

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Relaksasi *Hypnobirthing***

##### **A.1 Pengertian**

Relaksasi adalah suatu kondisi tubuh, jiwa, pikiran, kemauan dan perasaan bebas dari kecemasan. *Hypnobirthing* terdiri dua kata *hypnosis* dan *birthing* yang berarti melahirkan. Jika diterjemahkan secara langsung, *hypnobirthing* proses melahirkan dengan hipnosis, dimana ibu sepenuhnya sadar dan menikmati proses persalinan. Metode ini berakar pada ilmu hipnosis dengan metode pendekatan kejiwaan yang memberi kesempatan kepada wanita untuk berkonsentrasi, fokus dan rileks sehingga *Hypnobirthing* lebih mengacu pada hipnoterapi, yakni latihan penanaman sugesti pada alam bawah sadar ibu, untuk mendukung alam sadar yang mengendalikan tindakan ibu dalam menjalani proses persalinan. (8)

Teknik *hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *self hypnosis* atau sugesti yaitu upaya alami menanamkan niat positif ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan, dengan menciptakan hormon endorfin analgesik alami sehingga peningkatan produksi endorfin dapat diperoleh dengan menciptakan kondisi tenang pada tubuh. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman tanpa rasa sakit. Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuh yang alami saat

menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (9)

## **A.2 Manfaat relaksasi *Hypnobirthing***

### **A.2.1 Selama Kehamilan**

a) Meminimalkan bahkan menghilangkan rasa takut b) Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin. c) Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing di trimester pertama. d) Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal. e) Membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai selama kehamilannya. Ketenangan dan rasa damai sang ibu akan dirasakan janin sehingga ia pun mempunyai nilai kedamaian dalam dirinya.(9)

### **A.2.2 Menjelang persalinan**

a) Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan. b) Meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi dan persalinan. c) Mencegah persalinan premature.(9)

### **A.2.3. Saat persalinan**

a) Menghilangkan rasa takut selama proses persalinan. b) Menghilangkan keinginan menggunakan obat-obatan penghilang

rasa sakit saat proses persalinan. c) Mempercepat fase awal kala 1 dan kala 2 lebih lancar. d) Mengurangi resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan dan terjadinya perdarahan.(9)

#### **A.2.4. Setelah persalinan**

a) Menghilangkan rasa keletihan yang amat sangat setelah proses persalinan. b) Mempersingkat masa pemulihan masa nifas. c) Mencegah depresi post partum (*baby blues*). d) Memperlancar produksi ASI. d) Mempererat ikatan batin ibu terhadap bayi dan suami.(9)

### **A.3 konsep Relaksasi dasar *Hypnobirthing***

Dasar dilakukan *Hypnobirthing* adalah relaksasi. Salah satu cara untuk mengetahui seseorang sudah rileks, yaitu dengan melakukan pemeriksaan Elektro Encephalo Graphy (EEG). EEG adalah alat yang sering diandalkan para peneliti yang ingin mengetahui aktivitas pikiran seseorang. (8)

#### 1) Beta (*Sadar/Conscious Mind*) frekuensi 12-25 Hz

Kognitif, analisis, logika, konsentrasi, pemilahan, prasangka, aktif, cemas, was-was, khawatir *fight or flight*. Misalnya mengerjakan soal matematika, berdebat, olahraga serta memikirkan hal-hal rumit. Hormon yang dihasilkan: *cortisol, norepinephrin/adrenalin*.

#### 2) Alpha (*Trans Ringan/ akses ke Subconscious Mind*) frekuensi 8-12 Hz

Dominan pada saat tubuh dan pikiran rileks serta tetap waspada. akses nurani bawah sadar, ikhlas, nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar,

bahagia. Gelombang *alpha* berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Hormon yang dihasilkan : *endorphin dan serotonin*

