

PEMBERIAN *HYPNOBIRTHING* DENGAN LAMA PERSALINAN KALA I

Tuti Rohani, Tita Restu Yuliasri, Isrofi

Akademi Kebidanan Ummi Khasanah, Jl. Pemuda Gandekan Bantul

e-mail: rohani.tuti@yahoo.com

Abstrak: Pemberian *Hypnobirthing* dengan Lama Persalinan Kala I. Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Dengan makin majunya proses persalinan, menyebabkan perasaan ibu bersalin semakin cemas dan rasa cemas tersebut menyebabkan rasa nyeri semakin intens demikian pula sebaliknya. *Hypnobirthing* merupakan praktik *self-hypnosis* yang kemudian digunakan dalam proses persalinan dan terdiri dari beberapa teknik yang sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama persalinan, tanpa menggunakan obat bius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I pada ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan desain penelitian menggunakan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang bersalin pada bulan Januari - Desember 2013. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan patograf. Hasil penelitian dianalisis menggunakan *chi square*. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa hasil χ^2 hitung (88,368) > χ^2 tabel (3,841) dengan *p-value* (*Asymp.sig*) yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 (*p-value* < 0,05), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Disimpulkan terdapat hubungan antara *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I di BPM Tri Rahayu Setyaningsih.

Kata Kunci: *hypnobirthing*, lama persalinan kala I

Abstract: Giving Hypnobirthing with the Labor Length of Kala I. Labor is the process of opening and thinning of the cervix and the fetus down into the birth canal. The closer the labor process causes maternal feeling increasingly anxious and the anxiety is causing more intense pain and vice versa. Hypnobirthing is the practice of self-hypnosis, which is then used in labor and consists of several techniques that are very useful for reducing pain and emotional distress during labor, without the use of anesthetic. This study aims to determine the relationship between hypnobirthing and labor length of Kala I in women giving birth in midwife's private practice (BPM) Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman, Yogyakarta. This study used descriptive analytic design using cross-sectional study. The populations in this study were all primigravida mother giving a birth from January-December 2013. The sampling technique used the purposive sampling technique. Collecting data used observation sheets and patograf. Results were analyzed using chi square. The test results of the analysis showed that the results of χ^2 count (88.368) > χ^2 table (3,841) with a *p-value* (*Asymp.Sig*) that is 0,000 less than

0.05 ($p\text{-value} < 0.05$), thus H_a is accepted and H_o is rejected. It is concluded that there is a relationship between hypnobirthing with the labor length of Kala I in BPM Tri Rahayu Setyaningsih.

Keywords: labor, hypnobirthing

Persalinan merupakan sebuah proses alami dan sudah menjadi kodrat bagi seorang wanita untuk menjalaninya. Dalam menjalani persalinan tentu saja seorang calon ibu menginginkan dapat menjalaninya dengan aman dan nyaman (Setyaningsih, 2011). Persalinan merupakan proses yang sangat mendebarkan sekaligus sangat dinantikan. Semua wanita di dunia meyakini persalinan itu proses yang menyakitkan. Rasa takut, tegang, dan panik selalu menghantui proses alami ini sehingga membuat proses persalinan semakin sakit (Batbual 2010). Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 - 42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Hidayat dan Sujiyatini, 2010). Persalinan aktif terbagi menjadi tiga kala yang berbeda. Kala I persalinan dimulai ketika telah tercapai kontraksi uterus dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang cukup untuk menghasilkan pendataran dan dilatasi servik yang progresif. Kala II persalinan dimulai ketika dilatasi servik sudah lengkap dan berakhir ketika janin sudah lahir. Kala III persalinan dimulai segera setelah janin lahir dan berakhir dengan lahirnya plasenta dan selaput ketuban janin (Sarwono, 2008).

Proses persalinan juga terjadi peningkatan kecemasan, dengan semakin meningkatnya kecemasan akan semakin meningkatkan intensitas nyeri. Dengan makin majunya proses persalinan, menyebabkan perasaan ibu hamil semakin cemas dan rasa cemas tersebut menyebabkan rasa nyeri semakin intens demikian pula sebaliknya. Sensasi nyeri yang diderita ibu bersalin tersebut berasal dari sinyal nyeri yang timbul saat otot rahim berkontraksi dengan tujuan untuk mendorong bayi yang ada di dalam rahim keluar (Yanti, 2010).

