

Pemberdayaan Ibu dalam Antenatal Class Terintegrasi Gentlebirth dan Hypnoprenatal terhadap proses Kelahiran

Elita Vasra¹, Hendawati², Aprilina^{3*}

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang

E-mail: aprilina@poltekkespalembang.ac.id. No. HP 08127844974

Abstrak

Kontraksi mutlak dibutuhkan untuk terjadinya pembukaan serviks saat proses persalinan maupun untuk pengeluaran bayi. Faktanya, tercatat angka kejadian Section Cesarea di rumah sakit pemerintah sekitar 20-25%, sedangkan di rumah sakit swasta sekitar 30-80% dari total persalinan yang ada di Indonesia. Tercatat sebesar 55% ibu bersalin mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami seorang wanita akan meningkatkan produksi hormon serotonin yang bisa menghambat kerja oksitosin. Akibatnya ibu bersalin yang seharusnya bisa bersalin secara normal harus diintervensi medis dengan induksi persalinan oksitosin drip yang menyebabkan rasa nyeri bertambah hebat. Kecemasan dan rasa nyeri dapat diminimalisir dengan meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan relaksasi selama kehamilan dan persalinan serta persiapan-persiapan fisik dan psikologis dengan mengikuti antenatal class terintegrasi *gentlebirth* dan *hypno prenatal*. Sayangnya, petugas kesehatan masih banyak menggunakan biomedical model dalam memberikan asuhan pada ibu bersalin yang memicu terjadinya kecemasan pada ibu bersalin. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu serta bidan/kader dalam tatalaksana gangguan atau masalah pada ibu hamil trimester III melalui pelatihan hypno prenatal dengan afirmasi positif. Hasil kegiatan setelah dilakukan intervensi menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam tatalaksana gangguan atau masalah dalam trimester III menjadi 78,6%, sehingga melakukan hypno prenatal sangat baik untuk diberikan kepada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Kecemasan; nyeri persalinan; *Antenatal class*; *Gentlebirth*, *Hypno prenatal*

Abstract

Contractions are necessary for the cervix opening during labor and the expulsion of the baby. It is recorded that the incidence of Section Cesarea in government hospitals is around 20-25%, while in private hospitals, it is about 30-80% of the total deliveries in Indonesia. It was recorded that 55% of birth mothers experienced anxiety. Anxiety experienced by a woman will increase the production of the hormone serotonin, which can inhibit the work of oxytocin. As a result, women who are supposed to be able to give birth usually must be medically intervened by inducing labor with oxytocin drip, which causes the pain to get worse. Anxiety and pain can be minimized by increasing the mother's ability to relax during pregnancy and childbirth and physical and psychological preparations by attending an integrated gentle birth and Hypno prenatal antenatal class. Unfortunately, health workers still use a lot of biomedical models in providing care for mothers who are giving birth which triggers anxiety for mothers who are giving birth. Community service activities are carried out aiming to increase the knowledge of mothers and midwives/cadres in managing disorders or problems in third-trimester pregnant women through Hypno prenatal training with positive affirmations. The results of the activities after the intervention showed an increase in the knowledge of pregnant women in the management of disorders or problems in the third trimester to 78.6%, so Hypno prenatal therapy is perfect for pregnant women in the third trimester.

Keywords: Anxiety; labor pain; *antenatal classes*; *Gentlebirth*, *Hypnoprenatal*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Rasio Kematian Ibu (AKI) merupakan tolok ukur untuk sebuah populasi secara keseluruhan dari sistem pelayanan kesehatan. Angka Kematian Ibu diakui sebagai permasalahan pada status kesehatan dan pelayanan kesehatan pada suatu negara. Kehamilan dan persalinan merupakan rangkaian peristiwa dalam perkembangan seorang individu sejak dilahirkan hingga meninggal. Setiap perubahan yang terjadi pada individu merupakan sumber stress pada kehidupan seseorang. Pada sebagian wanita, kehamilan dan persalinan merupakan suatu tekanan psikologis yang minimal dan sebagian lagi menganggap peristiwa tersebut merupakan hal yang paling membahagiakan dalam hidup seorang wanita. (Sehmawati & Permatasari, 2020)