3) Theta (Trans Medium/ *Subconscious Mind*) frekuensi 4-8 Hz

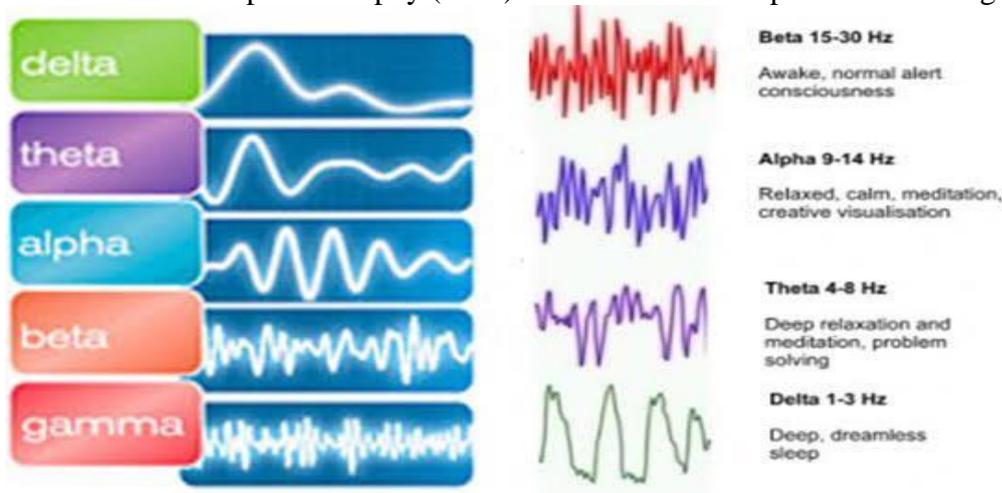
Dominan saat kita mengalami hipnosis yang sedang, meditasi, hampir tertidur, atau tidur yang disertai mimpi. Frekuensi ini menandakan aktivitas bawah sadar. Hormon yang dihasilkan : *AVP (arginin-vasopresin)*.

4) Delta (Trans dalam/*Unconscious Mind*) frekuensi 0,1-4 Hz

Dominan saat mengalami hipnosis yang dalam. Tidur lelap (tanpa mimpi), nurani bawah sadar kolektif, tidak ada pikiran atau perasaan. Hormon yang dihasilkan : *Human Growth Hormone (HGH)*.

**Gambar 2.1**

Elektro Encephalo Graphy (EEG) alat ukur Aktivitas pikiran seseorang



(Gambar guyton and hall baitbual bringiwatty halaman 20)

#### A.4 Teknik *Physiological relaxation*

Teknik relaksasi ini dikembangkan oleh Dr. Tb. Erwin Kusuma, SpKJ.

Sebuah teknik yang sangat sederhana, tetapi bermakna. Teknik ini berdasarkan pada pemahaman akan penciptaan manusia dan alam semesta

sehingga bermakna untuk semua tipe learning channel. Ada tiga jenis *learning channel* yang sering digunakan, yaitu visual, *auditori*, dan kinestetik. (9)

1. Tipe visual akan lebih mudah mencapai relaksasi melalui proses membayangkan. Jika ingin rileks, bayangkan tempat yang nyaman dan indah.
2. Tipe *auditori* lebih mudah mencapai relaksasi melalui proses mendengarkan. Misalnya dengan cara mendengarkan panduan terapis atau musik.
3. Tipe kinestetik lebih mudah rileks melalui proses merasakan. Misalnya merasakan semilir angin.
  - a. Jika ibu hamil rajin melatih diri untuk berada dalam kondisi tenang/rileks, ia dengan mudah melakukan penyesuaian dengan alam semesta. Suatu kondisi yang selalu dibutuhkan dalam setiap aktivitas kehidupan manusia.

#### **A.5 Persiapan Latihan Relaksasi**

Latihan relaksasi *Hypnobirthing* dapat dimulai kapan saja oleh ibu hamil. Umumnya, latihan dimulai pada bulan ketujuh masa kehamilan. Namun akan sangat baik jika latihan dimulai sejak trimester pertama kehamilan. Persiapan dibawah ini hanya cara untuk berlatih relaksasi dan *hypnobirthing* hingga ibu hamil terampil. Kelak, jika ibu hamil terampil mengondisikan dirinya menjadi rileks, dengan sendirinya persiapan fisik semacam ini sudah tidak

diperlukan lagi. Kapan pun ibu hamil memerlukan kondisi rileks, dengan segera ia bisa menciptakan kondisi itu.

Kemampuan menciptakan kondisi rileks sangat penting, mengapa ? setelah rileks, kemampuan melakukan secara mandiri “isolasi” sangat diperlukan asalkan disertai pemahaman yang benar atau dengan bimbingan seorang hipnoterapis yang terlatih. yaitu upaya untuk melindungi diri agar tetap tenang meski lingkungan disekitar cukup gaduh. Dengan kemampuan menciptakan relaksasi pada diri sendiri atau “isolasi” ini, ibu hamil tidak lagi terpengaruh oleh hiruk-pikuk di kamar bersalin. Sebaliknya, dengan tenang bias memusatkan perhatiannya secara penuh dengan “proses”nya sendiri.

