

## HUBUNGAN HYPNOBIRTHING, YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB OKTARIS

**Meliani<sup>1</sup>, Amlah<sup>2</sup> Eka Rahmawati<sup>3</sup>**

Program Studi S1 Kebidanan Universitas Kader Bangsa<sup>1,2,3</sup>  
meliyanimei2017@gmail.com<sup>1</sup>ekarahmawati2156@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*Indonesia as a developing country still has a fairly high mortality rate. Based on the Inter-Census Population Survey (SUPAS), it was found that the number of MMR in Indonesia in 2015 was 305 cases. Anxiety in pregnant women can arise because the long period of waiting for birth is full of uncertainty and also the shadow of scary things during the delivery process. Psychological burden on a pregnant woman is more common in the third trimester of pregnancy. Exercises that are recommended for pregnant women to maintain the health of the body and fetus so that they develop properly and also make the mother's emotions remain stable are walking, cycling, swimming, pregnancy exercise, hypnobirthing and yoga. The purpose of this study was to determine the relationship between Hypnobirthing, Yoga and Pregnancy Exercises on the Anxiety Levels of Pregnant Women in the Third Trimester at PMB Oktaris, Sumber Marga Telang District, Banyuasin Regency in 2021. This study used a quantitative analytical survey research design with a cross sectional design approach. The research was conducted at PMB Oktaris with a sample size of 30 respondents. Data were obtained through direct interviews with respondents using a questionnaire given to respondents. The results of the chi-square test of the hypnobirthing variable obtained value = 0.006, yoga variable obtained value = 0.009, pregnancy exercise variable obtained value = 0.009 smaller than = 0.05 indicating there is a significant relationship between hypnobirthing, yoga and pregnancy exercise with the level of anxiety in third trimester pregnant women*

**Keywords** : Anxiety, hypnobirthing, Pregnancy Exercise, Yoga

### ABSTRAK

Indonesia sebagai negara berkembang masih memiliki angka kematian yang cukup tinggi. Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS), didapati jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 305 kasus, Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan yoga. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Hypnobirthing*, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB oktaris kecamatan sumber marga telang kabupaten banyuasin tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif survey analitik dengan pendekatan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di PMB Oktaris dengan jumlah sampel 30 responden. Data di peroleh melalui wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden. Hasil uji statistik chi-square variable hypnobirthing didapatkan  $p$  value = 0,006, variable yoga didapatkan  $p$  value = 0,009, variable senam hamil didapatkan  $p$  value = 0,009 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara hypnobirthing, yoga dan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

**Kata Kunci** : Kecemasan, Hypnobirthing, Senam Hamil, Yoga

### PENDAHULUAN

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri

dengan proses persalinan (Marni D 2011). Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses

penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Aprianawati dan sulistyorini. 2010).

Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Untari 2016)

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Buckwalter, g., & simpson 2002)

Menurut data World Health Organization (WHO), AKI pada tahun 2017 adalah 810 per 100.000 kelahiran hidup di setiap harinya di dunia. Jumlah angka kematian ibu di negara berkembang yaitu sebesar 415 per 100.000 kelahiran hidup (WHO (World Health Statistics) 2018). Indonesia sebagai negara berkembang masih memiliki angka kematian yang cukup tinggi. Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS), didapati jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 305 kasus, terlihat ada penurunan bila dibandingkan dengan tahun 2012 yaitu 359 kasus, sedangkan kasus AKB menurun pada tahun 2015 sebanyak 22,23 kasus bila dibandingkan dengan AKB pada tahun 2012 sebanyak 32 kasus (Kementrian Kesehatan RI 2018).

AKI yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Selatan Selatan sampai dengan bulan desember 2017 mencapai 107 kasus. Dengan jumlah kematian tertinggi yaitu 18 kasus di Kab.Banyuasin dan jumlah terendah sebanyak 1 kasus masing-masing di Kota Pagar Alam dan Kab. OKU Selatan. Namun, masih perlu perhatian kita karena target AKI (angka kematian ibu) berikutnya adalah 304/100.000 KH (Dinkes provinsi sumsel 2017).

Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siap saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin 2012)

Hypnobirthing adalah upaya alami menanamkan niat kepikiran bawah sadar untuk menghadapi kehamilan dan persalinan dengan tenang dan sadar (Ahmad, 2010).Hypnobirthing merupakan suatu metode yang dikhususkan untuk wanita hamil dengan melakukan relaksasi mendalam, bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal yang lancar,nyaman dengan rasa sakit yang minimum, karena memicu hormon edorphin yang merupakan penghilang rasa sakit tubuh (Adriana 2011).

Berdasarkan hasil temuan Aliyah (2016), bahwa melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana senam hamil itu sendiri merupakan salah satu kompetensi dari fisioterapi, pada penelitian ini didapat keefisienan senam hamil yaitu 86,4% tergantung dengan tingkat keikutsertaan ibu hamil pada kelas ibu tersebut. (Jannatin Aliyah 2016).

Berdasarkan hasil penelitian hartaty 2016 dengan judul hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan hasil uji statistic independent t test diketahui bahwa nilai  $p=0,00$  dengan  $\alpha=0,05$  dinyatakan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.(Hartaty 2016)

Berdasarkan data yang diperoleh di PMB. Oktaris Kec Sumber Marga Telang didapatkan hasil bahwa yang melakukan ANC selama kurun waktu dari Januari-Juli tahun 2021 adalah sebanyak 75 orang dan berdasarkan survey awal tentang hypnobirthing, yoga dan senam hamil pada

ibu hamil yang dilakukan di PMB Oktaris Kec Sumber Marga Telang Kabupaten Banyuasin. didapatkan bahwa dari 30 ibu hamil belum mengerti tentang hypnobirthing, belum mengenal yoga dan belum mengetahui gerakan dalam senam hamil. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan *hypnobirthing*, yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di pmb oktaris kec sumber marga telang Kabupaten Banyuasin.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif survey analitik dengan pendekatan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di PMB Oktaris pada bulan juli-agustus dengan jumlah sampel 30 responden. Data di peroleh melalui wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan yaitu uji *che square test*.

**HASIL**

**Analisa Univariat**

Analisa Analisis univariat yang dibuat berdasarkan distribusi statistik deskriptif dengan sampel 30 responden yang di BPM Oktaris. Analisis ini dilakukan terhadap variabel independen dan variable dependen.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase
Tidak Cemas	12	40
Vemas	18	60
Total	30	100

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden mengalami kecemasan yang berjumlah 18 responden (60,0%) dan yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 12 responden (40,0%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Hypnobirthing**

Hypnobirthing	Jumlah	Persentase
Standar	10	33,3
Tidak Standar	20	66,7
Jumlah	30	100

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden kategori *hypnobirthing* yang tidak standar berjumlah 22 responden (66,7%) dan yang *hypnobirthing* sesuai standar berjumlah 10 responden (66,7%)

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Yoga**

Yoga	Jumlah	Persentase
Standar	15	50,0
Tidak Standar	15	50,0
Jumlah	30	100

Dari tabel 3 diketahui bahwa dari 30 responden kategori yoga sesuai standar berjumlah 15 responden (50,0%), dan yang tidak sesuai standar berjumlah 15 responden (50,0%)

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Senam Hamil**

Senam Hamil	Jumlah	Persentase
Standar	9	30,0
Tidak Standar	21	70,0
Jumlah	30	100

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden kategori senam hamil yang tidak standar berjumlah 21 responden (70,0%) dan yang sesuai standar berjumlah 9 responden (30,0%).

**Analisa Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan dengan tabulasi silang (*crosstabs*) dan uji *chi-square* untuk menemukan bentuk hubungan statistic antara variable independen dengan variabel depende. Hasil analisis bivariat ini untuk menemukan hubungan antara masing-masing variable independen dan variabel dependen.

