

Edukasi *Hypnobirthing*: Teknik Relaksasi Untuk Perasalinan Yang Nyaman Di Kelurahan Tanah Mas Banyuasin

Dalinur Qur'andini¹, Siti Maimunah², Zesica Intan Navelia³

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Program Magister STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 13 Januari 2026, Revised : 26 Januari 2026, Published : 18 Februari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Dalinur Qur'andini

E-mail: rainfallaline@gmail.com

Abstrak

Teknik non-farmakologis, seperti *hypnobirthing*, *water birth*, dan *gentle birth*, bertujuan untuk membantu ibu menghadapi nyeri dan kecemasan secara alami. Edukasi *Hypnobirthing* merupakan salah satu bentuk dukungan yang dilakukan untuk menghadirkan ketenangan pada ibu selama proses persalinan. Analisa yang dilakukan pada studi pendahuluan terhadap ibu hamil di Kelurahan Tanah Mas ditemukan Sebagian besar ibu tidak mengetahui apa itu *Hypnobirthing*. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan Edukasi *Hypnobirthing* melalui ceramah dan media leaflet. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dari tahap perizinan, studi pendahuluan, memberikan kuesioner pre-test, melakukan edukasi dengan ceramah dan media leaflet pada ibu hamil dan melakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner post-test. Hasil pre-test sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang *Hypnobirthing*, sebanyak 10 orang (62,50%), data post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik sejumlah 14 orang (87,50%). Edukasi dengan ceramah dan media Leaflet menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur dan partisipatif dari ibu hamil dapat menambah pemahaman mengenai Teknik relaksasi *Hypnobirthing*.

Kata Kunci - edukasi, *hypnobirthing*, ibu hamil

Abstract

Non-pharmacological techniques, such as *hypnobirthing*, *water birth*, and *gentle birth*, aim to help mothers cope with pain and anxiety naturally. *Hypnobirthing* education is one form of support provided to bring calmness to mothers during the birthing process. An analysis conducted in a preliminary study of pregnant women in Tanah Mas Village found that most mothers did not know what *hypnobirthing* was. The purpose of this community service was to increase the knowledge of pregnant women about *hypnobirthing* education through lectures and leaflets. The methods used in this community service included obtaining permission, conducting a preliminary study, administering a pre-test questionnaire, providing education through lectures and leaflets to pregnant women, and conducting an evaluation by administering a post-test questionnaire. The pre-test results showed that most pregnant women had little knowledge about *Hypnobirthing*, with 10 people (62.50%) having insufficient knowledge. The post-test data showed an increase in the knowledge of pregnant women in the good category, with 14 people (87.50%) having sufficient knowledge. Education through lectures and leaflets indicates that structured and participatory educational interventions for pregnant women can enhance understanding of *Hypnobirthing* relaxation techniques.

Keywords - education, *hypnobirthing*, pregnant women

How To Cite : Qur'andini, D., Maimunah, S., & Navelia, Z. I. (2026). Edukasi *Hypnobirthing*: Teknik Relaksasi Untuk Perasalinan Yang Nyaman Di Kelurahan Tanah Mas Banyuasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3834 - 3839. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1054>

Copyright ©2026 Dalinur Qur'andini, Siti Maimunah, Zesica Intan Navelia

PENDAHULUAN

Secara global, perhatian terhadap kesehatan maternal telah bergeser dari fokus semata pada keselamatan ibu dan bayi menuju pentingnya menciptakan pengalaman persalinan yang positif dan nyaman. WHO (2018; 2022) menekankan bahwa setiap ibu berhak mengalami proses persalinan yang aman, bebas dari kekerasan, serta didukung secara emosional dan fisik. Tren ini juga mendorong penggunaan berbagai teknik non-farmakologis, seperti hypnobirthing, water birth, dan gentle birth, untuk membantu ibu menghadapi nyeri dan kecemasan secara alami (UNFPA, 2021).

Di tingkat Asia, kualitas layanan persalinan masih bervariasi antara wilayah perkotaan dan pedesaan, namun kesadaran akan pentingnya pengalaman melahirkan yang tenang terus meningkat. Negara seperti Singapura, Malaysia, dan India mulai mengintegrasikan kelas antenatal berbasis hypnobirthing di rumah sakit swasta, sebagai alternatif metode manajemen nyeri yang lebih humanis dan memberdayakan ibu.

Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) masih menjadi tantangan, dengan angka sekitar 189 per 100.000 kelahiran hidup (BKKBN, 2023). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan terus mendorong peningkatan pelayanan persalinan di fasilitas kesehatan dengan pendekatan ramah ibu dan bayi. Dalam konteks ini, konsep hypnobirthing dan gentle birth mulai dikenal luas sejak dekade terakhir, terutama melalui peran bidan, psikolog, dan komunitas ibu. Hypnobirthing terbukti membantu menurunkan kecemasan dan kebutuhan intervensi medis selama persalinan, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu terhadap proses melahirkan (Mongan, 2005; Smith et al., 2018).

Khusus di Sumatera Selatan, angka kematian ibu masih berkisar antara 80–100 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Sumsel, 2023). Program kelas ibu hamil telah diterapkan di beberapa Puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu menjelang persalinan. Namun, pendekatan relaksasi dan psikologis seperti hypnobirthing belum banyak diintegrasikan dalam layanan publik. Di Palembang sendiri, beberapa fasilitas seperti RSIA dan klinik swasta mulai menyediakan kelas hypnobirthing bekerja sama dengan bidan bersertifikat.

Secara fisiologis dan psikologis, hypnobirthing bekerja dengan menanamkan sugesti positif, latihan pernapasan, serta visualisasi untuk menurunkan ketegangan otot dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif menurunkan tingkat nyeri, memperpendek durasi persalinan, serta mengurangi intervensi medis seperti induksi dan operasi caesar (Smith et al., 2018; Nurmala et al., 2022). Dengan demikian, penerapan hypnobirthing di Indonesia, termasuk di Palembang, berpotensi besar mendukung tujuan nasional dalam menurunkan AKI serta mewujudkan persalinan yang aman, nyaman, dan bermartabat bagi setiap ibu.

Kelurahan Tanah Mas merupakan wilayah dengan kepadatan yang cukup tinggi. Dengan rata-rata keadaan ekonominya termasuk kedalam kategori menengah kebawah. Wilayah ini berdekatan dengan rumah sakit umum daerah namun edukasi mengenai hypnobirthing masih belum menjangkau lapisan masyarakat setempat. Sehingga tim pengabdian masyarakat mengusulkan untuk melakukan kegiatan edukasi di wilayah ini.

Kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu solusi yang paling efektif dan efisien untuk menjangkau banyak sasaran dalam satu waktu. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan pengetahuan ibu hamil yang tengah mempersiapkan kelahirannya dapat bertambah dan hypnobirthing dapat menjadi opsi lain dalam mengurangi kecemasan serta efektif dalam meningkatkan pengalaman yang nyaman saat persalinan. Sehingga secara tidak langsung kegiatan ini berkontribusi dalam menekan angka kesakitan dan kematian ibu di Kelurahan Tanah Mas pada khususnya dan juga di Indonesia pada umumnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *Hypnobirthing* melalui Edukasi Interaktif yang dilaksanakan di Poskeskel Tanah Mas pada 20 Desember 2025 dengan melibatkan 16 ibu hamil sebagai responden. Metode pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara terstruktur dimulai dari perizinan, studi pendahuluan ke Kelurahan Tanah Mas dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan kuesioner pre-test dan intervensi edukasi dengan media leaflet *Hypnobirthing* pada ibu hamil serta evaluasi dengan melakukan post-test. Edukasi dilaksanakan dalam satu sesi pertemuan dengan ceramah interaktif menggunakan slide presentasi dan diskusi tanya jawab. Selain itu, dilakukan tindak lanjut berupa pendampingan kepada bidan dan kader Poskeskel dalam melakukan edukasi *Hypnobirthing* pada kegiatan kelas hamil dan

mendemonstrasikannya. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan ibu hamil tentang *hypnobirthing* dan mengurangi angka kesakitan dan kematian ibu pada saat persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Edukasi *Hypnobirthing*: Teknik Relaksasi untuk Persalinan yang Nyaman kepada 16 ibu hamil yang berada di kelurahan Tanah Mas pada hari Sabtu, 20 Desember 2025 di Poskeskel Kelurahan Tanah Mas Kecamatan Talang Kelapa Banyuasin diketahui distribusi usia Ibu hamil yang diuraikan pada table berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Usia Ibu Hamil di Kelurahan Tanah Mas Kecamatan Talang Kelapa Banyuasin

| No | Usia Ibu (Tahun) | Jumlah | Persentase (%) |
|----|------------------|--------|----------------|
| 1 | 20-30 | 9 | 56,25 |
| 2 | 31-35 | 7 | 43,75 |
| | Total | 16 | 100 |

Sumber data 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas kelompok usia ibu hamil terbesar, yaitu 20-30 tahun sebanyak 9 orang (56,25%), dimana merupakan rentang usia yang ideal untuk bereproduksi (20-35 tahun). Dilihat dari usianya, kelompok ini umumnya dianggap memiliki kematangan fisik dan mental yang baik untuk melalui proses kehamilan dan persalinan hingga dalam proses pengasuhan anak. Walaupun tidak menutup kemungkinan pada usia ini juga akan mengalami ketidaksiapan dari beberapa aspek.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pendidikan Ibu Hamil di Kelurahan Tanah Mas Kecamatan Talang Kelapa

| No | Tingkat Pendidikan | Jumlah | Persentase (%) |
|----|--------------------|--------|----------------|
| 1 | SMA/ sederajat | 11 | 68,75 |
| 2 | Perguruan Tinggi | 5 | 31,25 |
| | Total | 16 | 100 |

Sumber data 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pendidikan Ibu hamil di Kelurahan Tanah Mas didominasi oleh kelompok ibu hamil dengan pendidikan SMA sebanyak 11 orang (68,75%). Sementara ibu hamil yang memiliki pendidikan pada jenjang perguruan tinggi sebanyak 5 orang (31,25%).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum Edukasi di Kelurahan Tanah Mas Kecamatan Talang Kelapa Banyuasin

| No | Pengetahuan Ibu (<i>Pre-Test</i>) | Jumlah | Persentase (%) |
|----|-------------------------------------|--------|----------------|
| 1 | Baik | 3 | 18,75 |
| 2 | Cukup | 3 | 18,75 |
| 3 | Kurang | 10 | 62,50 |
| | Total | 16 | 100 |

Sumber data 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar ibu berada pada kategori pengetahuan baik dan cukup (masing-masing 40%), namun masih terdapat 20% ibu dengan tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Ibu Sesudah Edukasi di di Kelurahan Tanah Mas Kecamatan Talang Kelapa Banyuasin

| No | Pengetahuan Ibu (<i>Post-Test</i>) | Jumlah | Persentase (%) |
|----|--------------------------------------|--------|----------------|
| 1 | Baik | 14 | 87,50 |
| 2 | Cukup | 2 | 12,50 |
| 3 | Kurang | 0 | 0 |
| | Total | 16 | 100 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan. Setelah dilakukan edukasi tentang *hypnobirthing* dengan metode ceramah dan juga media leaflet, peserta yang terdiri dari ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sejumlah 14 orang (87,50%). Dan ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (12,50%)



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Interaktif

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengangkat tema *Hypnobirthing* dilaksanakan di Poskeskel Kelurahan Tanah Mas pada 20 Desember 2025 dengan melibatkan 16 ibu hamil sebagai responden. Lokasi Poskeskel berada di pemukiman padat penduduk dan memiliki akses yang baik. Hal ini berarti pemilihan lokasi edukasi/penyuluhan yang strategis berkontribusi pada tingkat partisipasi yang baik. Dengan mengadakan kegiatan di Poskeskel jangkauan terhadap ibu hamil berjumlah cukup banyak. Penelitian menunjukkan bahwa aksesibilitas lokasi penyuluhan sangat penting untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan (Ludita, M., 2023).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait Teknik relaksasi hypnobirthing yang dapat digunakan pada saat persalinan, guna meningkatkan rasa nyaman dan relaks saat melahirkan serta mempersingkat proses persalinan yang merupakan salah satu upaya dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu saat persalinan. Menurut Wahid, et al (2023), Rasa takut yang dirasakan oleh wanita ketika menghadapi persalinan dapat menyebabkan ketegangan pada tubuh, mengganggu fungsi fisiologis yang penting untuk melahirkan dengan nyaman. Ini dapat memperpanjang dan meningkatkan intensitas rasa sakit selama persalinan, yang kemudian memicu kebutuhan akan intervensi medis yang sebenarnya tidak diperlukan jika wanita tersebut dapat bersantai. Dengan melakukan relaksasi *hypnobirthing*, maka rasa sakit dapat berkurang saat menjelang persalinan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriya (2023) yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing* terhadap pengurangan rasa nyeri kala I.