Berdasarkan penelitian Triana (2017), dilakukan relaksasi *hipnobirthing* dengan media visualisasi dalam waktu 30-45 menit seseorang sudah rileks dalam relaksasi.

**Hal-hal yang perlu dipersiapkan :**

1. Pilih waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi agar anda tidak terganggu.
2. Persiapan tempat. Awalnya, kondisi ruangan/tempat berlatih yang tenang dengan lampu yang bias dibuat remang.
3. Pastikan kandung kemih anda dalam keadaan kosong.
4. Sebaiknya, lakukan latihan dengan teratur dan disiplin.
5. Kenakan baju yang longgar dan nyaman.
6. Pasang CD panduan *hypno-birthing* atau music yang dapat membawa anda ke dalam ketenangan dan kedamaian hati.(9)

## A.6 Posisi Relaksasi

Sebenarnya ibu hamil tidak perlu pusing dengan posisi ini pada dasarnya tubuh anda sendiri yang bisa merasakan mana yang paling nyaman saat anda melakukan relaksasi *hypnobirthing*. Pada awal kehamilan latihan relaksasi terasa lebih nyaman dengan posisi tidur terlentang. Memasuki masa kehamilan berikutnya mungkin anda ingin sedikit mengangkat kepala dan bahu karena berat janin semakin bertambah. Jika pertambahan berat badan cukup banyak, sebaiknya anda memilih posisi lain jika berbaring terlentang tekanan berat badan bayi akan menghambat pembuluh darah utama yaitu vena kava utama sehingga menghambat suplai darah bawah tubuh dan janin. Ada dua macam posisi yang dapat dipilih yaitu posisi berbaring ( terlentang ) dan posisi lateral (miring).

### 1. Relaksasi dengan posisi berbaring

Relaksasi dengan posisi berbaring dengan cara biarkan kedua lengan disisi tubuh,lalu tekuk siku sedikit keluar dengan bahu sedikit membuka keluar,kemudian tangkutkan tangan dengan lembut dan perlahan ditangkutkan,arahkan telapaknya kebawah dengan jari-jari dalam posisi membulat, beristirahat dikedua sisi tubuh kemudian regangkan kedua kaki dengan jarak sekitar enam inci (15,2 cm) dengan posisi menekuk keluar.

### 2. Relaksasi dalam posisi lateral

Relaksasi dalam posisi lateral ini merupakan posisi paling penting. Umumnya, posisi inilah yang dipilih selama persalinan dan menjadi posisi tidur ibu hamil selama minggu-minggu lalu baringkan tubuh sisi kiri,

setelah itu leher dan sisi kepala beristirahat diatas bantal kemudian lengan kiri diletakan disisi kiri tubuh selanjutnya dengan siku telipat letakan tangan disebelah bantal. Kaki kiri lurus kebawah dengan lutut sedikit menekuk. Kaki kanan Di letakan diatasnya dengan pinggul di topang oleh salah satu atau dua bantal d bawah lutut. (9)

#### **A.7 Langkah Melakukan Relaksasi dan *Hypnobirthing***

Teknik relaksasi *Hypnobirthing* ini mengajarkan ibu hamil untuk menjalankan teknik relaksasi yang alami sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh saraf secara harmonis.

##### 1) Lakukan relaksasi otot

Otot adalah bagian yang paling luas di tubuh manusia dan banyak digunakan untuk beraktivitas. Saat berfikir yang seharusnya menggunakan kemampuan otak saja, ternyata otot pun ikut berfikir alias tegang. Ketegangan ini banyak tersimpan didaerah sekitar leher, tengkuk, bahu kiri dan kanan serta punggung.

##### 2) Lakukan relaksasi pernafasan

Perhatikan nafas yang keluar dan masuk lewat hidung. Nafas yang rileks adalah nafas perut yang lambat dan teratur. Perlahan-lahan hirup nafas yang dalam dari hidung, hitung 10 kali hitungan. Selanjutnya, embuskan lewat hidung perlahan-lahan sambil niatkan: “setiap embusan nafas membuat diri saya semakin tenang”. Ini merupakan salah satu cara menuju ke kondisi rileks yang semakin dalam (teknik deepening).

### 3) Lakukan relaksasi pikiran

Karena getaran pikiran, sangat ringan perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Sarana yang digunakan adalah indra mata.

