



PENGARUH HYPNOBIRTHING TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN INPARTU KALA I DI KPRI CITAMA CITAYAM

Susi Berliana Damanik^{1*}, Ernita Prima Noviyanti², Ratna Wulandari³

^{1,2,3}Fakultas Vokasi, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Universitas Indonesia Maju

*Email Korespondensi: cicydamanik1992@gmail.com

Submitted: 17-02-2025, Reviewer: 20-02-2025, Accepted: 24-02-2025

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) records that around 830 women worldwide die every day due to complications related to pregnancy or childbirth, and as much as 99%. The phenomenon in some healthcare facilities, many laboring mothers scream and feel confused facing the labor process they are experiencing, and generally, healthcare providers consider this to be a common experience for every laboring mother. The purpose of this report is to determine the effect of Hypnobirthing on labor pain in parturient mothers in the first stage of labor at Citama Clinic. This study uses the Quasi-Experimental method. The population of this study consists of 40 pregnant women, and the sample size taken is above 20 because it is considered to approach a large number, which, if plotted, will approximate a normal curve. The normal curve is an indication of the presence of a natural phenomenon that, in large numbers, will always form a normal curve. The results of this study indicate that there is no significant difference between the experimental class and the control class before and after for patients who were not given hypnobirthing during the first stage of labor at Citama Clinic. The recommendation from this researcher is that pregnant women should seek comprehensive information about childbirth, especially in facing the labor process with the hypnobirthing method.

Keywords: Hypnobirthing, Laboring Mother, Labor Pain

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 830 wanita diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99%. Fenomena yang di beberapa tempat pelayanan kesehatan, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan yang sedang dialaminya, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Tujuan laporan untuk mengetahui Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I Di Klinik Citama. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen. Populasi penelitian ini berjumlah 40 ibu hamil dan jumlah sampel yang diambil diatas 20 karena dianggap menuju angka jumlah banyak, jika dibuat kurva nya akan mendekati kurva normal. Kurva normal merupakan suatu petunjuk adanya jumlah suatu fenomena alam yang dalam jumlah besar akan selalu membentuk kurva normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tidak ada terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas Kontrol sebelum dan sesudah untuk pasien yang tidak diberikan hypnobirthing pada inpartu kala I di Klinik Citama. Saran dari peneliti ini adalah agar ibu hamil hendaknya mencari informasi selengkapny mengenai persalinan terutama dalam menghadapi proses persalinan dengan metode hypnobirthing.

Kata Kunci: Hypnobirthing, Ibu Bersalin, Nyeri Persalinan

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan bertambahnya baik volume maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm (Suriani et al., 2019).

Ibu hamil mengharapkan dapat bersalin tanpa rasa nyeri. Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri pada saat persalinan adalah kala I fase aktif. Ibu merasakan sakit yang hebat karena aktivitas rahim mulai lebih aktif. Pada fase ini kontraksi semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi nyeri yang hebat pada kala I persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingginya operasi sesar salah satu penyebabnya karena para ibu lebih memilih persalinan yang relatif tidak nyeri (Suriani et al., 2019).

Nyeri persalinan berasal dari kontraksi uterus yang mempengaruhi mekanisme fisiologis sejumlah system tubuh sehingga menyebabkan respon stress fisiologis yang umum dan menyeluruh. Respon tubuh yang involunter ini merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan yang berat dan lama, sehingga dapat mempengaruhi ventilasi, sirkulasi, metabolisme, dan aktivisme uterus. Nyeri kontraksi uterus menimbulkan respons stres neuroendokrin umum yang menghasilkan efek fisiologis luas selama kala I persalinan (Juliana Widyastuti Wahyuningsih & Intan Sari, 2022).

Nyeri yang hebat pada persalinan apabila tidak segera diatasi, maka keadaan ini akan meningkatkan rasa kekhawatiran, kecemasan, tegang, takut dan stress. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami rasa kekhawatiran,

kecemasan, tegang, takut dan stress menyebabkan kelelahan dan sekresi katekolamin yang menghambat kontraksi uterus, dan hal tersebut menyebabkan persalinan menjadi lama. Bila ibu bersalin merasa cemas dan takut menghadapi proses persalinan, maka hormon adrenalin akan keluar dan dapat menghambat pelepasan oksitosin yang diperlukan untuk kemajuan persalinan. Begitu ibu menjadi tenang dan rileks, oksitosin akan mengalir dan akan muncul endorphen yang dapat menghilangkan rasa nyeri (Widiyanti et al., 2024).

