

Hipnoterapi untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Tanah Kuning dan RSUD Dr. H. Jusuf Sk

Niken Riestiani¹, Ari Andayani², Rosauliya Handayani³, Mariany Ba'ru⁴,
Harti Octavia Situmorang⁵, Megawati⁶, Andi Bella Gading Soraya⁷,
Ira Purnamasari Azis⁸

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nikenrangkil@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

³Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, rslyhndyn@gmail.com

⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, any.baru@gmail.com

⁵Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, haartios@gmail.com

⁶Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, megawatinurdin1984@gmail.com

⁷Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, andiaya.bidan@gmail.com

⁸Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, irapurnamasaria@gmail.com

Korespondensi Email: rslyhndyn@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Pregnancy,
Childbirth, BBL

Kata Kunci: Kecemasan,
Kehamilan,
Hipnoterapi, Asuhan
Kebidanan
Komplementer

Abstract

Pregnancy involves complex physiological processes triggering physical, hormonal, and psychological changes that frequently induce significant maternal anxiety. Unmanaged anxiety can elevate cortisol production excessively, thereby increasing the risk of medical complications such as hypertension, preterm labor, and low birth weight. In this context, hypnotherapy serves as a safe, non-pharmacological complementary intervention designed to induce deep relaxation, stabilize the sympathetic nervous system, and plant positive suggestions to alleviate psychological stress. This community service study aims to evaluate the application of complementary hypnotherapy in reducing anxiety among pregnant women within the working areas of UPTD Puskesmas Tanah Kuning and RSUD dr. H. Jusuf SK. This community service project was conducted in May 2026 at UPTD Puskesmas Tanah Kuning, Bulungan Regency, and RSUD dr. H. Jusuf SK, Tarakan City, North Kalimantan. The sample consisted of 21 purposively selected pregnant women. The intervention method integrated educational and demonstrative approaches through health education and basic hypnotherapy practices. Standardized pre-test and post-test questionnaires were administered to assess anxiety levels before and after the intervention, with data analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. Demographic findings indicated that all participants (100%) were within the healthy reproductive age range (20–35 years), 95.24% were in their third trimester, and 52.38% had an ideal parity of 2–3. Pre-test results showed most participants experienced moderate anxiety (66.67%), followed by mild anxiety (19.05%) and severe anxiety (14.28%). Following the hypnotherapy and

educational intervention, a significant shift in psychological indicators occurred in the post-test: the mild anxiety category surged sharply to 85.72%, moderate anxiety decreased to 14.28%, and the severe anxiety group was completely eliminated to zero percent (0%). The therapeutic mechanism relies on deep relaxation to decrease sympathetic nervous system activity, slow the heart rate, and relax muscles, allowing the subconscious mind to safely absorb positive suggestions that transform perceptions of pregnancy. The application of complementary hypnotherapy successfully reduced anxiety and enhanced the psychological readiness of pregnant women at both health facilities. Midwives are recommended to integrate hypnotherapy as a routine intervention in Antenatal Care (ANC) services to support sustainable maternal mental health.

Abstrak

Kehamilan melibatkan proses fisiologis kompleks yang memicu perubahan fisik, hormonal, dan psikologis, sehingga sering menimbulkan kecemasan maternal yang signifikan. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat meningkatkan produksi hormon kortisol secara berlebihan, menaikkan risiko komplikasi medis seperti hipertensi, persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah. Dalam konteks ini, hipnoterapi berfungsi sebagai intervensi komplementer non-farmakologis yang aman untuk merangsang relaksasi mendalam, menstabilkan sistem saraf simpatis, dan menanamkan sugesti positif guna mengurangi stres psikologis. Penelitian berbasis pengabdian masyarakat ini bertujuan mengevaluasi penerapan hipnoterapi komplementer dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanah Kuning dan RSUD dr. H. Jusuf SK. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di UPTD Puskesmas Tanah Kuning, Kabupaten Bulungan, dan RSUD dr. H. Jusuf SK, Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Sampel terdiri dari 21 ibu hamil yang dipilih secara purposif. Metode intervensi mengintegrasikan pendekatan edukatif dan demonstratif melalui penyuluhan kesehatan serta praktik hipnoterapi dasar. Kuesioner pre-test dan post-test standar diberikan untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, lalu data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Temuan menunjukkan seluruh peserta (100%) berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun), 95,24% berada pada trimester ketiga, dan 52,38% memiliki paritas ideal 2–3. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta mengalami kecemasan sedang (66,67%), diikuti kecemasan ringan (19,05%), dan kecemasan berat (14,28%). Setelah dilakukan intervensi hipnoterapi dan