Beragam alternatif cara melahirkan tanpa rasa sakit yaitu dengan metode ILA (*Intrathecal Labor Analgetik*), metode relaksasi, metode-metode do'a dan dzikir, metode melahirkan di dalam air (*waterbirth*) serta melahirkan dengan bantuan alat. Teknik melahirkan secara alami, seperti relaksasi mendalam, pola pernafasan secara lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh, memungkinkan calon ibu untuk menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat, dan tanpa proses pembedahan. Selain itu berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan (Chomaria 2012).

Hypnobirthing merupakan praktik *self-hypnosis* yang kemudian digunakan dalam proses persalinan dan terdiri dari beberapa teknik yang sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama persalinan, tanpa menggunakan obat bius (Andriana, 2007). Teknik ini diharapkan dapat membuat ibu bersalin yakin bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dan dibutuhkan

saat melahirkan normal. Saat ibu yang melahirkan terbebas dari rasa takut, otot-otot di rahim akan mengalami relaksasi yang akan membuahkan menyebabkan proses kelahiran yang lebih mudah dan bebas stres (Pro V Klinik, 2010).

Hypnobirthing banyak memberikan manfaat yaitu melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi. Ide dasar dari *hypnobirthing* ini sebenarnya adalah relaksasi. Melalui relaksasi ibu bersalin akan belajar berkonsentrasi, agar hanya memikirkan hal-hal positif serta proses persalinan yang berjalan lancar tanpa rasa sakit, serta rasa bahagia ibu bersalin menyambut kedatangan buah hati (Indivara, 2009). *Hypnobirthing* terbukti mampu menjawab kekhawatiran ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, seperti data yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Shawn Gallagher (2001) menyebutkan bahwa fase aktif pada wanita nulipara 12 jam, sementara pada wanita yang mengikuti *hypnobirthing* prenatal class fase aktifnya 4,5 jam. Sementara kala II (kala pengeluaran) pada nulipara rata-rata dua jam sedangkan pada wanita yang mengikuti *hypnobirthing* prenatal class lama kala II adalah satu jam (Aprillia, 2010).

Kuswandi (2012) juga mengatakan dampak positif pada ibu bersalin yang melakukan terapi saat persalinan dapat memperlancar proses persalinan (kala I dan kala II lebih lancar), mengurangi risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya perdarahan, membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan. Penelitian Neti (2009) mengatakan ada perbedaan skala nyeri pada persalinan normal pervaginam kala I fase aktif yang dilakukan *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* pada nullipara. Penelitian Maesa (2010) didapatkan hasil ada hubungan *hypnobirthing* dengan proses persalinan. Fenomena yang ada menunjukkan bahwa hingga saat ini praktisi *hypnobirthing* masih sangat sedikit. Apalagi praktisi *hypnobirthing* yang berlatar belakang tenaga kesehatan. Berdasarkan wawancara terhadap beberapa bidan menyatakan bahwa *hypnobirthing* merupakan ilmu baru di Indonesia sehingga membutuhkan waktu dan biaya untuk melakukan pelatihan serta dibutuhkan sosialisasi dan bukan merupakan kompetensi dasar bagi tenaga kesehatan, sedangkan salah satu manfaatnya mampu membantu ibu hamil untuk mbingkai harapan yang positif dan mempersiapkan persalinan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih terdapat 186 persalinan. Persalinan normal sebanyak 56 pasien (30,10%) dan ada 130 pasien (69,90%) yang dirujuk dengan alasan kala I dan kala II lama, ketuban pecah dini, eklampsi, malposisi dan abortus. Meskipun teori tentang *hypnobirthing* dapat mempercepat lama persalinan kala I sudah ada tetapi masih terbatasnya pembuktian ilmiah tentang teori tersebut, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan pemberian *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik. Desain penelitian yang akan digunakan adalah *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2013 - Juli 2014. Dalam penelitian

