



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume VIII Nomor II September 2025

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

PENGARUH METODE RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* DAN MINYAK ESSENTIAL LAVENDER DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS BATURITI I

The Effect Of Hypnobirthing Relaxation Method And Lavender Essential Oil On Reducing Anxiety Levels In Third Trimester Pregnant Women At Uptd Puskesmas Baturiti I

Ni Nyoman Kartini¹ Ni Putu Mirah Yunita Udayani² Putu Mastiningsih³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia.

nymkartini@gmail.com

Penulis Korespondensi : Ni Nyoman Kartini

Email: nymkartini@gmail.com

Submission : 02 Juli, 2025
Revision : 08 September 2025
Accepted : 21 September 2025

ABSTRAK

Persalinan seharusnya merupakan moment yang membahagiakan yang tidak perlu ditakuti oleh seorang wanita, tetapi masih banyak perempuan yang merasa khawatir, cemas dan gelisah menanti saat kehamilan tiba. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan metode *relaksasi hypnobirthing* dan minyak essensial lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I. penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan desain *Non-Equivalent Control Grup Design* dengan teknik sampling yang dipakai yaitu *Purposive Sampling*. Sampel yang terkumpul akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 18 orang dan kelompok kontrol 18 orang, dimana kelompok satu akan diberikan intervensi dan kelompok dua atau kontrol diberikan perlakuan. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Penerapan Metode *Relaksasi Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan *Relaksasi Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci: *Relaksasi Hypnobirthing*, dan MInyak Essensial Lavender, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are physiological processes and should be regarded as normal, not pathological. However, this natural process can become pathological under certain circumstances. Ideally, childbirth should be a joyful experience, yet many women experience fear, anxiety, and restlessness as they await labor. Maternal anxiety during pregnancy may stimulate uterine contractions, potentially leading to complications during labor. One non-pharmacological intervention to reduce maternal anxiety is the application of the hypnobirthing relaxation method combined with lavender essential oil aromatherapy. This study aimed to determine the effect of hypnobirthing relaxation and lavender essential oil on anxiety levels in third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Baturiti I. This research employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design and utilized purposive sampling. A total of 36 participants were selected and divided into two groups: an intervention group ($n = 18$) that received the hypnobirthing and lavender essential oil treatment, and a control group ($n = 18$) that received no intervention. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test. The results of the Mann-Whitney U test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the two groups. This means the null hypothesis was rejected, and it can be concluded that the application of hypnobirthing relaxation and lavender essential oil significantly reduces anxiety levels in third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Baturiti I. Based on these findings, it is recommended that third-trimester pregnant women implement hypnobirthing techniques and use lavender essential oil as a complementary therapy to help manage pregnancy-related anxiety.

Keywords: *Hypnobirthing Relaxation, Lavender Essential Oil, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women*

Introduction (Pendahuluan)

Menurut WHO pada tahun 2020 penyebab AKI secara global masih didominasi oleh perdarahan pasca salin, infeksi pasca salin, peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada ibu hamil yang dapat menyebabkan preeklamsia dan eklamsia, komplikasi pasca salin, serta aborsi yang tidak aman[1]. Indonesia sendiri pre eklamsi atau eklamsi menjadi penyebab nomor dua tertinggi dari kematian ibu, dilaporkan bahwa sebesar 100% kejadian komplikasi yang terjadi pada masa kehamilan dan yang menyebabkan kematian sebesar 24% terjadi akibat preeklamsi (Depkes, 2020). Menurut [3] menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya pre eklamsi pada ibu hamil [4]. Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% diantaranya adalah penyebabnya bermula dari kecemasan [2]. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan [5]. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat [6].

