



**PENGARUH PEMBERIAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI  
*Citrus aurantifolia swingle* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
CALON AKSEPTOR KB IUD DI TPMB MIA SAPUTRI TUREN**

Cindy Mustika Sari<sup>1\*</sup>, Reny Retnaningsih<sup>2</sup>, Tut Rayani Aksohini Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang

<sup>2</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang

E-mail Korespondensi : [cindy.must.sari@gmail.com](mailto:cindy.must.sari@gmail.com)

Sejarah Artikel

Diterima : Agustus 2023 Disetujui : Oktober 2023 Dipublikasikan: Oktober 2023

**Abstract**

*There are several factors that contribute to the low utilization of IUD contraception, and one of them is the fear and anxiety experienced by prospective acceptors regarding the insertion of the contraceptive device. Therefore, this research aims to examine the influence of non-pharmacological therapy, specifically hypnotherapy techniques combined with the administration of Citrus aurantifolia swingle aromatherapy, on the anxiety levels of prospective IUD acceptors. This study used a quasi-experimental with the Static Group Comparison design. The research was conducted at PMB Mia Saputri Turen from February 23rd to April 16th, 2023. Prospective IUD acceptors at PMB Mia Saputri during the months of February to April 2023 were considered as the study population. Through consecutive sampling, a total of 32 prospective acceptors who met the inclusion and exclusion criteria were selected. They were then divided into the sample and experimental groups, anxiety levels and hypnotherapy with Citrus aurantifolia swingle aromatherapy as independent and dependent variables, respectively. The chi-square test analysis using SPSS yielded a p-value of 0.007, which is less than 0.05. Therefore, it can be concluded that there is an influence of Hypnotherapy and Citrus aurantifolia swingle aromatherapy on the anxiety levels of prospective IUD acceptors at PMB Mia. The research results support the idea of hypnotherapy and aromatherapy on anxiety levels. During the process of hypnotherapy, the activation of the parasympathetic nervous system occurs, leading the subjects to become extremely relaxed and comfortable. This is highly beneficial in therapy as the subjects remain relaxed even during the procedure. Additionally, the aroma of Citrus aurantifolia swingle stimulates sensory receptors in the nose, which then send signals to the brain to activate relaxation mechanisms.*

**Keywords:** *intrauterine device; hypnotherapy; aromatherapy; anxiety.*

**Abstrak**

Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya penggunaan IUD adalah rasa takut dan cemas calon akseptor terhadap cara pemasangan IUD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode hipnoterapi dan aromaterapi Citrus aurantifolia swingle, berpengaruh terhadap tingkat kecemasan calon akseptor IUD. Penelitian uji beda *Quasy-experimental desain* dengan rancangan *Static Group Comparison* dan dilakukan di PMB Mia Turen pada tanggal 23 Februari sampai 16 April 2023. Calon akseptor KB IUD di PMB Mia pada rentang waktu tersebut dijadikan populasi penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara consecutive didapatkan 32 calon akseptor yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan dibagi menjadi kelompok sampel dan eksperimen, kecemasan serta pemberian hipnoterapi dan aromaterapi Citrus aurantifolia swingle diteliti sebagai variabel independen dan dependen, secara berturut-turut. Analisa uji chi square dengan SPSS didapatkan p-value = 0,004 < 0,05. Sehingga ada pengaruh Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi Citrus aurantifolia swingle terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB IUD di PMB Mia. Hasil penelitian mendukung gagasan bahwa hipnoterapi dan aromaterapi Citrus aurantifolia swingle memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan. Setiap responden yang diberi hipnoterapi dengan aromaterapi Citrus aurantifolia swingle menunjukkan tingkat kecemasan ringan. Saat proses hipnoterapi diruangan dengan aromaterapi Citrus aurantifolia swingle berlangsung, subjek menjadi sangat santai dan nyaman.

**Kata Kunci:** IUD, hipnoterapi, aromaterapi, kecemasan.

How to Cite: Cindy Mustika Sari (2023). Pengaruh Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi Citrus aurantifolia swingle terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB IUD DI PMB Mia Saputri Turen. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas MuhammadiyahPonorogo, Vol.7 (No.2 ): Halaman doi:

