



SELF HYPNOSIS PRENATAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN IBU HAMIL: LITERATUR REVIEW

Rafica^{1*}, Misrawati², Erika³

^{1*} Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Riau

^{2,3} Dosen Magister Keperawatan Universitas Riau

rafica8853@grad.unri.ac.id, misrawati@lecturer.unri.ac.id, rika_hardi@yahoo.com

Abstrak

Self-hypnosis prenatal terbukti sebagai metode efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, terutama menjelang persalinan. Tujuan untuk mengetahui self hypnosis prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Metode basis data yang digunakan meliputi PubMed, Science Direct, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah self hypnosis prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Sebanyak 6 artikel diperoleh dari hasil pencarian literatur. Artikel yang ditemukan disaring menggunakan kerangka PICO dan metode CRAAP. Berdasarkan hasil pencarian dan analisis artikel terdahulu, ditemukan enam artikel yang bertujuan self hypnosis prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Intervensi-intervensi ini dapat dikategorikan self hypnosis prenatal baik untuk kesehatan ibu hamil terutama menjelang persalinan. Self-hypnosis prenatal efektif meningkatkan kesehatan ibu hamil dengan menurunkan kecemasan, mengurangi ketidaknyamanan fisik, dan menstabilkan kondisi fisiologis melalui sugesti positif dan latihan teratur menjelang persalinan.

Kata Kunci: *Self Hypnosis, Ibu Hamil, Kesehatan Ibu Hamil*

Abstract

Prenatal self-hypnosis has been proven to be an effective method for improving maternal health, especially in preparation for childbirth. Objective to explore the role of prenatal self-hypnosis in enhancing maternal health. Methods the databases used included PubMed, Science Direct, and Google Scholar. The keywords used were "prenatal self-hypnosis in improving maternal health." A total of six articles were obtained through the literature search. The selected articles were screened using the PICO framework and the CRAAP method. Results: Based on the literature search and analysis of previous studies, six articles were found that aimed to examine prenatal self-hypnosis in improving maternal health. These interventions were categorized as beneficial prenatal self-hypnosis techniques, particularly effective for maternal health before childbirth. Conclusion: Prenatal self-hypnosis is effective in improving maternal health by reducing anxiety, alleviating physical discomfort, and stabilizing physiological conditions through positive suggestions and regular practice during pregnancy.

Keywords: *Self-Hypnosis, Pregnant Women, Maternal Health.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Jl. Garuda Sakti, Perum Widya Bina unri Blok G 99

Email : rafica8853@grad.unri.ac.id

Phone : +62 852-1321-6187

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase yang penuh tantangan fisik dan emosional, di mana kesehatan ibu dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor fisik, mental, dan sosial, sehingga self-hypnosis prenatal semakin populer sebagai pendekatan alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh¹.

Self-hypnosis prenatal adalah teknik relaksasi yang digunakan oleh ibu hamil untuk mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit selama kehamilan dan persalinan. Teknik ini melibatkan penggunaan sugesti positif dan visualisasi untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam, yang dapat membantu ibu hamil menghadapi tantangan fisik dan emosional selama kehamilan².

Penelitian menunjukkan bahwa self-hypnosis prenatal memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan ibu hamil, dengan manfaat utama berupa pengurangan kecemasan dan stres selama kehamilan, di mana sebuah studi oleh Beevi et al. (2019) mengindikasikan bahwa intervensi berbasis hipnosis memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, sekaligus membantu meredakan keluhan fisik seperti mual dan muntah yang umum terjadi selama kehamilan³.

Selain itu, self-hypnosis juga terbukti meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih positif, seperti yang ditunjukkan dalam uji coba terkontrol secara acak oleh Werner et al. (2019), yang menemukan bahwa wanita yang mengikuti pelatihan self-hypnosis melaporkan pengalaman persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol⁴.

Self-hypnosis juga terbukti membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Alita et al. (2022) Di Indonesia, self-hypnosis terbukti secara signifikan mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga, termasuk nyeri punggung, kelelahan, serta gangguan tidur yang kerap menyertai masa kehamilan⁵.

