



**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG HYPNOSIS
DALAM KEHAMILAN DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS BAKUNASE KOTA KUPANG**

ARTIKEL

Oleh :

ELVI AZIZATUL MAGFIROH

152191166

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2020

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG HYPNOSIS
DALAM KEHAMILAN DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS BAKUNASE KOTA KUPANG**

Disusun Oleh :

ELVI AZIZATUL MAGFIROH

152191166

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing skripsi, Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Maret 2021

Pembimbing



WIDAYATI, S.SiT., M.Keb

NIDN: 0616088101

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG HYPNOSIS
DALAM KEHAMILAN DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS BAKUNASE KOTA KUPANG**

Elvi Azizatul Magfiroh, Widayati

S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang

Email : serdaazzizzah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur tahun 2018, Kasus Kematian Ibu di NTT dari Tahun 2014 – 2018 mengalami fluktuasi dari tahun ketahun. AKI mencerminkan resiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan sampai dengan paska persalinan. Pada kehamilan akan terjadi perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon progesteron dan esterogen, 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. *Hypnosis* merupakan salah satu terapi pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Metode : Penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di Puskesmas Bakunase bulan November 2020 sejumlah 77 ibu hamil. Teknik pengambilan sampling dengan *total sampling*.

Hasil : Hasil analisis univariat, didapatkan hasil responden berpengetahuan kurang tentang dasar-dasar *hypnosis* 50 responden (64,9%), berpengetahuan kurang tentang tingkatan *hypnosis* 54 responden (70,1%), berpengetahuan kurang tentang manfaat *hypnosis* 57 responden (74,0%), berpengetahuan kurang tentang teknik-teknik *hypnosis* 59 responden (76,6%), berpengetahuan kurang tentang tahap-tahap *hypnosis* 63 responden (81,8%).

Simpulan : Pengetahuan ibu hamil tentang *hypnosis* dalam kehamilan di Puskesmas Bakunase berpengetahuan kurang yaitu sejumlah 64 orang (64,9%),

berpengetahuan cukup sejumlah 11 orang (14,3%) sedangkan yang berpengetahuan baik hanya berjumlah 2 orang (2,6%).

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, *Hypnosis*.

ABSTRACT

Background : According to the Health Profile of East Nusa Tenggara in 2018, maternal death cases in NTT fluctuated during the period time of 2014 to 2018. Maternal mortality rates reflect the risk faced by expectant mothers during and following pregnancy and childbirth. There will be changes throughout pregnancy, both physiology and psychology. These changes most likely happen under the hormonal influence such as the increase of progesterone and estrogen hormone, due to hormonal enhancement various discomfort may occur. Those discomforts are nausea or vomiting, dizziness, exhaustion, back pain, edema, and frequent urination. Hypnosis is one kind of non pharmacology approach to decrease discomfort during pregnancy.

Methods : Descriptive Quantitative research was utilized in this research. The population of this research covered all pregnant women at the community health center of Bakunase in November 2020, the total is 77 pregnant women. *Total sampling* techniques were used in this research.

Results : The result of the univariate analysis shows 50 respondents (64,9%) have less understanding regarding the basic concept of *hypnosis*, 54 respondents (70,1%) have less information about the level of *hypnosis*, 57 respondents (74,0%) shows the slighter insight of benefit of *hypnosis*, 59 respondents (76,6%) shows lack information on *hypnosis* techniques, and 63 respondents (81,8%) shows less understanding of *hypnosis* stages.

Conclusion : Knowledge pregnant women of hypnosis during pregnancy at the community health center of Bakunase convey that 64 respondents (64,9%) have less awareness of hypnosis, 11 respondents (14,3%) show adequate information regarding hypnosis, although 2 respondents (2,6%) have proper knowledge of hypnosis.

Keywords : Knowledge, PregnantWomen, Hypnosis.