edukasi, terjadi pergeseran indikator psikologis yang signifikan pada post-test: kategori kecemasan ringan melonjak tajam menjadi 85,72%, kecemasan sedang menurun menjadi 14,28%, dan kelompok kecemasan berat berkurang total hingga mencapai nol persen (0%). Mekanisme terapeutik ini mengandalkan relaksasi mendalam untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, dan melemaskan otot, sehingga alam bawah sadar dapat menyerap sugesti positif yang mengubah persepsi tentang kehamilan secara aman. Penerapan hipnoterapi komplementer berhasil menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil di kedua institusi tersebut. Bidan disarankan mengintegrasikan hipnoterapi sebagai intervensi non-farmakologis rutin layanan Antenatal Care (ANC) demi mendukung kesehatan mental maternal berkelanjutan.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis pada wanita. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti mual muntah, gangguan tidur, nyeri punggung, kelelahan, stres, dan kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil merupakan salah satu masalah psikologis yang cukup sering terjadi, terutama pada ibu primigravida. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh rasa takut menghadapi persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi janin, perubahan peran, serta kurangnya kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan dan persalinan (Fitriani et al., 2022). Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan selama kehamilan dapat berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu selama kehamilan memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan janin dan luaran persalinan. Stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan janin (Putri et al., 2022). (Widiyanti et al., 2025) juga menyatakan bahwa usia dan paritas memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres ibu hamil dengan nilai *p-value* masing-masing 0,001 dan 0,000. Selain berdampak pada kehamilan, kecemasan yang berlangsung terus-menerus juga dapat meningkatkan risiko depresi pascapersalinan sehingga diperlukan upaya penanganan yang aman dan efektif.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan terapi relaksasi yang dilakukan melalui teknik komunikasi terapeutik dan pemberian sugesti positif untuk menciptakan kondisi tenang dan nyaman (Perang, 2023). Kondisi relaksasi yang tercipta selama hipnoterapi dapat membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang memberikan rasa nyaman dan menurunkan stres (Kiftiyah & Purnamasaris, 2023). Selain itu, hipnoterapi juga membantu ibu hamil meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi persalinan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian (Kiftiyah & Purnamasaris, 2023) menunjukkan bahwa *self hypnopregnancy* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III dengan nilai *p-value* 0,000. Penelitian (Maulida & Wahyuni, 2020) juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah pemberian hipnoterapi, dimana sebagian besar responden berubah dari kategori

cemas menjadi tidak cemas. Selain itu, (Widiyanti et al., 2025) membuktikan bahwa hypnopenatal efektif menurunkan kecemasan ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$, sedangkan (Asrida et al., 2023) menunjukkan bahwa *hypnobirthing* efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan nilai *p-value* 0,002. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi komplementer yang efektif dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan psikologis selama kehamilan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil, penerapan terapi ini pada pelayanan *Antenatal Care* (ANC) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanah Kuning belum pernah dilakukan secara optimal. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Mei 2026 terhadap 15 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC di UPTD Puskesmas Tanah Kuning, ditemukan bahwa 9 ibu hamil masih mengalami kecemasan terhadap kondisi kehamilan dan proses persalinan. Selain itu, sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan belum mengetahui cara yang tepat untuk mengelola kecemasan yang dirasakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan intervensi yang dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan psikologis selama kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi komplementer hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanah Kuning dan RSUD dr. H. Jusuf SK. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Tanah Kuning, Jalan Lapalleng, Desa Tanah Kuning, Kecamatan Tanjung Palas Timur, Kabupaten Bulungan, dan RSUD dr. H. Jusuf SK, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada bulan Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah 21 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanah Kuning dan RSUD dr. H. Jusuf SK. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif dan demonstratif melalui penyuluhan kesehatan serta praktik hipnoterapi sederhana sebagai upaya mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Tahapan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas Tanah Kuning dan RSUD dr. H. Jusuf SK serta dosen pembimbing terkait pelaksanaan kegiatan, penentuan jadwal, serta persiapan media edukasi berupa leaflet dan *PowerPoint*. Selain itu dilakukan observasi awal terhadap kondisi ibu hamil sebagai sasaran kegiatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengenalan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan, faktor penyebab kecemasan, serta manfaat hipnoterapi bagi ibu hamil. Setelah penyampaian materi, fasilitator mendemonstrasikan teknik dasar hipnoterapi dan relaksasi sederhana yang dapat diterapkan selama kehamilan. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik hipnoterapi secara langsung dengan pendampingan fasilitator.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi lembar kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi, leaflet sebagai media edukasi, serta media *PowerPoint* untuk membantu penyampaian materi. Monitoring dan evaluasi dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi terhadap keaktifan peserta, respons terhadap materi, serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik hipnoterapi sederhana.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Dokumentasi kegiatan dilakukan sebagai bagian dari pelaporan dan evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

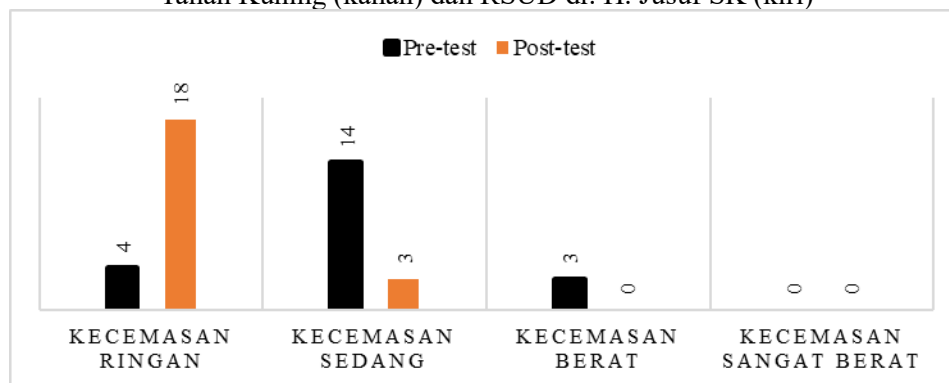
Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta (21 ibu hamil, 100%) berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun). Meskipun secara biologis memiliki risiko komplikasi yang rendah, kelompok usia ini tetap rentan mengalami kecemasan akibat fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang mengganggu regulasi emosi (Agustini et al., 2023). Selain faktor hormonal, kecemasan ini diperkuat oleh adaptasi peran baru, minimnya dukungan sosial, serta terbatasnya informasi dan pengalaman mengenai kehamilan (Haninggar et al., 2024).

Ditinjau dari karakteristik klinis, mayoritas peserta berada pada trimester III (95,24%) dan memiliki paritas ideal 2–3 (52,38%). Pada trimester III, kecemasan meningkat signifikan akibat peningkatan beban fisik serta kekhawatiran menjelang persalinan terkait rasa sakit dan keselamatan janin (Anggraeni et al., 2023); (Fitriani et al., 2022). Sementara itu, paritas 2–3 umumnya membuat ibu lebih adaptif karena faktor pengalaman. Meski demikian, kecemasan tetap dapat dipicu oleh riwayat persalinan masa lalu yang kurang menyenangkan atau minimnya dukungan emosional keluarga (Sari et al., 2024); (Mardiana, 2023).

