



## PENGARUH METODE HYPNOSIS DALAM MENGATASI PERUBAHAN PSIKOLOGIS SELAMA MASA KEHAMILAN DI PUSKESMAS SIDOMULYO PEKANBARU

Riska Afriani, Sri Agnes Lexi

<sup>1</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, SI Kebidanan ; [Riskaapriani0716@gmail.com](mailto:Riskaapriani0716@gmail.com)

<sup>1</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, SI Kebidanan ; [agnes.lexi2016@gmail.com](mailto:agnes.lexi2016@gmail.com)

### ABSTRAK

*Hypnosis merupakan salah satu terapi pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Pada kehamilan akan terjadi perubahan psikologis perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon progesteron dan estrogen, adanya peningkatan hormon tersebut akan muncul berbagai macam ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan tersebut antara lain mual dan muntah, pusing, mudah lelah, nyeri punggung, oedema, sering buang air kecil. Perubahan psikologis akan mempengaruhi klien dalam menghadapi kehamilan yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu. Hal ini dapat berpengaruh dalam kehamilan yang berasal dari dalam diri ibu hamil dan dapat juga berasal dari faktor luar diri ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan psikologis selama kehamilan. Metode Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel yang diambil berjumlah 77 Ibu Hamil. Pengambilan sampel dalam hal ini dengan metode Total Sampling. Pengumpulan data melalui lembar observasi checklist dan dianalisa secara univariat dan bivariat dengan Uji Wilcoxon serta disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil Penelitian ini nilai P adalah 0,01 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini menyatakan adanya pengaruh hypnosis terhadap perubahan psikologi selama masa kehamilan di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. Hypnosis bisa diajarkan pada setiap ibu hamil sepanjang proses kehamilan ibu agar tetap tenang dan rileks.*

**Kata kunci:** Hypnosis, Psikologis, Kehamilan

### 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sel sperma. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu : trimester pertama, dimulai dari konsepsi sampai usia kehamilan 3 bulan (0-12 minggu). Trimester kedua dimulai dari usia kehamilan 4 bulan sampai 6 bulan (13-28 minggu). Kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi, sejumlah ketakutan terlihat selama Kehamilan. Perubahan fisik serta efek samping kehamilan sering kali menjadikan ibu khawatir, Ibu hamil mulai mencemaskan proses kelahiran (Nurul Chomaria, 2019). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2020 angka kematian ibu di Indonesia masih jauh dari pencapaian target SDGS 2030 yakni diharapkan 70 per 100.000 kelahiran hidup namun hasil menunjukkan 177 per 100.000 kelahiran hidup. 75 % kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi, diabetes, aborsi serta penyakit lainnya. ini menempatkan Indonesia di urutan ke-3 AKI tertinggi

di Asia Tenggara setelah Laos dengan angka kematian 292 per 100.000 kelahiran hidup (Ayu Andini, 2020). *Hipnosis* untuk kehamilan dan persalinan disebut sebagai *Hipnostetri* yang menciptakan rasa nyaman, rileks dan aman saat hamil dan melahirkan. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan sehingga menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan kala I (Simkin, 2010).

## 2. METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru pada bulan November tahun 2024 sejumlah 77 orang ibu hamil yang diambil menggunakan teknik total sampling dengan cara pengambilannya menggunakan sampling aksidental. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa *univariat* untuk menganalisa setiap variabel dari hasil penelitian dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi Analisa *univariat*

## 3. HASIL

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif dengan bentuk analisa univariat yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Dasar-Dasar Hypnosis**

NO	Dasar-Dasar Hypnosis	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	7	9,1
2	Cukup	20	26,0
3	Kurang	50	64,9
	Jumlah	77	100,0

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar dari 77 responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 50 responden (64,9%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Tingkatan Hypnosis**

NO	Tingkatan Hypnosis	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	7	9,1
2	Cukup	16	20,8
3	Kurang	54	70,1
	Jumlah	77	100,0

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar dari 77 responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 54 responden (70,1%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Manfaat Hypnosis**

NO	Manfaat Hypnoosis	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	2	2,6
2	Cukup	18	23,4
3	Kurang	57	74,0
	Jumlah	77	100,00

Berdasarkan Tabel 3 sebagian besar dari 77 responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 57 responden (74,0%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Teknik-Teknik Hypnosis**

NO	Teknik-Teknik Hypnosis	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	5	6,5
2	Cukup	13	16,9
3	Kurang	59	76,6
	Jumlah	77	100,0

Berdasarkan Tabel 4 sebagian besar dari 77 responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 59 responden (76,6%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Tahap-Tahap Hypnosis**

NO	Tahap-Tahap Hypnosis	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	4	5,2
2	Cukup	10	13,0
3	Kurang	63	81,8
	Jumlah	77	100,0

Berdasarkan Tabel 5 sebagian besar dari 77 responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 63 responden (81,8%).

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnosis Dalam Kehamilan Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang.**

<b>NO</b>	<b>Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	Baik	2	2,6
2	Cukup	11	14,3
3	Kurang	64	83,1
	Jumlah	77	100,0

Berdasarkan table 6 dari 77 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang *hypnosis* dalam kehamilan yaitu 64 responden (83,1%). Sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (14,3%) dan responden yang mempunyai pengetahuan baik hanya 2 reponden (2,6%).

#### **4. PEMBAHASAN**

1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dasar-Dasar *Hypnosis* Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang Pengetahuan ibu hamil tentang dasar-dasar *hypnosis* di wilayah kerja Puskesmas Bakunase mayoritas kurang sejumlah 50 orang (64,9%), sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan cukup sejumlah 20 orang (26,0%) dan pengetahuan baik sejumlah 7 orang (9,1%). Menurut Aprilia (2010) dalam otak manusia terdapat empat gelombang irama sebagai komponen pembentuk kesadaran, empat komponen tersebut adalah : gelombang beta, gelombang alpha, gelombang theta, dan gelombang delta. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai dasar-dasar *hypnosis* disebabkan karena ibu hamil belum pernah mendapatkan informasi mengenai *hypnosis* pada kehamilan. Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil pengindraan seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya sehingga menghasilkan pengetahuan. Dari hasil penelitian ini kita dapat melihat bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini tidak bekerja atau sebagai IRT dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (33,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mastiar (2019) yang menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang anak disabilitas mengatakan bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena responden yang bekerja mempunyai pengetahuan lebih baik dari responden yang tidak bekerja. Didukung juga dari hasil penelitian dari Sakinah (2020)

Yang mengatakan bahwa Ibu yang mempunyai kesibukan diluar rumah dan berinteraksi dengan orang banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas daripada ibu yang lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah. Kondisi ini dikarenakan ibu mempunyai banyak relasi dan kesempatan untuk mendapatkan informasi lebih besar. Selain dilihat dari pekerjaan dapat dilihat juga dari sumber informasi yang diperoleh bahwa mayoritas responden sebanyak 73 orang belum pernah mendengar informasi mengenai hypnosis, sehingga hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Muntaza dan Adi (2020) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan pada ibu hamil, dimana peningkatan pengetahuan dapat melalui informasi yang berpengaruh terhadap ibu rumah tangga seperti keluarga atau teman.