Kehamilan adalah salah satu peristiwa yang unik dalam kehidupan wanita dan merupakan bagian dari pengalaman yang signifikan bagi pasangan suami istri. Masa kehamilan dan persalinan adalah suatu momen penting bagi wanita dan keluarga baik secara fisik, psikologis dan budaya. Kehamilan dan persalinan juga merupakan proses alamiah (normal) dan bukan merupakan proses patologis, tetapi kondisi normal tersebut dapat menjadi kondisi patologis/abnormal [5]. Setiap wanita menginginkan persalinan berjalan lancar dan dapat melahirkan bayi secara sempurna. Persalinan seharusnya merupakan moment yang membahagiakan yang tidak perlu ditakuti oleh seorang wanita, tetapi masih banyak perempuan yang merasa khawatir, cemas dan gelisah menanti saat kelahiran tiba [7]. Bagi beberapa wanita, kehamilan merupakan hal yang dapat membawa kebahagiaan sekaligus sebuah kecemasan. Dikatakan membawa kebahagiaan karena kehamilan merupakan suatu peristiwa dan pengalaman yang sangat penting dalam hidup seorang wanita dimana ia telah merasa menjadi seorang wanita secara utuh. Dikatakan kecemasan karena merasa cemas apa yang akan terjadi pada diri dan bayinya saat proses persalinan [6]. Selama menjalani proses kehamilan wanita akan memasuki periode penyesuaian terhadap kehamilannya dan tidak jarang banyak wanita akan merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan bahkan kesedihan. Hal ini diakibatkan karena banyak perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis [8]. Perubahan psikis pada trimester pertama, biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, timbul rasa kecewa, cemas, penolakan terhadap kehamilannya, dan rasa sedih atas perubahan-perubahan yang dialami selama masa kehamilan [9]. Dampak buruk lainnya dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran kelahiran. Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil [3]. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam mereduksi tingkat kecemasannya salah satunya dengan metode *self hypnosis* atau biasa dikenal dengan sebutan *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan upaya untuk meningkatkan ketenangan dan kedamaian selama hamil, proses melahirkan, masa nifas, masa menyusui dan saat mendidik anak dan balita [10]. Menurut [3] *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (*self hypnosis*), yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan. Dengan demikian setiap ibu hamil dapat menikmati indahnya masa kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh N. D. Nariswari, R. Safitri, dan R. Maulina menunjukan bahwa pemberian terapi relaksasi *hypnobirthing* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Selain menerapkan metode relaksasi *hypnobirthing* ibu hamil juga dapat menggunakan minyak essential atau aromaterapi yang terbukti aman dan mampu meminimalkan rasa kecemasan yang dialami oleh ibu selama proses kehamilan [11]. Salah satu minyak essential yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan adalah lavender dimana kandungan dari minyak essential lavender ini mengandung linalool dan linalool asetat sekitar 30-60% dari total berat minyak



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

tersebut. Kandungan linalool disinyalir dapat memberikan efek rileksasi [3]. Menurut E. S. Prautami, minyak essential/aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan rileks karena, pada saat menghirup aromaterapi lavender komponen kimia akan masuk kedalam sistim limbik pada otak. Aromaterapi lavender bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi system kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks [12]. Penelitian yang telah dilakukan oleh L. G. Mutmainah, yang meneliti tentang efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Hasil dari penelitian tersebut adalah tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberi aromaterapi lavender sebagian besar pada kategori cemas berat lebih banyak yaitu sebanyak 14 (43,75%) sedangkan, tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberi aromaterapi lavender sebagian besar pada kategori cemas sedang banyak yaitu sebanyak 15 (46,88%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil [13].

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Baturiti I didapatkan jumlah ibu hamil trimester III pada tanggal 28 Oktober – 4 November tahun 2024 sebanyak 48 orang. Peneliti mewawancarai langsung kepada ibu hamil sebanyak 10 orang diantaranya 8 orang ibu hamil mengalami kecemasan, 2 orang mengatakan merasa cemas tetapi tetap berdoa supaya saat bersalin nanti selamat dan belum mengetahui metode Relaksasi *Hypnobirthing* dapat mengurangi kecemasan. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender dalam menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I.

Methods (Metode Penelitian)

penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan desain *Non-Equivalent Control Grup Design* dengan teknik sampling yang dipakai yaitu *Purposive Sampling*. Sampel yang terkumpul akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 18 orang dan kelompok kontrol 18 orang, dimana kelompok satu akan diberikan intervensi dan kelompok dua atau kontrol tidak diberikan perlakuan. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Baturiti I dalam kurun waktu 1 bulan yang dilakukan pada bulan Mei 2025. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*.