ini variabel bebas adalah pemberian *hypnobirthing*, sedangkan variabel terikat adalah lama persalinan kala I. Populasi pada penelitian adalah ibu bersalin di tahun 2013 dengan jumlah populasi sebanyak 186 orang dengan jumlah ibu bersalin primigravida dengan *hypnobirthing* sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampling dilakukan dengan metode *nonprobability sampling (purposive sampling)*. Responden adalah ibu bersalin primigravida, sebanyak 100 responden. Analisis *bivariate* dalam penelitian ini menggunakan *chi square* dengan bantuan program *SPSS 20.0 for Windows*. Menentukan keeratn/ kuatnya hubungan antara variabel pemberian *hypnobirthing* dengan variabel lama persalinan kala I digunakan *koefisien kontingensi* (Riwidigdo, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik pemberian *hypnobirthing* responden diklasifikasikan sebagai berikut: sebagian besar berusia 20 - 35 tahun sebanyak 79 responden (79%) dan sebagian kecil berusia < 20 tahun sebanyak 21 responden (21%). Hasil analisis data sebagai berikut:

1. Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pemberian *Hypnobirthing*

Kelompok pemberian *hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing* disajikan pada tabel 1. berikut:

Tabel 1. Kelompok Pemberian *Hypnobirthing*

No	<i>Hypnobirthing</i>	F	Persentase (%)
1	Dengan <i>hypnobirthing</i>	47	47
2	Tanpa <i>hypnobirthing</i>	53	53
	Total	100	100

Sumber: Data primer, 2014.

Berdasarkan tabel 1. di atas, dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu bersalin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih tidak dilakukan pemberian *hypnobirthing* sebesar 53 kasus (53%) dari total responden. Untuk kategori ibu bersalin dengan pemberian *hypnobirthing* terdapat sebanyak 47 kasus (47%) dari total responden. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu bersalin primigravida.

2. Frekuensi Berdasarkan Lamanya Persalinan

Frekuensi berdasarkan lamanya persalinan disajikan pada tabel 2. berikut:

Tabel 2. Lama Persalinan Kala I

No	Kala I	F	Persentase (%)
----	--------	---	----------------

1	Lama	52	52
2	Tidak Lama	48	48
	Total	100	100

Sumber: Data primer, 2014.

Berdasarkan tabel 2. di atas, dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu bersalin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih yang melahirkan dengan waktu < 12 jam yaitu sebesar 48 kasus (48%), sedangkan yang melahirkan dengan waktu > 12 jam yaitu sebesar 52 kasus (52%).

3. Hubungan Pemberian *Hypnobirthing* dengan Lama Persalinan Kala I

Hubungan pemberian *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I disajikan pada tabel 3. berikut:

Tabel 3. Tabel Silang Pemberian *Hypnobirthing* dengan Lama Persalinan Kala I

<i>Hypnobirthing</i>	Kala I				Jumlah	%	χ^2	<i>p</i> value
	Lama		Tidak lama					
	F	%	F	%				
Dengan <i>hypnobirthing</i>	1	2,1	46	97,9	47	47		
Tanpa <i>hypnobirthing</i>	51	96,2	2	3,8	53	53	88,368	0,000
Total	52	98,3	48	101,7	100	100		

Sumber: Data primer, 2014.

Hasil uji statistik menggunakan program SPSS didapatkan hasil bahwa hasil χ^2 hitung (88,368) > χ^2 tabel (3,841) dengan *p*-value (*Asymp.sig*) yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 (*p*-value < 0,05), maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian berarti terdapat hubungan antara *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I di BPM Tri Rahayu Setyaningsih.

PEMBAHASAN

Hypnobirthing merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, dan tegang dan tekanan-tekanan lain yang dialami ibu bersalin dalam menghadapi proses persalinan. Seperti kombinasi kata yang telah dipatenkan oleh penemunya, Marie F. Mongan, *hypnobirthing* terdiri dari kata *hypno* (dari *hypnosis*) dan *birthing* yang berarti melahirkan. Jika diterjemahkan secara langsung, maka *hypnobirthing* berarti proses melahirkan secara hipnosis. *Hypnobirthing* lebih mengacu pada hipnoterapi, yakni latihan penanaman sugesti pada alam bawah sadar seorang ibu bersalin, untuk mendukung alam sadar yang mengendalikan tindakan seorang ibu bersalin dalam menjalani proses persalinan. Teknik ini dilakukan bukan untuk membuat seseorang tak sadar selama beberapa waktu saat proses persalinan, namun sebaliknya bahwa seorang tersebut sadar sepenuhnya dan menikmati proses kelahiran janin (Andriana, 2007).