2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tingkatan Hypnosis Dalam Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang Pengetahuan ibu hamil tentang tingkatan hypnosis di wilayah kerja Puskesmas Bakunase mayoritas kurang sejumlah 54 orang (70,1%), sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan cukup sejumlah 16 orang (20,8%) dan pengetahuan baik sejumlah 7 orang (9,1%). Ibu hamil kurang mengetahui 5 tingkatan-tingkatan hypnosis seperti *Stage Hypnosis*, *Anodyne Awareness*, *Forensic hypnosis*, *Metaphysical Hypnosis*, dan *Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy*, Gunawan (2012). Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang tingkatan hypnosis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya dari faktor usia. Dari hasil penelitian diperoleh jumlah terbanyak responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 42 orang (54,5%) pada usia 20-35 tahun. Berdasarkan hasil penelitian Corneles dan Losu (2015) mengatakan bahwa semakin bertambah usia responden tidak diikuti oleh pengetahuan yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa usia seseorang tidak menentukan pengetahuan yang dimiliki.
3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Hypnosis Dalam Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *hypnosis* pada kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang mayoritas kurang sejumlah 57 orang (74,0%), sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan cukup sejumlah 18 orang (23,4%) dan pengetahuan baik sejumlah 2 orang (2,6%). Ibu hamil kurang mengetahui manfaat *hypnosis* bagi ibu hamil yaitu dapat membantu ibu hamil pada trimester satu untuk mengurangi mual, muntah dan pusing, selain itu juga manfaat untuk janin yaitu dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin menjadi lebih sehat karena merasakan ketenangan serta dapat memberikan hormon-hormon yang seimbang pada janin melalui plasenta, dr. Emilia (2010). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Indramukti (2013) yang mengatakan bahwa responden yang memiliki pendidikan tinggi belum tentu mau

menyerap dan menerima informasi, karena tingkat pendidikan saja tidak cukup tanpa disertai pengetahuan dan sikap yang bisa mempengaruhi tindakan, dimana pendidikan formal merupakan salah satu faktor lingkungan sosial yang dapat berhubungan langsung dengan perilaku kesehatan. Dapat dilihat juga bahwa mayoritas responden belum pernah mendengarkan informasi mengenai *hypnosis*, yang dimana informasi merupakan salah satu faktor seseorang dapat memperoleh suatu pengetahuan yang lebih baik.

4. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik-Teknik Hypnosis Dalam Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang Pengetahuan ibu hamil tentang teknik-teknik *hypnosis* pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bakunase mayoritas kurang sejumlah 59 orang (76,6%), sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan cukup sejumlah 13 orang (16,9%) dan pengetahuan baik sejumlah 5 orang (6,5%). Ibu hamil kurang memahami 4 langkah tingkatan *hypnosis* seperti Sugesti *post-hypnosis* dan imajinasi, menemukan akar masalah, *Release* dan Pemahaman Baru / *Re-learning*, Gunawan (2012). Dari kurangnya pengetahuan responden kita dapat melihat bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini tidak bekerja atau sebagai IRT dimana responden ini memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (33,8%). Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Sitepu dkk (2019) yang mengatakan bahwa dengan seringnya berinteraksi dengan orang lain seperti ditempat ibu bekerja, lebih banyak pengetahuan yang didapat dibandingkan dengan orang yang jarang berinteraksi dengan orang lain. Selain itu menurut Najooan & Manampiring (2011) seorang wanita yang berperan sebagai pekerja sekaligus sebagai seorang istri dan ibu rumah tangga umumnya memiliki kesehatan yang lebih baik. Ibu yang hanya berperan sebagai IRT kurang mendapatkan paparan informasi mengenai *hypnosis* dalam kehamilan. Kesehatan seseorang akan terbentuk karena adanya informasi tentang kesehatan dan niat seseorang untuk bertindak sehubungan dengan kesehatannya.
5. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tahap-Tahap Hypnosis Dalam Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang Pengetahuan ibu hamil tentang tahap-tahap *hypnosis* pada kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Bakunase mayoritas kurang sejumlah 64 orang (83,1%), sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan cukup sejumlah 9 orang (11,7%) dan pengetahuan baik sejumlah 4 orang (5,2%). Diperoleh jumlah responden terbanyak yang memiliki pengetahuan kurang berada pada usia 20-35 tahun sebanyak sebanyak 42 orang (54,5%). Menurut Budiman dan Riyanto (2013) mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Namun dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa usia

20-35 tahun yang menjadi usia reproduksi sehat yang memiliki pengetahuan kurang. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Untari (2017) yang mengatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara umur ibu dengan pengetahuan ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Selain itu dijelaskan juga pada penelitian Mismadonaria dkk (2020) yang mengatakan bahwa semakin cukup usia ibu, belum tentu ibu memiliki tingkat kematangan dan kedewasaan dalam kemandirian. Selain itu pada usia reproduksi sehat ini mayoritas responden belum pernah mendapatkan informasi mengenai *hypnosis*, sehingga kurangnya sumber informasi tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan responden. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Kusumastuti (2018) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara sumber informasi dengan pengetahuan ibu dimana responden pada kelompok yang terpapar sumber informasi berpeluang 7 kali memiliki pengetahuan baik dibandingkan responden pada kelompok yang tidak terpapar sumber informasi.

## 5. KESIMPULAN

Secara umum hasil penelitian yang dilakukan pada 77 ibu hamil diwilayah kerja Puskesmas Sidomulyo, sebagian besar ibu hamil dalam pengetahuan kurang sebanyak 64 responden (83,1%). Secara khusus hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang dasar-dasar *hypnosis* sebagian besar dengan pengetahuan kurang sebanyak 50 responden (64,9%), tingkatan *hypnosis* sebagian besar dengan pengetahuan kurang sebanyak 54 responden (70,1%), manfaat *hypnosis* sebagian besar dengan pengetahuan kurang sebanyak 57 responden (74,0%), teknik-teknik *hypnosis* sebagian besar dengan pengetahuan kurang sebanyak 59 responden (76,6%), dan tentang tahap-tahap *hypnosis* sebagian besar dengan pengetahuan kurang sebanyak 63 responden (81,8%).

## DAFTAR PUSTAKA

Andriana, E. (2014). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer

Aprilia, Yesie. (2010). *Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media,

[https://books.google.co.id/books?id=2wllpr58kncC&printsec=frontcover&](https://books.google.co.id/books?id=2wllpr58kncC&printsec=frontcover&dq=Elisabeth+2015+pengertian+kehamilan&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjfwpDjycXuAhVcILcAHdYZBJkQ6AEwBHoECAIQAg#v=onepage&q&f=false)

[dq=Elisabeth+2015+pengertian+kehamilan&hl=id&sa=X&ved=2ahUKE](https://books.google.co.id/books?id=2wllpr58kncC&printsec=frontcover&dq=Elisabeth+2015+pengertian+kehamilan&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjfwpDjycXuAhVcILcAHdYZBJkQ6AEwBHoECAIQAg#v=onepage&q&f=false)

[wjfwpDjycXuAhVcILcAHdYZBJkQ6AEwBHoECAIQAg#v=onepage&q &f=false.](https://books.google.co.id/books?id=2wllpr58kncC&printsec=frontcover&dq=Elisabeth+2015+pengertian+kehamilan&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjfwpDjycXuAhVcILcAHdYZBJkQ6AEwBHoECAIQAg#v=onepage&q&f=false)

- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Corneles, M. Sandra, & Losu N. Fredrika. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Faktor Tinggi*. Jurnal Ilmiah Bidan Volume 3 Nomor 2. Juli- Desember 2013. ISSN: 2339-1731.  
<https://ejurnal.poltekkesmanado.ac.id/index.php/jidan/article/download/331/297>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Upaya Pemerintah Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil*
- Dinas Kesehatan NTT. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur. Kupang
- dr. Emilia, Ova & Freitag, Harry. (2010). *Tetap Bugar Dan Energik Selama Hamil*. Jakarta: AgroMedia Putaka.  
<https://books.google.co.id/books?id=M2J2MMAekHQC&pg=PA60&dq=manfaat+hypnosis+bagi+ibu+hamil&hl=id&sa=X&ved=2ahUKewijleKIsMbuAhUr7HMBHfviCLIQ6wEwAnoECAUQAQ#v=onepage&q=manfaat%20hypnosis%20bagi%20ibu%20hamil&f=false>
- Gunawan. (2012). *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Indramukti, Fifi. (2013). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Pada Ibu Pasca Bersalin Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Blado I*. Unnes Journal Of Public Health, Volume 2, Nomor 2 ISSN:2252-6528.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/2991>
- Kajdy, A., Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kaźmierczak, M., Rabijewski, M., Jasiak, H., Lewandowska, R., Borowski, D., Kwiatkowski, S., & Poon, L. C. (2020). *Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A webbased cross-sectional survey*. *Medicine*, 99(30), 1–7.  
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>
- Kemenkes RI, 2011. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kementerian Kesehatan RI
- Kusumastuti, Istiana. (2018). *Hubungan Karakteristik Ibu, Paritas dan Sumber Informasi*



- dengan Pengetahuan Ibu Tentang Tanda Bahaya Kehamilan. Volume 8. Nomor 3, September 2018
- Mandagi DVV, Pali C, Sinolungan JSV. 2013. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado*. Jurnal e-Biomedik (eBM). 1 (1): 197-201.
- Mastiur, Julianti, B. (2019). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anak Lahir Disabilitas Berdasarkan Karakteristik Di Puskesmas Kampung Baru Tahun 2019*. Journal Of Midwifery Senior, Volume 2, Nomor 1, Agustus 2019. ISSN: 2621-2627.  
<http://midwifery.journalsenior.com/index.php/ms/article/view/24>.
- Mismadonaria., Utami, A., T., & Simbolon, R., A. (2020). *Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Kemandirian Toilet Training Anak Toddler*. Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat. Volume 4, Nomor 1. ISSN:2580-0590.  
<http://www.journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/JBKM/article/view/256>
- Muntaza, Y dan Adi, C., A. (2020). Hubungan Sumber Informasi dan Pengalaman dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Penggunaan Monosodium Glutamate (MSG) pada Ibu Rumah Tangga.  
<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/viewFile/15707/9882>
- Nojoan, J & Manampiring, A. (2011). *Hubungan Kurang Tingkat Sosial Ekonomi Dengan Kurang Energi Kronik Pada Ibu Hamil di Kelurahan Krombos Barat Kecamatan Singkil Kota Manado*. Manado: Universitas Sam Ratulang
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rubertsson, C. et al., 2014. *Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors*. *Archives of Women's Mental Health*.
- Rukiyah, A. Y. (2017). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media
- Sakinah, Innama. (2020). *Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI Eksklusif DI Desa Pandat Puskesmas Mandalawangi Pandeglang*. *Jurnal Menara Medika*. Volume 2, Nomor 2, Maret 2020. ISSN: 2622-657X.  
<http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2188>
- Shahhosseini, Z. et al., 2015. A Review of the Effects of Anxiety During

- Pregnancy on Children's Health. *Materia socio-medica*, 27(3), pp.200–2.
- Shodiqoh, E, R, dan Syahrul, F. (2014). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2, (1): 141 -150.
- Silva, M. M. de J., Nogueira, D. A., Clapis, M. J., & Leite, E. P. R. C. (2017). Anxiety in pregnancy: Prevalence and associated factors. *Journal of School of Nursing University of Sao Paulo*, 51, 1–8. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>
- Sitepu, J.T., Andini, Y. H., & Zahira, F. S. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Berdasarkan Karakteristik Diklinik Barokah*. *Jurnal Kesehatan Aeromedika – Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung*. Volume V – No. 2, September 2019. <https://jurnal.poltekestniau.ac.id/jka/article/view/88>.
- Untari, Jati. (2017). *Hubungan Antara Karakteristik Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif DI Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Kabupaten Sleman*. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, Volume 2, Nomor 1, April 2017. ISSN : 2502-5570.  
(<http://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/58>).
- Usman, F, R., Kundre, R, M., dan Onibala, F. (2016). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado*. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 4, (1): 1 -7
- Warty & Pieter., D. (2011). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Penerapannya* . *Jurnal Artikel Psikologi*