Dampak Nyeri pada ibu dalam persalinan menyebabkan peningkatan nyeri berkepanjangan dan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan (kecemasan dan stress). Dampak nyeri persalinan ke Janin yang tidak tertahankan oleh ibu bisa mengakibatkan distress pada bayi karena adanya iskemi pada plasenta sehingga janin akan kekurangan oksigen dan partus macet, perdarahan hingga kematian (Widiyanti et al., 2024).

Angka kejadian nyeri selama persalinan Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 diperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia, dan sekitar 20 juta ibu mengalami nyeri saat persalinan (Vidayawati, 2023).

Menurut WHO Nyeri selama persalinan dan melahirkan adalah peristiwa nyeri yang unik dan paling berat dalam kehidupan wanita. Lebih dari 90% ibu pernah mengalami ketegangan dan stres selama persalinan. Di Belanda dilaporkan sebanyak 54,6% wanita yang melahirkan kehilangan kontrolnya dalam mengendalikan nyeri persalinan. Sebuah studi yang dilakukan di Swedia menunjukkan bahwa 41% peserta melaporkan bahwa nyeri persalinan sebagai pengalaman terburuk yang mereka miliki. Nyeri merangsang sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung (Vidayawati, 2023)

Sedangkan data nyeri persalinan di Indonesia tahun 2019 yang dilihat berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2019

menyatakan 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Kemenkes Republik Indonesia, 2019). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa Barat di perkiraan sekitar 65% dari 100% ibu masih mengalami nyeri saat persalinan.

Saat ini, terdapat berbagai macam cara mengatasi nyeri untuk proses persalinan baik secara farmakologis atau menggunakan obat maupun non-farmakologis atau tanpa obat-obatan. Cara-cara farmakologis adalah penggunaan obat-obatan seperti penggunaan analgesia yaitu berupa cairan yang dimasukkan ke dalam tubuh sehingga tidak merasakan nyeri atau kontraksi. Pada kenyataannya, penggunaan analgesia memiliki dampak negatif seperti depresi, gangguan pernapasan ibu maupun janin, mual, muntah, hingga ketergantungan. Adapun cara non farmakologis yang sering digunakan saat ini seperti terapi manual dengan sentuhan, terapi musik, kompres, relaksasi, dan hypnobirthing (Norhapifah, 2020).

Hypnobirthing adalah suatu teknik persiapan melahirkan yang bertujuan meredakan rasa sakit dan kecemasan yang berkaitan dengan persalinan menggunakan metode hipnosis, meditasi, relaksasi, pernapasan dalam, serta sugesti dan afirmasi positif (Norhapifah, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan, terhadap ibu yang melahirkan dengan hypnobirthing, bahwa ada pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin, dimana ibu mampu mengontrol diri ketika nyeri datang yang disebabkan kontraksi uterus sehingga ibu dapat melahirkan dengan tenang, nyaman, lancar, dan tanpa rasa nyeri yang hebat (Norhapifah, 2020)

METODE PENELITIAN

Pada desain ini penelitian menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu inpartu kala I Fase laten sam pai fase aktif yang datang ke Klinik Citama Citayam Depok yang berada di wilayah kelurahan Bojong Pondok terong Kec.Cipayung Depok pada bulan juli – agustus sebanyak 40 orang ibu hamil. Peneliti menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 40 orang ibu inpartu. Pada penelitian eksperimen, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20 responden jumlah responden yang akan diambil adalah sejumlah 40 responden dimana 20 responden akan diberikan perlakuan dan 20 responden yang tidak diberikan perlakuan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji T-test.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1.
Statistik deskriptif data pretest

Kelas	N	Min	Max	Mean
Pretest				
Eksperi	20	3,0	9,0	6,70
men	20	4,0	9,0	7,10
Kontrol				
Kelas	N	Min	Max	Mean
Posttest				
Eksperi	20	1,0	7,0	3,45
men	20	5,0	9,0	6,85
Kontrol				

Dari tabel diatas data kelompok pretest sebelum perlakuan nilai rata ratanya 6,70 dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan nilai rata ratanya 7,10. Bisa dinyatakan ibu inpartu merasakan nyeri dari range 6-8 (nyeri sedang sampai dengan nyeri berat) dan berdasarkan penjelasan tersebut diperoleh bahwa antara skor rata-rata kelas eksperiman dan kelas kontrol tidak jauh berbeda. Pada tabel 4.5 terlihat bahwa rata-rata nyeri

persalinan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen (posttest) adalah 3,45 dengan nilai minimal 1.0, dan nilai maksimum 7.0 sedangkan kelompok kontrol setelah tidak diberikan perlakuan 6,85 dan nilai minimum 5.0 dan nilai maksimum 9.0 untuk lebih memastikan rata rata kedua kelompok dilakukan uji normalitas dan homogenitas apakah berdistribusi dengan normal data selengkapnya mengenai statistik dekskriptif dari hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau tidak diberikan perlakuan.