© 2023 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

## PENDAHULUAN

Salah satu tujuan dari Sustainable Development Goals (SDGs), yakni meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bagi semua orang, terlepas dari usia, adalah pengurangan angka kematian ibu (AKI) di Indonesia, yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Angka Kematian Ibu sendiri juga merupakan parameter untuk mengukur tingkat kesehatan perempuan. Oleh karenanya, program Keluarga Berencana yang telah diimplementasikan oleh pemerintah merupakan salah satu upaya pengendalian jumlah penduduk di Indonesia (Triatmanto 2021).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur sendiri di wilayah Jawa Timur memiliki jumlah pasangan usia subur yang cukup besar yakni 7.929.796 jiwa dengan jumlah akseptor KB sendiri 6.040.011 jiwa. Di wilayah Kabupaten Malang sendiri, jumlah pasangan usia subur yang terdata yakni 508.649 jiwa dengan akseptor KB berjumlah 384.628 jiwa. Namun akseptor metode kontrasepsi jangka panjang yakni sejumlah 125.957 jiwa yang masih jauh lebih rendah dari akseptor metode KB jangka pendek yang terhitung 258 671 jiwa. Padahal dilihat dari efektifitasnya metode KB suntik, pil serta kondom yang merupakan metode kontrasepsi tingkat efektifitasnya lebih rendah dibandingkan dengan metode kontrasepsi jangka panjang. Akseptor KB IUD di Kabupaten Malang sendiri hanya berjumlah 56.682 jiwa yakni sekitar 11,1%

dari total pasangan usia subur (Jatim 2019). Dalam data Kohord KB PMB Mia pada bulan Oktober 2022, dari 33 akseptor KB hanya 2 akseptor yang memilih menggunakan metode KB jangka panjang. Dari wawancara singkat dengan beberapa akseptor KB suntik di PMB Mia, sebagian ibu mengatakan bawasanya mereka merasa takut dan cemas untuk mengubah metode KB mereka menjadi metode KB IUD ataupun Implant. Namun dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di PMB Mia sendiri ditujuk sebagai tempat pelaksanaan Safari KB dengan sasaran calon akseptor KB se Kecamatan Turen pada periode bulan November 2022 hingga April 2023. Pada safari KB di bulan November 2022 peminat KB IUD dari safari KB sendiri berjumlah 21% dari jumlah keseluruhan peserta, yang dalam wawancara singkatnya sebelum dilakukan pemasangan KB IUD mengalami rasa cemas akan proses pemasangannya.

Salah satu alasan mengapa calon akseptor tidak menggunakan IUD adalah karena mereka cemas dan takut memasang alat kontrasepsi. (Nguyen et al. 2020). Selain itu, Kecemasan serta rasa takut yang dialami ibu ternyata memiliki hubungan terhadap efek samping paska pemasangan kontrasepsi IUD yakni seperti rasa khawatir dan cemas yang berlebihan, sehingga dapat mengalami penghentian (Rachmawati dan Agustin 2022). Ibu yang mengalami kecemasan tinggi sebelum dilakukan pemasangan IUD sehingga merasa tegang akan mengalami lebih banyak nyeri daripada ibu yang tidak

mengalami kecemasan dan merasa relaks (Akdemir dan Karadeniz 2020).

Cukup banyak metode nonfarmakologis yang dirasa efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya yakni teknik hipnoterapi. Hipnoterapi adalah contoh tindakan non-farmakologi lain untuk mengatasi kecemasan dan nyeri. Pendekatan yang digunakan mencakup relaksasi fisik dan restrukturisasi kognitif sehingga hipnoterapi ini dapat membantu seseorang untuk lebih tenang dan dapat dengan menerima saran. (Eiorul 2017).

Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada calon akseptor IUD dengan lebih mudah karena dapat dilakukan secara mandiri dengan bantuan peneliti dan tidak memiliki efek samping jangka pendek atau jangka panjang (Dewi 2018). Hipnoterapi lima jari adalah salah satu cara untuk mengurangi stres (HP-Majar). Karena metode ini tidak membutuhkan alat atau bahan khusus, sangat mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan waktu yang lama (Astuti, Amin, dan Purborini 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Syuhrotut Taufiqoh dan kawan-kawan di tahun 2020 menjelaskan bahwa pemberian hipnoterapi pada calon akseptor KB IUD berpengaruh terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB dimana tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukannya hipnoterapi sangat berbeda (Taufiqoh,

Ainiyah, dan Hajri 2020). Selain itu, Imannura (2016) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh dilakukannya kelas hypnobirthing dimana didalamnya terdapat sesi hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester akhir (Imannura 2016). Selain itu pada penelitian Apriliyadi yang pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Lingau juga menjelaskan bahwa teknik hipnoterapi berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri yang dialami responden (Apriliyadi, Feri, dan Ridawati 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Agnes Marrbun yang dilakukan pada ibu pre partum sebanyak 15 responden yang mengalami kecemasan juga menunjukkan hasil efektif dalam pemberian terapi five finger hipnoterapi terhadap kecemasan ibu pre partum (Marrbun, Pardede, dan Indah 2019).

