PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL RESIKO TINGGI MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI GERCAH RESTI

Elly Susilawati[1], Yanti[2], Yessi Alza[3] Agus Anjar[4]

[1,2]*Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia*
[3]*Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia*
[4]*Prodi PPKN Universitas Labuhan Batu, Sumatera Utara, Indonesia*
* Penulis Korespodensi : ellysusilawatiramli@gmail.com

Abstrak

Ketika kehamilan tergolong berisiko tinggi, kekhawatiran tidak jarang menjadi lebih besar. Hal ini dapat menyebabkan sejumlah stres dan kekhawatiran. Namun, ketika ibu hamil memiliki tingkat stres yang tinggi secara konsisten, hal ini dapat merugikan seperti dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan janin. Selain itu, kecemasan dapat membuat orang beralih ke perilaku yang tidak sehat seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader posyandu dalam menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi dengan menggunakan media GERCAH RESTI. Metode pelaksanaan pengabmas yang dilakukan berupa pelatihan bagi kader dalam bentuk pembekalan materi, demonstrasi dan praktik cara pengisian KSPR sebagai alat deteksi dini skrining ANC resiko tinggi dalam kehamilan, pengisian form kuesioner Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) untuk mengetahui Tingkat kecemasan ibu, edukasi menggunakanGERCAH RESTI untuk menurunkan kecemasan ibu dan evaluasi penerapan di lapangan. Tempat pelatihan dilakukan di kantor desa Air Terbit dan kegiatan praktik diadakan pada Posyandu. Hasil yang didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta, yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 80 melalui pretest dan posttest, dan terdapat peningkatan kemampuan kader dalam pengisian KSPR, kuesioner Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) dan melaksankan edukasi pada ibu hamil. Disarankan kepada kader posyandu di Desa Air Terbit agar dapat rutin melakukan skrining deteksi dini resiko tinggi pada kehamilan dan menilai Tingkat kecemasan ibu hamil dengan menggunakan GERCAH RESTI pada saat hari buka posyandu dan pada saat pelaksaan kelas ibu hamil.

***Kata kunci*:** Kecemasan, Resiko tinggi, Kehamilan, KSPR, GERCAH RESTI

Abstract

*High-risk pregnancies often bring heightened concerns, leading to significant stress and worry. Consistently high stress levels in expectant mothers can have detrimental effects, such as elevated blood pressure, which may impact fetal development. Furthermore, anxiety can drive individuals toward unhealthy behaviors, such as smoking or excessive alcohol consumption. This community service initiative aimed to enhance the knowledge and skills of Posyandu (Integrated Health Post) cadres in reducing anxiety levels among high-risk pregnant women using the GERCAH RESTI tool. The implementation method involved cadre training comprising material briefings, demonstrations, and practical sessions on filling out the KSPR (a tool for early detection of high-risk pregnancies during ANC screening) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire to assess maternal anxiety levels. It also included education using GERCAH RESTI to alleviate anxiety and an evaluation of field implementation. Training sessions were held at the Air Terbit village office, while practical activities took place at the Posyandu Results showed an increase in participant knowledge—with average scores rising from 50 to 80 between the pre-test and post-test—as well as improved cadre proficiency in completing the KSPR and ZSAS forms and delivering education to pregnant women. It is recommended that *Posyandu* cadres in Air Terbit Village routinely conduct early detection screenings for high-risk pregnancies and assess maternal anxiety levels using GERCAH RESTI during Posyandu service days and prenatal class sessions.*

***Keywords*:** *Anxiety, High risk, Pregnancy, KSPR, GERCAH RESTI*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah perjalanan yang membahagiakan yang terkadang dapat menimbulkan beberapa kekhawatiran. Ketika kehamilan tergolong berisiko tinggi, kekhawatiran tidak jarang menjadi lebih besar. Kehamilan berisiko tinggi adalah kehamilan di mana ibu, bayi, atau keduanya menghadapi peningkatan risiko komplikasi kesehatan. Hal ini dapat menyebabkan sejumlah stres dan kekhawatiran. Namun, ketika ibu hamil memiliki tingkat stres yang tinggi secara konsisten, hal ini dapat merugikan seperti dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan janin. Selain itu, kecemasan dapat membuat orang beralih ke perilaku yang tidak sehat seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan (High Risk Pregnancy Center, 2024).