Analisa Bivariat

Pada tabel 2 terlihat bahwa nilai signifikan dengan uji T adalah 0.553 karena nilai signifikansinya lebih dari 0.05 maka H_0 diterima atau tidak ada terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum dan sesudah untuk pasien yang tidak diberikan hypnobirthing pada inpartu kala 1.

Tabel 2.
Uji –T test

Skala nyeri (Pretest)	Mean	uji t dua sampel sig (2-tailed)
eksperimen	6,70	0,553
kontrol	7,10	0,553

Skala nyeri (Posttest)	Mean	uji t dua sampel sig (2-tailed)
eksperimen	3,45	0,000
kontrol	6,85	0,000

Berdasarkan tabel diatas hasil uji T (*sig.2- tailed*) adalah 0.000. nilai probabilitasnya kurang dari 0.05, artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata atau ada pengaruh lebih ringan rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobirthing pada ibu inpartu di klinik citama citayam.

PEMBAHASAN

Pengaruh hypnovirthing terhadap nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan Hypnobirthing pada Ibu bersalin Kala I di KPRI Citama Citayam

Dari hasil penelitian terdapat perbedaan nilai rerata kedua kelompok, pada pasien sebelum dan sesudah diberikan hypnobirthing lebih ringan daripada pasien yang tidak diberikan hypnobirthing, rata-rata nyeri persalinan sebelum diberikan hypnobirthing adalah 6,7 dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen (posttest) adalah 3.45, artinya pasien merasakan tingkat nyeri dari skala nyeri sedang –dan nyeri ringan. menurut teori metode hypnobirthing membantu melancarkan persalinan dan meminimalisasi rasa sakit, melatih mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan rasa nyeri dan sakit persalinan, mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi Rahim, serta meningkatkan kadar endorphin dan efinefrin dalam tubuh (Yuseva et al., 2019).

Pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan sebelum dan sesudah yang tidak diberikan Hypnobirthing pada Ibu Inpartu Kala I di KPRI Citama Citayam

Dari hasil penelitian sebelum dan sesudah yang tidak diberikan hypnobirthing yaitu di skala nyeri sedang sampai –nyeri berat kelompok kontrol sebelum dan sesudah tidak diberikan perlakuan 7,10 –9.0 Artinya tingkat nyeri persalinan pada pasien sebelum dan sesudah tidak diberikan perlakuan hypnobirthing yaitu di skala nyeri sedang sampai –nyeri berat karna rasa nyeri persalinan dalam hal ini nyeri kontaksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas system saraf simpatis, perubahan tekaanan darah, denyut jantung, pernafasan dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa kwatir tegang, takut dan stress. bahkan ada juga karna pengalaman dan pengetahuan sebelumnya tentang persalinannya yang koping terhadap nyeri factor usia dengan kondisi psikologis yang masih labil bahkan ada ibu inpartu selama hamil malas melakukan



aktivitas tidak melakukan latihan fisik sehingga dengan mudah merasakan keletihan bahkan memicu nyeri berat, dan nilai minimum 5.0 dan nilai maksimum 9.0 nyeri berat (Yuseva et al., 2019).

Perbandingan nyeri persalinan yang diberikan pengaruh Hypnobirthing dan yang tidak diberikan hypnobirthing terhadap nyeri persalinan Ibu bersalin Kala I di KPRI Citama Citayam

Analisis dan hasil penelitian terdapat perbedaan nilai kedua kelompok hal ini menunjukkan bahwa nyeri persalinan yang diberikan hypnobirthing pada kelompok eksperimen (posttest) adalah 3.45, artinya pasien merasakan tingkat lebih ringan sedangkan yang tidak diberikan hypnobirthing pasien merasakan tingkat nyeri sedang -nyeri berat yaitu skala nyeri 7 - 9.0. Dari data 20 responden mengaku senang bisa melakukan teknik hypnobirthing dan ibu inpartu yang sudah diberikan hypnobirthing mengatakan jika hamil lagi untuk anak berikutnya mengatakan bersedia untuk di hypnobirthing kembali serta akan menginformasikan kepada saudara dan masyarakat lainnya. Ibu inpartu merasakan ketenangan pikiran akan ikut dirasakan oleh janin sehingga saat dilakukan hypnobirthing juga menyangkut getaran gelombang pikiran ibu dan janin serta merasa bahagia bisa didampingi suami saat dilakukan hypnobirthing karena menjalin hubungan mesra ke ibu serta mendekatkan dengan sang janin.