Self-hypnosis juga efektif dalam membantu mengelola tekanan darah selama kehamilan, seperti yang ditemukan dalam studi oleh Seitz et al (2020), yang menunjukkan bahwa hipnosis secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia, sehingga menjadikannya intervensi tambahan yang efektif dalam mengelola kondisi medis tertentu selama kehamilan⁶.

Self-hypnosis juga terbukti mempengaruhi durasi persalinan dan kebutuhan akan intervensi medis, seperti yang ditunjukkan dalam studi oleh Lestari (2023), yang menemukan bahwa self-hypnosis dapat mengurangi durasi tahap kedua dan ketiga persalinan pada ibu hamil primipara serta mengurangi kebutuhan akan analgesia epidural selama persalinan⁷.

Self-hypnosis prenatal dapat diimplementasikan melalui berbagai metode, seperti pelatihan langsung dengan instruktur terlatih, penggunaan rekaman audio, dan aplikasi smartphone, di mana studi oleh Lisnawati (2021) menunjukkan bahwa pemanfaatan audio self-hypnosis yang diakses melalui perangkat smartphone secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, sehingga menjadi metode yang praktis dan efektif dalam mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan⁸.

Tujuan artikel review ini adalah untuk mengetahui self hypnosis prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil.

METODE

Desain Studi

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review sebagai metode utama untuk mengumpulkan data, dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai sumber informasi, guna menyintesis temuan-temuan yang relevan mengenai penerapan self-hypnosis prenatal dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Strategi Pencarian Literatur

Dalam rangka memperoleh literatur yang relevan dan berkualitas tinggi, peneliti melakukan pengumpulan artikel jurnal dari sejumlah basis data ilmiah terkemuka yang telah diakui secara global, antara lain PubMed, ScienceDirect, EBSCO, Emerald, Scopus, dan Google Scholar. Proses penelusuran literatur difokuskan pada artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir, yaitu dari tahun 2019 hingga 2024, guna menjamin keterkinian informasi yang dikaji. Untuk mengoptimalkan hasil pencarian, digunakan kata kunci dalam Bahasa Inggris yang dirancang secara sistematis dengan pendekatan berbasis elemen PICOS. Operator Boolean digunakan untuk menggabungkan istilah pencarian yang relevan, seperti ("self-hypnosis" OR "prenatal"), sehingga proses identifikasi studi menjadi lebih terarah dan memungkinkan peneliti menyeleksi secara spesifik artikel-artikel yang membahas penerapan self-hypnosis pada masa kehamilan sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu hamil.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Proses pemilihan artikel dilakukan secara sistematis melalui dua tahapan penyaringan yang ketat, dengan mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dirumuskan sebelumnya untuk memastikan relevansi dan kualitas studi yang dipilih. Kriteria inklusi dirancang secara spesifik untuk mencakup artikel-artikel yang memiliki keterkaitan langsung dengan elemen-elemen dalam kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design*), sehingga hanya studi yang benar-benar relevan dan mendukung fokus penelitian mengenai self-

hypnosis prenatal yang diikutsertakan dalam analisis lebih lanjut, yaitu melibatkan populasi ibu hamil, penerapan self-hypnosis prenatal untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024, serta menggunakan desain studi seperti studi potong lintang (cross-sectional), eksperimental, dan uji acak terkendali (randomized controlled trials). Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang setelah ditelaah tidak mampu menjawab pertanyaan penelitian secara memadai, serta artikel yang tidak memenuhi standar penilaian berdasarkan kriteria CRAAP (*Currency, Relevance, Authority, Accuracy, Purpose*). Pada tahap penyaringan pertama, sebanyak 38 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Pada tahap penyaringan kedua, 5 artikel tambahan juga tidak lolos seleksi, sehingga hanya tersisa 6 artikel yang memenuhi kriteria dan sesuai dengan tujuan penelitian (lihat Gambar 1).