Selain itu juga kegiatan ini bertujuan untuk membantu mengurangi rasa cemas ibu hamil terhadap persalinan dengan melakukan teknik relaksasi *Hypnobirthing* serta meningkatkan percaya diri ibu untuk melakukan persalinan secara normal. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maqfirah, Sanjaya, dan Banurea (2023) yang membuktikan secara signifikan bahwa ada hubungan antara sikap dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dengan adanya edukasi ini, rasa cemas ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat berkurang serta kepercayaan diri pun meningkat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sinaga (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Teknik *Hypnobirthing* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Klinik Citra Bunda Pekanbaru. Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusnanda dan Pratiwi (2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu trimester III tentang *Hypnobirthing* terhadap kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan karakteristik usia, diketahui bahwa rentang usia ibu hamil pada kelurahan Tanah Mas yaitu dari usia 20-35 tahun. Menurut anjuran medis dan pemerintah usia ideal untuk hamil adalah antara 20 hingga 35 tahun, dengan usia paling optimal di awal 20-an hingga awal 30-an, karena organ reproduksi sudah matang, kesuburan tinggi, dan risiko komplikasi kehamilan rendah, sementara di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki risiko kesehatan bagi ibu dan bayi. Kondisi ini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mendukung efektivitas intervensi edukatif karena ibu pada usia tersebut cenderung lebih responsif terhadap informasi dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Mekonen et al, 2024). Hal ini didukung oleh penelitian Simatupang (2025) bahwa usia berpengaruh pada tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan hasil penelitian mayoritas responden yang berpengetahuan baik berada di rentan usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dari 30 responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *hypnobirthing*.

Hasil evaluasi menunjukkan perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi edukasi, hal ini dapat dilihat bahwa sebelum edukasi terdapat 3 orang (18,75%) ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *Hypnobirthing*. Setelah dilakukan edukasi, didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan ibu hamil yang berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (87,50%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ritonga dan Siburian (2023) yaitu setelah mendapat penyuluhan, praktek *Hypnobirthing* dan menjadi anggota WhatsApp Group terjadi peningkatan pengetahuan tentang *hypnobirthing*, di mana ibu dengan pengetahuan baik dari 28% menjadi 70%, pengetahuan cukup menurun dari 46% menjadi 28% dan pengetahuan kurang menurun dari 26% menjadi tidak ada yang berpengetahuan kurang. Dari hasil studi literatur yang dilakukan oleh Ningsih (2024) bahwa pemberian konseling memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, memperkuat pemahaman mereka tentang aspek-aspek penting perawatan maternal. Selain itu, konseling juga terbukti efektif dalam merangsang perubahan sikap positif, membantu ibu hamil mengadopsi perilaku proaktif terhadap kesehatan mereka dan janin.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan adalah hasil dari 'tahu' seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek melalui panca indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, raba), sebagian besar melalui mata dan telinga, dan merupakan domain kognitif yang sangat penting dalam membentuk perilaku atau tindakan. Oleh karena itu, setelah dilakukannya kegiatan ini maka harapan tim dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing* akan bertambah telah tercapai.

Namun, masih ada tantangan dalam memastikan keberlanjutan informasi dan dukungan kesehatan setelah program selesai. Kami berencana untuk terus menjalin hubungan dengan tenaga kesehatan setempat agar ibu-ibu dapat mengakses informasi dan konsultasi yang diperlukan di masa depan. Dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan selama penyuluhan dapat diterapkan (Harahap, D., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil dengan melakukan edukasi *Hypnobirthing* di Poskeskel Kelurahan Tanah Mas berhasil mencapai tujuan dengan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Edukasi dengan ceramah dan media Leaflet menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur dan partisipatif dari ibu terbukti efektif meningkatkan pemahaman mengenai Teknik relaksasi *Hypnobirthing*.

