

PENGARUH YOGA PRENATAL DAN HYPNOBIRTHING TERHADAP PROSES PERSALINAN KALA I PADA IBU BERSALIN DI BPM RESTU DEPOK PERIODE JANUARI-JUNI TAHUN 2017

Tria Eni Rafika Devi¹, Kursih Sulastriningsih², Erie Tiawaningrum³

¹ Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Jalan Jagakarsa Raya No 37, Jakarta Selatan-12620, Indonesia,² Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Jalan Jagakarsa Raya No 37, Jakarta Selatan-12620, Indonesia,³ Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Jalan Jagakarsa Raya No 37, Jakarta Selatan 12620, Indonesia

ABSTRAK

Hypnobirthing merupakan metode relaksasi yang didasarkan pada keyakinan dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat. Yoga merupakan suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, dimana yoga ini mulai dilakukan saat usia kehamilan 4-6 bulan. Pada studi pendahuluan didapatkan data persalinan pada tahun 2015 Dari 117 ibu bersalin tersebut, yang tidak mengikuti yoga terdapat 15 orang (12,8%), yang mengalami persalinan tidak lancar 9 orang (60,0%), dan yang mengalami persalinan lancar ada 6 orang (40,0%). Dan pada tahun 2016 dari 85 ibu yang bersalin yang tidak mengikuti yoga prenatal terdapat 30 orang (35,3%), yang mengalami persalinan tidak lancar terdapat 17 orang (56,7%), sedangkan yang lancar 13 orang (43,3%). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I pada ibu bersalin di BPS Restu Depok periode januari-juni tahun 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik, dengan metode pendekatan Statistic Group Comparison, menggunakan total sample dengan jumlah sample 70 responden, memakai data yaitu data sekunder (rekam medik), analisis menggunakan Mann-Whitney.

Hasil penelitian, Hasil uji statistik Mann-Whitney terdapat pengaruh antara yoga prenatal dengan proses persalinan kala I nilai (p-value = 0,000) dan terdapat pengaruh antara hypnobirthing dengan proses persalinan kala I nilai (p-value = 0,000), Kesimpulan penelitian ini yaitu dari dua variabel semuanya terdapat adanya pengaruh antara yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I pada ibu bersalin.

Saran untuk para tenaga kesehatan agar dapat membantu menurunkan angka kematian ibu serta diharapkan dapat meningkatkan layanan yoga prenatal dan hypnobirthing.

Kata kunci: yoga prenatal, hypnobirthing, persalinan

THE INFLUENCE OF HYPNOBIRTHING AND YOGA ON LABOR PROCESS ON ONE ON MOTHER LABOR IN BPS RESTU DEPOK JANUARY- JUNE PERIOD IN 2017

Abstract

Hypnobirthing is a method of relaxation based on the assumption and giving the best gift of yoga. Yoga is an instructor, where 4-6 months of pregnancy. In the past year there were 15 persons (12.8%), who experienced non-fluent follow-up of 9 people (60.0%), and those who were in contact with 6 people (40.0%). And in 2016 from 85 maternal mothers who did not follow prenatal yoga there were 30 people (35.3%), those who experienced an infection did not have 17 people (56.7%), while 13 patients (43.3%). The purpose of the study was to know the relationship of prenatal yoga and hypnobirthing to the process of labor in the first stage at the BPS Restu Depok period 2017.

Research analitik, Group Comparison approach, using the total sample with the number of sample 70 responden, using data that is secondary data (rekammedik), analisis using Mann-Whitney.

Managney-Whitneyer results the influence between prenatal yoga with the process of labor kala I value (p-value = 0,000) and the influence between hypnobirthing and the process of labor when Inilai (p-value = 0,000), the conclusion of this research is that it can be prenatal and hypnobirthing to the process of labor in the first stage of labor.

Suggestions for healthcare workers can help to lower rates of death as well as hope for improving prenatal yoga and hypnobirthing services.

Keywords: prenatal yoga, hypnobirthing, childbirth

PENDAHULUAN

Hypnobirthing sering disebut juga dengan hypnosis persalinan. Hypnosis adalah perubahan keadaan kesadaran, dimana subyek melakukan apa saja yang yang diperintahkan oleh penghipnosis. Hypnobirthing merupakan metode relaksasi yang mendasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil bias mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat. (Mayunani, 2010).Setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat walaupun demikian, pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahayakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian. (WHO, 2013).