Aromaterapi adalah salah satu bentuk terapi fitofarmatika yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dapat dilakukan bersama dengan hipnoterapi. Aroma terapi adalah teknik relaksasi yang menggunakan minyak esensial atau uap untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan mental seseorang. Mekanisme kerja aromaterapi dilakukan dalam tubuh manusia melalui sistem sirkulasi. Kesehatan mental, daya ingat, dan emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh aroma. Bau mudah menguap ke udara dan masuk ke rongga hidung melalui proses

pernafasan. Akibatnya, otak mengingat bau sebagai proses penciuman (Dosoky dan Setzer 2018). Aromaterapi adalah metode terapi yang memanfaatkan minyak essensial untuk memperbaiki kondisi fisik dan mental seseorang. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang berbeda, termasuk sifat antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Dosoky dan Setzer 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Agarwal dkk (2022) menjelaskan bawasannya aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* yang diberikan secara difusi dapat menciptakan perasaan segar dan meningkatkan relaksasi dari stres dan kecemasan serta membantu meningkatkan suasana hati dan meningkatkan energi emosional dan fisik. Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* adalah alternatif yang ekonomis, ramah lingkungan, dan alami untuk senyawa yang digunakan dalam aromaterapi (Agarwal et al. 2022).

Berdasarkan fenomena dan penjabaran di atas, dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh terapi non farmakologis tehnik hipnoterapi yang dibarengi dengan pemberian aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor IUD.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian uji beda dengan desain penelitian *Quasy-*

*experimental design* dan rancangan *Static Group Comparation*. Penelitian dilakukan di TPMB Mia Saputri Turen pada tanggal 23 Februari sampai 16 April 2023. Calon akseptor KB IUD di TPMB Mia pada rentang waktu tersebut dijadikan populasi penelitian sebanyak 48 calon akseptor. Peneliti kemudian melakukan sampling menggunakan metode *consecutive sampling* dimana para calon peserta KB IUD yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yakni didapat 32 responden yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok penelitian yang berbeda secara merata yakni kelompok kontrol dan kelompok perlakuan secara random. Kelompok kontrol adalah kontrol pada penelitian ini yang diberi perlakuan berupa KIE pra pemasangan IUD kemudian dilakukan prosedur pemasangan KB IUD dengan diberikan perlakuan hipnoterapi dengan teknik lima jari. Sedangkan kelompok perlakuan atau eksperimen dalam penelitian ini yakni kelompok responden diberi perlakuan berupa KIE pra pemasangan IUD kemudian dilakukan prosedur pemasangan KB IUD dengan diberikan perlakuan hipnoterapi dengan teknik lima jari dan diberikan aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* menggunakan difuser dengan perbandingan antara air dengan aromaterapi yakni air 100 ml dengan tambahan ekstrak aromaterapi 2 tetes selama proses hipnoterapi dilakukan, yakni 10 menit. Selanjutnya data

primer yang dikumpulkan dari 32 subjek yang memenuhi syarat menggunakan kuisisioner dan skala *Visual Analogue Scale for Anxiety* (VAS-A). Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat Uji *Chi Square* dalam SPSS versi 22. Pemberian hipnoterapi dan aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* merupakan variable dependen sedangkan tingkat

kecemasan pada calon akseptor KB IUD merupakan variable dependen.

Persetujuan penelitian telah diberikan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Strada Indonesia melalui surat persetujuan etik nomor 3749/KEPK/IV/2023 yang dikeluarkan pada tanggal 6 April 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakter Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Di TPMB Mia Saputri Turen

Karakteristik	Kontrol		Perlakuan	
	F	%	F	%
<b>Umur (tahun)</b>				
20-35	14	87.5	12	75
>35 th	2	12.5	4	25
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
SD	0	0	0	0
SMP	14	87.5	8	50
SMA	2	12.5	8	50
Perguruan Tinggi	0	0	0	0
<b>Pekerjaan</b>				
Ibu Rumah Tangga	7	43.75	6	37.5
Swasta	2	12.5	0	0
Wiraswasta	7	43.75	10	62.5

Pada penelitian ini, dari 32 responden hampir seluruhnya berusia 20 sampai 35 tahun yakni sebanyak 26 responden (81.3%), sebagian kecil berusia lebih dari 35 tahun sejumlah 6 responden (18.8%). Sedangkan pada tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 20

responden (62.5%), sebagian kecil berpendidikan SMP sebanyak 12 responden (37.5%). Sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga yakni 17 responden (53.1%) dan sebagian kecil bekerja di sektor swasta yakni sejumlah 2 responden (6.3%).