Adapun kendala yang terjadi dalam penelitian diantaranya pengalaman persalinan yang sebelumnya ada trauma, usia, status ekonomi, Pendidikan (pengetahuan) yang kurang mengakibatkan susah untuk diajak komunikasi dalam pengisian kuisioner sesuai dengan pengaruh eksternal sosial ekonomi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Nyeri persalinan pasien sebelum dan sesudah diberikan hypnobirthing lebih ringan. Nilai nyeri sebelum dihypnobirthing rata-rata 6,7 dan nilai rata-rata setelah dihypnobirthing 3,45.
2. Nyeri persalinan pasien sebelum dan sesudah yang tidak diberikan hypnobirthing mengalami nyeri yang lebih berat yaitu nilai rata-rata 7-9
3. Perbandingan dari rata-rata kelompok yang tidak dihypnobirthing skala nyeri dari sedang sampai nyeri berat (nilai 7-9) sedangkan yg kelompok yang dihypnobirthing nyeri skala dari ringan sampai ke nyeri sedang (3-6).

REFERENSI

- Alorfir, N. M. (2023). Pharmacological Methods of Pain Management: Narrative Review of Merdicitron User. *International Journal of General Merdicitron*, *Volume 16*(July), 3247–3256. <https://doi.org/10.2147/irjgm.s419239>
- Dwir Haryanir, R., Dervir Irndrawatir, N., Puspirtanirngum, D., & Irstirana, S. (2023). Hubungan Pemberian Mertoder Birth Ball Dan Dukungan Keluarga Terhadap Internsirtas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primipara. *Relatironshirp of Girvirng Birth Ball Method and Family Support on Internsirty of Labor Pain in Activer Phase 1*. *Seminar Nasional Kebidanan UNIRMUS Semarang*, *23*, 204–212.
- Fatimah, S. P. (2022). Pengaruh Relaksasi Kerhamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah*, *25*, 8–11. www.smapda-karangmojo.sch.ird
- Gladerva Yugir Antarir, Galuh Permatasarir, Luh Putu Sri Yulirastutir, Ervir Gustirna Kersuma, A. L. (2023). Parturition Pain Management with Birth Ball Method and Family Support on Internsirty of Labor Pain in Activer Phase 1. *Seminar Nasional Kebidanan UNIRMUS Semarang*, *23*, 204–212.
- Hanum, R., Muhammadiryah Mahakarya Acerh, U., & Korersponding Penulis,





