

Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) serta Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sugiyastuti, Amd. Keb

Asih Husnul Khotimah^{1*}, Eti Sulastri²
^{1,2}DIII Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Gombong

*Email: asihkh4@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Pregnant; Anxiety; Soak feet; Diaphragmatic breathing; Aromatherapy lavender.

Anxiety is an emotional reaction that can occur in pregnant women are associated with anxiety. In Indonesia, there are 107 million (28.7%) third- trimester pregnant women who experience anxiety at the time before birth or in the face of labor. Anxiety if not addressed it will have an impact on ongoing emotional changes and can even lead to mental disorders. Efforts to reduce anxiety can use the foot soak, diaphragmatic breathing and aromatherapy lavender. Knowing Giving a foot soak and diaphragmatic breathing (deep breath) as well as aromatherapy lavender to reduce anxiety in the third-trimester pregnant women. Methods of the application used in the application is done using an analytic descriptive method using a case study approach. Taking respondents were 5 people who have a category of pregnant women with anxiety primigravidae third-trimester. The research instrument used to assess the scale HARS anxiety. The data were obtained through interviews, observation, documentation, and literature. The implementation process for 2 weeks, it is evident that there are changes in anxiety scores after application on primigravida pregnant women who experience anxiety third-trimester average respondent suffered mild anxiety and being reduced to no anxiety in the first and second week.

Conclusion: *The use of innovative foot soak and diaphragmatic breathing and aromatherapy lavender. provided able to reduce the score of anxiety in pregnant women primigravidae the third-trimester.*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan pada kehamilan adalah suatu reaksi emosional yang dapat terjadi pada ibu hamil yang berkaitan dengan rasa khawatir dan kesejahteraan diri serta janinnya, keberlangsungan selama kehamilan dan persalinan maupun masa setelah berperan menjadi seorang ibu (Schetter Tanner, 2012 dalam Alza Ismarwati, 2017).

Menurut WHO (2013) terdapat beberapa Negara berkembang di dunia yang beresiko tinggi terhadap gangguan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil yakni sebesar 15,6%. Tidak hanya ibu hamil tetapi ibu post partum juga dapat mengalami gangguan kecemasan berkisar 19,8% (World Health Organization, 2013).

Di Indonesia, terdapat 107.000.000 (28,7%) ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan pada saat sebelum persalinan atau dalam menghadapi persalinan (Mandagi, 2013).

Ibu hamil yang sering mengalami kecemasan adalah ibu hamil primigravida, hal ini disebabkan karena baru pertamakali mengalami kehamilan (Arafah dan Aizar, 2012). Kecemasan pada ibu hamil primigravida juga terjadi karena adanya anggapan bahwa proses persalinan adalah peristiwa yang menakutkan, menegangkan dan menyakitkan (Aprilia dan Ritchmond, 2013).

Dampak dari kecemasan yang akan terjadi pada ibu hamil apabila terjadi perubahan emosi yang berkelanjutan tanpa penanganan yang tepat akan mengakibatkan reaksi pada kecemasan yang berat dan bahkan dapat berujung pada gangguan jiwa. Gangguan kecemasan juga mempengaruhi perkembangan dari fisik dan otak bayi dalam kandungan. Termasuk dalam kemungkinan bayi lahir dengan keadaan cacat fisik dan lambatnya perkembangan otak, sehingga dapat menjadi salah satu dari penyebab terjadinya masalah pada persiapan generasi penerus bangsa yang berkualitas (Muhtasor, 2013 dalam Laili F dan Wartini E, 2017).

Upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dapat melakukan cara untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Terdapat tiga hal yang menjadi salah satu penyebab adalah kecemasan ibu hamil yaitu rasa khawatir dan kesejahteraan diri serta janinnya, keberlangsungan selama kehamilan dan persalinan maupun masa setelah berperan menjadi seorang ibu. Tiga hal tersebut dapat dikurangi dengan adanya teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dengan metode relaksasi dapat mengurangi kecemasan, ketegangan otot dan rasa jenuh (Potter, Perry, 2009 dalam Laili F dan Wartini E, 2017).

Penanganan dalam menanggulangi gangguan kecemasan pada ibu hamil

adalah dengan menggunakan teknik relaksasi termasuk rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 40-42^o C. selain itu, terdapat teknik relaksasi nafas dalam dengan cara menarik nafas melalui hidung secara lambat dan dalam, kemudian dikeluarkan melalui mulut secara perlahan. Tidak hanya itu, terdapat juga aromaterapi yang berguna untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik memberikan asuhan tentang “Penerapan rendam kaki dan pernapasan diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III ”

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dikarenakan membahas permasalahan tentang menguraikan, menggambarkan dan mendeskripsikan suatu kejadian yakni tentang ibu hamil yang mengalami kecemasan secara apa adanya.

Penerapan ini dilakukan pada ibu hamil dengan berjumlah 5 responden, ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

Penerapan ini akan dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Sugiyastuti Amd. Keb. Dilaksanakan pada tanggal 18 Februari sampai dengan 30 Maret 2019. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau penerapan yang digunakan penulis yaitu: skala HARS dan lembar observasi.