Tabel 2. Identifikasi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pemasangan KB IUD Kelompok Kontrol Berupa Pemasangan KB IUD dengan Teknik Hypnoterapi

No	Karakteristik	Kontrol	
		F	%
1.	Skala VAS-A 0 = Tidak cemas	0	0
2.	Skala VAS-A 1-3 = Cemas Ringan	10	62.5
3.	Skala VAS-A 4-6 = Cemas Sedang	6	37.5
4.	Skala VAS-A 7-8 = Cemas berat	0	0
5.	Skala VAS-A 10 = Panik	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 di atas pada kelompok kontrol dengan pemberian hipnoterapi pada calon akseptor KB IUD dapat diketahui bahwa dari 16 responden

didapatkan sebagian besar kecemasan yang dialami responden yakni cemas ringan sejumlah 10 responden (62.5%).

Tabel 3. Identifikasi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pemasangan KB IUD Kelompok Perlakuan Berupa Pemasangan KB IUD dengan Teknik Hypnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia awingle*

No	Karakteristik	Perlakuan	
		F	%
1.	Skala VAS-A 0 = Tidak cemas	0	0
2.	Skala VAS-A 1-3 = Cemas Ringan	16	100
3.	Skala VAS-A 4-6 = Cemas Sedang	0	0
4.	Skala VAS-A 7-8 = Cemas berat	0	0
5.	Skala VAS-A 10 = Panik	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 di atas pada kelompok eksperimen dengan pemberian hipnoterapi dan aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* serta pengaruhnya

terhadap tingkat kecemasan, dari 16 responden seluruhnya memiliki tingkat kecemasan ringan (100%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB IUD

No	Karakteristik	Kontrol		Perlakuan		p-value
		F	%	F	%	
1.	Skala VAS-A 1-3 = Cemas Ringan	10	62.5	16	100	0.007
2.	Skala VAS-A 4-6 = Cemas Sedang	6	37.5	0	0	
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4 di atas pada kelompok perlakuan pemberian hipnoterapi dan aromaterapi dapat diketahui bahwa dari 16 Responden didapatkan seluruhnya memiliki tingkat kecemasan ringan yakni 16

responden. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 responden (62.5%) dan sisanya 6 responden memiliki tingkat kecemasan sedang (37.5%).

Berdasarkan hasil analisa data statistik dengan menggunakan uji *Mann-whitney* dengan SPSS mengetahui Pengaruh Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB IUD

didapatkan nilai (asympt. Sig 2-tailed)  $p\text{-value} = 0,007 < 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB IUD.

## Pembahasan

IUD (*Intra Uterine Device*) merupakan salah satu jenis kontrasepsi jangka panjang yang mempunyai efektivitas tinggi serta biaya yang murah. Namun cakupan penggunaan akseptor IUD masih belum optimal. Salah satu kendala yang menyebabkan wanita usia subur enggan menggunakan metode ini adalah tingkat kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan untuk menggunakan metode IUD (Akdemir & Karadeniz, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada calon akseptor KB IUD, menunjukkan bahwa di TPMB Mia sebanyak 32 responden yang dibagi pada 2 kelompok. Pada kelompok eksperimen yang diberi Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle*, pada tabel 4.5 di pada kelompok Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* dapat diketahui bahwa dari 16 Responden didapatkan seluruhnya memiliki tingkat kecemasan ringan (100%). Sedangkan pada kelompok control didapatkan sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan yakni sebanyak 10 responden (62.5%) dan 6 lainnya

memiliki tingkat kecemasan sedang (37.5%). Sehingga berdasarkan hasil uji statistic terdapat pengaruh Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB IUD di PMB Mia Saputri.

Pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* dilakukan mulai ibu berada diatas bed tindakan hingga proses pemasangan IUD telah selesai dilakukan. Pemberian Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* dilakukan menggunakan difuser dengan perbandingan antara air dengan aromaterapi yakni air 100 ml dengan tambahan ekstrak aromaterapi 2 tetes (Agarwal et al. 2022).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan hipnoterapi modern. Metode hipnoterapi ini bertujuan untuk mendorong subjek untuk lebih banyak berpartisipasi dalam proses hipnoterapi dengan memandu subjek agar lebih relaks. Subjek menjadi lebih nyaman dengan keadaan dan mampu menerima sugesti dari peneliti. Membuat saran yang positif untuk mengalihkan kecemasan yang sedang dihadapi akan membuat subjek lebih segar dan merasa

lega. Hal tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ratna (2017) yakni selama proses hipnoterapi, sistem syaraf parasimpatik diaktifkan, yang memungkinkan subjek untuk merasa nyaman dan tenang. Selama tindakan dilakukan, subjek akan tetap rileks, yang sangat membantu dalam tindakan (Ratna 2017).