Banyak metode yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, yang mengakibatkan pada persalinan lama yaitu baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satunya yaitu dengan melakukan yoga dan hypnobirthing, yoga dan hypnobirthing pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa awal setelah melahirkan. (Sindhu, 2009).

Berdasarkan data Menurut laporan WHO tahun 2014 angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000. Amerika Serikat yaitu 9300 jiwa, Afrika Utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angka kematian ibu di negara –negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 214 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 170 per 100.000 kelahiran hidup,

Vietnam 160 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 44 per 100.000 kelahiran hidup, Brunnei 60 per 100.000 kelahiran hidup dan Malaysia 39 per 100.000 kelahiran hidup. (Rohfiin, 2015).

Sedangkan menurut ASEAN pada tahun 2010, Angka KematianIbu (AKI) sebesar

170.000 per kelahiran hidup, dan Angka Kelahiran Bayi (AKB) 1,3 kelahiran hidup. Hampir sepertiga kematian ibu dan bayi terjadi dikawasan Asia.

Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000,Berdasarkan data Ikatan Bidan Indonesia (IBI) menyebutkan penyebab angka kematian ibu (AKI) diantaranya perdarahan sebanyak 30% dari total kasus kematian, eklamsia (Keracunan Kehamilan) 25%, infeksi 12%, abortus 5%, partus lama 5%, emboli obstetri 3%, komplikasi masa nifas 8% dan penyebab lain-lain 12%. Dilihat dari penyebab angka kematian ibu (AKI) yang utama adalah perdarahan, perdarahan yang terjadi pada ibu hamil salah satunya disebabkan oleh plasenta previa.

Berdasarkan Laporan Rutin Program Kesehatan Ibu Tahun 2013 yang diterimadari Dinas Kesehatan Provinsi tercatat Jawa Barat menduduki peringkat tertinggi dalam jumlah AKI. Dalam laporan tersebut, sekitar 765 kasus kematian ibu terjadi di Jawa Barat dari total 5.019 kasus. Dari angka tersebut, Jawa Barat menjadi penyumbang 50 persenjumlah kematian ibu.(Puskesmas Palabuhn ratu, 2013). Berdasarkan profil kesehatan Depok menyebutkan angka kematian ibu (AKI) sebanyak 40,11/100.000 kelahiran hidup. (Depkes Depok,2013)

Sebuah penelitian pada tahun 1998, ada 4171 wanita sebagai responden didapatkan hasil bahwa 84% dari wanita tersebut menggunakan metode nonfarmakologis dengan 55,2%, menggunakan metode relaksasi 17,3% diantaranya menggunakan terapi sentuhan atau sering disebut sentuhan kulit. Kedua metode tersebut merupakan metode nonfarmakologis yang paling sering digunakan ibu bersalin pada umumnya (Sullivan, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakua oleh Budiarti, Setyowati, Rahmah dengan judul hubungan akupresur dengan

tingkat nyeri dan lam persalinan kala I pada ibu primipara di Garut, penelitian ini bersifat analitik dan menggunakan desain cross sectional, jumlah semple 81 responden, hasil penelitian didapat hasil p-value 0,04 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara akupresur dengan tingkat nyeri dan lama persalinan. (Budiarti, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi, yang berjudul pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I di BPS Lilik Sudjiatihula'an, penelitian ini memakai desain penelitian *quasy eksperimen* dengan memakai *simple random sampling*, berjumlah 20 responden. Dari hasil uji statistic *Mann-Whitney Test* didapat hasil 0,000, yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I. (Nanda, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan di BPS Restu didapatkan data persalinan pada tahun 2015 Dari 117 ibu bersalin tersebut, yang tidak mengikuti yoga terdapat 15 orang (12,8%), yang mengalami persalinan tidak lancar 9 orang (60,0%), dan yang mengalami persalinan lancar ada 6 orang (40,0%). Dan pada tahun 2016 dari 85 ibu yang bersalin yang tidak mengikuti yoga prenatal terdapat 30 orang (35,3%), yang mengalami persalinan tidak lancar terdapat 17 orang (56,7%), sedangkan yang lancar 13 orang (43,3%).

Angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan ibu yang tidak mengikuti yoga banyak yang mengalami persalinan tidak normal dibandingkan dengan yang mengikuti yoga.