Depresi dan kecemasan antenatal terjadi pada sekitar 13% hingga 21,7% wanita. Tingkat depresi antenatal di antara wanita yang dirawat di rumah sakit karena risiko obstetri dapat mencapai 19%. Depresi dan/atau kecemasan selama kehamilan telah dikaitkan dengan perilaku kesehatan ibu yang buruk, termasuk

penggunaan tembakau, penambahan berat badan ibu yang buruk, dan hasil kelahiran yang buruk, termasuk persalinan prematur dan kelahiran prematur. Kecemasan dan/atau depresi selama kehamilan juga dapat berdampak buruk pada perkembangan bayi dan anak. Kehamilan berisiko tinggi dapat memperburuk depresi dan kecemasan, dan rawat inap dapat semakin meningkatkan stres kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, wanita yang dirawat di rumah sakit karena kehamilan berisiko tinggi mungkin berisiko lebih tinggi mengalami depresi dan hasil neonatal yang buruk (Byatt, 2017).

Di seluruh dunia, sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Dalam kasus yang parah, penderitaan ibu mungkin begitu parah hingga mereka bahkan dapat bunuh diri. Selain itu, ibu yang terkena dampak tidak dapat berfungsi dengan baik. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan anak juga dapat terpengaruh secara negatif. Gangguan mental ibu dapat diobati. Intervensi yang efektif dapat diberikan bahkan oleh penyedia layanan kesehatan non-spesialis yang terlatih dengan baik (WHO, 2019). WHO, atau *World Health Organization*, telah melaporkan bahwa kecemasan selama kehamilan cukup umum, dengan sekitar 8-10% ibu hamil mengalami kecemasan, dan angka ini bisa meningkat menjadi 12% saat menjelang persalinan. Kecemasan selama kehamilan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, ketakutan terhadap proses persalinan, dan transisi peran menjadi orang tua. Kecemasan yang tidak diatasi bisa berdampak pada proses persalinan, pertumbuhan dan perkembangan janin, bahkan bisa menyebabkan bayi lahir prematur atau berat badan lahir rendah (WHO, 2023). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami mengalami cemas sedang (Elsera *et al.*, 2022).

Ketika seorang wanita mengalami kehamilan berisiko tinggi, hal itu dapat berdampak buruk pada kesehatan mentalnya. Banyak emosi yang mungkin dialami, termasuk kemarahan, ketakutan, rasa bersalah, keputusasaan, kekhawatiran, kegelisahan, kehilangan kendali, dan kecemasan. Kehamilan dapat menjadi pengalaman emosional, tetapi emosi yang terkait dengan kehamilan berisiko tinggi dapat menyebabkan tekanan yang signifikan. Kecemasan klinis atau depresi dapat terjadi akibat emosi yang meningkat terkait dengan kehamilan berisiko tinggi. Diagnosis kesehatan mental juga dapat memperparah potensi komplikasi yang terkait dengan kehamilan berisiko tinggi. Jika tidak dikenali, hal ini dapat menjadi lingkaran setan. Perubahan hormonal selama kehamilan, bersama dengan perubahan rutinitas, tidur, pola makan, dan tanggung jawab peran, semuanya dapat menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan. Tanda peringatan dapat mencakup tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, kekhawatiran terus-menerus, perubahan signifikan dalam kebiasaan makan, dan perubahan suasana hati yang sering. Jika muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri, wanita hamil harus segera mendapatkan bantuan (Jones, 2024).

Tim pengabdi melakukan penelitian pada tahun 2024 didapatkan bahwa pada saat pretest sebahagian besar kecemasan ibu hamil berada pada kategori normal sebesar 56,8% dan pada saat posttest setelah intervensi sebahagian besar kecemasan ibu hamil berada pada katagori normal sebesar 60.8%. Pada penelitian yang telah dilakukan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) (Elly Susilawati, 2024). Kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan seseorang. Kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang dengan rentang skor antara 20-80 yang dikelompokkan menjadi tidak cemas, kecemasan ringan, sedang dan berat. Kuesioner terdiri dari 20 pernyataan tentang gejala kecemasan yang dijawab dengan skala 1 sampai 4 dimana: 1 = Tidak Pernah , 2 = Kadang-kadang , 3 = Sebagian Waktu , 4 = Hampir Setiap Waktu. Kuesioner ini mencakup berbagai gejala kecemasan, baik psikologis maupun fisik. Skor total ini kemudian dapat digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan seseorang, seperti kecemasan normal, ringan, sedang, atau berat. Skor "Indeks Kecemasan" kemudian dapat digunakan pada skala di bawah ini untuk menentukan interpretasi klinis tingkat kecemasan seseorang: 20–44 Normal, 45–59 Tingkat Kecemasan Ringan hingga Sedang, 60–74 Tingkat Kecemasan Parah, ≥ 75 Tingkat Kecemasan Ekstrim (Mardiah, Hastuti and Nugraha, 2022).