Results and Discussion (Hasil dan Pembahasan)

HASIL

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

Umur				
<20 Tahun	2	11,1	2	11,1
21-35 Tahun	12	66,7	13	72,2
>35 Tahun	4	22,2	3	16,7
Pendidikan				
SD	1	5,6	2	5,6
SMP	4	22,2	3	16,7
SMA/SMK	12	66,7	11	61,1
Perguruan Tinggi	1	5,6	2	11,1
Pekerjaan				
Swasta	3	16,7	5	27,8
PNS	1	5,6	1	5,6
IRT	14	77,8	12	66,7
Paritas				
Primipara	4	22,2	10	55,6
Multipara	14	77,8	8	44,4
Total	18	100	18	100

Berdasarkan table 1 didapatkan dari 18 responden pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki umur 21-35 tahun sebanyak 12 (66,7 %) dengan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebanyak 12 (66,7%), sebagian besar responden tidak bekerja (IRT) sebanyak 14 (77,8%) dan paritas sebagian besar berada pada multipara sebanyak 15 (75,0%), Sedangkan kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki umur 21-35 tahun sebanyak 13 (72,2%) dengan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebanyak 11 (61,1%), sebagian besar responden memilih tidak bekerja (IRT) sebanyak 12 (66,7%) dan paritas sebagian besar berada pada primipara sebanyak 10 (55,6%).

Tabel 2
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tingkat kecemasan		Hasil Pretest			Kemaknaan
		n	%	Mean±Std Min-Max	<i>P-Value</i>
Intervensi	Ringan	4	22,2	2,89±0,583 2-4	0,564
	Sedang	12	66,7		
	Berat	2	11,1		
Kontrol	Ringan	4	22,2	3,00±0,686 2-4	
	Sedang	10	55,6		
	Berat	4	22,2		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum diberikan Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan bahwa sebagian



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

besar responden mengalami kecemasan sedang dimana nilai rata-rata yang didapatkan pada kelompok intervensi sebesar 2,89 dan pada kelompok kontrol sebesar 3,00.

Tabel 3
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tingkat kecemasan		Hasil Posttest			Kemaknaan <i>P-Value</i>
		n	%	Mean±Std Min-Max	
Intervensi	Tidak cemas	6	22,2	1,78±0,647 1-3	0.002
	Ringan	10	66,7		
	Sedang	2	11,1		
Kontrol	Tidak cemas	5	27,8	2,89±0,676 2-4	
	Ringan	10	55,6		
	Sedang	3	16,7		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III setelah diberikan Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan Ringan dimana nilai rata-rata yang didapatkan pada kelompok intervensi sebesar 1,78 dan pada kelompok kontrol sebesar 2,89.

Tabel 4
Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Pemberian Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di UPTD Puskesmas Baturiti I

Variabel	Kelompok	Mean+SD	<i>P Value</i>
Tingkat Kecemasan	Intervensi	1,78±0,647	0.000
	Kontrol	2,89±0,676	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I.

PEMBAHASAN

Dari hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p=0,157$ ($p>0,05$), sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender didapatkan nilai $p=0,00$ ($p<0,05$) yang artinya bahwa ada perbedaan pemberian Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian milik [14] yang menyatakan bahwa hasil penelitian skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (pretest) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (posttest) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknis otopnosis (*self hypnosis*) yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/fikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian, setiap ibu hamil dapat menikmati indahnya masa kehamilan dan lancarnya proses persalinan [3]. Penelitian yang dilakukan oleh [9] menunjukan bahwa pemberian terapi relaksasi *hypnobirthing* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Selain menerapkan metode relaksasi *hypnobirthing* ibu hamil juga dapat menggunakan minyak essential atau aromaterapi yang terbukti aman dan mampu meminimalkan rasa kecemasan yang dialami oleh ibu selama proses kehamilan. Salah satu minyak essential yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan adalah lavender dimana kandungan dari minyak essential lavender ini mengandung linalool dan linalool asetat sekitar 30-60% dari total berat minyak tersebut. Kandungan linalool disinyalir dapat memberikan efek rileksasi [11].

