

Application of Positive Affirmation Relaxation Techniques To Reduce Anxiety Levels of Primigravida in the Working Area of the Payung Sekaki Health Center

Penerapan Teknik Relaksasi Afiriasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki

Nancy Jennifer Edwad¹, Magdalena Magdalena¹, Wiwiek Delvira¹, Melly Melly¹

¹Prodi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email : lenapoltekkes@gmail.com

Article Info

Article History:

Received: January 2025

Revised : February 2025

Accepted: March 2025

Abstract

Primigravida mothers or mothers who are pregnant for the first time will experience physical and psychological changes so they will feel anxious and worried because this is a new experience. Anxiety has a bad impact on pregnant women because it can trigger stimulation of uterine contractions. One way to overcome anxiety is by applying positive affirmation relaxation techniques. The aim of this research is to describe the application of positive affirmation relaxation techniques to reduce the anxiety level of primigravida mothers in the working area of the Payung Sekaki Community Health Center. This type of research is descriptive with 2 subjects conducted on April 23-27 2024. In this research data was collected by observation and presented in narrative and tabular form. The results of the study showed that the anxiety level of the two subjects before being given the intervention experienced severe anxiety and after applying the positive affirmation relaxation technique for 5 consecutive days in subjects I and II, it was found that the anxiety level had decreased. It is hoped that positive affirmation relaxation techniques can be applied in every health service in order to reduce the anxiety level of pregnant women.

Key Words :

Anxiety, Positive Affirmation Relaxation Technique ,Primigravida Mother

Abstrak

Ibu Primigravida atau ibu yang baru pertama kali hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikis sehingga merasa cemas dan khawatir karena ini merupakan pengalaman baru. Kecemasan berdampak buruk bagi ibu hamil karena dapat memicu rangsangan kontraksi rahim. Kecemasan dapat diatasi salah satunya dengan menerapkan teknik relaksasi afiriasi positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi afiriasi positif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan 2 subyek yang dilakukan pada tanggal 23- 27 April 2024. Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan cara observasi dan disajikan dalam bentuk naratif dan tabular. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kedua subyek sebelum diberikan intervensi mengalami cemas berat dan setelah diterapkan teknik relaksasi afiriasi positif selama 5 hari berturut-turut pada subyek I dan II diperoleh bahwa tingkat

kecemasan mengalami penurunan. Diharapkan teknik relaksasi afirmasi positif dapat diterapkan disetiap pelayanan kesehatan agar dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci :

Ibu Primigravida, Kecemasan, Teknik Relaksasi Afirmasi Positif.

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang mempunyai fungsi strategis dalam mewujudkan sumber daya manusia yang produktif. Pembangunan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Hak atas kesehatan adalah hak universal setiap orang dan negara mengakui sebagai modal utama dalam mewujudkan kesejahteraan. Indikator pembangunan bidang kesehatan dapat dijabarkan sesuai Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) diantaranya pelayanan kesehatan, kesehatan balita, perilaku kesehatan, kesehatan reproduksi, kesehatan lingkungan, penyakit menular dan tidak menular. Keberhasilan pembangunan kesehatan salah satunya dapat dilihat dari menurunnya angka kematian ibu dan bayi sebagai indikator keberhasilan pembangunan suatu daerah [1].

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) hingga sekarang ini masih menjadi polemik pada ibu hamil. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyebutkan AKI di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Menurut data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami masalah kecemasan dengan 30% diantaranya terjadi pada trimester III saat menghadapi persalinan [14]. Kecemasan pada ibu hamil di negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% [22]. Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara yaitu diantaranya di Britania Raya sebesar 8,1%, Prancis 13,2%, Bangladesh 18%, Republik Rakyat Tiongkok 20,6%, Pakistan 18%, dan di Indonesia sebesar 26,8% [22].

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 oleh Badan Pelaksana Survei (BPS) menunjukkan AKI di Indonesia sebanyak 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini cukup tinggi karena melebihi target yang telah ditentukan yaitu 183 kematian per 100.000 kelahiran hidup, serta melebihi juga target dari *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang ditargetkan 70 per 100.000 kelahiran hidup [19]. Penelitian yang dilakukan Puspitasari (2020) di Indonesia didapat sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan Asnuriyati (2020) diketahui bahwa ibu primigravida mengalami kecemasan ringan sebanyak 20%, sedang 53,3%, dan berat 26,7%.