- a) Pada saat berbaring/duduk pandang atau pusatkan perhatian pada satu titik atau benda terus menerus hingga terasa kelopak mata semakin santai, mulai berkedip perlahan untuk kemudian biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya raga dan jiwa. Teknik ini disebut fiksasi mata.
- b) Jika ada pikiran yang datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada musik dan panduan.
- c) Saat ini, bias lakukan teknik “isolasi diri” dengan berulang-ulang niatkan: ”suara apapun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang dan rileks.

## **B. Konsep Teori Kecemasan (*ansietas*)**

### **B.1 pengertian**

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran, tetapi masih dalam batas normal. Kecemasan didefinisikan pula sebagai suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang datang dari dalam, bersifat menggelisahkan. Kecemasan (*ansietas*) juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan adanya tekanan sistem saraf otonom dalam aktivitas rangsang akibat ancaman yang tidak diketahui. (10)

Cemas adalah suatu emosi yang sejak dulu dihubungkan dengan kehamilan. Namun hubungan ini belum jelas. Cemas mungkin merupakan emosi positif sebagai perlindungan menghadapi stressor, yang dapat menjadi masalah bila berlebihan. Ketidakjelasan munculnya cemas adalah :

- a) Apakah cemas pada ibu hamil benar-benar timbul?
- b) Apakah cemas dapat menjadi stress?
- c) Apakah menurunkan kecemasan pada kehamilan dapat bermanfaat atau tidak?

Menurut David (1961) dan Crandom (1979), tingginya kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan kejadian abnormal sebelumnya. Misalnya, abortus dan kasus kasus yang terjadi pada akhir kehamilan. Menurut Niven (1992), kejadian antara emosional dan khawatir pada wanita yang sebelumnya kehilangan bayi atau melahirkan dengan kesulitan (7).

## **B.2 Konsep menghadapi kecemasan**

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Setiap orang pasti pernah mengalami kekhawatiran atas peristiwa di masa depan yang belum terjadi. Kita menghadapi masa depan seringkali dengan prediksi-prediksi menakutkan yang belum tentu didasarkan pada hal atau fakta sebenarnya. Dalam keseharian, gejala kecemasan fisik dan emosional biasanya berupa peningkatan detak jantung, konsentrasi, sikap mudah tersinggung terhadap orang lain, baik keluarga, teman, maupun rekan kerja. Kecemasan dan stress sebenarnya wajar, normal, tentu jika pada tahap yang wajar pula.

Cemas adalah perasaan terhadap suatu hal di masa mendatang yang menyebabkan seseorang melakukan antisipasi. Di sinilah stress masuk. Keduanya bersinergi. Tapi ketika sudah mulai mencapai tahap yang keterlaluhan, dimana akal sehat, fakta nyata, kebenaran, dan logika mulai dikesampingkan, kondisi kecemasan tak wajar mulai menghantui (munculnya gangguan kecemasan). Biasanya reaksi yang muncul berlebihan, misalnya mudah marah, mudah tersinggung, tidak fokus, kurang konsentrasi, tidak bisa tidur, rasa takut berlebihan /luar biasa (fobia) dan seterusnya (6)

### **B.3. Faktor kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan diantaranya yaitu usia, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami. Usia ibu  $< 20$  tahun dan  $\geq 35$  akan memberikan dampak terhadap perasaan takut dan cemas menjelang proses persalinan. Karena apabila ibu hamil pada usia tersebut, kehamilannya termasuk dalam kategori kehamilan berisiko tinggi dan seorang ibu yang berusia lebih lanjut akan berpotensi tinggi untuk melahirkan bayi cacat lahir. Paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis. (11)

### **B.4. Kecemasan masa pandemi COVID-19**

Terlebih kecemasan masa pandemi COVID-19 Masa kehamilan, persalinan, dan postpartum merupakan masa yang rentang dengan adanya gangguan psikologi pada ibu, baik saat pandemi maupun tidak. Selain faktor kerentanan terhadap penularan virus, kondisi kesehatan mental ini dapat

diperburuk oleh kurangnya dukungan keluarga secara langsung dan dukungan sosial selama kehamilan dan persalinan. (12)

### **B.5 Klarifikasi Tingkat Kecemasan**

Ada empat tingkat kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat, panik (Townsend, 1996) :

#### 1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan tekanan kehidupan sehari-hari, pada tahap ini seseorang menjadi waspada dan lapangan persepsi meningkat lahan perspesinya. Tipe kecemasan ini dapat memotivasi seseorang untuk belajar dan tumbuh kreatif. Namun akan membawa dampak pada diri individu yaitu pada kecemasan ini waspada akan terjadi, mampu menghadapi situasi yang bermasalah, ingin tahu mengulang pertanyaan dan kurang tidur.

