Diperoleh hasil rata-rata artikel yang direview menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan dibandingkan antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis pada ibu hamil.

**Kesimpulan:** Hipnosis efektif digunakan pada ibu hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan.

### Kata Kunci

Gravida, hipnosis, kecemasan

<sup>1</sup> Program Studi D-Kebidanan Meulaboh, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia. E-mail: [evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id](mailto:evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id)

### Penulis Koresponding:

**Evi Zahara:** Program Studi D-Kebidanan Meulaboh, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Jl. Keperawatan No. 25, Suak Ribee, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, Aceh 23615, Indonesia. E-mail: [evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id](mailto:evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id)

## Pendahuluan

Pada masa hamil terjadi perubahan fisik dan psikologis sebagai proses adaptasi tubuh menghadapi kehamilan. Penerimaan terhadap kehamilannya merupakan langkah awal adaptasi perannya sebagai seorang ibu. Meskipun kondisi wanita hamil baik, tetap saja beberapa diantaranya mengalami emosi yang labil, perasaan yang berubah-ubah tanpa bisa di duga (Zahara, 2022). Pada saat transisi reproduksi wanita, seperti masa hamil terjadi fluktuatif hormone seks steroid. Terjadinya perubahan hormone seks steroid tersebut pada sebagian wanita hamil mengalami gangguan suasana hati dan kecemasan (Standeven, et al. 2020).

Hasil studi literatur melaporkan prevalensi satu atau lebih dari delapan gangguan kecemasan dialami wanita hamil atau post-partum. Didapatkan bukti sedikit kecenderungan yaitu 3,1% wanita hamil lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dibandingkan post-partum. Temuan ini menyoroti perlunya skrining kecemasan agar dapat dilakukan penatalaksanaan yang tepat guna meminimalisir dampak bagi ibu dan janin. Kecemasan pada wanita hamil telah dikaitkan dengan hasil kehamilan merugikan seperti abortus, persalinan premature, BBLR dan pre-eklamsi (Fawcett, et al., 2020).

Hasil studi pada rumah sakit Al-Zahra Rasht menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III (87,96%) mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Kecemasan menghadapi persalinan berbeda secara signifikan disetiap trimester kehamilan. Kecemasan pada trimester III berhubungan secara signifikan dengan persalinan preterm (Khalesi & Bokaie, 2018). Hasil tinjauan Norhayati, et al., (2015) juga melaporkan bahwa kecemasan masa hamil dan beberapa kondisi lainnya seperti riwayat penyakit kejiwaan, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, sikap negative terhadap kehamilan, kurangnya dukungan social dan hubungan perkawinan yang buruk berkontribusi secara signifikan terjadinya depresi pasca persalinan. Pada tahun 2019 1 dari 8 orang atau 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi yang paling umum (WHO, 2022).

Masa kehamilan merupakan masa rentan terjadinya kecemasan dan gangguan mood bahkan ada yang mengalami episode depresi pertamanya pada masa hamil. Sedangkan yang lainnya juga beresiko berulangnya depresi dan kecemasan yang

pernah dialami sebelumnya (Räisänen et al., 2014). Maka dari itu kecemasan pada wanita hamil perlu dipertimbangkan sebagai prioritas oleh penyedia layanan kebidanan guna mengurangi hasil kehamilan (Khalesi & Bokaie, 2018).

Hypnosis merupakan salah satu terapi non farmakologis belakangan sering di gunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Hipnosis merupakan alternatif pengobatan yang cepat dan aman untuk pengobatan kondisi terkait kecemasan (Hammond, 2010).

Hasil metaanalisis Kisch et al, terhadap 18 studi yang menerapkan terapi hypnosis pada berbagai kasus menunjukkan peningkatan hasil terapi 70% lebih besar dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima terapi hypnosis (Hammond, 2010). Studi RCT pada 30 ibu hamil menjelang hari persalinan, sebagian dialokasikan kedalam kelompok hypnobirthing dan Sebagian dialokasikan ke kelompok non-hypnobirthing. Hasilnya menunjukkan menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kedua kelompok. Ibu hamil yang mendapat hipnoterapi mengalami penurunan skor cemas lebih banyak dibanding kelompok yang tidak mendapat hipnoterapi (Imannura, et al., 2016)

Penerapan terapi hypnosis melibatkan sugesti relaksasi, memerlukan focus perhatian dan konsentrasi. Variasi setiap individu tentunya menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaan terapi metode hypnosis ini. Pengalaman klinis menggunakan terapi hipnosis menunjukkan bahwa mayoritas orang cukup responsif untuk menghilangkan kecemasan. Meskipun terdapat variasi respon, sebagian besar klien memiliki kemampuan yang cukup untuk memperoleh manfaat secara klinis (Hammond, 2010).