GERCAH RESTI adalah adalah sebuah media edukasi yang penulis buat sebagai bentuk dari luaran penelitian pada tahun 2024. Media ini berupa booklet bergambar yang berisi tentang suatu pencegahan terhadap terjadinya resiko tinggi pada ibu hamil yang memudahkan bagi kader atau ibu hamil untuk memahami materi yang ada di dalamnya. Pada pengabmas kali ini penulis dan tim mencoba memberi pelatihan pada kader posyandu untuk mengetahui cara mengukur Tingkat kecemasan khususnya pada ibu hamil dan cara-cara mencegah terjadinya resiko tinggi selama kehamilan. Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) dan edukasi dilakukan dengan menggunakan booklet bergambar tentang GERCAH RESTI.

Kader Posyandu merupakan perpanjangan tangan tenaga Kesehatan dalam menjalankan program pemerintah khususnya yang berkaitan dengan Kesehatn Ibu dan Anak, salah satunya adalah sebagai penyuluh bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya resiko tinggi pada kehamilan. Tim Pengabmas memilih kader posyandu sebagai sasaran agar bisa mengajarkan kepada ibu hamil yang ada di desa binaanya.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi menggunakan media GERCAH RESTI Di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut :

a. Penyampaian materi
    1. Materi tentang konsep kecemasan pada kehamilan dan kehamilan dengan resiko tinggi (Bdn, Yanti, SST, M.Keb)
    2. Materi tentang konsep GERCAH RESTI Gerakan Pencegahan Resiko Tinggi (Yessi Alza, SST, M.Biomed)
    3. Materi tentang Konsep instrument *Zung-Self Anxiety Rate Scale* dan praktik pengisian *Zung-Self Anxiety Rate Scale* pada ibu hamil

resiko tinggi yang mengalami kecemasan (Bdn, Elly Susilawati, SST, M.Keb)

b. Pendampingan
Pendampingan Praktik pengisian KSPR dilanjutkan dengan praktik pengisian kuesioner Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS), kemudian praktik edukasi pada ibu hamil resiko tinggi menggunakan media GERCAH RESTI dan dilakukan di Posyandu dan kelas Ibu Hamil yang ada di desa Air Terbit.

c. Monitoring dan Evaluasi
Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui komunikasi social media whatsapp atau telephone seluler atau melakukan kunjungan langsung ke Posyandu Desa Air Terbit.









HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Agustus 2026 di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1.
Distribusi Kader Posyandu berdasarkan Usia Di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar Tahun 2026

No	Usia Kader Posyandu	n	%
1	20 - < 35 tahun	7	43.75
2	35 - < 40 tahun	5	31.25
3	40 - < 45 tahun	4	25
	Jumlah	16	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar kader berusia antara 20-<35 tahun, dengan persentase 43,75% sebanyak 7 orang.

Tabel 2.
Distribusi Kader Posyandu berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar Tahun 2026

No	Pendidikan Terakhir	n	%
1	SD		
2	SLTP/SMP	5	31.25
3	SLTA/SMA	8	50
4	Diploma I	-	-
5	Diploma III	2	12.5
6	S1	1	6.25
	Jumlah	16	100

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar kader Posyandu memiliki latar belakang pendidikan terakhir lulusan SLTA/SMA dengan jumlah 8 orang (50%) dari 16 orang peserta pelatihan.

Tabel 3.
Distribusi Kader Posyandu Berdasarkan Lama Menjadi Kader Di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar Tahun 2026

No	Lama Menjadi Kader	n	%
1	1 - 10 Tahun	14	87.5
2	11 - 20 Tahun	2	12.5
	Jumlah	16	100

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas 14 orang (87.5 %) dari 16 peserta, telah menjadi kader 1 - 10 tahun.