- A. (2023). The Effect of Hypnotherapy on Pain Reduction On the Childbirth Process at the Talirtha Clinic in Merdan. *Journal of Healthcare Technology and Medicines*, 9(2), 2615–109. <https://jurnal.uuir.ac.id/irnderx.php/JHTM/articler/virerw/3366>
- Julirana Wirdyastuti Wahyuningsih, & Irtan Sarir. (2022). Perbandingan Tingkat Nyeri Pada Persalinan Normal Pervaginum Pada Ibu Inpartu yang Diribakan Terapi Hypnotherapy dan Tanpa Terapi Hypnotherapy. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budid Mulira*, 12(2), 124–131. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i2.317>
- Kunang, A. (2023). Pengaruh Hypnotherapy Pada Penurunan Skalanya Dalam Proses Persalinan Dir Praktir Mandirir Birdan Amerlira Dersa Terlogorerjo. *IRMJ (Indonersiran Mirdwirfery Journal)*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.31000/irmj.v6i1.8362>
- Mahirnsa, S., Munther, R., & Hanirfa, F. (2023). Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala Ir Dir PMB Srir Munther (The Effect of Hypnotherapy on Pain in Labor in Mothers in the First Stage of Labor at Pmb Srir Munther). *02(08)*, 761–769. <http://dohara.or.id/irnderx.php/irsjnm%7C>
- Norhapifah, H. (2020). Pengaruh Teknik Hypnotherapy Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Merdirka : Karya Irlmirah Kerserhatan*, 5(1), 4732–4741. <https://doi.org/10.35728/jmkirk.v5i1.119>
- Norhapifah, H., Merihartati, T., Norhapifah, H., & Kebidanan, P. S. D. (2020). Tingkat Nyeri Sedang Berat Sangat Berat Total Frekuensir Perserntaser. *Jurnal Merdirka Karya Irlmirah Kerserhatan*, 5(1), 5. <http://jurnal.irtkerswhs.ac.id/irnderx.php/merdirka/articler/virerw/119/95>
- Novirantir, N., Nurdahlirana, N., Munadya, F., & Gustirana, G. (2020). Kebidanan komplemernterr: Pengurangan nyeri persalinan dengan latirhan birth ball. *Holistirk Jurnal Kerserhatan*, 14(2), 226–231. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2876>
- Nur Wahird, Yulaerka, Umamah, S., Utamir, S., Tanudirker, T., Nurayati, Er., Erstiryani, A., & Ayunir. (2023). Pngertahuan Hypnotherapy Untuk Ibu Hamir (Issuer February).
- Puspirtasarir, L. (2020). Erferktirfirtas Terknirk Erfflerurager Dan Counterr Prersurer Verrterbra Sacralirs Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala Ir. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 46. <https://doi.org/10.35872/jurkerb.v12i01.364>
- Sertiranir, C. D., Tirtisarir, Ir., & Dwir Antono, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecermasan Ibu dengan Terjadirnya Persalinan Lama (Prolong) Pada Ibu Bersalin Kala 1 Faser Aktirf Primirgravirda. *Jurnal Ilmu Kerserhatan*, 8(2), 168–173.
- Sirtompul, Er. S., & Sirmbolon, J. L. (2024). Pernerrapan Hypnotherapy Persalinan Normal yang Mernyernangkan dir Kerlas Ibu Hamir PMB Erlshadair. *Jurnal Kreratirvirtas Pengabdiran Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2226–2235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.12377>
- Sirtorus, R., Ervawanna Anugerrah, D., Errlyn Damayantir, G. S., Sirmarmata, P. C., & Damayantir. (2022). Pengaruh Pirjatan Slow Stroker Back Massager terhadap Penurunan Nyeri Persalinan, Lama Persalinan Kala Ir (Pembukaan Jalan Lahir) dan Jumlah Perdarahan Pasca Persalinan. *Erlirsaberth Health Journal: Jurnal Kerserhatan*, 7(2), 135–





139.

<https://doi.org/10.52317/erhj.v7ir2.472>

- Suriranir, S., Nuranir, Er., & Siragiran, N. A. (2019). Pengaruh Teknik Massage Back-Erfflerurager Terhadap Pengurangan Rasa Nyerrir Perraliran Kala Ir Dir Klirnirk Berralirn Kurnira Kecamatan Derlirtua Kabupatern Derlir Serrdang. *Jurnal Pernerlirtiran Kerperawatan Merdirk*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2ir1.203>
- Susantir, R., Langkat, A. K., Hirjrah, Ir. F., & Airnir, S. N. (2023). Hubungan Penerapan Teknik Hypnothering terhadap Pengurangan Nyerrir Perraliran pada Ibu Impartu Kala Ir dir Klirnirk Yusnirar PKL . Brandan. *Journal Of Sociral Scirencer Rerserarch Volumer*, 3, 10. <https://j-irnovatirver.org/irnderx.php/Irnnovatirver%0AHubungan>
- Ulfah, S. Q., & Lerstarir, Y. D. (2023). Pengaruh Teknik Hypnothering terhadap Penurunan Tirngkat Nyerrir

Pada Perraliran : Lirterratur Rervirerw. *Jurnal Nerrs*, 7(2), 901–907.

<https://doi.org/10.31004/jn.v7ir2.16426>

- Virdayawati. (2023). Asuhan Kerbirdanan Pernanganan Nyerrir Irbu Berralirn Derngan Nafas Dalam Dan Pirjat Oksirtosirn. 4(1), 1–23.
- Wirdiryantir, D., Yunirartir, Y., & Derstariryanir, Er. (2024). Pemberdayaan Ibu Hamirl Dalam Kergiratan Hypnothering Untuk Kersirapan Mernghadapir Perraliran. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandirrir)*, 8(1), 1416. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8ir1.20594>
- Yuserva, S., Wirndar, N. Er., & Hastutir, R. A. N. (2019). Pengaruh Hypnothering Terhadap Tirngkat Kercermasan Irbu Berralirn Dan Lama Perraliran Dir Birdan Prakterk Mandirrir Wirlayah Kabupatern Malang. *Jurnal Irlmirah Birdan*, Vol 1, No(3), 35–44