Melalui metode hipnosis seorang therapist dapat menjangkau pikiran bawah sadar klien dengan tehnik komunikasi yang tepat agar mampu membimbing klien menuju kondisi hypnosis. Setelah klien mencapai kondisi hypnosis baru therapist dapat memberikan sugesti tertentu sesuai kebutuhan klien. Ketelatenan therapist dan kesediaan klien untuk membuka pikirannya dalam menerima sugesti therapist sama-sama berperan dalam keberhasilan penerapan terapi metode hypnosis (IHC, 2019b).

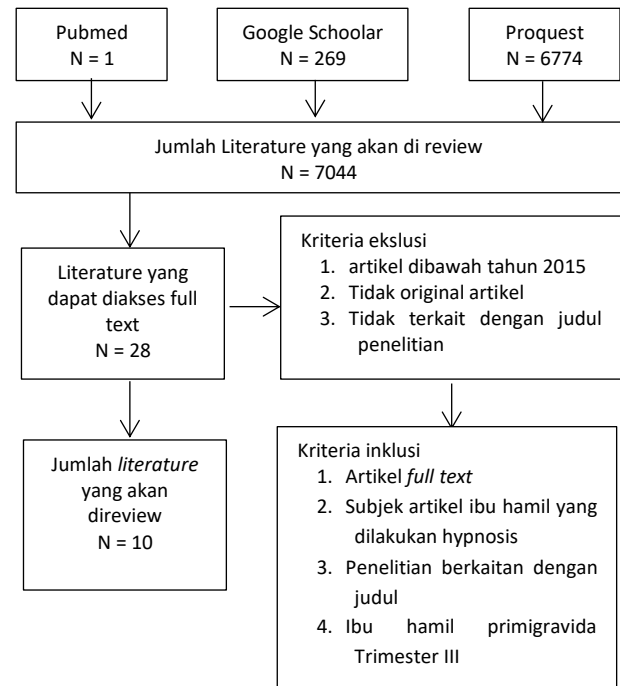
Berdasarkan hal tersebut penulis melakukan *review literature* untuk menilai efektifitas metode hypnosis terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil.

## Metode

Penelitian ini merupakan *literature review*. *literature review* atau kajian literatur merupakan suatu metode sistematis yang mengkaji secara cermat temuan/hasil penelitian sebelumnya dari para peneliti/ praktisi. Adapun *literature* yang *direview* dalam penelitian ini *original research article*. Sampel dari artikel yang *direview* adalah primigravida trimester III. Intervensi berupa hipnosis.

Sumber *Literature* di peroleh dari Google scholar, proquest dan pubmed dengan menggunakan kata kunci gravida, hipnosis dan cemas/anxiety. *Literature* ambil dari tahun 2015-2022 dan dapat di akses secara *full text*. Berdasarkan hasil pencarian menggunakan kata kunci diperoleh 7044 artikel. Selanjutnya dilakukan screening didapatkan 7016 yang harus di eksklusi karena tidak sesuai kata kunci, hanya 28 artikel yang dapat diakses secara *full text* dan sesuai kata kunci. Setelah di cermati ternyata ada 18 artikel yang harus di eksklusi kembali karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian. Hanya 10 artikel yang sesuai kriteria

penelitian untuk dilakukan review. Alur pencarian artikel dapat dilihat pada gambar 1.