Persalinan adalah suatu proses yang alami dan merupakan suatu pengalaman luar biasa bagi seorang wanita sehingga dapat melahirkan bayinya melalui jalan lahir. Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil dari pembuahan yang diawali dengan pembukaan mulut rahim (serviks) yang terjadi secara progresif, dilatasi secara bersamaan, di dukung oleh kontraksi uterus (his) teratur yang signifikan terjadi setiap lima menit sekali lamanya 30 - 60 detik, lamanya kehamilan 37-42 minggu. (Sariati et al., 2016)

Proses persalinan yang berjalan lancar tanpa intervensi serta dapat melahirkan bayi secara normal adalah harapan semua wanita di dunia. Persalinan dengan perasaan yang membahagiakan tanpa rasa takut dan cemas, namun masih banyak wanita yang merasakan hal sebaliknya sehingga persalinan dilalui dengan rasa khawatir, cemas, takut dan gelisah saat menantikan tibanya hari kelahiran. Secara umum 90-95% persalinan terjadi secara normal pervaginam tanpa komplikasi. (Vasra et al., 2022)

Berhasil atau tidaknya suatu proses persalinan akan dipengaruhi oleh keadaan fisik ibu dan bayi, psikologis, serta penolong yang membantu proses persalinan. Jika salah satu aspek tersebut tidak terpenuhi dapat menimbulkan komplikasi maternal maupun neonatal. Salah satu penyebab kematian maternal dan neonatal dikarenakan keterlambatan dalam deteksi dini akibat tidak terpenuhinya aspek-aspek tersebut. (Sariati et al., 2016)

Pada kondisi hamil seorang wanita akan mengalami perubahan secara fisiologis dan psikologis, hal inilah yang dapat menimbulkan perasaan yang kurang nyaman pada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester III seperti susah tidur, sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, bengkak pada ekstremitas, perubahan emosi, kecemasan, stress. (Lestari & Aprilina, 2022; Sehmawati & Permatasari, 2020)

Meskipun persalinan adalah suatu hal yang alami, namun jika seorang wanita dalam menghadapi proses persalinan mengalami gangguan psikologis seperti timbulnya rasa cemas dan timbulnya berbagai respon negatif misalnya menolak, rasa takut, marah, dan sedih. Berbagai respon negatif tersebut jika tidak teratasi dengan tepat akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis dalam menghadapi ataupun menjalani proses persalinan. Rasa cemas ini akan meningkatkan hormon serotonin yang menghambat kerja oksitosin dan akhirnya proses persalinan berjalan dengan tidak lancar dan tidak normal. (Lestari & Aprilina, 2022; Vasra et al., 2022)

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan rasa cemas persalinan salah satunya dengan melakukan persalinan secara *gentlebirth* dan *hypnoprenatal*. *Gentlebirth* adalah upaya untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Persalinan dengan *gentlebirth* seminal mungkin mengurangi tindakan medis, sehingga persalinan diharapkan terjadi secara lembut dan alamiah tanpa intervensi. Hypnoprenatal merupakan teknik relaksasi berasal dari individu ibu hamil sendiri berupa kata-kata atau kalimat atau sugesti yang dapat menimbulkan efek nyaman dan tenang. *Hypnoprenatal* bertujuan membantu ibu hamil agar menjadi rileks, tenang dan nyaman dalam menjalani kehamilannya, dilakukan secara eksternal namun menghasilkan respon internal dari ibu hamil sendiri. (Arifin & Aprianti, 2021; Imaniar et al., 2020)

Hasil survey pendahuluan didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 75% terhadap masalah-masalah yang muncul saat kehamilan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan serta sikap positif ibu yang masih kurang dalam menghadapi kehamilan trimester III.

Hasil penelitian yang dilakukan (Muhidayati et al., 2022) terhadap 20 orang responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dari 80% menjadi 5%, memiliki pengaruh yang sangat signifikan dimana p value 0,000. Penelitian yang dilakukan (Wulandari et al., 2020) menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan persiapan *gentlebirth* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana kelompok intervensi terjadi penurunan skor kecemasan sebesar -11,4 sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar -2,13.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim bertujuan untuk melakukan pemberdayaan pada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III dalam mengikuti *Antenatal class* terintegrasi *gentlebirth* dan *hypnoprenatal*. Pada kegiatan ini diharapkan pengetahuan ibu hamil dalam tatalaksana gangguan atau masalah yang terjadi pada trimester III mengalami peningkatan, serta dapat meningkatnya sikap *silence birth* ibu-ibu dalam menghadapi persalinan, sehingga diharapkan persalinan akan berjalan dengan nyaman dan alami tanpa intervensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa pemberdayaan ibu hamil dalam upaya melakukan penatalaksanaan gangguan atau masalah dalam kehamilan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu: 1) Melakukan informed consent dan meminta ibu untuk menghadirkan suami saat kelas dilakukan, 2) sebelum pelaksanaan, dilakukan wawancara terlebih dahulu kepada ibu hamil tentang hipnosis, pendampingan suami selama kelas antenatal berlangsung, sikap ibu saat menghadapi kehamilan dan persalinannya, 3) Melakukan pelatihan kepada mahasiswa sebagai enumerator terkait hipnosis yang diberikan pada ibu-ibu hamil, 4) Memberikan pre test terhadap pengetahuan tentang masalah yang menimbulkan kecemasan, nyeri, *silence birth* dan pendampingan persalinan oleh keluarga pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan, 5) Memberikan pelatihan hipnosis kepada suami dan ibu tentang pengelolaan masalah yang muncul dengan teknik pemberian afirmasi positif, 6) Melakukan post test terhadap pengetahuan tentang masalah yang terjadi selama kehamilan sebelumnya dilakukan penyuluhan, 7) Evaluasi kegiatan terhadap teknik hipnosis yang diberikan, 8) Membagikan buku modul pada ibu hamil terkait masalah yang dapat menimbulkan kecemasan pada saat hamil. Mitra dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah ibu-ibu hamil yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Husniyati Palembang. Pelaksanaan kegiatan ini selama kurun waktu 3 (tiga) bulan.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Husniyati, yang berlokasi di jalan Kapten Abdullah No. 02 Talang Bubuk, Kecamatan Plaju Kota Palembang. Kegiatan dilakukan selama 3 bulan.

1. Hasil

No	Pengetahuan	sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Pengetahuan tentang gangguan atau masalah dalam kehamilan				
	Tinggi	3	21.4	11	78.6
	Rendah	11	78.6	3	21.4
2	Pendidikan				
	Tinggi	3	21.4	-	-
	Rendah	11	78.6	-	-
3	Pekerjaan				
	Bekerja	6	42.9	-	-
	Tidak bekerja	8	57.1	-	-
4	Sikap <i>silence birth</i> ibu dalam proses persalinan				
	Tinggi	8	57.1	12	85.7
	Rendah	6	42.9	2	14.3

Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu yang mengikuti kelas hypnoprenatal

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik ibu yang mengikuti kelas hypnoprenatal yang berpendidikan tinggi berjumlah 3 orang (21,4%) dan pendidikan rendah berjumlah 11 orang (78,6%), sedangkan ibu yang memiliki pekerjaan berjumlah 6 orang (42,9%) dan tidak bekerja berjumlah 8 orang (57,1%).

Untuk tingkat pengetahuan sebelum diintervensi ibu yang memiliki pengetahuan Tinggi berjumlah 3 orang (21,4%), dan berpengetahuan rendah berjumlah 11 orang (78,6%) sementara sikap sebelum diintervensi ibu memiliki sikap positif berjumlah 8 orang (57,1) dan memiliki sikap negatif 6 orang (42,9)

Untuk tingkat pengetahuan setelah diintervensi ibu yang memiliki pengetahuan Tinggi berjumlah 11 orang (78,6%), dan berpengetahuan rendah berjumlah 3 orang (21,4%) sementara sikap setelah diintervensi ibu memiliki sikap positif berjumlah 12 orang (85,7%) dan memiliki sikap negatif 2 orang (14,3%).

2. Pembahasan

Program kemitraan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Poltekkes Kemenkes Palembang sebagai salah satu program Tridarma Perguruan Tinggi bertujuan meningkatkan peran serta aktif dosen dalam melakukan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat dalam penatalaksanaan masalah atau gangguan yang berhubungan dengan kondisi selama kehamilan.

Setelah masa new normal pandemi ini, orientasi petugas dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah meningkat pemberdayaan individu dalam kelompok sasaran sehingga terciptanya daya dukung dan meningkatkan status kesehatan khususnya pada ibu.

Masa pandemi kemarin membuat masyarakat harus berupaya melakukan penatalaksanaan dan penanggulangan sendiri sehingga penggunaan akses media sosial dan teknologi menjadi lebih tinggi, hal tersebut berdampak pada pendidikan tidak menjadi unsur utama karena *enviroment* (lingkungan) daya dukung sosial menjadi sebab utama banyaknya informasi yang akan didapatkan ibu dalam masa kehamilannya.

Namun tidak semua ibu dengan status ekonomi yang kurang atau rendah memiliki pekerjaan dengan penghasilan yang tidak mencukupi kebutuhan pokok mampu memiliki akses kebutuhan tersier atau pendukung seperti internet, masyarakat golongan ini hanya berpikir bagaimana supaya dapat bekerja dan dapat hidup saja.

Golongan masyarakat yang seperti itu yang ingin dicapai oleh kelompok pengabdian kami dan cukup mewakili pada PMB Husniyati yang berada di sekitar pasar kelurahan Plaju Palembang.

Tingkat pendidikan yang rendah yaitu mulai dari SMP-SMA saja yang dominan yaitu 11 org (78,6%) sedangkan yang berpengetahuan rendah berjumlah 11 org (78,6%), dalam teori sebelumnya diketahui bahwa tingkat pendidikan sangat mempengaruhi berapa banyak pengetahuan serta informasi dan jenis informasi yang didapatkan oleh ibu, sehingga akses teknologi yang sangat cepat sebagai bentuk kemajuan teknologi juga dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang dalam melakukan jenis akses yang dibutuhkan. (Umamah et al., 2022)

Setelah melakukan intervensi seperti pemberian pengetahuan dalam bentuk penyuluhan dan juga konseling dan dilanjutkan dengan *hypnoprenatal* terhadap masalah yang dapat dipecahkan dengan teknik hypnosist membuat ibu-ibu yang berada di kelas *hypnoprenatal* mengalami perbaikan pengetahuan dan sikap walaupun tidak seluruhnya akhirnya mempunyai sikap dan pengetahuan yang baik dan positif.

Penelitian yang dilakukan (Ningsih, 2017) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang hypnosist 20% nya berpengetahuan baik, 20% cukup dan 60% dengan pengetahuan kurang. Minat ibu untuk mengikuti kegiatan hypnosist dalam mempersiapkan persalinan menunjukkan minat tinggi sebesar 8,6%, minat sedang 42,9%, dan 48,6% minat rendah. Ada hubungan yang signifikan antara minat ibu dengan mengikuti kelas hypnosist dalam persiapan persalinan p value 0,000.

Penelitian yang dilakukan (Nasution, 2020) terhadap 40 orang ibu hamil menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dimana p value 0,037, serta ada pengaruh sikap ibu hamil tentang *hypnobirthing* sehingga kehamilan berjalan dengan nyaman dalam mempersiapkan proses persalinan.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan (Vasra et al., 2022) menunjukkan bahwa penerapan hypnoprenatal dapat memberikan perubahan sikap yang lebih baik pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan sehingga dapat melalui kehamilan yang lebih tenang dan percaya diri.

Tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan intervensi, dimana ibu yang memiliki pengetahuan tinggi berjumlah 11 orang (78,6%), dan berpengetahuan rendah berjumlah 3 orang (21,4%) sementara sikap setelah diintervensi ibu memiliki sikap positif berjumlah 12 orang (85,7%) dan memiliki sikap negatif 2 orang (14,3%)

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa penyuluhan pada *antenal class* terintegrasi *hypnoprenatal* dan *gentlebirth* memberikan manfaat yang sangat baik, namun karena pengabdian masyarakat adalah wujud aplikasi dari penelitian yang terbukti baik, sehingga ketika dilakukan intervensi terbukti hasilnya juga banyak membantu ibu-ibu yang mengalami ketakutan saat persalinan, sehingga diharapkan ibu-ibu hamil yang mengikuti antenatal class ini akan melahirkan secara normal seperti filosofi persalinan dengan *gentle birth*.

Kegiatan pengabdian yang pernah dilakukan (Jama & Taqiyah, 2022; Suryaningsih et al., 2019) berupa kegiatan penyuluhan dan pelatihan pada kelas hypnoprenatal, menunjukkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi rasa cemas selama kehamilannya ibu merasa lebih tenang dan lebih percaya diri dalam menghadapi persalinan.



Gambar 2. Kegiatan screening kesehatan ibu hamil



Gambar 3. Kegiatan informed concern dan pre test



Gambar 4. Kegiatan Antenatal Class dengan hypnoprenatal



Gambar 5 Kegiatan Penyuluhan dan evaluasi (Post test)

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, bahwa pengetahuan ibu hamil dalam tatalaksana gangguan atau masalah pada kehamilan khususnya trimester III mengalami peningkatan, terjadi peningkatan dalam sikap positif ibu-ibu yaitu sikap *silence birth* ibu-ibu dalam menghadapi proses persalinan. Diharapkan kegiatan ini memberikan manfaat yang berkesinambungan bagi ibu hamil dalam mengurangi kecemasan akan ketidaknyamanan kehamilan yang sedang dialaminya, sehingga budaya atau masalah yang mempengaruhi psikis ibu dapat terpecahkan, ibu dapat melahirkan dengan aman, nyaman dengan alami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat kami, mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan ini ibu-ibu hamil yang telah meluangkan waktu dalam kegiatan ini, serta semua bidan karyawan yang bekerja di PMB Husniyati Palembang yang telah banyak membantu dan mendukung hingga terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Y., & Aprianti, E. (2021). PEMBERIAN TERAPI HYPNOPRENATALDAN PRENATAL MASSAGE PADA IBU HAMIL DIMASA PANDEMICCOVID-19. *Jurnal ABDI MERCUSUAR*, 01(02), 045–051.
<http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/jam/article/view/265/102>
- Imaniar, M. S., Sundari, S. W., & Windiyani, W. (2020). Gentle Birth Untuk Kenyamanan Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Bungursari Tasikmalaya. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), 10–15.
<http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1826/1173>
- Jama, F., & Taqiyah, Y. (2022). Program Mind Body Intervention Spiritual Hipnoprenatal Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Window OfCommunity Dedication Journal*, 3(1), 163–168. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/227/197>
- Lestari, D., & Aprilina, A. (2022). EFEK GERAKAN YOGA RUANG BERSALIN TERHADAP NYERI PERSALINAN, KECEMASAN IBU DAN LAMA KALA I. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 106–113.
<http://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/212/109>
- Muhidayati, W., Azizah, N., Afriyani, L., & Hidayah, R. U. W. (2022). PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER 3 PADA PERSIAPAN PROSES PERSALINAN DI KLINIK KASIH IBU TAHUN 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 19–23.
<http://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/Kesehatan/article/view/359>
- Nasution, H. W. (2020). PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG HYPNOBIRTHING DI RUMAH SAKIT WULANDARI. *JURNAL ILMIAH KOHESI*, 4(3).
- Ningsih, E. S. (2017). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam mengikuti hypnobirthing* [STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG]. [https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/211/1/Skripsi Elsa.pdf](https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/211/1/Skripsi%20Elsa.pdf)
- Sariati, Y., Windari, E. N., & Hastuti, N. A. R. (2016). PENGARUH HYPNoBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN DAN LAMA PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI WILAYAH KABUPATEN MALANG. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35–44. <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/16/14>
- Sehmawati, & Permatasari, A. S. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19. *Seminar Nasional Kebidanan*, 58–65.
- Suryaningsih, Rodyatun, Choirin, M., & Kusumaningtyas, K. (2019). PENINGKATAN EMPOWERMENT (PEMBERDAYAAN) PEREMPUAN MELALUI KELAS HYPNOPRENATAL PADA IBUHAMIL. *Community Development Journal*, 3(1), 18–26.
<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/CDJ/article/view/1100/842>
- Umamah, S., Ayuni, Tanuadike, T., Anisah, I., Prihantiningih, A., & Raidanti, D. (2022). Tingkat

- Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 7(2), 71–76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v7i2.7190.g3790>
- Vasra, E., Komariah, N., & Virgian, K. (2022). PENERAPAN HYPNOPRENATAL PADA IBU HAMIL DI POSYANDU ANYELIR WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEMPO PALEMBANG. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(2), 519–524.
- Wulandari, N., Nugraheni, S. A., & Martini, M. (2020). Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(1), 30–36. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jmki/article/view/25365/17014>