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). Trimester ketiga dimulai dari usia kehamilan 7 bulan sampai 9 bulan (29-42 minggu), (Rukiah, 2017). Kehamilan itu sendiri merupakan sebuah periode kritis dalam kehidupan perempuan, selama periode ini perubahan fisik serta psikologis dan perubahan sosial menjadi sebuah pengalaman bagi wanita hamil. Sekitar 3-17% wanita mengalami kecemasan selama kehamilan, prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%.(Kemenkes RI 2011; Shahhosseini et al. 2015; Rubertsson et al. 2014).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, mempengaruhi, atau menyebabkan depresi, Kajdy (2020). Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya, Mandagi (2013). Pada umumnya, seorang ibu yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya akan merasa senang dan semakin tinggi rasa ingin tau terhadap perubahan diri dan perkembangan janin, Usman (2016). Tetapi, di saat yang sama timbul pula rasa cemas dalam diri ibu hamil ,Shodiqoh (2014). Sebuah penelitian yang telah

dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan adalah salah satu emosi negatif yang paling umum selama masa kehamilan, terutama umumnya terjadi pada saat trimester ketiga, Silva (2017).

Kecemasan pada ibu hamil dimulai sejak trimester 1 kehamilan. Pada trimester 1 atau awal kehamilan muncul rasa penolakan dan rasa kecewa serta rasa cemas dengan kehamilannya. Hal ini berlanjut pada trimester 2, namun pada tahap ini keadaan psikologi sang ibu sudah mulai menerima keadaan yang dialami dengan mulai beradaptasi dan bersikap tenang. Pada trimester 3 kehamilan perubahan psikologi akan meningkat dan lebih kompleks karena proses kehamilannya yang semakin membesar dan kondisi emosional ibu yang akan berubah dengan semakin dekatnya proses persalinan yang akan ia lewati, Warty & Pieter (2012).

Kecemasan yang dialami ibu tidak hanya berpengaruh pada janin namun pada ibu sendiri juga menimbulkan efek yaitu dapat terjadi hyperemesis gravidarum, gangguan jantung, hipertensi ini terjadi pada waktu kehamilan muda hingga mendekati proses persalinan, dan partus lama, serta perdarahan pasca persalinan ini terjadi pada ibu dalam proses melahirkan atau setelah bayi lahir. Jika hal ini terus dibiarkan maka akan menimbulkan angka kematian ibu dan anak semakin tinggi, Depkes RI (2013). Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan adalah dengan menerapkan terapi *hypnosis* dalam kehamilan.

Hypnosis merupakan salah satu terapi pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Menurut Andriana, (2014)

hypnosis adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu, seperti mengurangi rasa mual, mengurangi stress, kepanikan, mengurangi berat badan. Dalam hal ini seorang bidan dapat memberikan terapi hypnosis pada tingkatan *Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy*, tingkatan ini merupakan jenis hypnosis yang digunakan untuk menyembuhkan sebuah masalah pada mental maupun fisik (psikosomatis). Metode ini digunakan untuk pengobatan pada orang-orang yang mengalami depresi, kecemasan, fobia, stress, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, nyeri, melahirkan, penyakit kulit dan masih banyak lagi masalah yang dapat disembuhkan dengan metode *hypnosis* ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan November tahun 2020 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* dilakukan dengan menggunakan SPSS Versi 26.

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 Hypnoosis

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 <i>Hypnosis</i>	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 <i>Hypnosis</i>	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.

NO	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
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%).

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 Najoran & 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.

KESIMPULAN

Secara umum hasil penelitian yang dilakukan pada 77 ibu hamil diwilayah kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang, 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%).

SARAN

Dalam penelitian ini dianjurkan bagi ibu hamil agar lebih aktif dalam mencari informasi baik melalui sumber informasi seperti media sosial, bertukar

pengalaman antar teman ataupun saudara dan sumber informasi lainnya yang terpercaya mengenai *hypnosis* dalam kehamilan, dikarenakan *hypnosis* memiliki banyak manfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam bentuk kecemasan selama kehamilan. Bagi petugas puskesmas diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai *hypnosis* terutama *hypnosis* dalam kehamilan, agar dapat memberikan informasi kepada ibu hamil baik dalam bentuk penyuluhan secara langsung saat posyandu maupun promosi kesehatan melalui media sosial atau sarana informasi yang mudah untuk diakses oleh ibu hamil dan masyarakat mengenai manfaat *hypnosis* dalam kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti sampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Skripsi, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian, dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

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&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>.

Departememn 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=2ahUKEwijeKIsMbuAhUr7HMBHfviCLIQ6wEwAnoECAUQAQ#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*. Kementrian 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.jurnalsenior.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*