Tabel 4.
Perbandingan rata-rata nilai Pengetahuan Kader tentang Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Menggunakan Media Edukasi GERCAH RESTI berdasarkan Hasil Pretest dan Post test Di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar Tahun 2026

No	Nilai Rata-Rata Pre Test Post Test Pengetahuan Kader Posyandu	n	mean
1	Pretest	16	50
2	Post test	16	80

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan Kader tentang materi Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Menggunakan Media GERCAH RESTI sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi mengalami peningkatan yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 80.

Tabel 5.
Perbandingan rata-rata nilai keterampilan Kader tentang Praktik Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Menggunakan Media Edukasi GERCAH RESTI berdasarkan Hasil Pretest dan Post test Di Desa Air Terbit Kabupaten Kampar Tahun 2026

No	Nilai Rata-Rata Pre Test Post Test Keterampilan Kader Posyandu	n	mean
1	Pretest	16	50
2	Post test	16	70

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa rata-rata nilai keterampilan Kader tentang Praktik Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu

Hamil Resiko Tinggi Menggunakan Media GERCAH RESTI sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi mengalami peningkatan yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 70.

Ketika seorang wanita mengalami kehamilan berisiko tinggi, hal itu dapat berdampak buruk pada kesehatan mentalnya. Banyak emosi yang mungkin dialami, termasuk kemarahan, ketakutan, rasa bersalah, keputusasaan, kekhawatiran, kegelisahan, kehilangan kendali, dan kecemasan. Kehamilan dapat menjadi pengalaman emosional, tetapi emosi yang terkait dengan kehamilan berisiko tinggi dapat menyebabkan tekanan yang signifikan. Kecemasan klinis atau depresi dapat terjadi akibat emosi yang meningkat terkait dengan kehamilan berisiko tinggi. Diagnosis kesehatan mental juga dapat memperparah potensi komplikasi yang terkait dengan kehamilan berisiko tinggi. Jika tidak dikenali, hal ini dapat menjadi lingkaran setan. Perubahan hormonal selama kehamilan, bersama dengan perubahan rutinitas, tidur, pola makan, dan tanggung jawab peran, semuanya dapat menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan. Tanda peringatan dapat mencakup tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, kekhawatiran terus-menerus, perubahan signifikan dalam kebiasaan makan, dan perubahan suasana hati yang sering. Jika muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri, wanita hamil harus segera mendapatkan bantuan (Jones, 2024).

Depresi dan kecemasan antenatal terjadi pada sekitar 13% hingga 21,7% wanita. Tingkat depresi antenatal di antara wanita yang dirawat di rumah sakit karena risiko obstetri dapat mencapai 19%. Depresi dan/atau kecemasan selama kehamilan telah dikaitkan dengan perilaku kesehatan ibu yang buruk, termasuk penggunaan tembakau, penambahan berat badan ibu yang buruk, dan hasil kelahiran yang buruk, termasuk persalinan prematur dan kelahiran prematur. Kecemasan dan/atau depresi selama kehamilan juga dapat berdampak buruk pada perkembangan bayi dan anak. Kehamilan berisiko tinggi dapat memperburuk depresi dan kecemasan, dan rawat inap dapat semakin meningkatkan stres kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, wanita yang dirawat di rumah sakit karena kehamilan berisiko tinggi mungkin berisiko lebih tinggi mengalami depresi dan hasil neonatal yang buruk (Byatt, 2017).

Perasaan cemas selama kehamilan relatif umum, sekitar 10–15% dari semua ibu hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama fase transisi utama dalam kehidupannya. Kecemasan ibu hamil berkaitan dengan khawatir tentang persalinan yang akan dilalui dan rasa sakit yang akan dihadapi, prihatin tentang kesehatan anak yang mereka kandung dan perubahan fisik yang mereka alami. Kecemasan juga dialami oleh ibu hamil yang dikategorikan dalam kehamilan berisiko tinggi. Batasan faktor risiko tinggi yaitu Ada Potensi Gawat Obstetri (APGO) yaitu Ibu hamil primigravida usia muda, primigravida usia tua, primigravida tua sekunder, anak terkecil ≤ 2 tahun, Tinggi Badan (TB) ≤ 145 cm, riwayat penyakit tertentu, dan kehamilan hidraamnion. Selain itu Ada Gawat Obstetri tanda bahaya pada saat kehamilan, persalinan, dan nifas. Penyakit yang dialami ibu hamil dan dikategorikan sebagai kondisi gawat obstetri yaitu: ibu dengan toksoplasmosis, anemia, penyakit TBC, jantung, HIV/AIDS, diabetes militus, dan malaria (Apriza *et al.*, 2021).

Banyak wanita mengalami perubahan kesehatan mental selama kehamilan dan selama tahun setelah melahirkan. 1 dari 5 wanita akan mengalami kondisi kesehatan mental selama kehamilan atau setahun setelah melahirkan. Sebagian besar wanita hanya memerlukan dukungan kesehatan mental yang ringan. Kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan wanita dan kesejahteraan bayi serta keluarga mereka. Selain itu, kesehatan yang buruk atau keadaan sulit dalam kehidupan wanita, bayi, dan keluarga mereka dapat berdampak negatif pada kesehatan mental wanita. Layanan kesehatan ibu dan anak (KIA) selama masa perinatal memberikan kesempatan unik bagi penyedia layanan untuk terhubung dengan wanita dan memberikan dukungan (WHO, 2022)

GERCAH RESTI adalah adalah sebuah media edukasi yang penulis buat sebagai bentuk dari luaran penelitian pada tahun 2024. Media ini berupa booklet bergambar yang berisi tentang suatu pencegahan terhadap terjadinya resiko tinggi pada ibu hamil yang memudahkan bagi kader atau ibu hamil untuk memahami materi yang ada di dalamnya. Pada pengabmas kali ini penulis dan tim mencoba memberi pelatihan pada kader posyandu untuk mengetahui cara mengukur Tingkat kecemasan khususnya pada ibu hamil dan cara-cara mencegah terjadinya resiko tinggi selama kehamilan. Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) dan edukasi dilakukan dengan menggunakan booklet bergambar tentang GERCAH RESTI.



KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sudah dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Agustus tahun 2026 bertempat di Aula Kantor Desa Air Terbit yang dihadiri 16 orang kader Posyandu. Hasil yang didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta, yaitu dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata 80 melalui pretest dan posttest, dan terdapat peningkatan kemampuan kader dalam Edukasi Menggunakan GERCAH RESTI untuk menurunkan Tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata 50 menjadi rata-rata 70.

b. Saran

Diharapkan kepada semua kader posyandu yang ada di Desa Air Terbit agar selalu melakukan penerapan atau praktik untuk menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi dengan menggunakan media edukasi GERCAH RESTI.

DAFTAR PUSTAKA

Apriza, A. *et al.* (2021) 'Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi melalui Citronella Oil Theraphy', *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(2), pp. 122–127. doi: 10.31004/aulad.v4i2.115.

Byatt, N. (2017) 'Depression and anxiety among high-risk obstetric inpatients', *Physiology & behavior*,

176(3), pp. 139–148. doi: 10.1002/hep.30150.Ductular.

Elly Susilawati, D. (2024) *Laporan Kemajuan Penelitian Kerjasama Perguruan Tinggi Pendekatan Health Belief Model Dalam Edukasi Menggunakan Media Gercah Resti Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Tim Pengusul : Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau TAHUN 2024*.

Elsera, C. *et al.* (2022) 'Kecemasan Berat Masa Kehamilan', *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, pp. 1119–1123.

High Risk Pregnancy Center (2024) *Managing Stress and Anxiety During a High-Risk Pregnancy*. Available at: https://hrpregnancy.com/managing-stress-and-anxiety-high-risk-pregnancy/.

Jones, T. (2024) *High-Risk Pregnancy and Mental Health*. Available at: https://postpartum.net/high-risk-pregnancy-and-mental-health/.

Mardiah, W., Hastuti, H. and Nugraha, B. A. (2022) 'Efektivitas Murottal Pada Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), pp. 996–1013. doi: 10.55681/sentri.v1i4.317.

WHO (2019) *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. Available at: https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health.

WHO (2022) *Launch of the WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. Available at: https://www.who.int/news/item/19-09-2022-launch-of-the-who-guide-for-integration-of-perinatal-mental-health.

WHO (2023) *Anxiety disorders*. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders.