

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG IMPLEMENTASI SELF HYPNOPREGNANCY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

1. Kiftiyah, Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : kiftiyahsugiarto@gmail.com
2. Riska Aprilia Wardani, Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : riskaaprilia1985@gmail.com
Korespondensi : riskaaprilia1985@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan yang dialami bagi banyak perempuan merupakan kondisi yang membahagiakan. Namun bagi beberapa perempuan, selama masa kehamilan terkadang beresiko mengalami gangguan kesehatan dimana salah satunya adalah mengalami kecemasan. Kecemasan pada masa kehamilan dapat berdampak pada kondisi janin yang dikandung serta berdampak pada ibu hamil itu sendiri. Penanganan kecemasan pada kehamilan menjadi penting dilakukan karena gangguan kecemasan pada masa kehamilan akan mengganggu pertumbuhan janin dan kesehatan ibu hamil itu sendiri. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan pada masa kehamilan adalah dengan mengimplementasikan self hypnopregnancy. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan transfer IPTEK kepada ibu hamil mengenai self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan pada masa kehamilan. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah wawancara, diskusi, tanya jawab dan praktik. Sebagai evaluasi pelaksanaan kegiatan, digunakan lembar kuesioner yang berisi mengenai pertanyaan pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan pada masa kehamilan yang semula seluruhnya memiliki pengetahuan kurang berubah menjadi berpengetahuan baik sebanyak 1 peserta (4,5%), berpengetahuan cukup sebanyak 8 peserta (36,4%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 13 peserta (59,1%). Transfer IPTEK mengenai self hypnopregnancy untuk mengatasi kecemasan selama masa kehamilan merupakan bentuk nyata hilirisasi pengetahuan yang dimiliki oleh civitas akademik kepada masyarakat dengan tujuan agar manfaat dari ilmu pengetahuan juga dirasakan oleh masyarakat dan salah satunya adalah implementasi self hypnopregnancy pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan pada masa kehamilan

Kata Kunci : Self Hypnopregnancy, Kecemasan, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari pembuahan sampai kelahiran. Normal kehamilan melewati tiga trimester diantaranya yaitu trimester pertama dimulai pada usia kehamilan 0-13 minggu dalam trimester ini struktur tubuh dan sistem organ bayi berkembang dan kebanyakan keguguran dan kecacatan lahir muncul selama periode ini. Trimester kedua dimulai usia kehamilan 14- 26 minggu pada trimester ini tubuh bayi terus berkembang dan ibu dapat merasakan pergerakan pertama bayi. Trimester ketiga usia kehamilan mulai 27-40 minggu dengan bayi berkembang seutuhnya (Vasra et al., 2023). Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. meski dikaitkan dengan banyak perasaan positif kehamilan juga bisa memiliki salah satu peristiwa paling menegangkan. Selama kehamilan, terjadi perubahan fisik dan psikologis seiring tubuh beradaptasi dengan kehamilan. Menerima kehamilan adalah langkah awal dalam menyesuaikan diri dengan peran perempuan sebagai seorang ibu (Kasmiati et al., 2023). Beberapa wanita hamil mungkin merasa tidak stabil atau mengalami perubahan suasana hati yang tidak terduga, meskipun mereka merasa baik-baik saja (Yanti & Wirastri, 2022)

Selama masa transisi reproduksi wanita, seperti saat hamil, terjadi perubahan hormon steroid seks. Akibat terjadinya perubahan hormon steroid seks, sebagian ibu hamil mengalami gangguan mood dan kecemasan (Widniah & Fatia, 2021). Hasil studi literatur melaporkan prevalensi satu atau lebih dari delapan gangguan kecemasan pada wanita hamil. Ada sedikit trend dimana 3,1% wanita hamil lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dibandingkan setelah melahirkan. Hasil ini menyoroti perlunya skrining kecemasan sehingga pengobatan yang tepat dapat diberikan untuk meminimalkan dampaknya pada ibu dan janin. Kecemasan pada ibu hamil dikaitkan dengan hasil kehamilan yang merugikan seperti aborsi, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan preeklampsia (Marwati et al., 2024)

