

PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANGLAYUNGAN

Linda Anggraeni¹, Dedel Ganti², Nita Nurvita²
Mahasiswa D4 Kebidanan Poltekes Kemenkes Tasikmalaya
Email : lindaanggraeni035@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada wanita yang hamil untuk pertama kali lebih tinggi dari pada wanita yang sudah hamil untuk kedua kalinya. Menghadapi persalinan pada wanita hamil yang kedua atau lebih merupakan pengalaman biasa yang pernah dialami sebelumnya. Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain. Hipnosis dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar, dengan memberi sugesti agar dapat membangun berbagai kondisi emosional positif. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018 yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eklusi. Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Rancang bangun penelitian ini adalah *Pre-Experimental designs* dengan *one group pre test-post test design*. Populasi sebanyak 153 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* sebanyak 38 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat, setelah dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan dan Terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan terbukti dengan nilai p_{value} kurang dari α ($0,000 < 0,05$).

Kata Kunci : hipnosis, kecemasan, ibu hamil trimester III

Diterima: 29 Juli 2018

Direvisi: 30 Juli 2018

Dipublikasikan: 1 Agustus 2018

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF HYPNOSIS ON THE LEVEL OF PREGNANT WOMAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III IN DEALING WITH LABOR ISSUED IN THE WORK OF PUSKESMAS PANGLAYUNGAN TASIKMALAYA CITY 2018

The level of anxiety in the face of labor in women who are pregnant for the first time is higher than in women who are pregnant for the second time. Facing childbirth in the second or more pregnant women is a common experience that has been experienced before. Hypnosis is a natural method used to relieve fear, panic, tension, and other pressures. Hypnosis is done by making direct contact with the subconscious, by giving suggestions in order to build a variety of positive emotional conditions. The purpose of this study to determine the effect of hypnosis on anxiety levels of pregnant women primigravida third trimester in the face of labor in the work area Puskesmas Panglayungan 2018. The type of research conducted in this study is experimental research with quantitative approach. The design of this research is *Pre-Experimental designs* with *one group pre test-post test design*. The population of 153 pregnant women. Sampling technique in this research by using *purposive sampling* counted 38 people. The results of the research showed that the anxiety level of pregnant women primigravida trimester III before hypnosis, most of them have anxiety level with weight category, after hypnosis, most of them have mild anxiety level and there is influence of hypnosis on anxiety level in pregnant mother of trimester primigravida III in facing childbirth as evidenced by the value of p_{value} less than α ($0,000 < 0,05$).

Keywords: hypnosis, anxiety, pregnant women third trimester

Diterima: 29 Juli 2018

Direvisi: 30 Juli 2018

Dipublikasikan: 1 Agustus 2018

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan satu hal yang dinantikan pasangan yang baru menikah maupun pasangan yang ingin menambah momongan. Pada pasangan yang baru menikah berita tentang kehamilan merupakan berita yang sangat menggembirakan. Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis (Irmawati, 2014).

Perubahan fisik dan psikologis yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat menjadi pencetus reaksi emosional yang ringan, berat hingga tingkat tinggi (Nirmawati, 2011).

Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada wanita yang hamil untuk pertama kali lebih tinggi dari pada wanita yang sudah hamil untuk kedua kalinya. Menghadapi persalinan pada wanita hamil yang kedua atau lebih merupakan pengalaman biasa yang pernah dialami sebelumnya. Selain itu, timbulnya kecemasan pada primigravida dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya. Pada kehamilan Primigravida tidak terbiasa dengan perut yang semakin membesar dan badan yang bertambah gemuk. Perubahan fisik tersebut menyebabkan kondisi fisik dan emosi menjadi tidak stabil sehingga menumbuhkan kekhawatiran yang terus-menerus sampai

akhir kehamilannya (Arthur dan Coleman,1980).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Metasari pada tahun 2015 yang dilakukan di Kabupaten kudas, bahwa terdapat perbedaan kecemasan bu hamil primigravida dan Multigravida trimester III, tingkat kecemasa ibu hamil primigravida lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil multigravida.

Survei yang di lakukan di columbia pada 650 ibu hamil beresiko rendah dengan umur kehamilan 35-39 minggu sebanyak 25% mengalami ketakutan tingkat tinggi untuk melahirkan dan ini berkolerasi positif dengan kecemasan (AliAzam,Tabbusum,Moin,2012).Di

Tasikmaaya Jawa barat angakakecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 8,7% (Novianti, 2015).

Pada kehamilan trimester III, ibu hamil selalu di hinggapi perasaan takut yang lebih dibandingkan sebelumnya. Hal ini di karenakan ketakutan ibu dalam menghadapi persalinan. Apabila keadaan tersebut tidak dapat di atasi oleh ibu maka tubuh akan meningkatkan hormon katekolamin sehingga dapat berdampak buruk pada ibu dan janin (sholihah 2012).

Wanita yang mengalami kecemasan berat pada masa kehamilannya dapat melahirkan bayi yang lebih kecil (Sabria *et al*,2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Para peneliti dari Universitas New Mexico dan Göttingen, serta Pusat Primata Jerman 2017, menunjukkan bayi

secara fisik dipengaruhi oleh tingkat stres ibu selama kehamilan.

Untuk mendapatkan ketenangan dalam menghadapi persalinan ada beberapa teknik untuk menghilangkan kecemasan seperti, senam hamil, Distraksi, *Biofed back*, Yoga, Acupressure, Terapi aroma, Terapi Uap dan hipnosis. Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain. Hipnosis dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar, dengan memberi sugesti agar dapat membangun berbagai kondisi emosional positif (Andriana 2007).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa metode hipnosis dapat meminimalkan dan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dibandingkan dengan metode lain seperti aroma terapi, akupuntur, *audio-analgesia* dan pijat (Smithet,al, 2006). Penelitian lain yang dilakukan oleh cyna et,al (2006), membuktikan bahwa metode hipnosis, metode sederhana efektif untuk mengurangi penanganan dengan obat-obatan kimia saat persalinan dalam perawatan saat persalinan setelahnya.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya dengan cara wawancara langsung pada 10 ibu hamil trimester III, diantaranya 5 ibu hamil primigravida dan 5 ibu hamil multigravida. Dari 5 ibu hamil primigravida 4 diantaranya mengalami

kecemasan dan dari 5 ibu hamil multigravida sebanyak 2 orang yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan”.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan rancangan eksperimen dengan pendekatan pre eksperimen *one group pre test-post test design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Panglayungan Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari- Februari 2018.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III pada kunjungan K4 bulan Januari-Februari 2018 sebanyak 153 ibu hamil. Teknik yang dilakukan dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 38 orang.

Variabel Penelitian

Variabel independen dari penelitian ini adalah hipnosis dan variabel dependen adalah kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar panduan hipnosis dan kuesioner berdasarkan kecemasan menurut HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*).

Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat yang digunakan untuk memberikan gambaran distribusi frekuensi dari variabel. Rumus perhitungan persentasenya adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : persentase

f : frekuensi teramati

N : jumlah responden

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh hipnosis terhadap kecemasan, maka menggunakan analisa data dengan menggunakan rumus uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *posttest*, dengan rumus :

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total jenjang (selisih)

N : Jumlah data sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Hipnosis

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Dilakukan Hipnosis di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan

Tahun 2018

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Ringan	4	10,5
2	Sedang	9	23,7
3	Berat	27	63,2
4	Panik	1	2,6
Jumlah		38	

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum di lakukan hipnosis di wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018, persentase terbesar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat yaitu sebanyak 27 orang (63,2%).

c. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Hipnosis

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Setelah Dilakukan Hipnosis Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan Tahun 2018

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Ringan	30	78,9
2	Sedang	8	21,1
Jumlah		38	

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan setelah di lakukan hipnosis di wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018, persentase terbesar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan yaitu sebanyak 30 orang (78,9%).

d. Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Tabel 3. Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan Tahun 2018

kecemasan Variabel	Z	ρ_{value}
Pengaruh hipnosis terhadap tingkat ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.	-5,338	0,000

Berdasarkan tabel 4.3 Hasil uji statistik diperoleh nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -5.338 dengan ρ_{value} sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ_{value} kurang dari α (0,05), dengan demikian terdapat *hypnosis* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh hipnosis terhadap kecemasan ibu hamil Primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan dapat diterima.

e. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Hipnosis

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan Hipnosis, sebagian besar ibu memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat sebanyak 27 orang. Dengan demikian maka ibu hamil primigravida trimester III di

Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018 banyak yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinannya. Dari hasil wawancara langsung pada ibu hamil sebanyak 38 orang kurangnya pengetahuan tentang persalinan dan faktor lingkungan yang menyampaikan bahwa persalinan merupakan hal yang menyakitkan.

