

p-ISSN 2502-0552
e-ISSN 2580-2917

Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 7 Nomor 1 Tahun 2022



Dipublikasikan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Editorial Team

Jurnal JKFT

Chief Editor :

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

Editor:

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb
Eneng Wiliana, MM

Section Editors :

Ns. Alpan Habibi, S.Kep, MKM
Ns. Nuraini, M.Kep

Reviewer:

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes
Dra Jomima Batlajery, M.Kes
Imas Yoyoh, S.Kp, M.Kep
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si
Titin Martini, SST
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K
Zuhrotunnida, SST., M.Kes

Jurnal JKFT
Diterbitkan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Alamat Redaksi

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	7	1	54-58	2502-0552	2580-2917

Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan : Studi Literatur

Eka Mardiana¹, Siti Mardhatillah Musa², Murni Lestari³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl. Perintis Kemerdekaan 1/33 Cikokol, Tangerang, 15118, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:
Tanggal di Publikasi : Juli 2022

Kata kunci:
Kehamilan
Hypnoterapi
Psikologis
Hypnobirthing

ABSTRAK

Perubahan psikologis akan mempengaruhi klien dalam menghadapi kehamilan yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu. Hal ini dapat berpengaruh dalam kehamilan yang berasal dari dalam diri ibu hamil dan dapat juga berasal dari faktor luar diri ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan psikologis selama kehamilan. Penelitian dilakukan pada Bulan Juni 2022 dengan menggunakan metode studi literatur review yang bersumber dari buku, internet, pustaka dan jurnal baik nasional maupun jurnal internasional dengan kata kunci "kehamilan, hipnoterapi dan psikologis. Dari beberapa jurnal yang telah di telaah terbukti bahwa hipnoterapi sangat efektif untuk membantu mengatasi terjadinya berbagai gangguan psikologis pada ibu hamil. Teknik hipnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk memperkuat keyakinannya, bahwa akan dapat melewati persalinan dengan lancar dan tenang sesuai harapan.

Psychological changes will affect the client in dealing with pregnancy, which will affect the mental health of the mother. This can have an effect on pregnancy that comes from within the pregnant woman and can also come from factors outside of the pregnant woman. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on psychological changes during pregnancy. The research was conducted in June 2022 using a literature review study method sourced from books, the internet, literature and journals, both national and international journals with the keywords "pregnancy, hypnotherapy and psychology. From several journals that have been reviewed, it is proven that hypnotherapy is very effective to help overcome the occurrence of various psychological disorders in pregnant women. Hypnotherapy techniques can help pregnant women to strengthen their belief that they will be able to go through labor smoothly and calmly as expected.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dan dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi (Sulistiyawati, 2012). Manuaba dkk, memberikan definisi kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) terjadilah pembuahan dan pertumbuhan. Zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba dkk, 2010).

Kehamilan merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 pekan (minggu) atau 10 bulan (lunar months). Kehamilan dibagi atas 3 triwulan (trimester): (a) kehamilan triwulan I antara 0 -12 minggu, (b) kehamilan triwulan II antara 12 - 28 minggu, dan (c) kehamilan triwulan III antara 28 – 40 minggu. Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Romauli, 2014).

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: sittimardhatillahmusa@gmail.com

Pada dasarnya, ibu hamil sangat rentan terkena masalah. Masalah ini dapat disebabkan salah satunya oleh adanya perubahan psikologis. Perubahan ini berbentuk perasaan cemas, khawatir, takut, tertekan dan bingung. Perubahan fisik ibu hamil juga bisa mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya sehingga emosinya tidak stabil. Dia lebih sering mengalami gejolak batin, kerentanan kondisi kejiwaan seperti depresi gangguan kecemasan dan psikosis. Kondisi seperti ini sering kali tidak terdiagnosis karena dikaitkan dengan perubahan terkait kehamilan dalam temperamen atau fisiologi ibu. Permasalahan dan gangguan psikologis kehamilan bisa juga terjadi akibat ketidaksiapan ibu hamil. Seperti kehamilan pada pasangan muda. Pasangan yang menikah pada usia muda umumnya belum memiliki ilmu yang cukup tentang hidup berumah tangga. Mereka belum mampu menghadapi kehidupan berumah tangga dan mempersiapkan segala kemungkinan hal buruk yang terjadi dalam kehidupannya. Terkadang timbul kekerasan dalam rumah tangga baik muncul dari suami atau istri. Kekerasan fisik dan phisikis akan berdampak pada psikologi ibu hamil. Seperti munculnya ketakutan, rasa tidak berdaya, hilangnya rasa percaya diri, dan gangguan makan. Jika perempuan hamil mengalami hal-hal tersebut, potensi takut dan kurang percaya diri akan mengalir kepada darah yang akan dilalui sang janin, sehingga anaknya pun di akhir nanti akan mengalami ketakutan seperti yang dialami ibunya. Kecemasan dan depresi antenatal merupakan prediksi tekanan mental di masa depan yang berdampak negatif pada anak-anak.

Hypnotherapy merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam membantu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan. Dengan menggunakan hipnoterapi yang akan membuat individu menjadi rileks, keadaan ini mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus.

Hipnoterapi merupakan suatu metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Hal ini sangat dimungkinkan karena hipnoterapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan

memprogram ulang penyikapan individu terhadap penyakit yang dideritanya (Gunawan, 2007). Pikiran bawah sadar tidak saja terkait dengan perilaku dan mental, tetapi lebih jauh lagi pikiran bawah sadar dapat merubah metabolisme dan mempercepat penyembuhan (Rusli SI; Wijaya SA, 2009).

Hipnotherapy adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Pada prinsipnya hipnosis merupakan salah satu bagian dari Human mind control system yaitu kemampuan didalam mengontrol alam pikir manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan alur gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alpha otak manusia baik sebagai self hypnosis ataupun diaplikasikan terhadap klien baik pasien bagi praktisi medis maupun non medis. Hipnosis yang akhir-akhir ini menjadi trend, bermanfaat juga dalam membantu di bidang medis.

Keunggulan hipnosis pada masa kehamilan adalah meningkatkan ketenangan diri yang bermanfaat untuk kesehatan pada tubuh ibu dan janin serta mengurangi rasa cemas, khawatir, emosi, takut dan pusing. Hal ini tidak berlaku mutlak pada setiap individu hamil, akan tetapi pengaruh kondisi ibu hamil saat itu dan keluhan yang dirasakan dapat diterapkan dengan hipnoterapi. Hipnosis merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang tidak menggunakan medikasi atau obat-obatan sehingga menjadikan metode hipnosis lebih diinginkan masyarakat karena mulai menyadari akan mudah rentanya janin terhadap ancaman lingkungan, terutama pada subtansi yang tidak alami atau buatan.

Banyaknya dampak buruk terhadap tubuh yang disebabkan oleh perubahan psikologis selama kehamilan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan literatur review pada pengaruh hipnosis terhadap perubahan psikologis selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh

hipnoterapi terhadap perubahan psikologis selama kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada Bulan Juni 2022 dengan menggunakan metode studi literatur review yang bersumber dari buku, internet, pustaka dan jurnal baik nasional maupun jurnal internasional. Analisa dilakukan dengan cara menganalisis beberapa literatur yang relevan dengan topik yang diangkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan strategi pencarian literature didapatkan 10 literatur yang akan dilakukan review, ragam desain penelitian dari 10 literature yaitu: cross-sectional study, article review dan systematic review. Sampel penelitian yaitu: wanita hamil dengan gangguan psikologi dan wanita hamil sehat.

Tabel Rincian Hasil Jurnal Pilihan Utama untuk Literatur Review

No.	Judul Penelitian	Penulis	Nama Jurnal	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hipnoterapi Dapat Mengurangi Derajat Emesis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama	Bram Burmanajaya, Agustina	Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 1, Hal 33 – 40, Februari 2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh hipnoterapi dalam mengurangi emesis pada wanita hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Gang Kelor Bogor	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki efek yang signifikan pada penurunan tingkat emesis ibu hamil pada trimester pertama
2.	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019	Pipit Pitriani, Siti Patimah, Hemi Kurnia	Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 5 No. 02, Juli 2019	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya tahun 2019	Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I, sehingga diharapkan hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif non farmakologis yang dapat membantu menurunkan emesis gravidarum.
3.	Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Puri Ayu Kota Jambi	Sri Maharani	Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 4, No. 1, Januari, 2022		Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil mampu memahami tentang manfaat hipnoterapi pada ibu hamil
4.	Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III	R. Nety Rustikayanti, Ira Kartika, Yanti Herawati	The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol. 2, No.1, Oktober 2016, Hal: 45 - 49	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis ibu hamil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,3% responden mengalami perubahan psikologis positif
5.	Factors Related to Psychological Readiness of Pregnant Trimester III Mother in Facing Labor	Lisa Elvina, Raudhatun Nuzul ZA2, Eva Rosdiana	Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 4 No. 2 Oktober 2018	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.	Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan informasi dengan kesiapan psikologis ibu hamil, ada hubungan dukungan suami, ada hubungan pengalaman dengan kesiapan psikologis ibu hamil trimester III.

6.	The Influence Of Hypnosis Against Nulliparous Women's Anxiety Level In The Third Quarter In Preparation For Childbirth	Sugeng Triyani, Fatimah, Aisyah	The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol. 2, No.1, Oktober 2016, Hal: 24 - 32	penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada tidaknya pengaruh sebab akibat serta seberapa besar pengaruhnya metode hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nullipara di trivulan III
7.	Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I	Luh Putu Widastuti, IGAM Karuwadi	Wawasan Kesehatan Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan 6(1):15	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Penerapan Self-hypnosis terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB GAP Badung.	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Self-hypnosis terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB GAP Badung.
8.	Peningkatan Empowerment (Pemberdayaan) Perempuan Melalui Kelas Hypnopenatal Pada Ibu Hamil	Suryaningih, Rodyatun, Moh. Choirin, Khairisma Kusumaningtyas	Journal of universitas nahdlatul ulama Sunabuya, Volume 3, No. 1 Juli 2019	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola kondisi fisik dan psikisnya dalam menjalani kehamilan, persalinan, pasca melahirkan dan menyusui.	Hasil rekapitulasi kuisioner pre test dan post test kelas hypnopenatal didapatkan secara keseluruhan ibu dapat mengatasi kecemasan dan merasa lebih tenang dalam menjalani kehamilan, dan merasa lebih siap dalam menghadapi persalinan
9.	Pengaruh Hypnopenancy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Ash Wuluyo Jati Bantul Yogyakarta	Dian Duspitasari, Ratih Kumorjati	Jurnal Ilmiah Kesehatan 8 (1):32-36	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hypnopenancy dalam asuhan kehamilan.	Hasil analisis menunjukkan bahwa kelas hypnopenancy berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan, (p<0,05)
10.	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil	Listia Dwi Febriati, Zahrah Zakiyah	Jurnal Kebidanan Indonesia, Vol 13 No 1. Januari 2022 (23 - 31)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil di Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta.	Berdasarkan analisis Chi Square diperoleh nilai $p=0,000$ yang artinya $<0,05$ sehingga terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perubahan psikologi pada ibu hamil di Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta

Kehamilan mengakibatkan banyaknya perubahan pada ibu hamil, baik perubahan secara fisiologi maupun psikologis. Hal itu, dipengaruhi juga oleh perubahan hormon pada ibu hamil, sehingga muncul keinginan untuk banyak istirahat dan perasaan yang ambivalensi. Perubahan bentuk tubuh juga dapat mempengaruhi respon emosional pada ibu hamil, seperti perubahan bentuk citra tubuh, dan perasaan takut dan cemas terhadap kehamilan.

Faktor psikologis yang berpengaruh dalam kehamilan dapat berasal dari dalam diri ibu hamil (internal) dan dapat juga berasal dari faktor luar diri ibu hamil. Faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan berasal dari dalam diri ibu dapat berupa latar belakang kepribadian ibu dan pengaruh perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Faktor psikologis yang berasal dari luar diri ibu dapat berupa pengalaman Ibu, kecemasan dan gangguan emosi, dukungan keluarga, dan dukungan suami (Pradyani, 2015).

Perubahan psikologis yang terjadi pada sebagian ibu hamil yakni trimester pertama dan trimester ketiga cenderung mengalami kecemasan, sedangkan pada trimester kedua ibu hamil cenderung menunjukkan penerimaannya terhadap kehamilan. kecemasan yang ditunjukkan pada trimester pertama dan ketiga biasanya memiliki perbedaan. Pada trimester pertama kecemasan yang ditunjukkan ibu hamil merupakan kecemasan terhadap kondisi kehamilannya, lain halnya dengan kecemasan pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga kebanyakan ibu hamil merasakan gejala kecemasan yang baru, biasanya kecemasan yang timbul adalah kecemasan dalam menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab dalam mengasuh bayi yang akan dilahirkannya (Mochtar, 2011).

Dengan metode hypnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk memperkuat keyakinannya, bahwa akan dapat melewati persalinan dengan lancar dan tenang sesuai harapan. Latihan ini membantu ibu hamil dengan rileksasi alami untuk menurunkan ketegangan dan membantu mengatasi kecemasan mulai dari rileksasi otot dan tubuh, teknik visualisasi menghadirkan tempat yang nyaman, berkomunikasi dengan anggota tubuh dan berkomunikasi dengan bayi secara teratur akan membuat kondisi tubuh dan psikologis akan semakin nyaman dan membantu menurunkan rasa nyeri ketika otak telah mencapai gelombang alfa. Pada saat ini tubuh akan mengeluarkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil akan berada dalam kondisi rileks tanpa kecemasan dan rasa tegang (Asmarany, 2012).

Hypnoterapi menggunakan dua pendekatan psikologi, yaitu pendekatan psikoanalitik dan pendekatan behavioristik. Pendekatan psikoanalitik digunakan untuk memperjelas teori-teori mengenai kecemasan dan kesadaran. Seperti yang disebutkan oleh Corey (2007) bahwa teori psikoanalitik menyediakan kerangka kerja yang berharga untuk memahami cara-cara yang digunakan oleh individu dalam mengatasi kecemasan.

Hypnobirthing bisa menjadi salah satu hypnoterapi dalam kehamilan untuk berlatih menyadari saat-saat rasa tidak nyaman muncul untuk kemudian menerimanya sebagai bagian dari

perjalanan kehamilannya. Menjalani kehamilan sehat dan penuh kesadaran itu akan membuat ibu hamil merasa senang dan siap membuka diri serta menerima seluruh proses yang terjadi selama hamil hingga saat melahirkan dengan ikhlas dan damai.

Teknik-teknik yang terdapat dalam hypnobirthing therapy ini menggunakan pendekatan behavioristik. Seperti pada terapi perilaku yang merupakan bagian dari pendekatan behavioristik ini pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat respon-respon yang layak, namun belum dipelajari. Dalam teknik-teknik hypnobirthing therapy ini juga dilakukan hal yang sama, ingin menghapus atau mengurangi kecemasan yang merupakan hasil belajar dan memberikan pengalaman-pengalaman baru yang dapat dipelajari.

Hypnobirthing therapy memiliki keunggulan dibandingkan metode-metode lain karena tidak membutuhkan banyak peralatan dan biayanya terjangkau. Selain itu, terapi ini banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Literature review ini dapat membuktikan bahwa penerapan hypnoterapi efektif untuk menangani gangguan psikologis yang dialami oleh ibu hamil, dalam hal ini untuk mengurangi gejala kecemasan, kekhawatiran, stres dan ketakutan yang dialami oleh ibu hamil.

Sebagai tenaga kesehatan, dengan adanya studi literature ini dapat dijadikan acuan bahwa dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan fisik maupun mental, perlu diberikan adanya pendampingan psikologis bagi ibu hamil mengingat saat kehamilan merupakan hal yang rentan terjadi gangguan psikologis terutama kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, N. L., Asmarani, M. S. 2012. Kecemasan Akan Kegagalan, Dukungan Orangtua, Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Di Pesentren. *Proyeksi*. 7 (1): 87-98.
- Burmanajaya, B., Agustina. 2020. Hipnoterapi Dapat Mengurangi Derajat Emesis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 1*, Hal 33 – 40, Februari 2020.
- Elvina, E., Raudhatun Nuzul ZA2, Eva Rosdiana. 2018. Factors Related to Psychological Readiness of Pregnant Trimester III Mother in Facing Labor. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 4 No. 2* Oktober 2018.
- Febriati, L. D., Zakiyah, Z. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 13 No 1. Januari 2022 (23 - 31).
- Gunawan, S. G., Setiabudy, R., Nafrialdi, E. 2007. *Farmakologi dan Terapi Edisi 5*. Jakarta: FKUI.
- Maharani, S. 2022. Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 4, No. 1*, Januari, 2022.
- Manuaba, I. A. C., Bagus, I., Gde, I. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC.
- Mochtar, R. 2011. *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi*, Jilid 2. Jakarta : EGC.
- Pitriani, P., Patimah, S., Kurnia, H. 2019. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 5 No.2*, Juli 2019.
- Puspitasari, D., Kumorojati, R. Pengaruh. 2019. Hypnopregnancy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8 (1):32-36.
- Rodiyatun, S., Choirin, M., Kusumaningtyas, K. 2019. Peningkatan Empowerment (Pemberdayaan) Perempuan Melalui Kelas Hypnoprenatal Pada Ibu Hamil. *Journal of universitas nahdlatul ulama Surabaya*, Volume 3, No. 1 Juli 2019.
- Romauli, S. 2014. *Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., Herawati, Y. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol. 2, No.1*, Oktober 2016, Hal: 45 – 49.
- Sulistiyawati, A. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Triyani, S., Fatimah, Aisyah. 2016. The Influence Of Hypnosis Against Nulliparous Women's Anxiety Level In The Third Quarter In Preparation For Childbirth. *The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol. 2, No.1*, Oktober 2016, Hal: 24 – 32.
- Widiastini, L. H., Karuniadi. I Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Wawasan Kesehatan Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6(1):15.