Ekstraksi Data

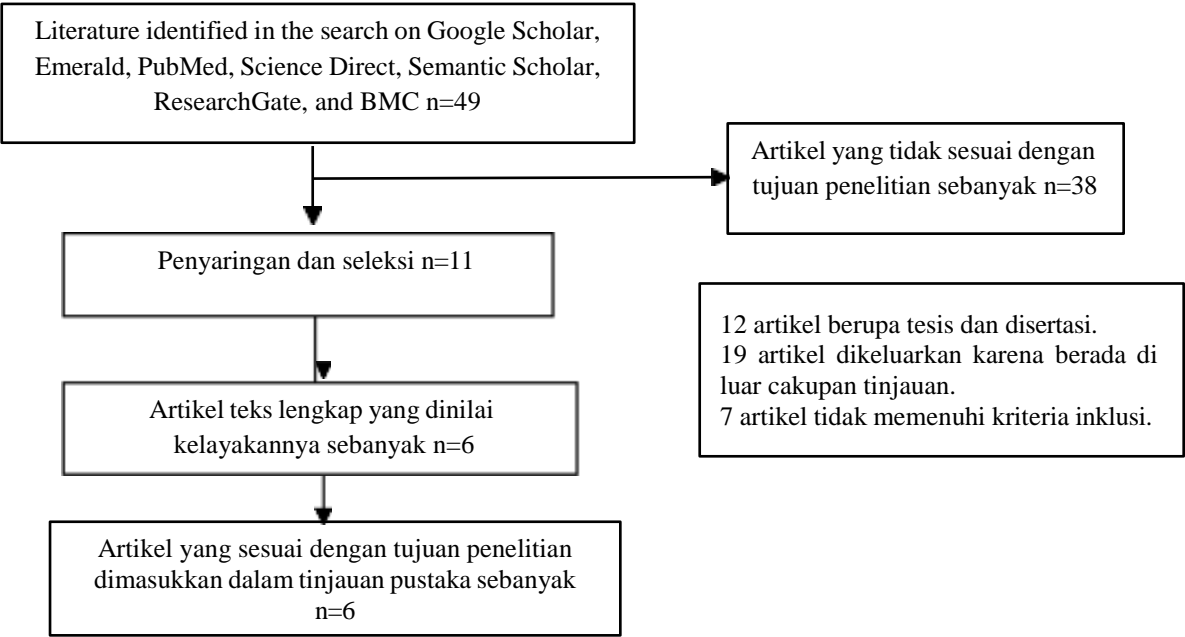
Keenam artikel terpilih secara sistematis berdasarkan kesesuaian dengan fokus pertanyaan penelitian. Setiap artikel dievaluasi menggunakan

indikator CRAAP, yang meliputi: *Currency* (Kekinian), yaitu artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir; *Relevance* (Relevansi), yakni isi artikel yang sesuai dengan fokus studi tentang self-hypnosis prenatal untuk kesehatan ibu hamil; *Authority* (Otoritas), yang mengacu pada sumber artikel yang terpercaya dan telah melalui proses peer-review; *Accuracy* (Akurasi), yang menilai konsistensi hasil penelitian dengan informasi yang disajikan; dan *Purpose* (Tujuan), yakni artikel yang memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman isu yang diangkat dalam penelitian ini.

Analisis Data

Artikel yang telah lolos seleksi kemudian dianalisis secara kuantitatif untuk menyusun sintesis dari temuan-temuan utama yang relevan, dengan fokus utama pada efektivitas self-hypnosis prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil; pendekatan ini memungkinkan peneliti mengintegrasikan bukti dari berbagai sumber guna memperkuat pemahaman secara menyeluruh terhadap topik yang dikaji.

Alur pemilihan artikel dapat dilihat pada Gambar 1



HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses penelusuran literatur yang telah dilakukan secara sistematis, ditemukan beragam jenis desain penelitian yang secara signifikan memberikan kontribusi terhadap pendalaman pemahaman mengenai fenomena gejala hot flashes yang dialami oleh wanita pada masa menopause. Temuan dari proses penelusuran tersebut mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah studi dengan pendekatan kuantitatif, yang menggunakan berbagai rancangan metodologis seperti studi potong lintang (cross-sectional), eksperimen murni, serta uji acak terkendali

(randomized controlled trials/RCT). Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap literatur yang relevan, dapat disimpulkan bahwa desain penelitian eksperimental menjadi pendekatan yang paling banyak diterapkan, khususnya dalam kajian yang berfokus pada intervensi untuk mengurangi intensitas maupun frekuensi gejala hot flashes. Sebagai penunjang informasi, Tabel 1 berikut ini menyajikan kompilasi artikel yang diperoleh melalui pencarian, lengkap dengan ringkasan jenis desain penelitian yang digunakan dalam masing-masing studi tersebut:

No	Judul dan penulis	Tujuan	Sampel dan metode	Hasil
1	Impact of Hypnosis Intervention in Alleviating Psychological and Physical Symptoms During Pregnancy (Beevi et al, 2020) ³	Untuk menyelidiki dampak intervensi hipnosis dalam mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan	Sampel 56 responden (Quasy-eksperimental pre-test/post-test)	Gejala fisik menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok pada titik waktu ke-3, yang mengindikasikan adanya penurunan pengalaman gejala fisik pada peserta kelompok eksperimen. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi hipnosis selama kehamilan membantu mengurangi gejala fisik dan psikologis pada ibu hamil
2	Antenatal hypnosis training and childbirth experience: a randomized controlled trial (Werner et al, 2019) ⁴	Untuk mengembangkan kursus singkat tentang self-hypnosis antenatal untuk memberikan keterampilan kepada wanita dalam mengatasi persalinan dan untuk mengevaluasi efeknya terhadap pengalaman persalinan dalam uji coba terkontrol acak yang melibatkan sejumlah besar peserta.	Sampel 1222 responden (Randomized controlled trials)	Analisis intention-to-treat menunjukkan bahwa wanita dalam kelompok hipnosis merasakan pengalaman persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan kedua kelompok lainnya (rata-rata skor W-DEQ 42,9 pada kelompok Hipnosis, 47,2 pada kelompok Relaksasi, dan 47,5 pada kelompok Perawatan biasa (p = 0,01)). Kecenderungan pengalaman persalinan yang lebih baik pada kelompok hipnosis juga terlihat dalam analisis subkelompok berdasarkan cara persalinan dan tingkat kecemasan
3	Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial (Alita et al, 2022) ⁵	Untuk menguji pengaruh self hypnosis terhadap penurunan ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil trimester III	Sampel 66 responden (Randomized controlled trials)	Hasil penelitian menunjukkan penurunan rerata ketidaknyamanan kehamilan setelah self hypnosis pada kelompok intervensi (p=0,001; α=0,05).
4	Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study (Seitz et al, 2024) ⁶	Untuk menilai efek hipnosis terhadap tingkat tekanan psikologis dan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami preeklamsia.	Sampel 44 responden (Randomized controlled trials)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal perubahan latar belakang (P = 0,757). Skor setelah intervensi menurun sebesar 10,25 (P < 0,001) dan pada satu bulan setelah intervensi menurun sebesar 9,93 (P < 0,001). Tekanan darah setelah intervensi mengalami penurunan sebesar 7,90 (P < 0,001) dan tekanan darah satu bulan setelah intervensi juga menurun sebesar 7,52 (P < 0,001).
5	Self hypnosis terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala i fase aktif, dan apgar skor pada bayi baru lahir	Untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala 1 fase aktif dan apgar	Sampel 26 responden (Quasy-eksperimental pre-test/post-test)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan ibu bersalin dengan nilai 0,07< a (0,05), terdapat pengaruh self hypnosis terhadap lama kala 1 persalinan dengan nilai 0,11<

