



Klara Elfa Putri  
 Warsanto<sup>1</sup>  
 Augustina Sulastri<sup>2</sup>

## APAKAH HIPNOTERAPI EFEKTIF MENGURANGI KECEMASAN PADA WANITA HAMIL TRIMESTER KE 3?

### Abstrak

Kecemasan menjadi salah satu gangguan psikologis yang banyak ditemukan di tempat umum dan dapat membuat dampak yang buruk dalam keseharian. Seorang wanita yang sedang hamil dapat mengalami gangguan kecemasan karena adanya perubahan psikologis akibat perubahan hormon, pengaruh lingkungan dan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi terhadap kondisi kecemasan selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sistematis literatur review yang diambil dari jurnal nasional maupun internasional yang didapat dari sumber google scholar. Hasil dari beberapa jurnal yang sudah di review terbukti bahwa hypnoterapi efektif untuk mengubah tingkat kecemasan pada ibu hamil. Teknik hypnoterapi mampu membantu ibu hamil mengalami penurunan kecemasan, sehingga disarankan untuk melakukan hypnoterapi pada ibu hamil memperoleh ketenangan pikiran, dan menanamkan pikiran positif pada alam bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami relaksasi fisik yang mendalam, perhatian terfokus, peningkatan kemampuan sensorik, dan kontrol yang rileks.

**Kata Kunci:** Hipnoterapi, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III

### Abstract

Anxiety is one of the psychological disorders that is commonly found in public places and can have a bad impact in daily life. A woman who is pregnant can experience anxiety disorders due to psychological changes due to hormonal changes, environmental influences, and thoughts. This study aims to determine the effectiveness of hypnotherapy on anxiety conditions during pregnancy. The method used in this research is a literature review study taken from national and international journals obtained from Google Scholar sources. The results of several journals that have been reviewed prove that hypnotherapy is effective in changing anxiety levels in pregnant women. Hypnotherapy techniques can help pregnant women experience a decrease in anxiety, so it is recommended to do hypnotherapy for pregnant women to gain peace of mind, and instill positive thoughts in the subconscious because during the hypnotherapy process, the mother experiences deep physical relaxation, focused attention, increased sensory abilities, and relaxed control.

**Keywords:** Hypnotherapy, Anxiety, Pregnant Women, Trimester III

### PENDAHULUAN

Masa kehamilan terdiri dari 3 masa yaitu trimester 1, trimester 2 dan trimester ke 3. Di setiap masanya terjadi perubahan fisik dan psikologis yang menjadi proses adaptasi tubuh menghadapi kehamilan. Setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi perubahan hidupnya. Menariknya, Apter, dkk & Chan, dkk (dalam Catsaros & Wendland, 2022) berpendapat proses perubahan fisik, keluhan dan ketidakpuasan terkait dengan gejala gangguan kecemasan. Siregar & Panggabean, 2024 mengutarakan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 6% penduduk berusia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang mengalaminya gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi. Masalah kecemasan yang terjadi terus menerus dan berkelanjutan dapat berkembang menjadi pikiran negatif. Pikiran negatif inilah yang dapat menimbulkan otot menjadi tegang, kaku, nyeri dan jalan lahir menjadi tidak elastis. Amin & Nuriyah (2022) juga

<sup>1,2</sup>Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata  
 email: Klara.elfa11@gmail.com

menyampaikan data dari WHO ( World Health Organization ) bahwa ada 118 ibu melahirkan, 75% nya mengalami kecemasan yang sangat tinggi pada persalinan yang pertama kalinya dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung. Hal ini di dukung dari pendapat Seitz,dkk (2024) bahwa salah satu masalah utama yang selalu dihadapi oleh tenaga kesehatan dan bidan adalah kecemasan pada ibu hamil. Gangguan kecemasan ini dapat menyebabkan seorang ibu yang akan melahirkan memiliki risiko pada proses melahirkan. Southwick & Charney (dalam Mahanani,dkk; 2022) menyampaikan bahwa pikiran negatif dapat memunculkan rasa nyeri, akan meningkatkan kerja sistem syaraf simpatik. Bagian otak yakni hipotalamus mengirim sinyal ke glandula pituitary, untuk meningkatkan hormon kortisol, yaitu hormon yang dapat meningkatkan stress, sehingga sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil yang menimbulkan nyeri semakin bertambah dan dapat memunculkan banyak resiko pada proses melahirkan.

Kecemasan pada ibu hamil trimester ke III ini dapat diatasi dengan metode hipnoterapi. Intervensi hipnoterapi pada ibu hamil merupakan faktor efektif dalam mengatasi kecemasan. Menurut Simanjuntak (dalam Amin &Nuriyah; 2024) teknik hipnoterapi dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat menghadapi persalinan. Silalahi, dkk (2023) berpendapat Hipnoterapi merupakan sugesti yang membuat alam bawah sadar muncul, sehingga dapat mempengaruhi seseorang yang ingin mendapatkan terapi psikologis maupun fisik yang bermasalah. Hipnoterapi pada ibu hamil merupakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan aktivitas kegiatan dengan menggabungkan konsentrasi pikiran, pernafasan dan visualisasi, berkomunikasi dengan janin. Kahija, berpendapat bahwa ketika seseorang memasuki relaksasi hipnosis, gelombang pikiran akan masuk ke gelombang alfa yang frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang tetha yang frekuensinya 4-7 hertz sehingga dapat menyebabkan otak menghasilkan hormon serotonin dan endorpin yang menyebabkan sensasi nyaman dan rileks, metabolisme tubuh menjadi lebih baik serta respon saraf otonom yang akhirnya menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah, nadi dan pernafasan (Silalahi,2023). Melalui teknik hipnoterapi ini diharapkan ibu dapat mampu mengelola pikiran nya, sejalan dengan pendapat Alizah (dalam Siregar & Pangabean; 2024) yaitu tubuh melepaskan hormon setoronin dan endorfin sehingga ibu lebih rileks dan tanpa rasa tegang dan cemas.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rayuna & Noviyani (2024) menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang diberikan hipnoterapi menunjukkan penurunan skor kecemasan. Seitz,dkk (2024) juga berpendapat bahwa rata rata skor kecemasan menurun secara bertahap dalam waktu 1 bulan setelah intervensi di lakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar,dkk (2022) yang dilakukan di daerah Tapanuli Selatan , didapati bahwa hipnoterapi pada ibu hamil memberikan efek yang baik yaitu ibu dan bayi yang akan dilahirkan akan sehat dan persalinan dapat lancar. Menurut American Pregnancy Association, teknik relaksasi self hypnosis dapat digunakan selama masa kehamilan untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah masalah mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi kecemasan selama masa kehamilan. Melalui penelitian ini, peneliti berharap akan diperoleh bukti ilmiah yang mendukung penggunaan teknik hipnoterapi pada ibu hamil trimester ketiga, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan resiko melahirkan.

## **METODE**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap kondisi kecemasan selama kehamilan. Metode Penelitian ini adalah Sistematik Literatur Review. Pengumpulan artikel dilakukan secara elektronik, dengan menggunakan kata kunci “ Hipnoterapi, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III.” di mesin pencari. Selanjutnya, penelitian ini menerapkan kriteria eksklusi untuk menyortir artikel yang dirancang dalam dua tahap. Pada tahap pertama, artikel yang diterbitkan sebelum 2024 yang merupakan studi lebih awal dengan bahasa indonesia dan bahasan inggis. Pada tahap kedua, artikel yang berfokus pada responden ibu hamil trimester ke III. Melalui metode yang ketat, 15 artikel yang relevan dengan penelitian ini berhasil diidentifikasi. Keseluruhan proses pencarian, identifikasi, pemilahan, dan penyaringan sumber data digambarkan melalui tabel dari hasil.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel di bawah ini menyajikan 15 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria penelitian ini.

Judul	Penulis - Tahun	Metode	Temuan
The Effect of Self Hypnosis on the Reduction of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III Practice Midwife Anni Rizkiah	Siregar et al. 2022	Kuasi eksperimen	Terdapat pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Anni Rizkiah, Desa Sitampa Simatoras, Tapanuli Selatan.
Reducing Effect of Hypnotherapy Anxiety in Pregnant Women	Siregar & Panggabean 2024	Kuasi eksperimen	Terdapat pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi.
Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review	Catsaros & Wendland 2022	Tinjauan sistematis	Hipnosis tampaknya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengalaman subjektif kehamilan dan persalinan yang lebih positif, dan pada kesejahteraan perempuan secara keseluruhan pada periode perinatal.
Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023	Sari et al. 2023	Pra-eksperimen	Ada pengaruh hipnosis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.
Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jetis Yogyakarta.	An Ni'mah 2018	Deskriptif analitik	Ibu hamil trimester III di Puskesmas Jetis Yogyakarta sebagian besar mengalami kecemasan ringan.
Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study	Seitz et al. 2024	Uji klinis terkontrol acak	Disarankan untuk menggunakan hipnoterapi sebagai pengobatan pelengkap untuk mengurangi kecemasan dan gejala preeklamsia.
Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin	Wigya Mahanani et al. 2022	Tinjauan literatur	Ibu hamil yang mengikuti hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan, mendapatkan ketenangan diri, dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks.
Pengaruh Hypnotherapy terhadap penurunan Kecemasan.	Silalahi et al. 2023	Telaah literatur	Hipnotherapy menunjukkan potensi sebagai metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan.
The Efficacy of Combination of Prenatal Yoga and Self Hypnosis on Anxiety Level of Pregnant Women with Preeclampsia in Indonesia	Irawati et al. 2023	Kuasi eksperimen	Senam Yoga Prenatal dan Self Hypnosis sangat bermanfaat dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dengan Preeklamsia.
Effect of Hypnosis on Pregnancy and Delivery	Irawati et al. 2023	Tinjauan sistematis	Hipnosis dapat menjadi alat yang berguna untuk mengurangi rasa

Outcomes: A Systematic Review			sakit, meningkatkan pengalaman persalinan, dan meningkatkan kesehatan mental ibu hamil
Ketidaknyamanan Muskuloskeletal Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi Kualitatif	Wuriani & Nurwati 2024	Kualitatif	Ibu hamil trimester tiga mengalami penambahan berat badan yang sangat signifikan, sehingga beban tubuh akan bertumpu pada tulang dan otot, yang menyebabkan beberapa ketidaknyamanan pada tulang dan otot, dan ada cara untuk mengurangi keluhan tersebut.
Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Selama Proses Persalinan	Ulfah et al. 2024	Studi literatur	Implementasi teknik ini tidak hanya membantu ibu hamil untuk mengendalikan respons stres mereka, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesehatan fisik selama persalinan dengan mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang intensif.
Literature Review: Efektivitas hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil	Zahara 2022	Literature review	Hipnosis efektif digunakan pada ibu hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan.
Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB S Bandung	Solihati R& Prima Noviyani 2024	Studi kasus	Hipnoterapi lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Dari 14 jurnal yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa hipnosis atau hipnoterapi memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Metode ini terbukti efektif dalam berbagai desain penelitian, termasuk kuasi eksperimen, uji klinis terkontrol acak, tinjauan sistematis, studi kasus, dan tinjauan literatur.

**Pentingnya Hipnosis dalam Perawatan Ibu Hamil**

Kecemasan merupakan masalah yang umum terjadi pada ibu hamil dan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin (An Ni'mah, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mencari metode yang aman dan efektif dalam mengatasi kecemasan. Hipnosis merupakan salah satu alternatif yang menjanjikan dan dapat diintegrasikan ke dalam perawatan antenatal. Kondisi kurang nyaman pada ibu saat hamil memang sering terjadi, Wuriani & Nurwati (2024) dalam studi kualitatifnya, menemukan bahwa ibu hamil trimester tiga mengalami ketidaknyamanan muskuloskeletal akibat penambahan berat badan. Penelitian ini mengidentifikasi empat domain besar yang berkaitan dengan lokasi dan karakteristik ketidaknyamanan, faktor penyebab, serta cara mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa hipnosis dan hipnoterapi efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Siregar et al. (2022) dalam penelitiannya "The Effect of Self Hypnosis on the Reduction of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III Practice Midwife Anni Rizkiah" menemukan bahwa self hypnosis berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Siregar & Panggabean (2024) dalam penelitian "Reducing Effect of Hypnotherapy Anxiety in Pregnant Women" yang menunjukkan adanya pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

**Manfaat Hipnoterapi bagi Ibu Hamil**

Selain mengurangi kecemasan, hipnoterapi juga dapat memberikan manfaat lain bagi ibu hamil. Wigya Mahanani et al. (2022) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengikuti hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan, mendapatkan ketenangan diri, dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar. Hal ini didukung oleh Catsaros & Wendland (2022) yang menyatakan bahwa hipnosis dapat memberdayakan perempuan dan meningkatkan rasa percaya diri. Hipnosis juga terbukti bermanfaat dalam mengatasi masalah lain yang sering dialami ibu hamil. Sama dengan yang diungkap oleh Seitz et al. (2024) dalam studi klinis melaporkan bahwa hipnosis

efektif dalam mengurangi skor kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia. Selain itu, Irawati et al. (2023) dalam penelitian "The Efficacy of Combination of Prenatal Yoga and Self Hypnosis on Anxiety Level of Pregnant Women with Preeclampsia in Indonesia" menemukan bahwa kombinasi yoga prenatal dan self hypnosis efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan preeklamsia. Ulfah et al. (2024) menyimpulkan bahwa teknik relaksasi, termasuk pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi, efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Teknik-teknik ini dapat membantu ibu hamil mengontrol respons stres mereka dan mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang intensif. Hipnosis bekerja dengan cara merelaksasi tubuh dan pikiran, sehingga dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang memicu kecemasan (Silalahi et al., 2023). Selain itu, hipnosis juga dapat membantu ibu hamil untuk lebih fokus pada hal-hal positif dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan (Zahara, 2022). Solihati Rayuna & Prima Noviyani (2024) dalam studi kasusnya menunjukkan bahwa hipnoterapi lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## SIMPULAN