Ruangan yang dipenuhi dengan wangi aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* memberikan suasana yang nyaman dan tenang pada responden sehingga responden dapat lebih relaks. Hal tersebut sesuai dengan teori yakni bawasannya pada pemberian aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* dapat mempengaruhi sistem limbik dalam otak, yang bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan perilaku. Aroma *Citrus aurantifolia swingle* dapat merangsang reseptor sensorik di hidung yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak untuk mengaktifkan mekanisme relaksasi (Dosoky dan Setzer 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bawasannya terdapat pengaruh pemberian Hipnoterapi dan Aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB IUD di PMB Mia Saputri. Melihat adanya manfaat hipnoterapi dan aromaterapi *Citrus aurantifolia swingle* terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB, maka diharapkan bahwa tenaga kesehatan perlu mengetahui hipnoterapi dan aromaterapi

*Citrus aurantifolia swingle* ini sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, Pooja, Zahra Sebghatollahi, Mehnaz Kamal, Archana Dhyani, Alpna Shrivastava, Kiran Kumari Singh, Mukty Sinha, Neelima Mahato, Awdhesh Kumar Mishra, dan Kwang Hyun Baek. 2022. "Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms." *Antioxidants* 11(12). doi: 10.3390/antiox11122374.
- Akdemir, Y., dan M. Karadeniz. 2020. "A psychological factor associated with pain during intrauterine device insertion: Emotional reactivity." *Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology* 47(3):335–40. doi: 10.31083/J.CEOG.2020.03.2073.
- Aprilyadi, Nadi, H. Jhon Feri, dan Indah Dewi Ridawati. 2018. "Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma." *Jurnal Perawat Indonesia* 2(1):10. doi: 10.32584/jpi.v2i1.39.
- Astuti, Retna Tri, M. Khoirul Amin, dan Nurul Purborini. 2017. "Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang." *Journal of Holistic Nursing Science* 4(1):1–9.
- Dewi, Ni Nyoman Ari Indra. 2018. "Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama." *Jurnal Psikologi "Mandala"* 2(2):15–21.
- Dosoky, Noura S., dan William N. Setzer. 2018. "Biological activities and safety of citrus spp. Essential oils." *International Journal of Molecular Sciences* 19(7). doi: 10.3390/ijms19071966.
- Eiorul, BM. 2017. *Enjoying Life with Hypnosis*. Yogyakarta: Trans Idea Publishing.
- Imannura, Pramita Sandy Ulya. 2016. "The Effectiveness of Hypnobirthing in

- Reducing Anxiety Level During Delivery.” *Journal of Maternal and Child Health* 01(03):200–204. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.08.
- Jatim, BPS. 2019. *Provinsi Jawa Timur Dalam Angka 2019*. Surabaya: BPS Provinsi Jawa Timur.
- Marrbun, Agnes Silivina, jek Amidos Pardede, dan Surya Indah. 2019. “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.” *Jurnal Keperawatan Priority* 2(2):92–99.
- Nguyen, Laura, Larkin Lamarche, Robin Lennox, Amanda Ramdya, Tejal Patel, Morgan Black, dan Dee Mangin. 2020. “Strategies to Mitigate Anxiety and Pain in Intrauterine Device Insertion: A Systematic Review.” *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 42(9):1138-1146.e2. doi: 10.1016/j.jogc.2019.09.014.
- Rachmawati, Aidha, dan Erda Restiya Agustin. 2022. “Hubungan Antara Rasa Takut Ibu Terhadap Efek Samping Pemasangan Kontrasepsi IUD.” *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today* 2(1):20–26.
- Ratna, WP. 2017. *Casual Hypnosis For Affecting People*. 1 ed. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Taufiqoh, Syuhrotut, Nur Hidayatul Ainiah, dan Farida Hajri. 2020. “Pengaruh Hipnosis Terhadap Kecemasan Pada Calon Akseptor KB IUD.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5(1):349–53. doi: <http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v5i1.15139>.
- Triatmanto, B. 2021. *Menggagas Percepatan Pencapaian Sustainability Development Goal's (SDG's)*. Dokumen resmi pemerintah
- Undang-undang Republik Indonesia. *Nomor 10 Tahun 1998 tentang Perubahan atas Undang- undang Nomor 7 Tahun 1992 tentang Perbankan*. 1998 diperbanyak oleh Negara Kesatuan.