**Tabel 5. Hubungan Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan di PMB oktaris**

No	Variabel Independen	Tingkat Kecemasan				Jumlah	P Value	OR	
		Ya	Tidak						
1	<b>Hybnobirthing</b>								
	Standar	8	26,7	2	6,7	10	33,3	0,006	16,0
	Tidak Standar	4	13,3	16	53,3	20	66,7		
2	<b>Yoga</b>								
	Standar	10	33,3	5	16,7	15	50,0	0,009	13,0
	Tidak Standar	2	6,7	13	43,1	15	50,0		
3	<b>Senam Hamil</b>								
	Standar	7	23,3	2	6,7	9	30,0	0,018	11,2
	Tidak Standar	5	16,7	16	53,3	21	70,0		

Berdasarkan tabel 5 diatas Hasil uji statistik chi-square variable hybnobirthing didapatkan  $p$  value = 0,006, variable yoga didapatkan  $p$  value = 0,009, variable senam hamil didapatkan  $p$  value = 0,009 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara hybnobirthing, yoga dan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

## PEMBAHASAN

### Hubungan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan di PMB oktaris

Berdasarkan hasil analisa bivariate dari 10 responden dengan *hybnobirthing* sesuai standar dan tidak mengalami kecemasan berjumlah 8 responden (26,7%) dan yang mengalami kecemasan berjumlah 2 responden (6,7%). Dan dari 20 responden dengan *hybnobirthing* tidak standar dan tidak mengalami kecemasan berjumlah 4 responden (13,3%) dan yang mengalami kecemasan berjumlah 16 responden (53,3%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan  $p$  value = 0,006 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara *hybnobirthing* dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Oktaris Kec Sumber Marga Telang Kabupaten Banyuasin tahun 2021. Hasil analisa diperoleh nilai OR= 16,0 artinya responden yang *hybnobirthing* tidak standar berpeluang 16,0 kali untuk mengalami kecemasan dibandingkan responden yang *hybnobirthingnya* sesuai standar.

Hypnobirthing memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar

rasa sakit saat proses persalinan, menekan cemas, stres atau depresi saat persalinan, memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, dan nyaman dan bahagia karena proses persalinan berjalan lancar (Chandyy 2011)

Metode relaksasi Hypnobirthing merupakan cara efektif untuk menghilangkan seluruh perasaan cemas, takut, tegang. Hypnobirthing merupakan pengobatan holistik dimana ibu hamil akan dibantu untuk rileks, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar sepenuhnya sesuai dengan filosofi kebidanan bahwa kehamilan dan persalinan itu normal dan bukan penyakit (Sari, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian Maulida, 2020 dengan judul hypnobirthing sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan hypnobirthing diukur dengan kuesioner hars, hasilnya 33% mengalami kecemasan ringan, 44% mengalami kecemasan sedang, dan 22% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan hypnobirthing, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan yaitu 44% tidak mengalami kecemasan, 22% mengalami kecemasan ringan, dan 22% mengalami kecemasan sedang (Maulida and Wahyuni 2020)

Berdasarkan hasil penelitian Anik, 2020 dengan judul hypnobirthing dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di klinik pratama annur karanganyartingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dilakukan hypnobirthing didapatkan 19 responden (63,3%) mengalami kecemasan ringan, 11 responden (36,7%) mengalami kecemasan

sedang., tingkat kecemasan sesudah dilakukan hipnobirthing didapatkan 14 responden (46,7%) mengalami kecemasan ringan, 3 responden (10%) mengalami kecemasan sedang dan 13 responden (43,3%) tidak mengalami kecemasan. Hasil uji statistik independent sample t-test menunjukkan p value (sig 2 tailed) = 0,000 (Anik Sulistiyanti 2020)

Peneliti berasumsi dengan adanya hubungan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil mengindikasikan bahwa hypnobirthing sebagai teknik relaksasi dapat memberikan sugesti positif sehingga mampu meningkatkan ketenangan jiwa ibu hamil saat menjalani kehamilan dan juga ketika melahirkan. Oleh karena itu, dengan melakukan teknik relaksasi mampu meminimalkan kecemasan yang dirasakan ibu hamil