Upaya yang harus dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu dan keberhasilan dalam menolong persalinan yaitu harus ada peningkatan dan pengembangan dari program pemerintah, karena hal ini sangat mempengaruhi, selain itu para tenaga kesehatan khususnya bidan harus memberikan kontribusi dan memberikan pelayanan yang optimal, salah satunya yaitu dengan

mengembangkan penemuan baru yang bermanfaat untuk menurunkan AKI seperti mengenalkan dan mengajak para ibu hamil untuk melakukan yoga, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kematian ibu.

Berdasarkan uraian diatas maka yang membuat penelititertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Penhgaruhyoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I pada ibu bersalin di BPS Restu Depok periode januari-juni tahun 2017"

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian Eksperimen yang mempunyai tujuan untuk mencoba mengetahui bagaimana pengaruh yoga dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I pada ibu bersalin di BPS Restu Depok periode januari-juni tahun 2017. Sedangkan pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan membandingkan kelompok statis (*Statistic Group Comparison*). Dalam pendekatan ini ada 2 kelompok yang akan dibandingkan. Kelompok eksperimen menerima perlakuan (X) yang diikuti pengukuran kedua atau observasi (02). Hasil observasi ini kemudian dibandingkan dengan hasil observasi pada kelompok control atau pembanding (syofian, 2014).

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di BPM Restu Depok periode Januari-Juni tahun 2017 yang melakukan yoga dan hypnobirthing maupun yang tidak melakukan yoga dan hypnobirthing dari bulan Januari-Juni yaitu sebanyak 70 orang.

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua populasi yang berjumlah 70 orang ibu bersalin. 35 orang yang mengikuti yoga dan hypnobirthing dan 35 orang yang tidak mengikuti yoga dan hypnobirthing.

Rancangan pengukuran variabel disusun dengan maksud agar penelitian ini

dapat dilakukan seefektif mungkin dalam pengukuran data dan pengolahan data. Teknik pengukuran yang digunakan adalah rekam medik atau patograf dan alat ukur berupa ceklist.

Analisa Data

Teknik analisis data yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi dan presentasi dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012)

a. Univariat

Data yang bersifat kategori dicari frekuensi dan proporsinya yakni data demografi ibu inpartu meliputi usia dan pendidikan. Sedangkan data yang bersifat numerik dicari mean, dan standar deviasinya yakni lamanya proses persalinan melalui statistik deskriptif. Hasil data dibuat dalam bentuk tabel.

b. Bivariat

Analisis ini digunakan untuk menguji Pengaruh Teknik Hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I. Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan uji statistik *ujimann - withney* membandingkan lama persalinan setelah dilakukan yoga dan hypnobirthing pada kelompok intervensi dan kontrol. Taraf signifikan ($\alpha = 0.05$), pedoman dalam menerima hipotesis: jika data probabilitas ($p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan apabila nilai ($p > 0,05$ maka H_0 gagal ditolak.

PEMBAHASAN

Pada Bab ini penulis akan memaparkan hasil penelitian berdasarkan judul penelitaian yaitu pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I pada ibu bersalin di BPS Restu Depok periode januari-juni tahun 2017. Hasil penelitian dianalisa dalam dua tahap analisis univariat dan bivariat disajikan dalam bentuk tabel.

Analisis Univariat

Analisis univariat ini bertujuan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yakni data demografi ibu inpartu meliputi umur, paritas, pendidikan dan mencari mean, dan standar deviasi proses persalinan kala I

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan karakteristik Data Demografi Ibu Bersalin di BPM Restu Periode Januari-Juni tahun 2017.

Karakteristik Ibu bersalin	Jumlah		Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%	F	%
Yoga						
1. Usia						
18-23	22	31,4	15	42,9	7	20,0
24-29	29	41,4	14	40,0	15	42,9
30-35	19	27,1	6	17,1	13	37,1
2.Paritas						
Primipara	35	50	17	48,6	18	51,4
Multipara	35	50	18	51,4	17	48,6
3.Pendidikan						
SD-SMP	33	47,1	6	17,1	27	77,1
SMA-PT	37	52,9	29	82,9	8	22,9
Hypnobirthing						
1. Usia						
18-23	22	31,4	14	40,0	8	22,9
24-29	29	41,4	13	44,8	16	45,7
30-35	19	27,1	8	22,9	11	31,4
2.Paritas						
Primipara	35	50	17	48,6	18	51,4
Multipara	35	50	18	51,4	17	48,6
3.Pendidikan						
SD-SMP	33	47,1	7	20	26	78,8
SMA-PT	37	52,9	28	80	9	25,7
Jumlah	70	100	35	100	35	100