Kecemasan muncul pada ibu hamil yang sedang mengalami stres dalam menanti kelahiran karena dibenak ibu hamil dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir terjadinya pendarahan, bayi cacat, khawatir terjadi komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akal pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti anaknya lahir, salah satunya khawatir saat bersalin nanti tidak ditemani oleh suaminya [15]. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian [8], Hasil Pratami Pada kehamilan trimester III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress.

Conclusion (Simpulan)

Hasil uji *mann whitney* didapatkan bahwa ada Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan Relaksasi *Hypnobirthing* dan Minyak Essensial Lavender untuk mengurangi kecemasan.

References (Daftar Pustaka)

- [1] Chrisnawati, Anggraini, Safariah, Agustina, dan D. Martha, “Pengaruh Hipnoparenting



Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

- Terhadap Mual Muntah Akibat Kemoterapi Pada Anak Dengan Akut Lymphoblastik Leukimia,” *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 3, no. 2, hal. 1–12, 2021.
- [2] D. N. Sari dan A. Rumhaeni, “Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Section Caesarea Pada Post Partum,” *J. Kesehat. Komunitas*, 2020, doi: 10.25311/keskom.vol6.iss2.528.
- [3] E. S. Prautami, “Literatur Review : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Erike Septa Prautami LITERATUR REVIEW : TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III,” *J. Kesehat. Akper Kesdam II Sriwij. Palembang*, vol. 12, no. 4, hal. 4–7, 2023.
- [4] L. P. Widiastini dan I. Karuniadi, “Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Ilm. Ilmu Kesehat. Wawasan Kesehat.*, vol. 6, no. 1, hal. 15, 2019, doi: 10.33485/jiik-wk.v6i1.152.
- [5] A. Halil dan E. Puspitasari, “Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2,” *J. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, hal. 78–83, 2023, doi: 10.46815/jk.v12i1.126.
- [6] S. Sarifah, “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III Dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 1, hal. 10–17, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v4i1.3924.
- [7] N. W. Y. Asih, N. W. Ariyani, M. W. G. Darmapatni, I. K. Lindayani, dan N. K. Somoyani, “Ti Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021 the Description Level of Anxiety Before Delivery in Third Trimester Pregnant Women At the Uptd Puskesmas Ii , West Denpasar District Health Office in,” *J. Infokes Inf. Kesehtan*, vol. 11, no. 2, hal. 404–412, 2021.
- [8] R. Baroah, M. Jannah, E. N. Windari, dan D. S. Wardani, “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang,” *J. Issues Midwifery*, vol. 4, no. 1, hal. 12–19, 2020, doi: 10.21776/ub.joim.2020.004.01.2.
- [9] E. D. Nababan dan M. Mutmainnah, “Penerapan Terapi Hypnobirthing untuk Menurunkan Tingkat ANsietas dan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi,” *J. Ilmu Kesehat. Dharmas Indones.*, vol. 4, no. 2, hal. 1–23, 2024.
- [10] W. I. Lestari, H. Windayanti, N. Nofitasari, A. Z. Astuti, dan A. F. Khairani, “Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III,” *Callforpaper.Unw.Ac.Id*, hal. 25–36, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/58>
- [11] N. D. Nariswari, R. Safitri, dan R. Maulina, “Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 1, hal. 3–7, 2024.
- [12] L. G. Mutmainah, “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di PMB Bidan ‘I’ Kota Bandung 2024,” 2024.
- [13] M. Mella, “The Effectiveness Of Using Lavender Essential Oil In Reduce Anxiety Levels In Pregnant Women,” *Avicenna J. Ilm.*, vol. 17, no. 02, hal. 125–136, 2022, doi: 10.36085/avicenna.v17i02.3287.
- [14] H. Sahrir, “Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III,” *J. widwifery*, vol. 2, no. 1, hal. 21–27, 2020.
- [15] A. Pratami, S. Haniyah, dan M. Safitri, “Edukasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu HAMil Primigravida Trimester III,” *J. Peduli Masy.*, vol. 6, no. 3, hal. 1193–1202, 2024.