Berdasarkan uraian mengenai berbagai hal tentang *hypnobirthing* yang dinyatakan oleh Andriana, dkk, maka dapat disimpulkan bahwa ibu bersalin yang melakukan *hypnobirthing* selalu mendapatkan sugesti-sugesti positif sehingga kondisi otaknya berada dalam gelombang *alfa* (rileks), kemudian tubuh akan menghasilkan hormon endofrin yang menggantikan hormon stres. Dengan demikian tingkat stres yang dialami menjadi rendah, rasa nyeri yang dirasakan menjadi berkurang dan persalinan menjadi lancar. Sebaliknya, jika seseorang ibu bersalin tidak melakukan latihan *hypnobirthing* maka ia tidak mendapatkan sugesti-sugesti positif sehingga otaknya berada dalam gelombang *beta*, kemudian tubuh mengalami peningkatan konsumsi glukosa tubuh dan sekresi *catekolamin* sehingga akan timbul rasa cemas, meningkatnya rasa nyeri dan stres yang berkepanjangan. Dengan demikian, tingkat stres yang dirasakan menjadi tinggi dan menghambat proses persalinan (Andriana, 2007)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maesa (2010) yang menunjukkan bahwa metode *hypnobirthing* mempunyai kontribusi yang cukup besar dalam penurunan tingkat kecemasan pada para ibu bersalin. Para ibu bersalin tidak mengalami nyeri persalinan selama dilakukan *hypnobirthing*, sehingga kecemasannya pun menurun. Hal tersebut terjadi karena *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik relaksasi yang bisa dilakukan untuk menambah perasaan rileks dan tenang pada ibu. Secara psikologis, *hypnobirthing* juga berefek menenangkan pikiran ibu bersalin selama ibu dapat berkonsentrasi. Kala I persalinan dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu bersalin lebih dari 12 jam yaitu sebanyak 52% dari total responden. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang penting adalah kecemasan dan kurangnya rasa nyaman klien (nyeri). Keterlambatan pembukaan kala I yang paling dominan disebabkan oleh karena faktor *psyche*, meskipun ada faktor lain seperti *power*, *passage*, *passenger*, dan *provider* yang telah diidentifikasi sebagai suatu stressor (Nursalam,2003).

Dari hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa responden yang bersalin dengan *hypnobirthing* dan lama persalinan kala I kurang dari 12 jam sebanyak 97,9%. Hasil uji statistik menggunakan program SPSS didapatkan hasil bahwa hasil χ^2 hitung (88,368) > χ^2 tabel (3,841) dengan *p-value* (*Asymp.sig*) yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 (*p-value* < 0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga ini dengan demikian, berarti terdapat hubungan antara *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I.

Dalam penelitian ini tidak semua responden diberi asuhan *hypnobirthing*. Lama persalinan kala I dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya psikologi ibu. Stress pada ibu bersalin terjadi diakibatkan meningkatnya konsumsi glukosa tubuh yang menyebabkan kelelahan dan sekresi *catekolamin* yang menghambat kontraksi uterus. Hal ini menyebabkan persalinan lama yang akhirnya menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stres berkepanjangan. Dengan melakukan metode *hypnobirthing* akan mempengaruhi pikiran, dimana segala sesuatu yang dilakukan tubuh ditentukan oleh pikiran. Oleh sebab itu ketika ditanamkan suatu pandangan bahwa proses kehamilan sampai persalinan adalah suatu proses alami dimana ibu akan merasa nyaman dengan semua gangguan

maupun reaksi yang ditimbulkan, maka tubuh akan mengekspresikan semua yang dialami dengan rasa nyaman dan relaksasi. Hal ini akan membuat persalinan kala I semakin cepat. Uraian di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *hypnobirthing* terhadap lama persalinan kala I.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Teori Haryanto (2010) yang mengatakan *hypnobirthing* mampu memicu hormon endorfin yang merupakan hormon penghilang rasa sakit, sehingga cara ini efektif untuk menghilangkan seluruh keluhan maupun perasaan tidak nyaman, dengan demikian metode ini dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan sehingga kala I persalinan menjadi semakin cepat. Pada saat dilakukan *hypnobirthing* otak berada pada gelombang *alfa* dan *theta*. Gelombang otak ini dominan terlihat ketika dalam kondisi santai, rileks, menghayal, termenung atau ketika kita dalam kondisi-kondisi lainnya dimana fokus pikiran hanya tertuju pada satu tujuan saja. Gelombang otak *alfa* merupakan gerbang menuju pikiran bawah sadar, sehingga otak bekerja lebih optimal. Pada gelombang *alfa* otak dan kelenjar *hypofisis* memproduksi hormon *serotonin* dan *endorfin* yang berefek menciptakan rasa nyaman, santai, tenang dan bahagia serta mengalami anamnesia alami. Hormon ini berpengaruh terhadap imunitas tubuh yang meningkat, kondisi detak jantung yang stabil, pembuluh darah yang terbuka lebar, kondisi panca indra yang lebih berfokus dan lebih sensitif.

Penelitian ini sesuai dengan pendapat Ritchmond dalam Aprilia (2010) yang menyatakan bahwa metode *hypnobirthing* merupakan salah satu tehnik swasugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan, sehingga ibu hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Hal yang lebih penting adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandung. Menurut Martin, *et al* dalam Aprilia (2010) menyatakan bahwa dengan metode relaksasi *hypnobirthing*, dapat mempercepat kala I persalinan (lebih kurang tiga jam pada primipara dan dua jam pada multipara), mengurangi risiko terjadinya komplikasi, dan mempercepat proses penyembuhan pada postpartum. Kondisi yang rileks pada pikiran dan tubuh membuat seluruh otot dalam tubuh menjadi lebih rileks sehingga secara otomatis dapat mengurangi risiko terjadinya lama persalinan pada kala I.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berusia 20 - 35 tahun sebanyak 79%. Tingkat pemberian *hypnobirthing* ibu bersalin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih yaitu sebesar 47%. Lama persalinan kala I pada ibu bersalin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih sebagian besar lebih dari 12 jam yaitu sebesar 52%. Terdapat hubungan antara *hypnobirthing* dengan lama persalinan kala I di BPM Tri Rahayu Setyaningsih.

DAFTAR RUJUKAN

- Andayani. 2012. *Hubungan Hypnobirthing dengan Kesiapan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih, S.ST Cangkringan Sleman Yogyakarta*. KTI. Yogyakarta.
- Andriana E. 2010. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Aprillia Y. 2010. *Hipnosestri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagasan Media.
- Batbual B. 2010. *Hypnosis Hypnobirthing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penggunaannya*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Chandyy M D. 2011. *Petunjuk-petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Chomaria N. 2012. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Dinas Kesehatan Bantul. 2012. *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2012*. Bantul: Dinkes.
- Hidayat dan Sujiyatini. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Gramedia.
- Imron dan Munif. 2010. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kuswandi L. 2012. *Keajaiban Hypnobirthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Maesa. 2010. *Hubungan Hypnobirthing dengan Proses Persalinan di RB Puri Adisty 1 Kota Gede Yogyakarta*. KTI. Yogyakarta.
- Mahfoedz. 2010. *Statistika Induktif Bidang Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mongan MF. 2007. *Hypnobirthing*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Neti. 2009. *Perbedaan Skala Nyeri pada Persalinan Normal Pervaginam Kala I Fase Aktif yang Dilakukan Hypnobirthing dan Tanpa Hypnobirthing pada Nullipara di RB Tantri Cilacap*. KTI. Yogyakarta.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2010. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.
- Pro-v Klinik. 2008. *Hypnobirthing Tidak Sakit Lagi*. <http://vclinic.com/2008/1>. Diakses tanggal 22 Desember 2013.
- Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Melalui <http://depkes.go.id/downloads/riskesdas2013>. Diakses tanggal 18 Maret 2014.
- Riwidigdo H. 2008. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yanti. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Raihana.