Pada Tahun 2019 AKI di Provinsi Riau sebanyak 125 per 100.000 kelahiran hidup meningkat dari tahun 2018 yaitu sebanyak 108 per kelahiran hidup. Angka ini masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs), target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 [13]. Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2022, jumlah ibu hamil yang tercatat dari 15 puskesmas kecamatan adalah sebanyak 21.574 orang dengan 2.096 orang (9,71%) tercatat di wilayah

kerja Puskesmas Payung Sekaki. Berdasarkan survei awal yang dilakukan penulis, kunjungan ibu hamil di Puskesmas Payung Sekaki pada Januari – 21 Maret 2024 sebanyak 165 kunjungan dengan 50 di antaranya adalah kunjungan ibu primigravida. Sedangkan hasil survei awal penulis terkait kecemasan ibu primigravida adalah 3 dari 5 ibu mengalami kecemasan sedang, 1 dari 5 mengalami kecemasan ringan, dan 1 lainnya mengalami kecemasan berat.

Kehamilan merupakan salah satu tahapan dalam siklus hidup seorang wanita yang harus di kelola. Pada masa kehamilan, terjadi perubahan hormonal sebagai respon terhadap adaptasi tumbuh kembang janin dalam kandungan. Perubahan hormonal tersebut menyebabkan perubahan fisik dan mental pada ibu sehingga menjadikan kehamilan sebagai masa yang sensitif bagi ibu. Adaptasi fisiologis yang terjadi pada ibu hamil selama kehamilan mempersiapkan mereka untuk melahirkan dan menjadi ibu. Perubahan fisik dan psikis yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan stres bagi ibu. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil [8]. Usia, gravida, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dapat menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan pada ibu hamil [17].

Wanita yang baru pertama kali hamil disebut primigravida [6]. Seperti para ibu yang baru pertama kali hamil, mereka khawatir dan cemas dengan kelahiran yang akan datang karena ini adalah kehamilan pertama mereka dan merupakan pengalaman baru. Pada kaitannya dengan kecemasan, pada umumnya ibu primigravida akan memiliki kemungkinan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida [12]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana tahun 2024 tingkat kecemasan ibu primigravida lebih tinggi di bandingkan dengan ibu multigravida. Pada penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida, 22,5% mengalami kecemasan ringan, 30% mengalami kecemasan sedang, 27,5% mengalami kecemasan berat, dan 20% mengalami kecemasan sangat berat [15]. Dampak buruk kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibatnya dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu preeklamsi serta keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) serta bayi prematur juga merupakan dampak yang negatif dari kecemasan ibu hamil [10].

Perawatan non-farmakologis untuk kecemasan dan stres umumnya memiliki sedikit efek negatif. Terapi tersebut antara lain olahraga selama kehamilan, yoga prenatal, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, terapi kelompok suportif, teknik pernapasan, terapi musik, terapi ruangan, terapi Benson, dan aromaterapi (Susilowati et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa ketika ibu hamil mempelajari teknik pernapasan dan menghafal kata-kata positif secara teratur dan terus menerus, ketegangan dan kecemasannya akan berkurang. Hal ini terjadi karena tubuh melepaskan hormon serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini membantu semua saraf bekerja secara harmonis dan seimbang, sehingga suasana hati ibu menjadi lebih baik, membuatnya lebih tenang dan bahagia. Afirmasi adalah hal-hal yang dapat seseorang ucapkan dengan lantang kepada dirinya sendiri atau diulangi di kepalanya. Oleh karena itu, afirmasi positif membantu individu untuk lebih mencintai dirinya sendiri dan melihat dunia sebagai tempat yang aman dan

memuaskan, meningkatkan rasa percaya diri dan membantu individu melihat dirinya secara lebih positif. Penelitian sebelumnya mengenai penggunaan afirmasi menunjukkan bahwa afirmasi dapat meningkatkan kualitas diri seseorang secara positif. Sebuah penelitian yang dilakukan [4] menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penurunan status kesehatan pada pasien dengan harga diri rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dilihat bahwa teknik relaksasi afirmasi positif memiliki pengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian sederhana yang akan dituangkan dalam studi kasus yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif untuk menurunkan tingkat Kecemasan Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki pada 23 – 27 April Tahun 2024. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode studi kasus (*Case Study*) menggunakan 2 orang ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigravida) sebagai subjek. Fokus studi dalam penelitian ini adalah mengurangi tingkat kecemasan pada ibu primigravida. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) dan observasi yang berisikan tingkat kecemasan ibu primigravida. Pengolahan data studi kasus yang diperoleh akan dianalisis, disajikan dalam bentuk deskriptif.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Subyek

Tabel 1 distribusi karakteristik subyek ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki tahun 2024

Karakteristik	Subyek 1	Subyek 2
Usia	26 Tahun	26 Tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Usia Kehamilan	36 Minggu	32 Minggu
HPHT	10 Agustus 2023	13 September 2023
HPL	17 Mei 2024	20 Juni 2024
BB	66 kg	60
TB	153 cm	156
LILA	27 cm	25,5
Tingkat Kecemasan	Cemas Berat Skor PASS : 75	Cemas Berat Skor PASS : 67

B. Hasil Observasi Tingkat Kecemasan

Tabel 2 distribusi tingkat kecemasan subyek 1 dan 2 sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi afirmasi positif

Hari Ke -	Penilaian Kecemasan	Skor PASS	
		Subyek I	Subyek II
1	Pre	75	67
5	Post	26	29

Terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah 5 hari dilakukannya teknik relaksasi afirmasi positif. Dibuktikan dengan didapatkannya perbedaan skor PASS sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi afirmasi positif, pada subyek I dihari pertama sebelum melakukan implementasi yaitu 75. Pada hari terakhir dilakukan implementasi terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi 26. Hasil evaluasi skor PASS pada subyek II di hari pertama sebelum implementasi yaitu 67. Pada hari terakhir sesudah implementasi terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan skor PASS 29.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan reaksi individu terhadap situasi yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari [26]. Seperti para ibu yang baru pertama kali hamil, mereka khawatir dan cemas dengan kelahiran yang akan datang karena ini adalah kehamilan pertama mereka dan merupakan pengalaman baru [12]. Teknik relaksasi afirmasi positif adalah gabungan antara relaksasi nafas dalam dan ungkapan yang merangkum sisi baik kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa ketika ibu hamil mempelajari teknik pernapasan dan menghafal kata-kata positif secara teratur dan terus menerus, ketegangan dan kecemasannya akan berkurang. Hal ini terjadi karena tubuh melepaskan hormon serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini membantu semua saraf bekerja secara harmonis dan seimbang, sehingga suasana hati ibu menjadi lebih baik, membuatnya lebih tenang dan bahagia.

Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skor PASS setelah dilaksanakannya teknik relaksasi afirmasi positif, diperoleh adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua subyek sebelum dan setelah dilakukannya teknik relaksasi afirmasi positif selama 5 hari berturut – turut. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melicha Kristine Simanjuntak, dkk (2023), yang berjudul “Edukasi Pernapasan Dalam dan Afirmasi Positif Menggunakan Video terhadap Stres Pada Primigravida”, menunjukkan bahwa teknik relaksasi afirmasi positif yang dilakukan pada dua subyek satu kali dalam sehari di pagi hari selama 14 hari dapat menurunkan tingkat kecemasan. Menurut Melicha para ibu hamil pada umumnya tidak mengetahui bagaimana mengatasi kecemasan dan stress yang mereka alami sehingga kondisi tersebut mengganggu aktivitas mereka sehari-hari. Pemberian edukasi dan penyuluhan ini akan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memaksimalkan potensi

yang ada dalam dirinya sendiri sehingga dapat manajemen stres dan kecemasan yang dialami selama kehamilan dan pada saat menghadapi persalinan nantinya.