	(Lestari, 2023) ⁷	skor pada bayi baru lahir		a (0,05), dan terdapat pengaruh <i>self hypnosis</i> terhadap APGAR skor bayi baru lahir dengan nilai 0,09< a (0,05)
6	Audio selfhypnosis through smartphone can reduce anxiety in pregnant women (Lisnawati, 2021) ⁸	Untuk mengetahui apakah penggunaan audio self-hypnosis berpengaruh dalam mengurangi ketidaknyamanan berupa kecemasan pada ibu hamil.	Sampel 30 responden (<i>Quasy-eksperimental pre-test/post-test</i>)	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan audio self-hypnosis dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan nilai p sebesar 0,000

PEMBAHASAN

Self-hypnosis prenatal terbukti sebagai metode efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, terutama menjelang persalinan. Teknik ini bekerja dengan menstimulasi relaksasi melalui afirmasi positif yang diulang-ulang secara sadar, mempengaruhi kondisi bawah sadar ibu. Penelitian oleh Hutabarat, Ujung, dan Nainggolan (2022) menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah edukasi dan latihan self-hypnosis, yang menandakan pengaruh nyata dari intervensi ini terhadap kesehatan mental ibu hamil ⁹.

Mekanisme kerja self-hypnosis mencakup aktivasi sistem saraf parasimpatis yang membantu tubuh mencapai keadaan rileks, menurunkan tekanan darah, dan menormalkan detak jantung. Efek ini sangat penting karena kecemasan dan stres berkepanjangan pada ibu hamil telah dikaitkan dengan komplikasi kehamilan seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah ¹⁰.

Dalam implementasinya, self-hypnosis tidak hanya membantu dari sisi psikologis, tetapi juga memberi dampak fisiologis yang nyata. Studi oleh Alita, Rachmawati, dan Gayatri (2022) menyatakan bahwa praktik self-hypnosis secara teratur menurunkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram, dan kesulitan tidur pada trimester ketiga, sehingga meningkatkan kualitas hidup ibu hamil ¹¹.

Kelebihan teknik ini adalah dapat dilakukan secara mandiri, termasuk dengan bantuan audio yang berisi panduan sugestif. Audio self-hypnosis yang diakses melalui smartphone terbukti mempermudah ibu hamil untuk berlatih tanpa tergantung pada fasilitas kesehatan. Hasil penelitian Lisnawati (2023) menegaskan bahwa audio self-hypnosis melalui smartphone secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil ($p < 0,05$) ⁸.

Self-hypnosis juga bermanfaat dalam menghadapi tantangan kehamilan selama pandemi COVID-19. Studi Sirumba dan Ernawati (2020) menunjukkan bahwa ibu yang menjalani latihan self-hypnosis selama masa pandemi mengalami penurunan kecemasan secara bermakna dalam menghadapi ketidakpastian proses persalinan ¹².

Beberapa ibu hamil mengalami ketakutan berlebihan terhadap proses persalinan, suatu kondisi yang dikenal sebagai tokophobia. Intervensi self-hypnosis mampu mengurangi ketakutan ini

dengan membantu ibu memvisualisasikan proses persalinan sebagai pengalaman yang terkendali dan aman. Soysal dan Yilmaz (2022) menemukan bahwa penggunaan antenatal hypnosis secara signifikan menurunkan ketakutan terhadap persalinan pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol ¹⁰.

Walaupun demikian, tidak semua aspek kesehatan ibu hamil terpengaruh positif oleh self-hypnosis. Penelitian oleh Indahwati, Azzahra, dan Indrawan (2023) menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan skor kualitas tidur, perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa self-hypnosis mungkin lebih efektif untuk aspek emosional daripada fisik tertentu seperti pola tidur ¹³.

Self-hypnosis memiliki peran penting dalam manajemen preeklampsia ringan, suatu kondisi yang dapat memicu peningkatan tekanan darah dan risiko komplikasi pada ibu hamil. Deasy et al (2022) menunjukkan bahwa kombinasi yoga prenatal dan self-hypnosis mampu menurunkan kecemasan secara signifikan pada ibu dengan preeklampsia, membuka potensi pendekatan integratif yang menggabungkan teknik relaksasi berbeda ¹⁴.

Namun demikian, keberhasilan penggunaan self-hypnosis sangat tergantung pada motivasi, keteraturan latihan, dan pemahaman teknik yang benar. Tanpa bimbingan yang tepat, sugesti yang diberikan mungkin tidak efektif. Oleh karena itu, dukungan tenaga kesehatan sangat penting dalam edukasi teknik ini⁹.

Self-hypnosis prenatal efektif meningkatkan kesehatan ibu hamil dengan menurunkan kecemasan, meredakan keluhan fisik, dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan secara lebih tenang. Melalui sugesti positif dan latihan teratur, teknik ini membantu menstabilkan tekanan darah dan detak jantung, serta memberikan pengalaman kehamilan yang lebih tenang dan sadar tanpa efek samping.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap enam artikel, diketahui bahwa self-hypnosis prenatal terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada ibu hamil, terutama menjelang persalinan. Teknik ini bekerja melalui afirmasi positif yang mempengaruhi kondisi bawah sadar,

meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, serta menurunkan tekanan darah dan detak jantung. Selain itu, self-hypnosis membantu meredakan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung dan kesulitan tidur, meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, serta memberikan persiapan mental untuk menghadapi persalinan dengan lebih tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Hindun S, Novita N, . S. Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*. 2022;1(1):12-16. doi:10.36086/jch.v1i1.1113
- Siregar N, Batubara RA, Pohan SY. 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)*. 2022;1(2):74-79. doi:10.55299/ijphe.v1i2.34
- Beevi Z, Low WY, Hassan J. Impact of Hypnosis Intervention in Alleviating Psychological and Physical Symptoms During Pregnancy. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2019;58(4):368-382. doi:10.1080/00029157.2015.1063476
- Werner A, Uldbjerg N, Zachariae R, Wu C Sen, Nohr EA. Antenatal Hypnosis Training and Childbirth Experience: A Randomized Controlled Trial. *Birth*. 2019;40(4):272-280. doi:10.1111/birt.12071
- Alita R, Rachmawati IN, Gayatri D. Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *JKEP*. 2022;7(2):262-274. doi:10.32668/jkep.v7i2.1021
- Seitz F, Poursaghar M, Hosseinnataj A, Hoseinnezhad SZ, Eshraghi N, Ganji J. Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study. *J Educ Health Promot*. 2024;13(1). doi:10.4103/jehp.jehp_1097_23
- Lestari. Self hypnosis terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala 1 fase aktif dan Apgar skor pada bayi baru lahir. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023;7(3):16216-16226.
- Lisnawati L, Widiyanti R. Audio selfhypnosis through smartphone can reduce anxiety in pregnant women. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*. 2023;10(4):340. doi:10.21927/jnki.2022.10(4).340- 347
- Hutabarat, Ujung, Nainggolan. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Self Hypnosis terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-Tada. *Jurnal Maternitas Kebidanan*. 2022;72:59-67.
- yilmaz elif. Antenatal Hypnosis: Does it Have an Effect on Fear of Childbirth? *Eurasian Journal of Medical Investigation*. Published online 2022. doi:10.14744/ejmi.2022.35526
- Alita R, Rachmawati IN, Gayatri D. Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *JKEP*. 2022;7(2):262-274. doi:10.32668/jkep.v7i2.1021
- Sirumba, Ernawati. Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan dalam Masa Pandemi COVID-19 di Puskesmas Tamalanrea. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 2020;1(6):713-722.
- Indahwati L, Azzahra SS, Indrawan IWA. Pengaruh Self Hypnosis terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*. 2023;12(2):165-171. doi:10.33475/jikmh.v12i2.358
- Deasy, Ali M, Anisak. Effect of Combination of Prenatal Yoga and Self Hypnosis on Anxiety Level of Pregnant Women with Preeclampsia. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*. 2023;3(3). doi:10.35882/ijahst.v3i3.239