## Hasil

Review dilakukan pada 10 *literature* yang berhasil tejarang. *Literature* yang *direview* terdiri dari artikel

original reaserch dari tahun 2016-2022. Hasil dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1.** Hasil review literatur efektifitas hipnosis terhadap tingkat kesemasan primigravida

Peneliti	Judul	Desain	Jumlah teknik sampling	Hasil
(Triyani, et al., 2016)	Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil triwulan III dalam Persiapan menghadapi persalinan	Quasi eksperimen non-randomized pretest potest equivalent group design	Jumlah sampel orang ibu hamil 40	Hasil uji-t berpasangan p value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi hipnosis
(Jannah et al., 2017)	Hypnoanxyety as an alternative therapy tu reduce anxiety in primigravida mothers	Randomized Controlled Trials (RCTs) with pretest-posttest design	40 primigravida trimester III	Hasil uji Friedman test P value 0,000, bermakna bahwa ada pengaruh signifikan hypnoanxiety pada tingkat kecemasan dibandingkan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi
(Anggraeni et al., 2018)	Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi	Pre-eksperimental designs one group pre test-post test design.	38 ibu hamil primigravida Purposive sampling	Hasil uji Wilcoxon P value 0,000, bermakna bahwa hipnosis pada ibu hamil trimester III berpengaruh signifikan terhadap tingkat

	persalinan di wilayah kerja puskesmas panglayungan			kecemasan dalam menghadapi persalinan.
(Dasri, <i>et al.</i> , 2021)	Perbedaan pengaruh terapi relaksasi dzikir dan hypnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil	<i>Quasi eksperiment</i> dengan <i>pre and post test without control group</i>	40 orang ibu hamil primigravida <i>Consecutive sampling</i>	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan <i>p value</i> 0,000, bermakna bahwa terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan hypnosis lima jari terhadap score kecemasan ibu hamil primigravida.
(Anggraeni & Maisaroh, 2021)	Hubungan hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil Trimester iii primigravida	Quasy eksperimental dengan pendekatan <i>pretest posttest with control group design</i>	20 primigravida Trimester III	Hasil uji-t berpasangan ( <i>paired-t test</i> ) <i>P value</i> 0,000. Ada perbedaan bermakna tingkat kecemasan pada primigravida sebelum dan sesudah diberikan hypnobirthing.
(Nainggolan, <i>et al.</i> , 2021)	Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Barita Tahun 2020	one group pretest posttest design	39 Ibu hamil usia kehamilan >12 minggu. <i>Consecutive sampling</i>	Uji Wilcoxon <i>P value</i> 0,016. Adanya pengaruh bermakna hipnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil
(Hindun <i>et al.</i> , 2021)	Relaksasi self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil	Pre-eksperimen dengan one group pretest posttest design	30 orang primigravida trimester III Teknik purposive sampling	Hasil uji Wilcoxon <i>p value</i> 0,000 yaitu terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi self hypnosis terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III
(Legina <i>et al.</i> , 2022)	Hypnobirthing sebagai self hypnosis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil	<i>Quasi eksperiment</i> pendekatan <i>one group pre post test</i>	50 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan <i>p value</i> 0,0001, bermakna bahwa ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah <i>hypnobirthing</i> .
(Muhidayati, <i>et al.</i> , 2022)	Pengaruh Teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada persiapan proses persalinan di klinik kasih ibu tahun 2020	Pre-eksperimen Pre test dan post test one group design	20 orang ibu hamil trimester III Secara accidental sampling	Hasil uji t diperoleh <i>P value</i> (0,000) bermakna bahwa pengaruh teknik <i>hypnobirthing</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan
(Siregar <i>et al.</i> , 2022)	The effect of self hypnosis on reduction of anxiety pregnant women in trimester III practice midwife Anni Rizkiah	<i>Quasi Eksperimen</i> <i>desain one group pretest and posttest design</i>	15 ibu hamil trimester III Total sampling	Hasil uji Wilcoxon <i>P value</i> 0,001, berakna bahwa ada pengaruh Self Hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil analisis 10 artikel yang di telaah menunjukkan bahwa hypnosis yang di terapkan dalam penelitian dengan model beragam

yaitu *Hypnoanxyety*, *hypnoberting*, *hypnosis* lima jari dan *self-hypnosis*. Semua sampel penelitian adalah ibu hamil namun tidak semua hamil trimester III.

Jumlah sampel penelitian bervariasi dari 15 ibu hamil sampai dengan 50 ibu hamil. Hasil yang di laporkan seluruhnya signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## **Pembahasan**

Hasil review menunjukkan kondisi hipnosis diperoleh melalui beragam tehnik dengan nama *hypnoanxiety* dilaporkan sebanyak 1 artikel, 3 artikel hipnosis, 4 artikel menggunakan *hypnobirthing*, 3 artikel lainnya menggunakan *self hypnosis*.

