GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 1 Tahun 2026, pp. 17-24
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i1.2051
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

IMPLEMENTASI AUDIO HYPNOTHERAPY DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS

Rosyati Pastuty[1]✉, Elita Vasra[2], Wilma[3], Gesti Natasia[4], Nadya Putri[5], Alya Salwa[6]

Corresponding author: (rosyatipastuty@poltekkespalembang.ac.id)

[1-6] Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Genesis Naskah: *02-12-2024, Revised: 06-02-2026, Accepted: 09-02-2026, Available Online: 18-02-2026*

Abstrak
Dari 60 orang ibu masa nifas yang berkunjung di Tempat Praktik Mandiri Bidan Teti Herawati dan Meli Rosita pada tahun 2022 sebanyak 43% ibu nifas mengalami kecemasan. Kecemasan pada ibu nifas dapat memicu dampak negatif seperti; terhambatnya produksi ASI, gangguan ikatan ibu-bayi (bounding), risiko baby blues serta menghambat pemulihan fisik akibat ketakutan untuk beraktifitas. **Tujuan:** Pengabdian kepada Masyarakat adalah menurunkan tingkat kecemasan pada ibu masa nifas. **Metode:** pengabdian kepada masyarakat adalah penyuluhan dan pemberian audio hypnotherapy. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2023. Penyuluhan dilakukan dengan pemutaran video mengenai masalah yang dapat terjadi pada masa nifas dan tanya jawab. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian audio hypnotherapy untuk memberikan sugesti positif pada ibu. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu nifas yang berkunjung di Tempat Praktik Mandiri Bidan Teti Herawati Kota Palembang berjumlah 15 orang. **Hasil:** setelah dilakukan penyuluhan, tanya jawab dan pemutaran video terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas. Setelah mendengarkan audio hypnotherapy selama ±30 menit, ibu merasa nyaman dan rileks. Setelah dilakukan penilaian post-test terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu setelah mendengarkan audio hypnotherapy. Ibu yang mengalami cemas sebelum mendengarkan audio hypnotherapy sebanyak 9 orang, turun menjadi 7 orang yang mengalami kecemasan setelah mendengarkan audio hypnotherapy. **Kesimpulan**: pemberian audio hypnotherapy dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas.

Kata Kunci : audio hypnotherapy, kecemasan, ibu nifas

IMPLEMENTATION OF AUDIO HYPNOTHERAPY IN REDUCING THE ANXIETY LEVEL OF POSTPARTUM

Abstract
Of the 60 postpartum who visited Midwifery Independent Practice Teti Herawati and Meli Rosita in 2022, as many as 43% of postpartum experienced anxiety. ***Purpose****: Community Service is to reduce the level of anxiety in postpartum.* ***Methods****: community service involves counseling and providing audio hypnotherapy. The activity was carried out in November 2023. Counseling was carried out by playing videos about problems that can occur during the postpartum period and questions and answers. Then it was followed by the administration of audio hypnotherapy to give positive suggestions to the mother. The target of community service activities is postpartum who visit Midwifery Independent Practice Teti Herawati, Palembang City, totaling 15 people.* ***Results****: after counseling, question and answer sessions, and video screening, there was an increase in the knowledge of postpartum mothers. After listening to the hypnotherapy audio for approximately 30 minutes, the mothers felt comfortable and relaxed. After conducting the post-test assessment, there was a decrease in the mothers' anxiety levels after listening to the hypnotherapy audio. The number of mothers who experienced anxiety before listening to the hypnotherapy audio was 9, which decreased to 7 mothers experiencing anxiety after listening to the hypnotherapy audio.* ***Conclusion****: the administration of audio hypnotherapy can reduce the anxiety level of postpartum.*

Keywords:. audio hypnotherapy, anxiety, postpartum

Pendahuluan

Masa nifas atau puerperium dimulai setelah persalinan berlangsung selama sekitar 6 minggu atau 42 hari (Martínez-Galiano et al., 2019). Ketika seorang perempuan menjadi ibu, mereka berada dibawah tekanan yang sangat besar selama masa perinatal, yang mengakibatkan kecemasan dan stres akibat model peran dan harapan sosial yang berlaku. Penelitian menunjukkan prevalensi periode pascapersalinan (0-24 minggu) sebesar 13,7% untuk gejala kecemasan (Dennis et al., 2017). Bayi dari ibu yang mengalami depresi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami hasil negatif dalam perkembangan, terutama ketika gejala ibu parah atau menjadi kronis (Netsi et al., 2018).

Sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita baru saja melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi. Bahkan di negara-negara berkembang lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mungkin terpengaruh secara negatif juga *(World Health Organization* (WHO), 2019).

Beberapa penelitian telah dilakukan dan difokuskan pada depresi postpartum, namun gejala kecemasan sebagian besar diabaikan. Kecemasan pascapartum telah menjadi kondisi yang menarik bagi peneliti dan praktisi perinatal karena tingginya tingkat prevalensi dan dampaknya pada ibu dan bayi (Fallon et al., 2016).

Hasil penelitian di TPMB Meli Rosita dan Teti Herawati Kota Palembang terhadap 60 ibu nifas terdapat 43,3% mengalami depresi. Setelah mendengarkan audio hypnotherapi durasi ±30 menit setiap hari selama 21 hari, terjadi penurunan jumlah ibu yang mengalami depresi. Sebelum mendengarkan audio hypnotherapy sebanyak 26 orang (43,3%) yang mengalami depresi, setelah mendengarkan audio hypnotherapy turun menjadi 12 orang (20%). Hasil analisis didapatkan bahwa audio hypnotherapy dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas (Pastuty et al., 2023).

TPMB Teti Herawati merupakan salah satu lahan praktik yang digunakan oleh mahasiswa kebidanan dalam melaksanakan kegiatan praktik klinik kebidanan. Berdasarkan wawancara pada 10 ibu nifas saat melakukan kunjungan di TPMB Teti Herawati terdapat 4 orang ibu nifas yang mengalami cemas dan belum mengetahui cara pengelolaan kecemasan pada masa nifas.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan penerapan teknologi dan inovasi baru dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil peneltian diketahui bahwa audio hypnotherapy dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu masa nifas. Penerapan audio hypnotherapy digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas dimasa new normal. Setelah masa pandemi Covid-19 kemarin, masyarakat masih ragu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara langsung di tempat layanan kesehatan, termasuk melakukan pemeriksaan pasca persalinan atau masa nifas.

Hal ini yang menjadikan dasar penggunaan audio dalam memberikan therapy selfhypnosis kepada masyarakat terutama ibu masa nifas, sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Audio hypnotherapy melibatkan penggunaan sugesti dan relaksasi dalam bentuk rekaman suara. Ibu nifas dapat mendengarkan rekaman ini secara teratur untuk mencapai keadaan pikiran yang tenang dan mengurangi stres. Teknik ini dapat membantu

mengurangi kecemasan, meningkatkan tidur yang berkualitas, dan mengelola perubahan suasana hati.

Penyuluhan dan tanya jawab dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang masalah dan pengelolaan kecemasan pada ibu nifas. Pemberian audio hypnotherapy bertujuan sebagai metode relaksasi dan bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu. Audio hypnotherapy dapat membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan emosional pasca persalinan.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan November 2023. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan sebanyak dua kali. Kegiatan pertama; melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Sebelum penyuluhan dilakukan evaluasi untuk mengetahui pengetahuan responden tentang pengelolaan kecemasan pada masa nifas, dengan membagikan kuesioner pre-test. Penyuluhan dilaksanakan dengan pemutaran video selama ±7 menit, dilanjutkan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah pemutaran video.

Kegiatan ke-2; dilaksanakan 2 minggu setelah penyuluhan. Sebelum mendengarkan audio hypnotherapy responden mengisi kuesioner EPDS *(Edinburgh Postnatal Depression Scale)* untuk menilai tingkat kecemasan. Responden mendengarkan audio hypnotherapy selama ±30 menit. Setelah mendengarkan audio hypnotherapy responden mengisi kuesioner EPDS kembali untuk menilai tingkat kecemasan setelah mendengarkan audio hypnotherapy.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu nifas yang berkunjung di TPMB Teti Herawati berjumlah 15 orang dan bersedia mengikuti kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan teknis

   Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan pimpinan TPMB untuk persetujuan izin kegiatan, kontrak waktu pelaksanaan dan tempat kegiatan. Serta persiapan alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan, seperti kuesioner, materi dan media penyuluhan serta audio hypnotherapy.
2. Pelaksanaan kegiatan

   Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan mendengarkan audio hypnotherapy. Penyuluhan bertujuan untuk memberikan informasi tentang masalah yang dapat terjadi pada masa nifas dan cara penanganannya. Audio hypnotherapy dapat membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi pascapersalinan.

Kegiatan dilaksanakan sebanyak 2 kali. Kegiatan pertama; melakukan penyuluhan dan tanya jawab untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Media yang digunakan saat penyuluhan adalah video mengenai masalah dan pengelolaan kecemasan pada masa nifas yang berdurasi ±7 menit. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan

setelah diberikan penyuluhan.

Kegiatan ke-dua dilaksanakan dengan mendengarkan audio hypnotherapy dengan durasi ±30 menit. Isi konten audio hypnotherapy terdiri dari beberapa tahapan yaitu *induction, deepening, therapeutic suggestions*, visualisasi dan *awakening*. Tahapan *therapeutic suggestion* berisikan pesan terapeutik, afirmasi positif, metafora untuk mengatasi kecemasan, trauma meningkatkan motivasi dan percaya diri pada ibu nifas. Saat mendengarkan audio hypnotherapy ibu dalam posisi duduk yang nyaman di lantai. Ibu mendengarkan audio hypnotherapy dengan format MP3 yang diputar melalui media handphone secara bersamaan saat kegiatan berlangsung. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengisian kuesioner pre-test dan post-test sebelum dan setelah mendengarkan audio hypnotherapy untuk menilai tingkat kecemasan ibu nifas.

Hasil dan Pembahasan

Ibu nifas adalah istilah medis yang merujuk pada wanita yang baru melahirkan dan masih dalam periode pasca persalinan. Periode ini seringkali diiringi oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

Kecemasan pada masa nifas merupakan hal yang sering terjadi, namun penting bagi ibu masa nifas untuk memahami dan mengelola kecemasan tersebut agar tidak berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan bayi.

Kecemasan pada masa nifas yang tidak diatasi dengan baik juga dapat menyebabkan Postpartum Depresi. PPD cenderung lebih lama dan sangat mempengaruhi kemampuan wanita untuk kembali ke fungsi normal. PPD mempengaruhi ibu dan hubungannya dengan bayi, perasaan tidak efisien dalam merawat bayi, ketidakmampuan beradaptasi dengan situasi baru, kehilangan kendali, pikiran obsesif, ketakutan irasional hingga perasaan kecewa (Mughal et al., 2020). Gejala postpartum blues lebih sering terjadi pada responden yang kurang berpendidikan (Iwanowicz-Palus et al., 2021).

Setelah melahirkan, seorang ibu dapat mengalami beragam emosi mulai dari kegembiraan dan kesenangan hingga kesedihan dan tangisan atau yang disebut "*baby blues*". Keadaan ini cenderung menurun selama 2 minggu pertama setelah melahirkan. Sekitar 1 dari 7 wanita dapat mengalami Postpartum Depresi (PPD). Sementara wanita yang mengalami baby blues cenderung pulih dengan cepat (Miller, 2002).



Gambar 1. Izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Sebagian besar wanita belum mengetahui masalah-masalah dan perubahan psikologi yang dapat terjadi pada masa nifas dan cara penanganannya. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang perubahan pada masa nifas adalah dengan

memberikan penyuluhan.

Penyuluhan tentang pengelolaan kecemasan pada ibu nifas bertujuan untuk memberikan informasi dan strategi yang efektif dalam menghadapi perasaan cemas serta menjaga keseimbangan emosi selama masa nifas. Beberapa poin penting yang perlu ditekankan dalam penyuluhan ini meliputi pemahaman tentang kecemasan pada ibu nifas, penyebabnya, serta langkah-langkah praktis untuk mengatasinya.

Kelebihan penyuluhan dengan media video adalah menarik indra dan menarik minat, karena merupakan gabungan antara pandangan, suara dan gerakan. Media video menyajikan informasi dalam bentuk yang menyenangkan, menarik mudah dimengerti dan jelas, sehingga dapat memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Selama kegiatan pemutaran video, peserta melihat dan menyimak video dengan baik. Walaupun ada beberapa peserta yang membawa bayinya saat kegiatan, namun tidak mengurangi antusia peserta dalam menonton video yang ditampilkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peserta yang bertanya mengenai materi yang belum dipahami dan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik.



Gambar 2. Kegiatan pengisian kuesioner pre test

Sebagian peserta belum memahami masalah yang dapat terjadi pada masa nifas. Peserta beranggapan bahwa perubahan sikap dan kondisi yang dialami saat masa nifas adalah hal yang biasa dan normal terjadi pada ibu masa nifas. Hal ini disebabkan terganggunya pola istirahat karena merawat bayinya.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Ibu	f	%
Sebelum		
Tinggi	5	33,33
Rendah	10	66,67
Setelah		
Tinggi	8	53,33
Rendah	7	46,67

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah ibu dengan tingkat pengetahuan tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 5 orang (33,33%). Sedangkan ibu nifas dengan tingkat pengetahuan tinggi setelah mendapatkan penyuluhan sebanyak 8 orang (53,33%). Setelah mendapatkan penyuluhan dengan pemutaran video dan tanya jawab terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang masalah dan pengelolaan

pada masa nifas.



Gambar 3. Foto kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Selanjutnya dilakukan kegiatan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu pada masa nifas. Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif atau hypnosis berupa hypnotherapy melalui audio dalam format MP3 dengan durasi ±30 menit. Hypnosis dapat diberikan sebagai pencegahan terhadap depresi pasca melahirkan. Intervensi dapat dilakukan dalam beberapa sesi pada usia kehamilan 16, 20, 28, dan 36 minggu antepartum, atau dapat juga diberikan sebagai terapi depresi pasca melahirkan dimana intervensi diberikan pasca melahirkan (Beevi et al., 2019).

Salah satu cara pemberian hypnosis dengan melakukan hypnotherapy. Hypnotherapy adalah modifikasi kesadaran yang melibatkan fokus perhatian parsial untuk mengurangi kesadaran akan pengaruh lingkungan eksternal. Hypnotherapy salah satu pilihan terapi lengkap yang efektif dan efisien dalam mengurangi gejala nyeri dan depresi pasca-melahirkan (Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019).

Hypnotherapy dapat dengan mudah diberikan, memiliki sedikit atau tidak ada efek samping, dan murah. Hypnotherapy dapat disampaikan dalam rekaman audio atau format self-hypnosis yang tidak memerlukan kehadiran seorang praktisi (Thompson et al., 2019). Hypnotherapy dapat berupa sesi tunggal atau berulang dengan lebih dari 1 sesi Hypnotherapy dengan durasi kurang dari 30 menit, yang akan lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit (Kendrick et al., 2017).

Tingkat depresi dan kecemasan ibu masa nifas dapat dinilai dengan menggunakan kuesioner EPDS yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Jika nilai hasil pengisisan kuesioner ≥10, maka dikatakan ibu kemungkinan mengalami depresi. Jika nilai hasil yang didapatkan <10, maka dikatakan ibu tidak mengalami cemas atau depresi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah mendengarkan audio hypnotherapy

Tingkat Kecemasan Ibu Nifas	f	%
Sebelum		
Kemungkinan depresi	9	60
Tidak cemas	6	40
Setelah		
Kemungkinan depresi	7	46,7
Tidak cemas	8	53,3

Berdasarkan hasil penilaian pengisian kuesioner EPDS sebelum mendengarkan audio hypnotherapy (tabel 2) dapat diketahui bahwa terdapat 9 orang (60%) kemungkinan dalam keadaan depresi. Setelah mendengarkan audio hypnotherapy terjadi penurunan tingkat kecemasan atau depresi yaitu 7 orang (46,7%).

Audio hypnotherapy diberikan dengan cara ibu duduk dengan posisi nyaman sambil memejamkan mata, dan mendengarkan sugesti positif atau hypnosis berupa rekaman suara therapy hypnosis dengan media handphone. Hypnotherapy diberikan melalui audio format MP3 dengan durasi ±30 menit. Setelah mendengarkan audio hypnotherapy peserta merasa lebih nyaman dan rileks. Peserta juga bersedia untuk mendengarkan audio hypnotherapy yang dikirimkan via whatsapp selama ±20 hari dan jika merasa cemas.

Audio hypnotherapy melibatkan penggunaan sugesti dan relaksasi dalam bentuk rekaman suara. Ibu nifas dapat mendengarkan rekaman ini secara teratur untuk mencapai keadaan pikiran yang tenang dan mengurangi stres. Teknik ini dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan tidur yang berkualitas, dan mengelola perubahan suasana hati.

Audio hypnotherapy dapat membantu ibu nifas mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang mungkin dialami pasca persalinan. Dengan menciptakan suasana pikiran yang tenang, teknik ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu nifas yang sering terganggu. Penggunaan sugesti positif dalam rekaman audio dapat membantu meningkatkan suasana hati dan menjaga keseimbangan emosional.

Kesimpulan dan Saran

Mendengarkan Audio hypnotherapy dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas, sehingga berdampak terhadap kesehatan mental dan fisik pascapersalinan. Diharapkan kegiatan pengabdian selanjutnya dapat melibatkan kader kesehatan untuk menggerakan masyarakat serta pembentukan kelas ibu nifas untuk mempermudah pemantauan kesehatan selama masa nifas.

Daftar Pustaka

Azizmohammadi, S., & Azizmohammadi, S. (2019). Hypnotherapy in management of delivery pain: A review. *European Journal of Translational Myology*, *29*(3), 210–217. https://doi.org/10.4081/EJTM.2019.8365

Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2019). The Effectiveness of Hypnosis Intervention in Alleviating Postpartum Psychological Symptoms. *American Journal of Clinical Hypnosis*, *61*(4), 409–425. https://doi.org/10.1080/00029157.2018.1538870

Dennis C-L, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*. 2017;210(5):315-323. doi:10.1192/bjp.bp.116.187179

Netsi E, Pearson RM, Murray L, Cooper P, Craske MG, Stein A. Association of Persistent and Severe Postnatal Depression With Child Outcomes. JAMA Psychiatry. 2018 Mar 1;75(3):247-253. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2017.4363. PMID: 29387878; PMCID: PMC5885957.

Fallon, V., Halford, J. C. G., Bennett, K. M., & Harrold, J. A. (2016). The Postpartum Specific Anxiety Scale: development and preliminary validation. *Archives of Women's Mental Health*, *19*(6), 1079–1090. https://doi.org/10.1007/s00737-016-0658-9

Iwanowicz-Palus, G., Marcewicz, A., & Bień, A. (2021). Analysis of determinants of postpartum emotional disorders. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *21*(1), 1–6. https://doi.org/10.1186/s12884-021-03983-3

Kendrick, C., Sliwinski, J., Yu, Y., Johnson, A., Fisher, W., & Kekecs, Z. (2017). Kendrick C, Sliwinski J, Yu Y, Johnson A, Fisher W, Kekecs Z, Elkins G. Hypnosis for Acute Procedural Pain: A Critical Review. Int J Clin Exp Hypn. 2016;64(1):75-115. doi: 10.1080/00207144.2015.1099405. PMID: 26599994; PMCID: PMC5120961. *Physiology & Behavior*, *176*(1), 139–148. https://doi.org/10.1080/00207144.2015.1099405.HYPNOSIS

Lilja, G., Edhborg, M., & Nissen, E. (2012). Depressive mood in women at childbirth predicts their mood and relationship with infant and partner during the first year postpartum. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *26*(2), 245–253. https://doi.org/10.1111/J.1471-6712.2011.00925.X

Martínez-Galiano, J. M., Hernández-Martínez, A., Rodríguez-Almagro, J., Delgado-Rodríguez, M., Rubio-Alvarez, A., & Gómez-Salgado, J. (2019). Women's quality of life at 6 weeks postpartum: Influence of the discomfort present in the puerperium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(2). https://doi.org/10.3390/ijerph16020253

Miller, L. J. (2002). Postpartum depression. *Jama*, *287*(6), 762–765. https://doi.org/10.1001/jama.287.6.762

Pastuty, R., Vasra, E., & Gustiana, G. (2023). THE EFFECTIVENESS OF AUDIO HYPNOTHERAPY IN REDUCING POSTPARTUM DEPRESSION DURING NEW NORMAL. *Nsc Nursing*, *1*(6), 99–114. https://doi.org/10.32549/opi-nsc-84

Thompson, T., Terhune, D. B., Oram, C., Sharangparni, J., Rouf, R., Solmi, M., Veronese, N., & Stubbs, B. (2019). The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *99*(February), 298–310. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.013

World Health Organization (WHO). (2019). *Section navigation*. *October 2018*, 1–3. https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=sintomas