Disarankan agar bidan Poskeskel dapat mengembangkan media lain seperti video mengenai demonstrasi *Hypnobirthing*. Serta diharapkan bidan Bersama para kader mengedukasi ibu hamil mengenai *Hypnobirthing* di kelas ibu hamil, dengan melakukan demonstrasi setelahnya. sebagai salah satu bentuk pendukung utama untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan memastikan bahwa manfaat Teknik *Hypnobirthing* dapat dirasakan secara nyata oleh ibu hamil yang sedang dalam proses melahirkan dengan dipandu oleh Bidan/tenaga penolong persalinan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, khususnya Program Studi Kebidanan Program Magister, atas kesempatan, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dukungan akademik dan fasilitas yang disediakan sangat membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan, proses evaluasi, hingga penyusunan artikel ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Poskeskel Tanah Mas serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif, sehingga kegiatan edukasi dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN (2023) Laporan perkembangan angka kematian ibu di Indonesia. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Jakarta.
- Dinkes Sumsel (2023) Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, Palembang.
- Fitria, R. N. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Siti Sara, S. Tr. Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena). <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/20/1/Riska%20Nisfi%20BAB%20I-V.pdf>
- Harahap, D. (2021). Penyuluhan Alat Kontrasepsi Iud Kepada Pasangan Usia Subur Di Desa Pudun Jae Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 10–17. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.487>
- Ludita, M. (2023). Pendamping Balita Rawan Stunting (Peta Anting) Magang Dan Studi Independen Bersertifikat Batch 5 Dinas Kesehatan Kota Surabaya Puskesmas Kalirungkut Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Mekonen, H., Endalifer, M. L., & Assaye, B. T. (2024). Maternal dietary diversity increases with women's high decision-making autonomy in Northwest Ethiopia, 2022. *Heliyon*, 10(11). doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31735>.
- Maqfirah, U., Sanjaya, I., & Banurea, I. (2023). Hubungan Sikap Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan, Teknologi, dan Sains*, 182-188.
- Mongan, M. (2005) *Hypnobirthing: The Mongan Method*. 3rd edn. Florida: Health Communications Inc.
- Ningsih, E.S. (2024). Pengaruh Pemberian Konseling Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu hamil Tentang Perawatan Maternal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 7(2), 3367-3374. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.26413>
- Nurmala, I., Sari, R. & Putri, D. (2022) 'Efektivitas *hypnobirthing* terhadap tingkat nyeri dan kecemasan ibu bersalin', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2), pp. 55–63.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simatupang, O. R. L. B. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing pada Persalinan di PMB Yanti Panggabean Desa Sitompul Tahun 2025* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Medan). <https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/4578/7/Bagian%20VII%20%28Pustaka%20dan%20Lampiran%29.pdf>
- Sinaga, S. P. (2023). Hubungan Tehnik *Hypnobirthing* Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Citra Bunda Pekan Baru Tahun 2023. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 231-243.
- Smith, C.A., Collins, C.T., Cyna, A.M. & Crowther, C.A. (2018) 'Hypnosis for pain management during labour and childbirth', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 5.
- Ritonga, P. T., & Siburian, U. D. (2023). Edukasi tentang *Hypnobirthing* dan Pemanfaatan Whatsapp Group untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Hypnobirthing* di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 5124-5139.
- UNFPA (2021) Maternal health report: Improving childbirth experience and respectful maternity care. United Nations Population Fund, New York.
- Wahid, N., Yulaeka, Umamah, S., Utami, S., Tanuadike, T., Nurhayati, E., Estiyani, A., & A, A. (2023). Pengetahuan *Hypnobirthing* Untuk Ibu Hamil. *Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi*.
- WHO (2018) Intrapartum care for a positive childbirth experience. World Health Organization, Geneva.
- WHO (2022) WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. *World Health Organization, Geneva*.
- Yusnanda, F., & Pratiwi, T. A. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang *Hypnobirthing* Terhadap Kepercayaan Diri Ibu Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratama Anugrah Cengkeh Turi Kota Binjai 2025. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(2), 590-596.