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III bagian dari fungsi logika yang melemahkan intuisi ataupun sebaliknya. Kecemasan terjadi akibat respons maladaptif individu berupa koping yang bersifat merusak (destruktif). Penyesuaian atau normalisasi stressor yang gagal mengakibatkan ketegangan dan meningkatkan pemusatan pada masalah yang dianggap penting. Fokus berlebihan tanpa kontrol akan mengesampingkan koping konstruktif sehingga individu mengalami perhatian selektif yang relatif menyesatkan (lost). Dalam rentang respons adaptif terhadap kecemasan individu dituntut memodifikasi kecerdasan kognitif dan afektif untuk membentuk koping konstruktif. Koping konstruktif lebih berakselerasi dengan kemampuan menerima yang variatif dan berdispersi.

f. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Hipnosis

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III setelah

dilakukan hipnosis, sebagian besar ibu memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 30 orang. Dengan demikian maka ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan tahun 2018 setelah adanya perlakuan dapat meringankan kecemasan yang dihadapinya, dengan memikirkan hal-hal yang positif pada kehamilan dan persalinannya serta dapat mengontrol pikiran agar slalu bersikap positif pada diri sendiri dan lingkungan dengan menanamkan sugesti positif dengan metode *self* hipnosis yaitu menghipnosis diri sendiri maka ibu hamil primigravida trimester III berhasil mengurangi rasa cemas dalam menghadapi persalinannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Andriyani (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan kecemasan yang bermakna pada kelompok *hypnobirthing*, di mana kecemasan kelompok *hypnobirthing* lebih rendah dibandingkan kelompok control. Hal ini disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka. Perubahan kemampuan ibu dalam beradaptasi terjadi karena adanya penambahan informasi pada diri ibu dengan pemberian hipnosis, dengan hipnosis penanaman sugesti dan afirmasi positif kedalam pikiran pada saat ibu sedang berada di alam bawah sadar sehingga terdapat perubahan yang

berkala pada ibu yang dilakukan hipnosis, sehingga Ibu hamil lebih rileks dan mampu berpikir positif tentang kehamilannya dan persalinannya.

g. Pengaruh Hipnosis Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan diperoleh hasil bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -5.338 dengan ρ_{value} sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ_{value} kurang dari α (0,05), dengan demikian terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Stewart (2005) disebutkan bahwa dari 44 pasien yang mendapat intervensi hipnosis menunjukkan penurunan tekanan darah secara bermakna di bandingkan dengan kelompok kontrol. Tekanan sistole dan diastole yang turun setelah mendapatkan *hypnobirthing* disebabkan dengan *hypnobirthing* dapat membuat ibu merasa lebih tenang dan rileks. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Nurinda (2008), pada saat seseorang di Hipnotherapy, terjadi rangsangan terhadap *system* pengaktifasi retikularis di otak, menyebabkan

respon saraf otonom, yaitu penurunan nadi, tekanan darah dan frekuensi nafas serta terkontrolnya perasaan, emosi dan stress.

Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan *pituitary* (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Dariyo, 1997 dalam Aprillia.2010).

Menurut Janiwarty dan pieter (2013) kecemasan adalah perasaan yang tidak jelas tentang keprihatinan dan khawatir karena ancaman pada sistem nilai atau pola keamanan seseorang. Individu mungkin dapat

mengidentifikasi situasi (misal, persalinan), tetapi pada kenyataannya ancaman terhadap diri berkaitan dengan khawatir dan kepribadian yang terlihat di dalam situasi. Situasi tersebut merupakan sumber dari ancaman, akan tetapi bukan ancaman itu sendiri.