Hasil penelitian dari Rumah Sakit Al Zahra Rasht menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil (87,96%) pada trimester ketiga mengalami kecemasan sedang menjelang melahirkan. Ketakutan akan melahirkan sangat bervariasi pada setiap trimester kehamilan. Kecemasan pada akhir kehamilan berhubungan signifikan dengan kelahiran preterm (Zahara, 2022). Pada tahun 2019 1 dari 8 orang atau 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi yang paling umum (WHO, 2022). Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan adalah 10% di negara maju dan 25% di negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada kehamilan sekitar 28,7%. Sedangkan prevalensi kecemasan kehamilan di Jawa Tengah sebanyak 19 orang (63%) dengan kecemasan berat dan 11 orang (37%) dengan kecemasan sedang. Sebaliknya, 12 orang (40%) pada akhir kehamilan yang tinggal bersama suaminya mengalami kecemasan sedang dan 18 orang (60%) mengalami kecemasan ringan (Hastanti et al., 2021).

Kehamilan adalah saat dimana kecemasan dan gangguan mood sering terjadi, dan beberapa wanita mengalami depresi untuk pertama kalinya selama kehamilan. Namun, beberapa orang mungkin berisiko kembali mengalami depresi atau kecemasan yang pernah mereka alami. Oleh karena itu, penyedia layanan obstetrik harus memprioritaskan kekhawatiran ibu hamil untuk mengurangi hasil kehamilan (Rizki, 2022). Hypnosis merupakan salah satu terapi non farmakologis yang akhir-akhir ini digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Hipnosis adalah

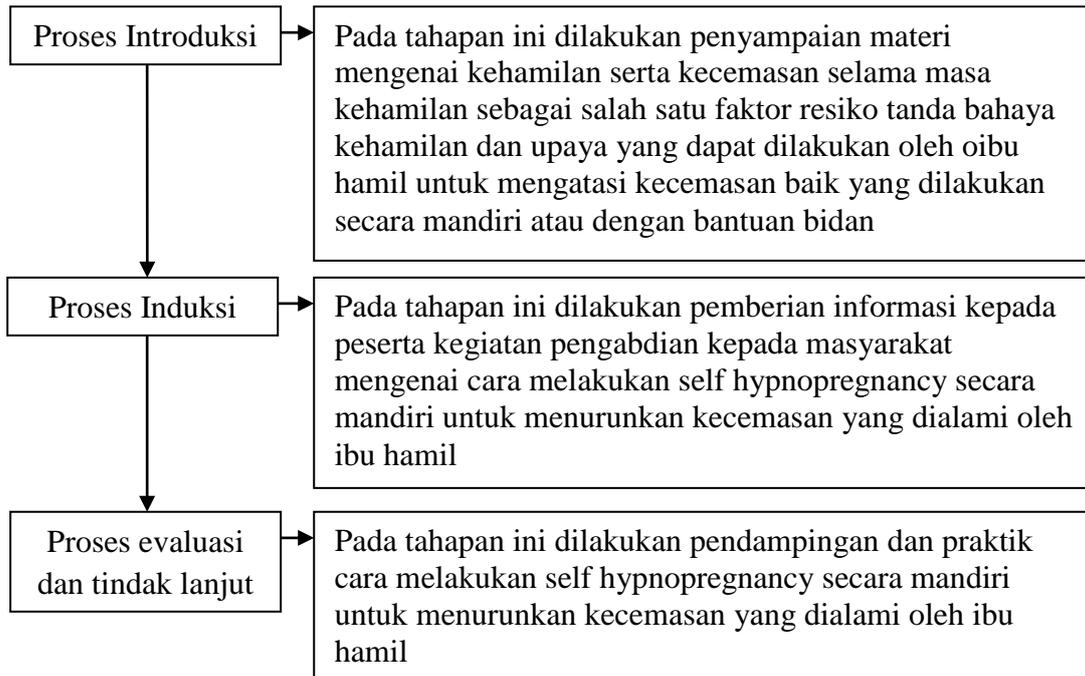
alternatif yang cepat dan aman untuk mengobati gangguan yang berhubungan dengan kecemasan (Hammond, 2010; Vasra et al., 2022). Hasil meta analisis Kisch et al, terhadap 18 studi yang menerapkan terapi hypnosis pada berbagai kasus menunjukkan peningkatan hasil terapi 70% lebih besar dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima terapi hypnosis (Hammond, 2010; Vasra et al., 2022). Penelitian RCT mengambil 30 ibu hamil yang hendak melahirkan. Ada yang dimasukkan ke dalam kelompok hypnobirthing dan ada pula yang dimasukkan ke dalam kelompok non-hypnobirthing. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kedua kelompok. Ibu hamil yang mendapat hipnoterapi memiliki skor kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mendapat hipnoterapi (Imannura dkk., 2016; Vasra et al., 2022).