#### 2) Kecemasan sedang

Fokus perhatian hanya pada yang dekat, meliputi lapangan persepsi menyempit, lebih sempit dari penglihatan, pendengaran, dan pemahaman orang lain. Dia mengalami hambatan dalam memperhatikan hal hal tertentu, tetapi dapat melakukan atau memperhatikan hal-hal itu bila disuruh, cukup kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisis, perubahan suara atau nada, pernapasan dan denyut nadi meningkat serta tremor.

#### 3) Kecemasan berat

Lapangan pandang atau persepsi individu menurun, hanya memfokuskan pada hal-hal yang khusus dan tidak mampu berfikir lebih berat lagi, dan membutuhkan pengaturan atau suruhan untuk memfokuskan pada hal-hal lain, tidak dapat lebih memperhatikan meskipun diberi intruksi, pembelajaran sangat terganggu, kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi, penurunan fungsi, kesulitan untuk memahami situasi yang dihadapi saat ini, kesulitan untuk memahami dalam berkomunikasi, serta takikardi, sakit kepala, mual dan pusing.

#### 4) Panik

Berhubungan dengan ketakutan. Pada tahap ini hal-hal kecil terabaikan dan tidak lagi dapat diatur atau disuruh. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi, tidak mampu mengintegrasikan pengalaman, tidak fokus pada saat ini, tidak mampu melihat dan memahami situasi, kehilangan cara untuk mengungkapkan apa yang dipikirkan

### **B.6 Respon fisiologis terhadap kecemasan**

#### 1) Kardio vaskuler

Peningkatan tekanan darah, palpitasi, jantung berdebar, denyut nadi meningkat, tekanan darah menurun, syock dan lain-lain.

#### 2) Respirasi

Napas cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada, dan tercekik.

#### 3) Kulit

Perasaan panas atau dingin pada kulit, muka pucat, berkeringat seluruh tubuh, rasa terbakar pada muka, telapak tangan berkeringat, gatal-gatal.

4) Gastro intestinal

Anoreksia, rasa tidak nyaman pada perut, rasa terbakar di epigastrium, mual, diare.

5) Neuromuskuler

Reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, kejang, wajah tegang, gerakan lambat.

**B.7. Respon psikologi terhadap kecemasan**

1) Perilaku

Gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar.

2) Kognitif

Gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, salah tafsir, bloking, bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, obyektifitas menurun, takut kecelakaan, takut mati dan lain-lain.

3) Afektif

Tidak sabar, tegang, *neurosis*, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan lain-lain.

## B.8 Cara Mengukur Tingkat Kecemasan

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang dapat menggunakan beberapa alat ukur . (Machado , 2017) menyebutkan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang, antara lain :

### 1. Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A)

VAS didasarkan pada skala 100 mm berupa garis horisontal, dimana ujung sebelah kiri menunjukkan tidak ada kecemasan dan ujung sebelah kanan menandakan kecemasan maksimal. Skala VAS dalam bentuk horisontal terbukti menghasilkan distribusi yang lebih seragam dan lebih sensitif (William et al, 2010). Responden diminta memberi tanda pada sebuah garis horisontal tersebut kemudian dilakukan penilaian.

### 2. Hamilton Rating Scale for Anxiety

HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety), yang terdiri atas 14 gejala yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala otot, gejala sensori, gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, tingkah laku.

Cara penilaian HRS-A dengan sistem skoring, yaitu: skor 0 = tidak ada gejala, skor 1 = ringan (satu gejala), skor 2= sedang (dua gejala), skor 3 = berat (lebih dari dua gejala), skor 4 = sangat berat (semua gejala). Bila skor < 14 = tidak kecemasan, skor 14-20 = cemas ringan, skor 21-27 = cemas sedang, skor 28-41= cemas berat, skor 42-56 = panik.

### 3. pileberg State Trait Anxiety Inventory (STAI)

Diperkenalkan oleh Spielberg pada tahun 1983. Kuesioner ini terdiri dari 40 pertanyaan mengenai perasaan seseorang yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang yang dirasakan saat ini dan kecemasan yang dirasakan selama ini.

### 4. Visual Numeric Rating Scale of Anxiety (VNRS-A)

Pasien diminta menyatakan menggambarkan seberapa besar kecemasan yang dirasakan. VNRS-A menggunakan skala dari angka 0

(nol) sampai 10 (sepuluh), dimana 0 menunjukkan tidak cemas, 1-3 cemas ringan, 4-6 cemas sedang, 7-9 cemas berat, dan 10 menunjukkan tingkat panik.

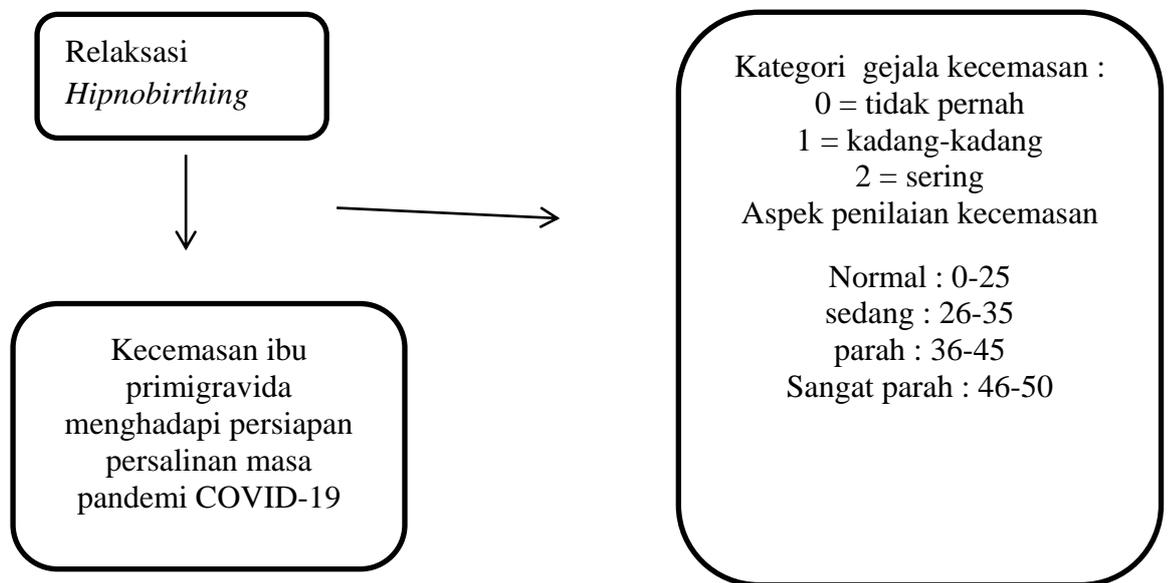
5. Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

Merupakan alat ukur kecemasan untuk mengetahui sejauh mana kecemasan pasien. (DASS) mempunyai 42 aspek penialain, dengan keterangan 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= sering dan 3= sangat sering

Pada penelitian ini dilakukan validitasi data dalam pengukuran aspek penilain kecemasan persiapan persalinan masa pandemi Covid-19 dengan 25 pertanyaan terhadap 15 reponden.

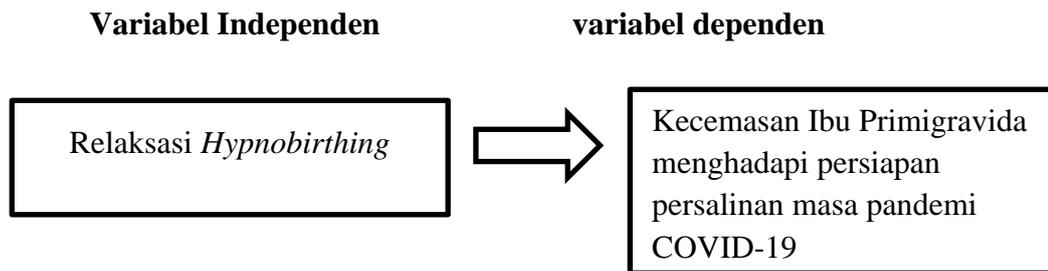
0 tidak pernah, 1 kadang-kadang, 2 sering. Dinilai dengan 0-25 normal, 26-35 sedang, 36-45 parah, 46-50 sangat parah. Dengan rumus  $IF r_{hitung} > r_{tabel}$  (0,514) data Valid.

C. Kerangka Teori



#### D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan dengan harapan di berikutnya relaksasi *hypnobirthing* dapat mengurangi kecemasan ibu Primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID-19.



#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi *hipnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID-19.