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat meningkatkan hormon kortisol (stres), yang berdampak pada gangguan tidur, peningkatan tekanan darah (Putri et al., 2022), hingga risiko komplikasi berat seperti persalinan prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Widiyanti et al., 2025). Sebagai solusi nonfarmakologis yang aman, intervensi hipnoterapi dapat diterapkan (Zuraidah et al., 2023). Metode yang memanfaatkan kondisi relaksasi mendalam untuk menyalurkan sugesti positif ini efektif mengurangi ketegangan emosional, membangun pola pikir adaptif, serta memperkuat kesiapan mental ibu menghadapi persalinan (Perang, 2023); (Yuniati & Dewi, 2025).



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan Terapi Komplementer Hipnoterapi di UPTD Puskesmas Tanah Kuning (kanan) dan RSUD dr. H. Jusuf SK (kiri)



Grafik 1 Perubahan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum (*Pre-test*) dan Setelah (*Post-test*) Intervensi Terapi Komplementer Hipnoterapi

Pada grafik menunjukkan hasil evaluasi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada peserta. Saat *pre-test*, mayoritas peserta mengalami kecemasan sedang (14 peserta, 66,67%), diikuti kecemasan ringan (4 peserta, 19,05%), dan kecemasan berat (3 peserta, 14,28%). Setelah diberikan intervensi terapi komplementer hipnoterapi dan edukasi kesehatan, terjadi pergeseran positif yang nyata pada *post-test*: kategori kecemasan ringan melonjak menjadi 18 peserta (85,72%), kecemasan sedang menurun drastis menjadi 3 peserta (14,28%), dan tidak ada lagi peserta yang mengalami kecemasan berat (0%).

Secara teoritis, penurunan kecemasan ini terjadi karena hipnoterapi memicu kondisi relaksasi mendalam yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Dampak fisiologisnya meliputi tubuh yang lebih tenang, denyut jantung stabil, dan berkurangnya ketegangan otot (Kiftiyah & Purnamasaris, 2023). Kondisi relaksasi ini mempermudah alam bawah sadar menerima sugesti positif, sehingga membentuk persepsi yang lebih adaptif, optimis, dan tenang bagi ibu hamil dalam menghadapi kehamilan serta persalinan (Asrida et al., 2023). Selain itu, penyuluhan kesehatan yang diberikan turut berkontribusi menurunkan kecemasan dengan cara meningkatkan pengetahuan ibu, yang secara efektif mengurangi ketidakpastian terkait perubahan fisiologis dan psikologis selama masa kehamilan (Cholifah & Rinata, 2022).

Efektivitas ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang membuktikan keberhasilan metode serupa. *Self-hypnopregnancy* dan *hypnoprenatal* terbukti secara signifikan menurunkan kecemasan ibu hamil trimester II dan III (*p-value* = 0,000) (Kiftiyah & Purnamasaris, 2023); (Widayati & Wahyu K., 2024). (Maulida & Wahyuni, 2020) juga melaporkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, bahkan hingga memunculkan kategori "tidak cemas" pascaintervensi. Lebih lanjut, penggunaan *hypnobirthing* pada kelompok intervensi ibu hamil primigravida trimester III menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol (*p-value* = 0,002) (Asrida et al., 2023). Meski demikian, keberhasilan klinis hipnoterapi di lapangan tetap dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, seperti kesiapan personal ibu, frekuensi terapi, dukungan keluarga, serta kompetensi terapis dalam menyalurkan sugesti (Asrida et al., 2023).

Simpulan dan Saran

Penerapan terapi komplementer hipnoterapi di UPTD Puskesmas Tanah Kuning dan RSUD dr. H. Jusuf SK efektif menurunkan kecemasan ibu hamil. Sebelum intervensi (*pre-test*), mayoritas peserta mengalami kecemasan sedang (66,67%), dan setelah intervensi (*post-test*) menurun signifikan menjadi kecemasan ringan (85,72%). Edukasi yang diberikan juga berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam mengelola perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan.