Pada subyek I dan II sebelum diberikan intervensi dihari pertama, dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dan didapatkan hasil kedua subyek cemas berat. Setelah dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan maka langsung diterapkan intervensi teknik relaksasi afirmasi positif. Hasil yang diperoleh dari kegiatan hari pertama, kecemasan subyek I dan II masih dalam klasifikasi cemas berat, subyek I mengungkapkan kecemasannya yang membuatnya sulit untuk tidur dan tenang, pada saat diberikan intervensi subyek I merasa gelisah sehingga beberapa kali merubah posisi duduknya, sedangkan subyek II pada saat diberikan intervensi mampu mengkondisikan rasa gelisahnya dan mengikuti intervensi dengan baik. Pada hari kedua subyek I sudah mulai bisa mengkondisikan kegelisahannya, namun subyek I masih mengeluh sulit tidur, sedangkan pada subyek II kurang fokus pada intervensi yang diberikan, terdapat keterbatasan penelitian dikarenakan terdapat beberapa anggota keluarga yang tinggal dengan subyek sehingga intervensi terkadang terhenti sejenak untuk menjawab pertanyaan beberapa anggota keluarga yang ditujukan kepada subyek II. Pada hari ketiga subyek I dan II fokus pada saat diberikan intervensi, subyek I masih mengeluh sulit untuk tidur karena merasa tidak nyaman dengan yang dialaminya. Pada hari keempat, saat diberikan intervensi pada subyek I kembali merasakan gelisah, intervensi tidak selesai karena subyek I akan pergi kontrol ke klinik. Sedangkan pada subyek II saat diberikan intervensi mulai gelisah dan sesekali menguap dikarenakan tidak tidur semalaman, subyek II mengatakan sulit untuk tidur karena merasakan kontraksi palsu berulang kali tadi malam. Kemudian, pada hari kelima dimana hari terakhir intervensi diberikan subyek I dan II melakukan intervensi secara mandiri dan di pantau oleh peneliti, subyek I dan II fokus pada saat diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, peneliti kembali memberikan kuesioner PASS kepada subyek I dan II untuk mengukur tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi positif selama 5 hari berturut – turut. Hasil yang didapatkan adalah subyek I berada dalam klasifikasi kecemasan ringan dan subyek II berada dalam klasifikasi kecemasan sedang.

Hasil penelitian didapat bahwa, terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kedua subyek. Subyek I dari hasil pemeriksaan awal mengalami cemas berat menjadi cemas ringan. Subyek II dari hasil pemeriksaan awal mengalami cemas berat menjadi cemas sedang. Perbedaan ini kemungkinan terjadi karena beberapa hal yaitu pada subyek II kurang fokus saat intervensi dikarenakan merasakan gelisah dan tidak nyaman dengan posisi yang sama dengan waktu yang lama, sedangkan subyek I lebih fokus saat diberikan intervensi. Berdasarkan anamnesis ada persamaan dan perbedaan kedua subyek. Kedua subyek memiliki usia dan gravida yang sama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muliani tahun 2022, usia, gravida, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dapat menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suristyawati et al (2019) tentang meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian tersebut lebih memfokuskan pada pernapasan dan afirmasi positif selama 10-15 menit dengan hasil yang ditimbulkan setelah meditasi adalah ibu hamil lebih merasa tenang, nyaman dan mampu berpikir positif terhadap kehamilannya.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan mengenai penerapan teknik relaksasi afirmasi positif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki dengan jumlah 2 subjek dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan pada subjek I dan II sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi positif menunjukkan klasifikasi “cemas berat” dengan jumlah skor PASS pada subyek I yaitu 75 dan subyek II yaitu 67.
2. Hasil intervensi setelah diterapkan teknik relaksasi afirmasi positif kedua subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan dibuktikan dengan penurunan skor PASS pada subyek I menjadi 26 dengan klasifikasi “cemas ringan” dan subyek II menjadi 29 dengan klasifikasi “cemas sedang”

SARAN

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat untuk diterapkan dalam pemberian terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan teknik relaksasi afirmasi positif.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pendukung pengembangan model-model terapi lainnya khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan teknik relaksasi afirmasi positif ini dengan hari penelitian yang lebih lama agar hasil yang didapatkan lebih baik lagi dan dengan desain penelitian yang berbeda seperti eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

[1] R. Anisykurlillah and P. Supit, “Evaluasi pembangunan kesehatan dalam upaya penurunan angka kematian ibu dan bayi di kabupaten Malang,” *Journal Publicuho*, vol. 6, no. 1, pp. 257–266, 2023, doi: 10.35817/publicuho.v6i1.116.

[2] A. Nadia, *Pengembangan standar operasional prosedur (SOP) pemberian teknik afirmasi positif untuk mengendalikan pikiran negatif*. Jakarta: Akademi Keperawatan Peln, 2020.

[3] Y. Aprilia, *Bebas takut hamil dan melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019.

- [4] Ardika et al., "The effect of positive affirmation therapy on the quality of life of low self-esteem patients in schizophrenia at RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta," 2021.
- [5] Arum et al., "Hubungan strategi coping, dukungan keluarga dan dukungan bidan terhadap kecemasan primigravida menghadapi persalinan di PMB Ambarwati Kabupaten Sintang," *Jurnal Medika Nusantara*, vol. 2, no. 1, pp. 246–263, 2024, doi: 10.59680/medika.v2i1.924.
- [6] R. N. Atiqoh, *Kupas tuntas hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebih dalam kehamilan)*, 1st ed., vol. 1. One Peach Media, 2020.
- [7] Kasmiati et al., *Buku asuhan kehamilan full*, 1st ed., vol. 1. Cahaya Medika Nusantara, 2020.
- [8] Effati-Daryani et al., "Depression, stress, anxiety and their predictors in Iranian pregnant women during the outbreak of COVID-19," *BMC Psychology*, vol. 8, no. 1, 2020, doi: 10.1186/s40359-020-00464-8.
- [9] E. Yuswatiningsih, *Modul pembelajaran metodologi penelitian program studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*, 2019.
- [10] P. Farasari, E. Widyawati, and F. Oktaviana, "Prenatal yoga mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida," *Care Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 32–40, 2024, doi: 10.35584/carejournal.v3i1.170.
- [11] F. Hindratni and S. I. P. Sari, *Kecemasan dan mual muntah trimester I selama pandemi COVID-19*, 1st ed., vol. 1. Natika, 2022.
- [12] D. P. Halman, S. Umar, and T. Limbong, "Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dan multigravida trimester III dalam menghadapi persalinan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 11, pp. 513–521, 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i2.822.
- [13] H. Ratih, "Bekerja dengan pemanfaatan kelas ibu hamil," *MJ (Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 4, 2021.
- [14] Hasim, "Analisis tingkat kecemasan ibu hamil trimester III," vol. 4, no. 2, pp. 261–267, 2019.
- [15] H. Hastanti, Budiono, and N. Febriyana, "Primigravida memiliki kecemasan yang lebih saat kehamilan," 2019, doi: 10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178.

- [16] S. M. Herlina, Y. Ulya, R. Y. Pricilia, and Y. Mataram, "Analisis tingkat kecemasan ibu hamil trimester III," vol. 4, no. 2, pp. 261–267, 2023.
- [17] R. H. Muliani and P. Muhammadiyah Tegal, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin dalam masa pandemi COVID-19," 2022.
- [18] Jannah et al., "Literatur review: terapi nonfarmakologi terhadap depresi postpartum," vol. 8, no. 2, 2024.
- [19] Kemenkes RI, *Angka kematian ibu hamil*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022.
- [20] S. A. Nur Wahiddah and J. Julia, "Afiriasi positif: booster untuk meminimalisir hambatan belajar pada siswa sekolah dasar," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, vol. 15, no. 2, 2022, doi: 10.21831/jpipfip.v15i2.50910.
- [21] I. P. A. Wicaksana, A. Shammakh, et al., "Hubungan dukungan suami, status gravida, dan kepatuhan ibu melakukan antenatal care (ANC) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III," *Jurnal Global Ilmiah*, vol. 1, no. 6, 2024.
- [22] Setiawati et al., "Hubungan paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh," 2022. [Online]. Available: <https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index>
- [23] M. K. Simanjuntak and H. Romadhoni, "Menggunakan video terhadap stres pada primigravida," *Community Development Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 4222–4226, 2023.
- [24] S. Somerville et al., "The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation," *Arch Womens Ment Health*, vol. 17, no. 5, pp. 443–454, Oct. 2014, doi: 10.1007/s00737-014-0425-8.
- [25] T. D. Susanto, "Metode penelitian studi kasus (case study)," Aug. 30, 2020.
- [26] I. Yulianti, "Anxiety level comparison before and after being given the health education of primigravida pregnant women," *Jurnal Borneo Saintek*, 2020.