Penerapan terapi hypnosis melibatkan sugesti relaksasi, memerlukan fokus perhatian dan konsentrasi. Variasi setiap individu tentunya menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaan terapi metode hypnosis ini. Pengalaman klinis menggunakan terapi Penggunaan hipnoterapi melibatkan sugesti relaksasi yang memerlukan perhatian dan konsentrasi yang ditargetkan. Tentu saja menjadi sebuah tantangan untuk menciptakan variasi individu ketika mempraktekkan metode hipnoterapi ini. Pengalaman klinis dengan hipnoterapi menunjukkan bahwa kebanyakan orang memberikan respons yang cukup baik untuk menghilangkan kecemasan. Meskipun responnya bervariasi, sebagian besar klien memperoleh manfaat klinis (Hammond, 2010; Vasra et al., 2022). Melalui metode hipnosis, terapis dapat menggunakan teknik komunikasi yang tepat untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien dan membimbing klien ke dalam keadaan hipnosis. Setelah klien mencapai keadaan hipnosis, terapis dapat memberikan saran khusus tergantung kebutuhan klien. Baik kesabaran terapis maupun kesediaan klien untuk berpikiran terbuka dan menerima saran terapis berperan dalam keberhasilan penggunaan metode hipnoterapi (IHC, 2019; Vasra et al., 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Asas yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah asas edukatif. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang metode untuk menurunkan kecemasan pada saat kehamilan. Pendekatan pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2024. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab. Kemudian dari hasil program edukasi kesehatan perlu dilakukan evaluasi dengan tujuan agar antara program yang terlaksana tersebut sesuai dengan tujuan awal yang akan dicapai dari sebuah program. Metode yang digunakan dalam evaluasi program ini adalah evaluasi formatif dan sumatif. Secara formatif dilakukan evaluasi selama program berlangsung. Sedangkan secara sumatif dilakukan evaluasi setelah program selesai.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa tahapan dimana masing-masing tahapan dapat dijelaskan sebagai berikut :



3. HASIL

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan hasil sebagai berikut :

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

| No | Keterangan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-------------|-----------|----------------|
| 1 | 21-25 tahun | 4 | 18,2 |
| 2 | 26-30 tahun | 12 | 54,5 |
| 3 | 31-35 tahun | 6 | 27,3 |
| Jumlah | | 22 | 100 |

Sumber : Data Primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berusia 26-30 tahun yaitu sebanyak 12 peserta (54,5%)

b. Pendidikan terakhir

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan terakhir

| No | Keterangan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|------------|-----------|----------------|
| 1 | Lulus SMA | 16 | 72,7 |
| 2 | Diploma | 4 | 18,2 |
| 3 | Sarjana | 2 | 9,1 |
| Jumlah | | 22 | 100 |

Sumber : Data Primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan

sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 16 peserta (72,7%)

c. Aktivitas Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan

| No | Keterangan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------------|-----------|----------------|
| 1 | Bekerja | 4 | 18,2 |
| 2 | Tidak bekerja / IRT | 18 | 81,8 |
| Jumlah | | 22 | 100 |

Sumber : Data Primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak bekerja / IRT yaitu sebanyak 18 peserta (81,8%)

d. Pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan (pretest)

Tabel 4. Pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

| No | Keterangan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|--------------------|-----------|----------------|
| 1 | Pengetahuan baik | 0 | 0,0 |
| 2 | Pengetahuan cukup | 0 | 0,0 |
| 3 | Pengetahuan kurang | 22 | 100,0 |
| Jumlah | | 22 | 100 |

Sumber : Data Primer PKM, 2024

Dari hasil pengumpulan data awal terkait pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan didapatkan seluruh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 22 peserta (81,8%), dan tidak ada satupun peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan

e. Pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan (posttest)

Tabel 5. Pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

| No | Keterangan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|--------------------|-----------|----------------|
| 1 | Pengetahuan baik | 1 | 4,5 |
| 2 | Pengetahuan cukup | 8 | 36,4 |
| 3 | Pengetahuan kurang | 13 | 59,1 |
| Jumlah | | 22 | 100 |

Sumber : Data Primer PKM, 2024

Dari hasil pengumpulan data akhir terkait pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 13 peserta (59,1%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang self

hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 1 peserta (4,5%)

4. PEMBAHASAN

a. Pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan (pretest)

Dari hasil pengumpulan data awal terkait pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan didapatkan seluruh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 22 peserta (81,8%), dan tidak ada satupun peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan

Pengetahuan yang dimiliki oleh manusia merupakan hasil upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Kegiatan atau upaya yang dilakukan oleh manusia mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi pada dasarnya merupakan kodrat dari manusia itu sendiri atau lebih dikenal sebagai keinginan. Keinginan yang dimiliki oleh manusia akan memberikan dorongan bagi manusia itu sendiri untuk mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan. Yang menjadi pembeda antara satu manusia dengan manusia lainnya adalah upaya yang dilakukan manusia untuk mendapatkan keinginannya tersebut. Dalam arti yang lebih sempit, pengetahuan adalah sesuatu yang bisa dimiliki oleh manusia. Namun beberapa ahli ada yang menyatakan bahwa selain manusia, binatang juga memiliki pengetahuan yang didasarkan pada insting yang dimiliki (Darsini et al., 2019)

Rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimungkinkan terjadi karena beragam faktor dan salah satunya adanya informasi tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil itu sendiri. Hal ini dikarenakan informasi terkait manfaat self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil masih jarang dilakukan sosialisasi kepada masyarakat. Selain karena keterbatasan kemampuan dari tenaga kesehatan, pemahaman mengenai self hypnopragnancy juga hanya dimiliki oleh beberapa tenaga kesehatan terlatih atau tenaga kesehatan yang pernah mengikuti kegiatan pelatihan self hypnopragnancy. Kondisi inilah yang menjadikan pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam kategori rendah

b. Pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan (posttest)

Dari hasil pengumpulan data akhir terkait pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 13 peserta (59,1%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang self hypnopragnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 1 peserta (4,5%)

Kehamilan adalah periode kewaspadaan bagi ibu hamil. Pada periode ini ibu hamil cemas terhadap hidupnya dan bayi yang hendak dilahirkan.

Hipotalamus dapat dipengaruhi kecemasan dalam merangsang kelenjar endokrin untuk mengatur kelenjar hipofise kemudian reaksi ini dapat meningkatkan produksi hormon stress pada ibu (Yanti & Wirastrri, 2022). Adapun tatalaksana untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut menurut Dossey et al (2018; Yanti & Wirastrri, 2022), adalah dengan pemberian pengobatan farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan farmakologis digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan pemberian obat anti kecemasan seperti obat benzodiazepin, yang digunakan dalam waktu pendek dan tidak digunakan dalam waktu yang panjang dikarenakan pengobatan ini memberikan efek ketergantungan. Pengobatan secara farmakologis tidak disarankan untuk ibu hamil karena salah satu efek samping dari obat tersebut dapat menimbulkan efek teratogenik, oleh karena itu terapi non farmakologi merupakan cara yang paling disarankan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi yaitu hypnopregnancy

Hypnopregnancy merupakan salah satu teknik autohypnosis (self hypnosis) yaitu pemberian afirmasi atau sugesti dengan niat yang baik ke dalam pikiran bawah sadar dalam melewati kehamilan hingga melahirkan. hypnopregnancy bekerja dengan melepaskan hormon endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami pada tubuh) yang berperan dalam membantu memberikan kesiapan mental pada ibu selama kehamilan hingga menghadapi persalinan tanpa kecemasan (Dewi, 2016; Marwati et al., 2024). Dengan begitu ibu hamil dapat menikmati indahnya masa kehamilan dengan rileks, emosi stabil, nyaman dan bahagia. Sehingga, terapi ini memiliki manfaat untuk membantu ibu hamil supaya nyaman dan hingga proses persalinan tanpa adanya kecemasan berlebih (Cony & Agus, 2015; Marwati et al., 2024)

Menurut Dewi (2016; Marwati et al., 2024) hypnopregnancy bekerja dengan menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Endorfin bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati dan emosi. Hormon ini berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan positif. Mekanisme ini memberitahu kepada ibu hamil agar menerima proses alami dalam kehamilan hingga persalinan sehingga proses bersalin berjalan dengan baik dan dapat menurunkan rasa sakit yang dialami. Hypnopregnancy membuat badan menjadi rileks, pikiran tenang. Saat tubuh ibu hamil santai dan tenang maka dimulailah untuk menanamkan afirmasi positif dalam kehamilan dan menjelang. Kalimat kalimat positif akan membuat ibu lebih semangat didalam menjalanni kehamilannya atau sebaliknya. Pikiran-pikiran yang negatif akan meningkatkan rasa cemas, takut dan khawatir didalam kehamilannya, terlebih pada saat menjelang persalinan. Kalimat-kalimat positif yang diniatkan didalam diri merupakan rangasangan berbagai indra. Pada saat ibu hamil menanamkan kalimat positif seperti apa yang diinginkan maka ingatan ibu kembali muncul sehingga timbulah penurunan kecemasan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Dari hasil pengumpulan data awal terkait pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan didapatkan seluruh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang

self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 22 peserta (81,8%)

- b. Dari hasil pengumpulan data akhir terkait pengetahuan ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan yaitu sebanyak 13 peserta (59,1%)
- c. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan memberikan dampak peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil tentang self hypnopregnancy untuk menurunkan kecemasan selama masa kehamilan

6. SARAN

a. Bagi bidan

Ibu hamil merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami beragam gangguan kecemasan terutama pada masa kehamilan. Bidan sebagai tenaga kesehatan terdidik memiliki tanggungjawab untuk memastikan setiap ibu hamil mampu melewati periode kehamilan dengan baik dan terbebas dari beragam gangguan dan salah satunya adalah kecemasan

b. Bagi ibu hamil

Menjaga kehamilan dan mengendalikan stress merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk menjaga kualitas kehamilan yang dimiliki dan terhindar dari kecemasan pada masa kehamilan. Ketika ibu hamil tidak mampu mengendalikan kecemasan yang dimiliki, ibu hamil dapat berkunjung ke pusat pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pelayanan kebidanan yang sesuai kebutuhan

7. DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178.
- Kasmiasi, K., Dian, P., Ernawati, E., Juwita, J., Salina, S., Winda, D. P., Tri, R., Syahriana, S., Asmirati, A., & Irmayanti, A. O. (2023). *Asuhan Kehamilan*.
- Marwati, M., Handayani, B., Moedjihewati, T., & Octaviati, M. (2024). Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>
- Rizki, F. (2022). Application of antenatal care with a holistic approach in reducing anxiety. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 16(1), 33–40. <https://doi.org/10.29238/kia.v16i1.1148>
- Vasra, E., Handawati, H., & Aprilina, A. (2023). Pemberdayaan Ibu dalam Antenatal Class Terintegrasi Gentlebirth dan Hypnoprenatal terhadap proses Kelahiran. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 4(1), 102–109. <http://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/114%0Ahttp://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/download/114/113>
- 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.

- WHO, W. H. O. (2022). *Mental Disorders*. World Health Organization. <https://doi.org/10.18356/9789210018647c003>
- Widniah, A. Z., & Fatia, M. (2021). Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Ibu Hamil Primigravida Pada Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 33–37. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.10>
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- Zahara, E. (2022). Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>