### **Hubungan Yoga dengan Tingkat Kecemasan di PMB oktaris**

Berdasarkan hasil analisa bivariat dari 15 responden kategori yoga sesuai standard an tidak mengalami kecemasan berjumlah 10 responden (33,3%) dan yang mengalami kecemasan berjumlah 5 responden (16,7%). Dan dari 15 responden kategori yoga tidak standard an tidak mengalami kecemasan berjumlah 2 responden (6,7%) dan yang mengalami kecemasan berjumlah 13 responden (43,3%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan p value = 0,009 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Oktaris Kec Sumber Marga Telang Kabupaten Banyuasin tahun 2021. Hasil analisa diperoleh nilai OR= 13,0 artinya responden yang yoga tidak standar berpeluang 13,0 kali untuk mengalami kecemasan dibandingkan responden yang yoga sesuai standar.

Yoga adalah segala mengenai peningkatan kesadaran diri. Karena itu, hal yang terpenting adalah mendengarkan tubuh ketika sedang melatih tubuh, posisi-posisi tubuh dan tehnik-tehnik pernafasan. Penting sekali untuk berlatih dengan aman

dan tidak terlalu agresif. Ibu merasa tidak nyaman ketika membuka bagian-bagian tubuh yang kaku dan tidak bisa melakukan peregangan. Ketidaknyamanan ini dapat disebabkan oleh persendian dan otot-otot yang kaku, ketegangan pada fascia (kumpulan serat-serat sel yang saling berhubungan seperti jaringan antara kulit dan otot yang membungkus sebagai organ) (Aprilia 2017)

Berdasarkan hasil penelitian situmorang, dkk . 2020 hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester iii (pv=0,000).(Situmorang, et, al , 2020)

Menurut asumsi peneliti, Ibu yang mengikuti yoga harus memang ada kemauan dari dalam dirinya, jika ada paksaan maka yoga tidak akan maksimal dilakukan. Sebelum melakukan yoga, terlebih dahulu diberi edukasi tentang kehamilan kemudian dilakukan share tentang kehamilannya ataupun kecemasan yang dihadapinya dalam kehamilannya sekarang. Setelah selesai melakukan yoga dilakukan relaksasi kepada ibu agar tubuh merasa rileks dan tenang dalam menghadapi kehamilannya. Dan yoga sangat efektif diberikan kepada ibu primipara karena pada ibu primipara lebih cemas dalam menghadapi kehamilannya dari pada ibu multipara.

### **Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan di PMB oktaris**

Berdasarkan hasil analisa bivariate dari 9 responden dengan kategori senam hamil yang standar dan tidak mengalami kecemasan berjumlah 7 responden (23,3%) dan yang mengalami kecemasan berjumlah 2 responden (6,7%). Dan dari 21 responden kategori senam hamil tidak standard an tidak mengalami kecemasan berjumlah 5 responden (16,7%) dan yang mengalami kecemasan berjumlah 16 responden (53,3%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan  $p$  value = 0,018 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Oktaris Kec Sumber Marga Telang Kabupaten Banyuasin tahun 2021. Hasil analisa diperoleh nilai OR= 11,2 artinya responden yang senam hamil tidak standar berpeluang 11,2 kali untuk mengalami kecemasan dibandingkan responden yang senam hamilnya sesuai standar.

Senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan saat kehamilan. Namun, senam hamil bukanlah penyembuhan ajaib yang dapat membebaskan seseorang dari segala bentuk stress, namun senam hamil dapat memperkecil pengaruh stress terhadap individu. Manfaat olahraga sendiri ditemukan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antrdepresan dan psikoterapi dalam jangka panjang (martin, dkk, 2012)

Berdasarkan hasil temuan Aliyah (2016), bahwa melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana senam hamil itu sendiri merupakan salah satu kompetensi dari fisioterapi, pada penelitian ini didapat keefisienan senam hamil yaitu 86,4% tergantung dengan tingkat keikutsertaan ibu hamil pada kelas ibu tersebut. (Jannatin Aliyah 2016)