Metode hipnosis membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri.

Latihan hipnosis pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan mengajarkan tentang teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif, komunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respons untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat.

Pada saat istirahat, tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan

kecemasan. Pemberian latihan relaksasi hipnosis berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik relaksasi hipnosis ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa, yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini, otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil menjadi rileks dan menghilangkan kecemasan atau paling tidak kecemasan menurun (Evarini, 2007).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- h. Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat.
- i. Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III setelah dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan.
- j. Terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Saran

Meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan dengan mengikuti rutin kelas

ibu hamil, membaca buku atau artikel terpercaya tentang info ibu dalam mempersiapkan persalinan dan untuk mengurangi kecemasan dengan rutin mengikuti kelas *hypnobirthing* dan senam hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan pada saat menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Alimul Hidayat. 2014. *Metode Penelitian kebidanan Dan Tehnik Analisa Data*. Surabaya: Salemba.
- Adriana, E. 2007. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.
- Adiyato. 2010. *Hypnosis dalam Persalinan*. UGM. Yogyakarta.
- Ali N.S. Azam I.S. Ali B.S. Tabbusum G. and Moin S.S (2012) *Frequency and Associated Factors for Anxiety and Depression in Pregnant women: A Hospital-Based Cross-Sectional Study*. The Scientific world Journal. Vol. 2.
- Anastasia. 2013. *Tingkat Kecemasan Primigravida pada Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di BPM Sang Timur Klaten*. D III Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada: Surakarta, tersedia dalam <http://www.digilib.stikeskusuma>

- husada.ac.id/download.php?id=580
Diakses tanggal 20 November 2017.
- Antoinette M Lee, Sing Lee .2017. *Disordered eating and its psychosocial correlates among Chinese adolescent females in Hong Kong*. Vol 20 *International Journal of Eating Disorders*. Pages 177-183.
- Aprillia.2010. *Hipnostetri: Rileks, nyaman dan aman saat hamil dan melahirkan*. Gagas media. Jakarta
- Bass P, Stump-Sutliff K. 2010. *Progesterone [Internet]. University of Rochester Medical Center*.
- Beckmann C. 2010 *Obstetrics and gynecology. 6Th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins*.
- Bramantyo,L. 2008. *Peran Suami dalam kehamilan*. Jakarta
- Collins S, Arulkumaran S, Hayes K. 2013. *Oxford Handbook of Obstetrics and Gynaecology. 3rd ed. UK: Oxford University Press*.
- Cunningham F, Williams J. Williams. 2010. *obstetrics. 23rd ed. New York: McGraw-Hill Medical*.
- Danuatmadja. 2004. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Nyeri*. Jakarta : Puspa Sehat.
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Janiwarty, B dan pieter, H. Z. 2013. *PendidikanPsikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Kuswandi, Lany. 2007. *Kehamilan dan Persalinan dengan Hypnobirthing*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Maharani. 2008. *Perasaan menyenangkan menyambut kehadiran bayi*. Jogjakarta : Katahati
- Maimunah, A. Retnowati, S. 2011. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*. Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Copyright © 2011 Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K). Vol 8 No.1 2011 1
- Manuaba, I.B.G. 2013. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. EGC. Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Purba, dkk. 2008. *Asuhan keperawatan pada klien dengan masalah psikososial dan gangguan jiwa*, Medan: USU Press.

- Sherwood L.2012. *Human physiology. 3rd ed. Edinburgh: Baillière Tindall.*
4Th ed. Australia: Thomson/Brooks/Cole.
- Sholihah, Lutfiatus. 2012. *Panduan Lengkap Hamil Sehat.*Jogjakarta: Diva Press
- Stewart & James, 2005. *H.,Hypnosis in Contemporary Medicine*
<http://www.mayoclinicproceedings.com>
- Stables D, Rankin J, Stables D.2010. *Physiology in childbearing.*
- Stuart, G. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif.* Bandung: CV Alfa Beta.
- Tobing, N. 2010. *Cek Rutin Tensi Anda.* Jakarta: PT. Aspirasi Pemuda.
- Videbeck, Sheila L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC.