



TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG *HYPNOBIRTHING*

Oleh

Bringiwatty Batbual¹, Namsyah Baso², Yurissetiowati³, Melinda Rosita Wariyaka⁴, Tri Maryati⁵, Fransiskus Salesius Onggang⁶

^{1,2,3,4,5,6}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

⁶Jurusan keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Email: [1wattybatbual71@gmail.com](mailto:wattybatbual71@gmail.com)

Article History:

Received: 09-01-2025

Revised: 07-02-2025

Accepted: 12-02-2025

Keywords:

Hypnobirthing, Pregnancy, Knowledge

Abstract: *Hypnobirthing is a painless birthing technique without the involvement of medicine through relaxation techniques using self-hypnosis and a natural birth process. The aim of this community service activity is to increase pregnant women's knowledge about hypnobirthing. The method of this community service activity is by providing counseling or outreach about hypnobirthing and hypnobirthing demonstrations for pregnant women. Participants in this activity were 15 pregnant women aged 30 - 35 weeks' gestation in the East Penfui Pustu area. This community service activity is carried out by distributing pretest questionnaires, then providing materials and demonstrations, then evaluation is measured using a posttest questionnaire. The result of this community service activity is an increase in pregnant women's knowledge about hypnobirthing. The conclusion from this community service activity is that providing hypnobirthing material to pregnant women is a good way to increase the knowledge of pregnant women and is considered quite successful. In the future, activities similar to this will be carried out with a larger number of participants so that the benefits can be felt by more pregnant women.*

PENDAHULUAN

Hypnobirthing adalah cara melahirkan tanpa obat dan tanpa rasa sakit melalui teknik relaksasi hipnotis diri sendiri dan proses melahirkan alami. *Hypnobirthing* menghilangkan rasa takut, cemas, tegang, panik, dan pemicu stres lainnya, membangun rasa percaya diri dalam proses melahirkan, serta menjamin kelahiran yang aman, sehat, lancar, dan membanggakan bagi ibu dan bayi. Manfaat *hypnobirthing* prenatal antara lain adalah latihan relaksasi untuk mengurangi rasa takut dan cemas menjelang persalinan, rasa takut yang menimbulkan ketegangan, nyeri dan ketidaknyamanan saat persalinan, serta mengurangi rasa sakit saat persalinan dengan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. pengurangan, pengurangan atau penghindaran persalinan (Siregar et al., 2024).

Kecemasan adalah perasaan tegang, tidak pasti, atau khawatir yang disebabkan oleh sensasi mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Ketakutan akan persalinan merupakan reaksi terhadap situasi tertentu yang mengancam. Kecemasan sering kali terwujud sebagai



perasaan mudah tersinggung, gugup, waspada berlebihan, dan tegang terhadap proses persalinan. Kecemasan selama persalinan dapat memperpanjang persalinan atau menyebabkan persalinan lama (Nasibah, 2023).

Teknik *hypnobirthing* ini, jika digunakan sejak awal kehamilan, akan memberikan sugesti positif kepada ibu, suami, dan anak yang belum lahir. Metode *hypnobirthing* ini didasarkan pada filosofi bidan bahwa proses kehamilan dan persalinan adalah normal dan fisiologis, dan memungkinkan ibu hamil menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan aman dan nyaman tanpa rasa cemas atau takut. Saya akan memberikan beberapa saran positif untuk mewujudkannya. terjadi. Tanpa intervensi...jika wanita hamil mampu beradaptasi dengan prosesnya (Wahid et al., 2023).

Metode *Hypnobirthing* melibatkan hipnosis, relaksasi, dan latihan pernapasan. *Hypnobirthing* adalah teknik hipnosis diri yang dirancang untuk membantu Anda mengalami dan menjalani kehamilan, mempersiapkan kelahiran dengan cara yang alami, tenang, dan nyaman, serta meningkatkan kesejahteraan mental bayi Anda yang belum lahir (Saad & Rahayu, 2023). Teknik ini melibatkan relaksasi mendalam, pola pernapasan lambat, dan instruksi untuk melepaskan endorfin dari tubuh, membantu wanita hamil merasa nyaman dan menikmati proses melahirkan. Hipnoterapi bekerja untuk mengintegrasikan pikiran dan tubuh untuk tujuan penyembuhan dan juga membantu meringankan rasa sakit ibu selama tahap pertama dan kedua persalinan. Hipnoterapi membantu merelaksasikan otot, sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan merasa lebih tenang saat melahirkan (Handayani et al., 2021). Oleh karena itu, perlu dilaksanakan kegiatan berbasis masyarakat untuk mendukung ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan, dengan tujuan meningkatkan peran aktif ibu hamil dalam *hypnobirthing* agar ibu siap menjalani persalinan yang aman dan nyaman.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pustu Penfui Timur. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan dan pemberdayaan ibu hamil di kelas *hypnobirthing* di Pustu Penfui Timur. Mitra utama pengabdian adalah ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 30 minggu) sebagai penerima pelayanan *hypnobirthing* sebanyak 15 orang ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Tahap persiapan awal dengan melakukan Tahap pelaksanaan dengan melakukan kegiatan pengabdian sesuai dengan persiapan. Tahap pertama pelaksanaan melakukan identifikasi atau pengkajian masalah yang dihadapi oleh ibu hamil, dan sejauh mana keterlibatan mitra dalam mengatasi permasalahan.

- Persiapan
 - a. Pengurusan izin kegiatan ke Pustu Penfui Timur
 - b. Membuat kesepakatan untuk waktu pelaksanaan kegiatan dengan pihak mitra.
 - c. Menyusun materi dan modul *hypnobirthing* yang akan digunakan pada saat kegiatan sosialisasi *hypnobirthing*.
- Pelaksanaan
 - a. Melakukan indentifikasi/pengkajian masalah yang dihadapi ibu hamil.
 - b. Menggali sejauh mana partisipasi dan kontribusi mitra dalam kegiatan.



- c. Melakukan pretest pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* agar dapat menjalani persalinan dengan aman dan nyaman.
 - d. Melakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan.
- Evaluasi
- Ketua dan anggota kegiatan pengabdian masyarakat melakukan posttest pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* agar dapat menjalani persalinan dengan aman dan nyaman.



Gambar 1 Pemberian Materi Hypnobirthing



Gambar 2. Foto Bersama Ibu Hamil

HASIL

Hasil dari tahap persiapan adalah menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan dengan tema kegiatan pemberdayaan ibu hamil dalam kegiatan *hypnobirthing* untuk kesiapan menghadapi persalinan. Kegiatan dilakukan dengan melakukan sosialisasi tentang kehamilan, persalinan, *hypnobirthing* dari dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes



Kupang dan Bidan, serta pendampingan ibu di kelas *hypnobirthing* agar dapat beradaptasi dengan proses persalinan. Hasil dari tahap pelaksanaan yang dilaksanakan di Pustu Penfui Timur dengan jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 15 orang ibu hamil dengan kriteria umur ibu antara 20 – 35 tahun, usia kehamilan rentang 30 – 35 minggu.

Kegiatan diawali dengan memberikan kuesioner pretest selama 15 menit, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang kehamilan dan persalinan, sosialisasi tentang *hypnobirthing*, dilanjutkan tanya jawab dari peserta. Selanjutnya peserta diajarkan untuk melakukan *hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* yang dilaksanakan terdiri dari hipnosis, relaksasi, dan melatih teknik pernafasan.

Pada pertemuan terakhir pendampingan tim pengabdian masyarakat melakukan posttest dengan membagikan kuesioner kepada peserta untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan. Tahap evaluasi kegiatan didapatkan dari hasil kuesioner pretest dan posttest terkait pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan yang sudah disampaikan narasumber.

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi tentang *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan oleh narasumber tim dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang dan bidan Pustu Penfui Timur. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara ibu hamil dengan tim narasumber. Pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil dapat dijawab dengan baik oleh narasumber dan peserta memahami *hypnobirthing* dalam kesiapan menghadapi persalinan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan kelas *hypnobirthing*, metode *hypnobirthing* yang dilaksanakan terdiri dari hipnosis, relaksasi, dan melatih teknik pernafasan.

Kegiatan tahap evaluasi tim pengabdian masyarakat berupa pretest dan posttest. Pretest dilakukan pada awal kegiatan, posttest setelah dilakukan setelah ibu selesai mengikuti kelas *hypnobirthing*. Kriteria penilaian evaluasi dinilai dari tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kelas *hypnobirthing*: (1) Kurang: bila skor yang diperoleh ≤ 55 ; (2) Cukup: bila skor yang diperoleh $> 55 - 75$; dan (3) Baik: bila skor yang diperoleh ≥ 76 . Hasil pre dan posttest dibandingkan untuk menginterpretasikan hasil kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pemahaman	Sebelum		Sesudah	
	n	%	N	%
Baik	3	20	8	53,3
Cukup	5	33,3	4	26,7
Kurang	7	46,7	3	20
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dari yang sebelumnya dengan tingkat pengetahuan kurang (46,7%), kemudian setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi *Hypnobirthing* meningkat menjadi sebagian besar (53,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nasution, 2020) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi melalui penyuluhan tentang *hypnobirthing*, pengetahuan responden cenderung kurang sebanyak 19 orang (47,5%) dan baik sebanyak 5 orang (12,5%). Setelah dilakukan intervensi dengan penyuluhan terjadi



menurunan responden berpengetahuan kurang menjadi 15 orang (37,5%) dan terjadi peningkatan berpengetahuan baik menjadi 6 orang (15%). Hal ini berarti bahwa penyampaian informasi kesehatan tentang *hypnobirthing* melalui penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan responden.

Begitu pula dengan hasil pengabdian masyarakat Widyanti “Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Kegiatan *Hypnobirthing* untuk Persiapan Persalinan”. Hal ini merupakan hasil pengabdian kepada masyarakat yang berbasis pada sosialisasi *hypnobirthing* dan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik *hypnobirthing* sebelum dilaksanakan. Setelah mengikuti pelatihan, 40% peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah, 46,7% memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 13,3% memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah mengikuti pelatihan *Hypnobirthing*, 33,3% memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 66,7% memiliki tingkat pengetahuan baik. Itu benar. Ibu-ibu kini lebih berpengetahuan tentang *hypnobirthing* dan mampu mengelola proses melahirkan dengan aman dan nyaman (Widiyanti et al., 2024).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga sesuai dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Pengabdian Kepada Masyarakat - Sosialisasi Terapi Hypnobirth Bagi Ibu Hamil Sebelum Melahirkan” yang dilakukan oleh Ibu Nainggolan di Klinik Bersalin Margareta Medan. Hasil penyuluhan sosialisasi menggunakan terapi *hypnobirthing* disampaikan kepada 27 ibu hamil di Klinik Bersalin Margareta Medan. Hasil dari kegiatan ini adalah seluruh peserta meskipun sebelumnya kurang memahami sosialisasi terapi *hypnobirthing* baik secara teori maupun praktik, mampu belajar dan memperoleh pengalaman dalam sosialisasi terapi *hypnobirthing* dengan cara yang menyenangkan. telah selesai. Setelah mengikuti sosialisasi terapi *hypnobirthing*, peserta mampu memahami cara penanganan persalinan yang benar dan tepat (Nainggolan et al., 2021) .

Pendidikan kesehatan merupakan upaya pemberian informasi dan keterampilan kesehatan kepada individu, kelompok, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya pemberian pendidikan, informasi, pengetahuan, dan keterampilan guna meningkatkan mutu kesehatan pada tingkat individu, kelompok, dan masyarakat. Tujuannya adalah terwujudnya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, serta masyarakat yang peduli dan terdidik (Milah, 2022). Salah satu kegiatan pendidikan yang sering digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah konseling. Konseling atau penyuluhan merupakan suatu kegiatan komunikasi atau pertukaran informasi antara instruktur dengan peserta penyuluhan. komunikasi atau informasi dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Nurbaiti, 2023)

Pengetahuan tentang *Hypnobirthing* juga dipengaruhi oleh pelatihan. Ibu-ibu yang tingkat pendidikannya relatif tinggi memiliki pengetahuan yang baik tentang *hypnobirthing*. Sebaliknya, ibu dengan tingkat pendidikan rendah juga memiliki pengetahuan lebih sedikit. Karena tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Orang-orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi dan inovasi baru. Sebaliknya, orang dengan tingkat pendidikan dasar cenderung lebih sulit menerima informasi dan inovasi baru. (Umamah et al., 2022)

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak tenang atau takut yang berhubungan dengan antisipasi terhadap suatu bahaya, yang seringkali tidak jelas atau tidak diketahui penyebabnya. Kecemasan dianggap sebagai gangguan (patologis) ketika kecemasan atau ketakutan berlebihan (dalam konteks budaya) dan dikaitkan dengan masalah yang



mengganggu fungsi sosial dan pekerjaan (Ria Angelina, 2024). Kecemasan dapat mewakili bahaya dari dalam diri seseorang, yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak diterima oleh orang tersebut, seperti pikiran, emosi, keinginan, atau dorongan, serta bahaya dari luar, yang biasanya tidak jelas (Chrisnawati & Aldino, 2019).

Kecemasan dapat menimbulkan dampak buruk pada wanita hamil sejak pembuahan hingga kelahiran, menyebabkan pertumbuhan terhambat dan kontraksi otot rahim terganggu. Efek ini dapat membahayakan bagi ibu dan janin (Novelia et al., 2022). Kecemasan saat hamil dapat meningkatkan kontraksi rahim, dan kecemasan juga dapat memperpanjang persalinan dan meningkatkan risiko ibu mengalami atonia uteri, luka berdarah, infeksi, kelelahan, dan syok. Selain itu, kecemasan juga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi baru lahir (Setianingsih, 2023).

Hypnobirthing merupakan suatu metode hipnosis diri (self-hypnosis) dan usaha alamiah untuk menanamkan niat positif dalam alam bawah sadar dan jiwa guna mempersiapkan kehamilan dan persalinan (Sari & Mulati, 2021). Relaksasi adalah keadaan di mana tubuh dan jiwa (pikiran, emosi dan kemauan) beristirahat. Metode ini mengajarkan ibu bahwa jika dia tidak merasa takut atau gugup, dia akan dapat tetap tenang selama kehamilan dan persalinan (Yulaeka et al., 2023). *Hypnobirthing* adalah teknik self-hypnosis yang memungkinkan Anda mengelola kehamilan dan mempersiapkan kelahiran dengan cara yang alami, tenang, dan nyaman. Hal ini juga berkontribusi terhadap kesehatan mental bayi yang belum lahir. Metode ini mendorong relaksasi mendalam, pola pernapasan lambat, dan pelepasan endorfin dari tubuh, sehingga ibu hamil dapat merasa nyaman dan menikmati proses melahirkan. (Septeria et al., 2023)

Hypnobirthing mengajarkan ibu hamil bahwa untuk melahirkan dalam keadaan rileks, mereka harus bekerja sama dengan tubuh dan bayi mereka sehingga semua orang dapat melakukan tugasnya dengan baik. Tujuannya adalah untuk membantu Anda percaya bahwa persalinan berjalan dengan baik. Hal ini membuat prosesnya berjalan lebih lancar, yang mengurangi kelelahan saat persalinan dan memperpendek waktu persalinan (Dalimunthe, 2022). Proses ini memuaskan bagi seluruh keluarga, termasuk bayi, sambil tetap terjaga, sadar, tenang, namun tetap bersemangat. *Hypnobirthing* membantu ibu hamil merasa tenang, rileks, dan siap menghadapi persalinan. *Hypnobirthing* membantu Anda merasa berani, tenang, dan damai. Pemulihan ibu lebih mudah dan lebih sedikit intervensi medis yang diperlukan saat persalinan (Wahid et al., 2023)

Lebih khusus lagi, *hypnobirthing* menawarkan banyak manfaat bagi ibu hamil yang melakukannya. Manfaat *hypnobirthing* saat melahirkan meliputi: membuat persalinan lebih mudah (kala I dan II lebih mudah), mengurangi risiko perdarahan dan komplikasi persalinan, tubuh mengembalikan keseimbangan hormonal ketika berada dalam keadaan yang tenang dan membantu bayi mendapatkan cukup oksigen selama persalinan (Lubis et al., 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dalam menghadapi kesiapan persalinan, dengan peningkatan pengetahuan skor baik sebesar 53,3%. Saran untuk kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan bidan dapat melakukan sosialisasi secara kontinyu tentang metode kelas *hypnobirthing* sejak trimester I kehamilan sehingga ibu hamil dapat beradaptasi dengan proses kehamilan dan persalinan secara aman dan nyaman.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*, 5(2), 277–282.
- [2] Dalimunthe, W. K. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengangangguan Sistem Reproduksi: Tingkat Kecemasan Pada Ibuhamil Masa Persiapan Persalinan Dengan Pemberian Teknik Hypnobirthing.
- [3] Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Resmi, D. C., Jolyarni, N., Rini, I. A., & Nugraheni, N. (2021). Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy.
- [4] Lubis, K., St, S., Keb, M., Ramadhanti, I. P., St, S., Fathia Rizki, S. S. T., Keb, M. T., Fajrin, I., Keb, S. S. T. M., & Prastiwi, R. S. (2023). Pelayanan Komplementer Kebidanan. Kaizen Media Publishing.
- [5] Milah, A. S. (2022). Pendidikan Kesehatan Dan Promosi Kesehatan Dalam Keperawatan. Edu Publisher.
- [6] Nainggolan, N., Karo, H. Y. K., & Sianturi, M. I. B. (2021). Sosialisasi Hypnobirthing Therapy Pada Pasien Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Bersalin Margaretha Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 358–362.
- [7] Nasibah, A. (2023). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil.
- [8] Nasution, H. W. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing Di Rumah Sakit Wulandari. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(3), 286–297.
- [9] Novelia, S., Rukmaini, R., & Umayah, U. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Journal For Quality In Women's Health*, 5(1), 90–98.
- [10] Nurbaiti, M. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(5), 325–330.
- [11] Ria Angelina, R. A. (2024). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Menjelang Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Husniyanti Palembang . (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada).
- [12] Saad, R., & Rahayu, R. (2023). Efektivitas Relaksasi Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5730–5735.
- [13] Sari, L. P., & Mulati, T. S. (2021). Pelatihan Terapi Relaksasi Hypnobirthing Untuk Tenaga Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 133–140.
- [14] Septeria, I. P., Najmah, N., & Syakurah, R. A. (2023). Terapi Hipnosis Terhadap Kecemasan Dalam Kehamilan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1937–1950.
- [15] Setianingsih, T. , D. E. W. Sst. , M. K. , & W. D. A. Sst. , Bdn. , M. K. (2023). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo.
- [16] Siregar, M., St, S., Panggabean, H. W. A., & S St, M. H. (2024). Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Selat Media*.



-
- [17] Umamah, S., Ayuni, A., Tanuadike, T., Annisah, I., Prihantiningih, A., & Raidanti, D. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing. *Jurnal Jkft*, 7(2), 71–76.
- [18] Wahid, N., Yulaeka, Y., Umamah, S., Utami, S., Tanuadike, T., Nurhayati, E., Estiyani, A., & Ayuni, A. (2023). Pengetahuan Hypnobirthing Untuk Ibu Hamil.
- [19] Widiyanti, D., Yuniarti, Y., & Destariyani, E. (2024). Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Kegiatan Hypnobirthing Untuk Kesiapan Menghadapi Persalinan. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 1416–1424.
- [20] Yulaeka, M., Umamah, S., St, S., Utami, S., Keb, M., Tanuadike, T., Nurhayati, E., Estiyani, A., Keb, M. T., & Ayuni, A. (2023). Pengetahuan Hypnobirthing Untuk Ibu Hamil.