Sumber : hasil penelitian

Hasil penelitian dari yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga diperoleh data bahwa rata-rata responden pada rentang umur 24-29 tahun yaitu sebanyak 25 orang (41.4%) dari 70 responden. Paritas responden primipara dan multi para masing – masing mendapat 35 orang (50,0%), sedangkan untuk pendidikan terakhir responden yaitu SMA-PT sebanyak 37 orang (52,9%).

Dari 35 orang kelompok yang tidak mendapat perlakuan sebagian besar respnden berada pada rentang usia 24-29 tahun yaitu sebanyak 15 orang (42,9%), paritas responden sebagian besar adalah primipara sebanyak 18

orang (514%) dan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SD-SMP sebanyak 27 orang (77,1%). Sedangkan pada 35 orang kelompok yang melakukan , sebagian besar responden yang berada pada rentang usia 18-23 tahun juga sebanyak 15 orang (42,9%), paritas responden sebagian besar adalah pada multipara sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA-PT sebanyak 29 orang (82,9%).

Hasil penelitian dari yang mengikuti hypnobirthing dan yang tidak mengikuti diperoleh data bahwa rata-rata responden pada rentang umur 24-29 tahun yaitu sebanyak 29 orang (41.4%) dari 70 responden. Paritas responden primiparadan multipara masing – masing mendapat 35 orang (50,0%), sedangkan untuk pendidikan terakhir responden yaitu SMA-PT sebanyak 37 orang (52,9%). Dari 35 orang kelompok yang tidak mendapat perlakuan sebagian besar responden berada pada rentang usia 24-29 tahun yaitu sebanyak 16 orang (45,7%), paritas responden sebagian besar adalah primi para sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SD-SMP sebanyak 26 orang (78,8%). Sedangkan pada 35 orang kelompok yang melakukan, sebagian besar responden yang berada pada rentang usia 18-23 tahun juga sebanyak 14 orang (40,0%), paritas responden sebagian besar adalah pada multipara sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA-PT sebanyak 28 orang (80,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 2 Pengaruh yoga terhadap proses persalinan kala I Pada Kelompok Yang Mendapat Yoga prenatal dan Kelompok Tanpa Yoga prenatal di BPS Restu Periode Januari-Juni tahun 2017

Proses persalinan kala I	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
1. Lama	7	20	32	91,4

2. Tidak lama	28	80	3	8,6
Jumlah	35	100	35	100
Hasil Uji Mann-Whitney Test	Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000			

Sumber : Hasil penelitian

Hasil penelitian pada kelompok yang mendapat perlakuan yoga diperoleh proses persalinan dengan jumlah 35 orang diperoleh sebagian besar responden yang mengalami proses persalinan yang tidak lama sebanyak 28 orang (80,0%), sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah 35 orang, sebagian besarnya mengalami proses persalinan lama dengan jumlah sebanyak 32 orang (91,4%). Dari hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil (α hitung) = 0,000 dan artinya ada pengaruh yoga terhadap proses ibu melahirkan kala I.

Tabel 3 Pengaruh hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I Pada Kelompok Yang Mendapat hypnobirthing dan Kelompok Tanpa hypnobirthing I di BPS Restu Periode Januari-Juni tahun 2017.

Proses Persalinan kala I	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Hypno birthing	9	25,7	30	85,7
1. Lama	9	25,7	30	85,7
2. Tidak lama	26	74,3	5	14,3
Jumlah	35	100	35	100
Hasil Uji Mann-Whitney Test	Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000			

Sumber : Hasil penelitian

Hasil penelitian pada kelompok yang mendapat perlakuan hypnobirthing diperoleh proses persalinan dengan jumlah 35 orang diperoleh sebagian besar Responden yang mengalami proses persalinan yang tidak lama sebanyak 26 orang (74,3%), sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah 35 orang, sebagian besarnya mengalami proses persalinan lama dengan jumlah sebanyak 30 orang (85,7%)