Pihak fasilitas kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan hipnoterapi ke dalam layanan *Antenatal Care* (ANC) atau kelas ibu hamil secara rutin. Ibu hamil disarankan mempraktikkan teknik ini secara mandiri di rumah, dan peneliti selanjutnya dapat memperluas jumlah sampel serta mengukur dampak jangka panjangnya hingga proses persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Tanah Kuning, Kecamatan Tanjung Palas Timur, Kabupaten Bulungan, dan RSUD dr. H. Jusuf SK, Kota Tarakan, Kalimantan Utara yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, tenaga kesehatan khususnya bidan, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Agustini, R. D. , Sinaga, N. D. , Choirunissa, R. , Violentina, Y. D. S. , Sari, S. I. P. , Yanti, N. , Ristianingsih, M. , Susilawati, E. , Aulya, Y. , Kusumaningrum, H. , & Carolin, B. T. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (H. Akbar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Anggraeni, L., Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., Carolin, B. T., Juwita, N. M., Jaelani, S. H., Yulianingsih, E., Aulya, Y., Atikah, S., Nurhidayah, & Sudaryati, N. L. G. (2023). *Pelayanan kebidanan komplementer*. Media Sains Indonesia.
- Asrida, A., Saad, R., & Rahayu. (2023). Efektivitas relaksasi hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.5730>
- Cholifah, S. , & Rinata, E. (2022). *Buku Ajar: Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan* (M. T. Multazam & M. D. K. Wardana, Eds.). UMSIDA Press.
- Fitriani, A. , Ngestiningrum, A. H. , Rofi'ah, S. , Amanda, F. , Mauyah, N. , Supriyanti, E. , & Chairiyah, R. (2022). *Buku ajar asuhan kehamilan: DIII kebidanan jilid II*. PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Haninggar, R. Dyah. , Rangkuti, N. A. , Yuliani, M. , Siagian, N. A. , Damayanti, E. A. F. , Sari, P. I. A. , Herawati, T. , Ariani, T. , Sukmawati, & Nur Anita. (2024). *Konsep Asuhan Kebidanan* (A. Karim, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Kiftiyah, K. , & Purnamasaris, K. I. (2023). Pengaruh self hypnopregnancy terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Dany Eka Novitasari, S.Tr.Keb., Bdn. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4, 125–131. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i2.516>
- Mardiana, A. (2023). *Penatalaksanaan nyeri persalinan non farmakologis*. CV Sarnu Untung.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *GASTER*, 18, 98–106. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
- Perang, B. (2023). Efektivitas hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar. 10, 111–121. <https://doi.org/10.35913/jk.v10i2.256>
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas ibu hamil terhadap kesehatan psikologis ibu hamil dan persiapan persalinan: systematic review. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5, 29–38. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>
- Sari, B. D. M., Angelina, S., Khodijah, U. P., Hanifah, D., Sulikah, Etty, C. R., & Sari, N. (2024). *Bunga rampai: pendekatan hipnoterapi pada asuhan kebidanan*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Widayati, & Wahyu K. (2024). Efektifitas hypnoprenatal untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7, 226–234. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i2.3490>
- Widiyanti, R., Saridewi, W., & Nuraini, A. (2025). Analisis masalah psikologis ibu hamil menggunakan kuesioner DASS-42. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14, 309–315. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK>
- Yuniati, M. G., & Dewi, A. A. S. (2025). Hipnoprenatal sebagai pendekatan psikologis dalam persiapan persalinan: Partisipasi ibu hamil di Bali. *Jurnal Genta Kebidanan*, 14, 44–49. <https://doi.org/10.36049/jgk.v14i2.379>
- Zuraidah, Alam, H. S., Sebtalesy, C. Y., Mahardany, B. O., Aswan, Y., Siagian, N. A., Hasibuan, D. A., Siregar, R. W., Putri, N. R., Mayasari, W., Sukaisi, Amalia, R., & Linda, I. (2023). *Terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.