Berdasarkan hasil penelitian hartaty 2015 dengan judul hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan hasil uji statistic independent t test diketahui bahwa nilai  $p=0,00$  dengan  $\alpha=0,05$  dinyatakan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan (Hartaty 2016)

Berdasarkan hasil penelitian astutik, 2017 dengan judul hubungan senam hamil, dukungan suami dan dukungan bidan dengan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan di bps ny. Hj. M. Indriyati variabel bebas yang ditentukan melalui nilai thitung dari masing-masing variabel. Sumber variasi

derajat bebas jumlah kuadran kuadran tengah fhitung  $f(0,05)$  regresi 3 126,448 42,149 31,796 2,90 galat 32 45,552 1,330 total 25 169,000 146 jurnal care vol .5, no.1,tahun 2017 nilai thitung variabel senam hamil ( $x_1$ ) sebesar 3,978 >ttabel 2,028 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan (Astutik and Sutriyani 2017)

Peneliti berasumsi senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan saat kehamilan. senam hamil dapat memperkecil pengaruh stress terhadap individu sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan rasa nyaman tampar dibebani rasa ceemas yang berlebihan.

## KESIMPULAN

Ada hubungan antara hypnobirthing, yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB oktaris kec sumber marga telang kabupaten banyuasin tahun 2021

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami tujukan kepada pimpinan PMB Oktaris yang telah banyak membantu peneliti, memberikan fasilitas serta izin bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, Evaryany. (2011). *Mmencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*. Jakarta: bhuana ilmu populer.
- Anik Sulistiyanti, Siti Farida. (2020). "Hypnobrithing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur KaranganyaR." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 11(2):11–20.
- Aprianawati dan sulistyorini. (2010). "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga." *Jurnal Psikologi* 6(4).

- Aprilia, yesie. (2017). “Hipnostetri, Rileks, Nyaman, Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan.” Jakarta: Gagas media.
- Astutik, Vivin Yuni, and Titin Sutriyani. (2017). “Hubungan Senam Hamil, Dukungan Suami Dan Dukungan Bidan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan Di BPS Ny. Hj. M. Indriyati.” *Care* 5(1):140–48.
- Buckwalter, g., & simpson, s. (2002). “Psychological Factors in the Etiology and Treatment.” *Am j Obstet Gynecol* 108(I–V).
- Chandyy, mochless dhery. (2011). *Petunjuk-Petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Yogyakarta.: Penerbit buku biru.
- Dinkes provinsi sumsel. (2017). “Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.”
- Domin, V. (2012). “Relaxation-How Good Are You at Relaxing?”
- Hartaty, D. (2016). “Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan.” *Jurnal Ilmiah Bidan* 1(2):8–13.
- Jannatin Aliyah. (2016). “Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa (Dibimbing Oleh Nahdiah Purnamasari Dan Fitrah Nasaruddin).” Universitas Hasanuddin Makassar.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). “Profil Kesehatan Indonesia 2017.”
- Marni D. (2011). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Maulida, Luluk Fajria, and Endang Sri Wahyuni. (2020). “Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil.” *Gaster* 18(1):98. doi: 10.30787/gaster.v18i1.541.
- Neny Kartika Sari. (2017.) “Hubungan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm Iii Primigravida Di Klinik Pratama Nauli Medan Tahun 2017.” Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- Reeder,s.j.,martin,l.l.,dan griffin, d. k. (2012). “Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita Bayi, Dan Keluarga Edisi 18.” Jakarta: EGC.
- Situmorang, Ronalen Br., Taufianie Rossita, and Diyah Tepi Rahmawati. (2020). “Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(03):178–83. doi: 10.33221/jikm.v9i03.620.
- Untari, Sri. (2016). “Pengetahuan Ibu Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Bblr (Berat Badan Lahir Rendah) Di Kabupaten Grobogan.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8(September):85–88.
- WHO (World Health Statistics). (2018). “Angka Kematian Ibu Dan Angka Kematian Bayi.”