Dari hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil (α hitung) = 0,000 dan artinya

ada pengaruh hypnobirthing terhadap proses ibu melahirkan kala I.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang penulis lakukan di BPS Restu Depok periode januari-juni tahun 2017, tentang hubungan yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I pada ibu bersalin. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran frekuensi karakteristik ibu bersalin di BPS Restu diperoleh Dari 35 orang kelompok yang tidak mendapat perlakuan sebagian besar responden berada pada rentang usia 24-29 tahun yaitu sebanyak 15 orang (42,9%), paritas responden sebagian besar adalah primipara sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SD-SMP sebanyak 27 orang (77,1%). Sedangkan pada 35 orang kelompok yang melakukan , sebagian besar responden yang berada pada rentang usia 18-23 tahun juga sebanyak 15 orang (42,9%), paritas responden sebagian besar adalah pada multipara sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA-PT sebanyak 29 orang (82,9%).
2. Gambaran frekuensi karakteristik ibu bersalin di BPS Restu di peroleh Dari 35 orang kelompok yang tidak mendapat perlakuan sebagian besar responden berada pada rentang usia 24-29 tahun yaitu sebanyak 16 orang (45,7%), paritas respondensebagian besar adalah primipara sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian besartingkat pendidikan responden adalah SD-SMP sebanyak 26 orang (78,8%). Sedangkan pada 35 orang kelompok yang melakukan, sebagian besar responden yang berada pada rentang usia 18-23 tahun juga sebanyak 14 orang (40,0%), paritas responden sebagian besar adalah pada multipara sebanyak 18 orang

(51,4%) dan sebagian besartingkat pendidikan responden adalah SMA-PT sebanyak 28 orang (80,0%).

3. Proses persalinan yang dilakukan yoga dantapa yoga didapatkan pada ujistatistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil (α hitung) = $0,000 \leq \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan yoga terhadap proses persalinan kala I.
4. Proses persalinan yang dilakukan hypnobirthing dantapa hypnobirthing didapatkan pada uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil (α hitung) = $0,000 \leq \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala I.

Saran

1. Bagi BPS Restu Depok

Diharapkan dapat meningkatkan lagi pelayanan yoga prenatal dan hypnobirthing serta menambah wawasan yang luas dan mengembangkannya.

2. Bagi Institusi STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia

Diharapkan pada perpustakaan dapat menyediakan buku-buku sumber bacaan yang lebih banyak untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang penelitian agar mahasiswa tidak ketinggalan dengan teori terbaru khususnya metodologi penelitian dan kebidanan.

3. Bagi Peneliti

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing dengan proses persalinan kala I. Dan meneliti faktor-faktor lain selain yoga prenatal dan hypnobirthing yang dapat berpengaruh dengan proses persalinan kala I dengan jumlah sampel penelitian yang lebih besar dan pengambilan data yang lebih teliti agar bermanfaat bagi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Alfie dan Dian.2016. *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta*. Diperoleh 17 Agustus 2017 dari

Aprillia, Yesie.2014. *Gentle Birth Balance*. Bandung : Qanita.

Budiarti, Dewi.2011. *Hubungan Akupresur dengan tingkat nyeri dan lama persalinan kala I pada ibu primipara di Garut*. Diperoleh 17 Agustus 2017.

Chandyy,M.D.2011. *Petunjuk-Petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jogjakarta : Buku Biru.

Heny.2014. *Hubungan Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Proses Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sugio Kabupaten Lamongan*. Diperoleh 10 Mei 2016

Kuswandi, Lanny.2014. *Hypno-birthing A Gentle Way to Give Birth*. Depok: Pustaka Bunda.

Manuaba, I.B.G.2012. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC

Muhadjir, Effendy.2016.*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka Edisi kelima

Nanda.2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I Di BPS Lilik Sudjiati Hula'an*. Diperoleh 10 Mei 2016 dari

Notoatmodjo.2012.*Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rina.2015. *Hubungan Intensitas Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Bpm Tri Rahayu Setyaningsih Sleman*. Diperoleh 10 Mei 2016

Saifuddin, Abdul Bari, Prof, dr, SPOG, MPH.2011. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Pujiastuti.2014. *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita

Suananda,Yhossie.2017. *Prenatal Postnatal Yoga*. Jakarta: Rafikatama

Wiadnyana.2010. *The Power of Yoga for Pregnancy and PostPregnancy*. Jakarta: Grasindo

Wiknjosastro, Hanifah, Prof, dr, SpOG.2011. *IlmuKebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.