Kesimpulannya, hipnosis dan hipnoterapi adalah intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, dan mengatasi masalah terkait kehamilan lainnya. Berbagai metode, termasuk self-hypnosis, hipnoterapi lima jari, dan kombinasi dengan yoga prenatal telah terbukti berhasil. Meskipun temuan ini menjanjikan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat bukti dan mengeksplorasi aplikasi yang lebih luas dalam perawatan ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, I. E. N., & Mariyati, S. (2022). Efektivitas hipnoterapi lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology*, 12(2), 150–160.
- An Ni'mah, A. (2018). Gambaran kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jetis Yogyakarta. Naskah Publikasi, 1–12.
- Anggraeni, L., & Maisaroh, S. (2021). Hubungan hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 7(1), 35–42.
- Anggraeni, L., Ganti, D., & Nurvita, N. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas panglayungan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(2), 202–211.
- Atis, F. Y., & Rathfisch, G. (2018). The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.08.004>
- Bülez, A., Çeber Turfan, E., & Soğukpınar, N. (2018). Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth. *The European Research Journal*, 4(3), 1–5. <https://doi.org/10.18621/eurj.371102>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2022). Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 43(4), 317–332. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2022.2091851>
- Cyna, A. M., Crowther, C. A., Robinson, J. S., Andrew, M., Antoniou, G., & Baghurst, P. (2013). Hypnosis Antenatal Training for Childbirth: A randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 120(10), 1248–1259. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.12320>
- 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.
- Downe, S., Finlayson, K., Melvin, C., Spiby, H., Ali, S., Diggle, P., Gyte, G., Hinder, S., Miller, V., Slade, P., Trepel, D., Weeks, A., Whorwell, P., & Williamson, M. (2015). Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: A randomised controlled trial of clinical effectiveness. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 122(9), 1226–1234. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13433>
- Guse, T., Wissing, M. P., & Hartman, W. (2006). The effect of a prenatal hypnotherapeutic programme on postnatal maternal psychological well-being. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(2), 163–177. <https://doi.org/10.1080/02646830600644070>

- Hindun, S., Novita, N., & Sulastri, S. (2021). Relaksasi self hypnosis terhadap kecemasan ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- Irawati, D., Madinah, A., & Anisak, S. (2023). The efficacy of combination of prenatal yoga and self hypnosis on anxiety level of pregnant women with preeclampsia in Indonesia. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 3(3), 166–172. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v3i3.239>
- Legina, A., & Lubis, D. R. (2022). Hypnobirthing sebagai self hypnosis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 1–7.
- Mehl-Madrona, L. E. (2004). Hypnosis to facilitate uncomplicated birth. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 46(4), 299–312. <https://doi.org/10.1080/00029157.2004.10403614>
- 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). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Barita Tahun 2020. *Embrio*, 13(2), 156–163. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3513>
- Sari, D. A., & Komariah, D. (2023). Pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi persalinan di TPMB Nuriyah pada tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manarang*, 2(1), 1–14.
- Seitz, F., Poursaghar, M., Hosseinnataj, A., Hoseinnezhad, S. Z., Eshraghi, N., & Ganji, J. (2024). Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13, 359. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1097\\_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1097_23)
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan. *Community Development Journal*, 4(2), 4132–4138.
- Siregar, M., & Panggabean, H. W. A. (2024). Reducing effect of hypnotherapy anxiety in pregnant women. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(Special Issue), 482–488. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10iSpecialIssue.7828>
- Siregar, N., Batubara, R. A., & Pohan, S. Y. (2022). The effect of self hypnosis on reduction of anxiety pregnant women in trimester III practice midwife Anni Rizkiah. *International Journal of Public Health Excellence*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.34>
- Solihati Rayuna, M., & Prima Noviyani, E. (2024). Efektivitas hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB S Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, X(2), 131–134.
- Ulfah, D., Ratnasari, F., Elviani, Y., Fatimah, S., & Sumartini, S. (2024). Penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 9931–9935.
- Wigya Mahanani, S., Umaroh, Kurnia Nugrahaeni, I., & Amalia Nur Ramadhian, A. (2022). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Wuriani, & Nurwati, I. (2024). Ketidaknyamanan muskuloskeletal pada ibu hamil trimester tiga studi kualitatif. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 8909–8914.
- Zahara, E. (2022). Literature review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4.1.1050>