Beragam tehnik yang diterapkan untuk mencapai kondisi hipnosis menggambarkan bahwa hipnosis sudah berkembang baik di dunia kebidanan. Berdasarkan beberapa percobaan menunjukkan hipnosis berhasil diterapkan sebagai anastesi persalinan, mengurangi analgesic pada persalinan dan mengatasi masalah hiperemis gravidarum (Stewart, 2005).

Hipnosis merupakan kondisi relaksasi pikiran yang umumnya disertai relaksasi tubuh, pada kondisi ini pikiran seseorang menjadi lebih terbuka terhadap perubahan (IHC, 2019a). Untuk mencapai kondisi hipnosis dapat dilakukan dengan berbagai tehnik hipnosis. Pada dasarnya untuk mencapai kondisi hipnosis berbagai tehnik hipnosis melewati tahapan berikut yaitu *pre-induction*, *induction*, *deepening*, sugesti dan terminasi (Wong & Hakim, 2009).

Berdasarkan hasil studi menyebutkan bahwa saat berada pada kondisi hipnosis (kondisi trans) ditemukan adanya perubahan gelombang otak. Perubahan gelombang otak dapat diukur menggunakan *electroencepalograph* (EEG). Ketika seseorang pada kondisi hipnosis maka pikiran sadar tidak lagi memegang kendali seutuhnya dan digantikan oleh pikiran bawah sadar. Semakin dalam masuk ke kondisi hipnosis maka semakin rendah gelombang otaknya yaitu mulai masuk ke theta dan delta (Wong & Hakim, 2009). Pada kondisi hipnosis dapat dilakukan terapi sesuai masalah yang dihadapi klien seperti cemas ataupun keluhan lainnya (IHC, 2019a).

Usia kehamilan sampel yang dilakukan terapi hipnosis pada artikel yang di review beragam dari 12 minggu usia kehamilan hingga menjelang persalinan. Terapi hipnosis dapat dilakukan pada 30 ibu hamil sejak trimester pertama seperti yang dilaporkan oleh Burmanajaya & Agustina, (2020),

hipnosis efektif menurunkan tingkat emisis pada ibu hamil trimester satu. *Hypnobirthing* dapat dilakukan paling lambat 1 bulan sebelum persalinan dan umumnya dilakukan sejak 5 bulan kehamilan (IHC, 2019a).

Hasil penelitian dari 10 *literature* yang di *review* menunjukkan seluruhnya (100%) signifikan mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang di berikan latihan terapi hipnosis dibandingkan dengan yang tidak mendapat latihan hipnosis.

Metode hipnotis dilakukan untuk mengeksplorasi pikiran bawah sadar seseorang agar mencapai tingkat sugesti yang diinginkan terhadap individu sesuai tujuan. Ketika individu di hipnotis maka bagian yang berperan adalah otak besar (cerebellum), Reticular Activating System (RAS) saraf parasimpatis, medulla oblongata dan corpus collosum. Semua bagian tersebut bersinergi dan bersosialisasi dengan perubahan gelombang otak dari beta menjadi alpha selanjutnya theta. Pada saat otak berada pada gelombang theta maka secara otomatis otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa tenang, nyaman dan Bahagia (Fadilah, 2018). Ketika individu berada dalam kondisi relaksasi yang dalam maka ia berada pada kondisi hipnosis. Pada kondisi hipnosis system metabolisme tubuh menjadi lebih baik dan tubuh terbebas dari ketegangan. Pada kondisi ini seorang individu akan terbuka menerima masukan atau sugesti dan merekamnya dengan baik. Secara psikologis segala pengaruh negative pada tubuh dapat dihilangkan dengan sugesti positif. Emosi menjadi lebih stabil, demikian halnya dengan persaan takut, cemas, panik juga dapat dihilangkan oleh karena ada harmonisasi antara pikiran, tubuh dan jiwa (Hernawati & Ardelia, 2018).

## **Kesimpulan**

Terapi hipnosis efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Oleh karenanya tenaga Kesehatan khususnya bidan dapat menerapkan metode hipnosis untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan yang dialami ibu hamil. Terapi hipnosis efektif diterapkan pada ibu hamil sejak awal kehamilan hingga kehamilan lanjut.

Penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengkaji berbagai tehnik hipnosis yang

paling efektif dalam mengatasi berbagai keluhan masa hamil baik cemas maupun masalah lainnya.

### Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan dengan pihak manapun terkait artikel artikel yang dipublikasi ini.

### Daftar Rujukan

- Anggraeni, Legina, & Lubis, D. R. (2022). Hypnobirthing sebagai self hypnosis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 1–7.
- Anggraeni, Linda, Ganti, D., & Nurvita, N. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinana di wilayah kerja puskesmas panglayungan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(2), 202–211.
- Anggraeni, Liza, & Maisaroh, S. (2021). Hubungan hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil trimester III primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 7(1), 35–42.
- Burmanajaya, B., & Agustina. (2020). Hipnoterapi dapat mengurangi derajat emisis pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 33–40.
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan pengaruh terapi relaksasi dzikir dan hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil. *Health Care*, 10(1), 125–137.
- Fadilah, M. (2018). Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13969>
- Fawcett, E. J., Fairbrother, N., Cox, M. L., White, I. R., & Fawcett, J. M. (2020). The Prevalence of Anxiety Disorders During Pregnancy and the Postpartum Period. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 80(4). <https://doi.org/10.4088/jcp.18r12527>
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review Neurother.*, 10(2), 263–273. Retrieved from [www.expert-reviews.com](http://www.expert-reviews.com)
- Hernawati, E., & Ardelia, B. M. (2018). Implementasi Risiko Pengurangan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hipnobirthing di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2016. *Jurnal Bidan Atau Midwife Journal*, 4(2), 73–78. Retrieved from <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib>
- Hindun, S., Novita, N., & Sulastri. (2021). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- IHC. (2019a). *Advanced Hypnotherapy Training*. Mataram: LKP Indonesian yipnosis Centre.
- IHC. (2019b). *Fundamental Hypnosis*. Mataram: LKP Indonesian Hypnosis Centre.
- Imannura, P. S. U., Budihastuti, U. R., & Poncorini, E. (2016). The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 200–204. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.08>
- Jannah, N., Hadi, H., Rahayu, S., Hadisaputro, S., Fatmasari, D., & Mashoedi, I. D. (2017). Hypnoanxiety As an Alternative Therapy To Reduce Anxiety in Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 89–94. <https://doi.org/10.33546/bnj.68>
- Khalesi, Z. B., & Bokaie, M. (2018). The association between pregnancy-specific anxiety and preterm birth: A cohort study. *African Health Sciences*, 18(3), 569–575. <https://doi.org/10.4314/ahs.v18i3.14>
- Muhidayati, W., Azizah, N., Afriyani, L., Utami, R., & Hidayah, W. (2022). Pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada persiapan proses persalinan di klinik Kasih Ibu tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 19–23.
- Nainggolan, D. R., Ujung, R. M., & Ritonga, P. T. (2021). Influence of hypnobirthing on anxiety levels pregnant women in the Siatas Barita Health center work area In 2020. *Embrio*, 13(2), 156–163. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3513>
- Norhayati, M., Hazlina, N. N., Asrenee, A., & Emilin, W. (2015). Magnitude and risk factors for postpartum symptoms: a literature review. *J Affect Disord*, 175, 34–52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.041>
- Räisänen, S., Lehto, S. M., Nielsen, H. S., Gissler, M., Kramer, M. R., & Heinonen, S. (2014). Risk

- factors for and perinatal outcomes of major depression during pregnancy: A population-based analysis during 2002-2010 in Finland. *BMJ Open*, 4(11), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-004883>
- Siregar, N., Batubara, R. A., & Pohan, S. Y. (2022). The Effect of Self Hypnosis on the Reduction of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III Practice Midwife Anni Rizkiah. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.34>
- Standeven, L. R., McEvoy, K. O., & Osborne, L. M. (2020). Progesterone, reproduction, and psychiatric illness. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*, 69, 108–126. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2020.06.001>. Progesterone
- Stewart, J. H. (2005). Hypnosis in contemporary medicine. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(4), 511–524. <https://doi.org/10.4065/80.4.511>
- Triyani, S., Fatimah, F., & Aisyah, A. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 24–32. <https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.62>
- WHO. (2022). *Mental disorder*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003901>. Related
- Wong, W., & Hakim, A. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis* (1st ed.). Jakarta: Trans Media Pustaka.
- Zahara, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.