Responden diberitahu tentang penerapan yang akan dilakukan dengan mengajarkan cara rendam kaki, teknik nafas dalam dan penggunaan aromaterapi lavender yakni dengan meneteskan 5 tetes aromaterapi lavender dengan 20 ml air dan dipanaskan selama 10-20 menit. Rangkaian komponen yang digunakan akan diterapkan secara bersamaan

dengan posisi duduk dan dilakukan selama 10- 20 menit yang dilakukan selama 2 minggu pada malam hari pukul 20.00 WIB, dan akan dilakukan pemantauan terhadap reaksi kecemasan setiap 2 hari sekali selama pemberian penerapan sebelum penerapan pada pukul 16.00 WIB dan setelah penerapan pada pukul 09.00 WIB.

diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III diberikan kepada 5 responden dengan waktu pemberian selama 10- 20 menit per hari yang diterapkan selama 2 minggu pada malam hari pukul 20.00 WIB, dan dilakukan observasi terhadap reaksi kecemasan setiap 2 hari sekali selama pemberian penerapan sebelum penerapan pada pukul 16.00 WIB dan setelah penerapan pada pukul 09.00 WIB.

3. HASIL

3.1 Tujuan Umum

Penerapan inovasi penerapan rendam kaki dan pernapasan

3.2 Karakteristik pada ibu hamil TM III dengan kecemasan

Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik	Golongan	Jumlah responden
umur	Usia 18-19 tahun	1
	Usia 20-24 tahun	4

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari segi umur mayoritas responden berusia diatas yaitu usia 20-24 tahun sebanyak 4

responden dan usia minoritas responden yaitu 18-19 tahun sebanyak 1 responden.

Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik	Golongan	Jumlah responden
Pendidikan	SD	4
	SMP	0
	SMA	1

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari segi pendidikan mayoritas pendidikan

sekolah menengah yaitu SD 4 responden dan SMA 1 responden.

Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik	Golongan	Jumlah responden
Pekerjaan	IRT	4
	Pekerja	1

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari segi pekerjaan bahwa semua responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 4

responden dan yang memiliki pekerjaan 1 responden.

3.3 Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum di berikan inovasi asuhan.

Tabel 14. Sebelum diberikan penerapan

Responden	Jumlah skor menurut skala HARS		Kriteria
	Skor	Kriteria	
1	19	Kecemasan ringan	
2	24	Kecemasan sedang	
3	22	Kecemasan sedang	
4	20	Kecemasan ringan	
5	19	Kecemasan ringan	

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi dengan teknik pengurangan kecemasan yakni menggunakan teknik rendam kaki,

pernapasan dalam (diafragma) serta aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa rata-rata ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

3.4 Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan inovasi asuhan.

Tabel 15. Setelah diberikan penerapan

Responden	Minggu Pertama		Minggu Kedua	
	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1	13	Tidak ada	9	Tidak ada
2	16	Ringan	9	Tidak ada
3	14	Ringan	9	Tidak ada
4	13	Tidak ada	9	Tidak ada
5	13	Tidak ada	9	Tidak ada

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa setelah diberikan intervensi dengan teknik pengurangan kecemasan yakni menggunakan teknik rendam kaki, pernapasan dalam (diafragma) serta aromaterapi lavender didapatkan hasil adanya pengurangan skor kecemasan sesudah penerapan inovasi asuhan kebidanan.

kedalam air hangat dengan suhu 40-42 °C dengan batas perendaman pada kedalaman 5 cm di atas mata kaki yang dilakukan selama 10-20 menit, rendam kaki dapat dilakukan sebelum tidur (Daryani E. F, dkk, 2015).

Teknik pernapasan diafragma (napas dalam) juga termasuk teknik yang digunakan dalam penerapan dengan cara menarik napas melalui hidung (dilakukan dalam 4 kali hitungan atau 4 detik), diberi jeda

4. PEMBAHASAN

4.1 Tujuan Umum

Secara teori cara melakukan rendam kaki dengan memasukan kaki

sebelum mengeluarkan udara pada hitungan ke-5 sampai 10 dan kemudian napas dihembuskan melalui mulut secara perlahan (Resmaniasih K, dkk, 2013).

Aromaterapi digunakan dengan cara inhalasi (dihirup) merupakan suatu cara tercepat untuk tubuh agar cepat mendapatkan manfaat dari aromaterapi tersebut. Cara menggunakan aromaterapi lavender dalam penerapan ini adalah dengan meneteskan 5 tetes lavender dengan mencampurkan 20 ml air yang dipanaskan dengan menggunakan tungku kecil dan pemberian aromaterapi lavender ini selama 20 menit.

Berdasarkan hasil penerapan inovasi asuhan, ternyata hasilnya menunjukkan bahwa teknik rendam kaki, pernapasan diafragma (napas dalam) dan aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida yang mengalami kecemasan khususnya menjelang persalinan. Metode penerapan inovasi asuhan ini digunakan oleh 5 responden yang memiliki kriteria kecemasan ringan hingga sedang, yakni terdapat 3 responden yang memiliki kecemasan ringan dan terdapat 2 responden yang memiliki kecemasan sedang. Dan dari hasil penerapan dapat terlihat setelah diberikan metode penerapan inovasi ini terdapat penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden.

4.2 Karakteristik ibu hamil

a) Umur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 responden berusia antara 20-24 tahun, dan 1 responden berusia antara 18-19 tahun.

Secara psikologis pada ibu hamil yang berusia <20 tahun, mempunyai kesiapan mental yang sangat kurang sehingga ketika ibu hamil tersebut akan menghadapi persalinan banyak masalah psikologis yang muncul seperti

perasaan cemas dan takut akan proses persalinannya (Manuaba, 2010).

b) Pendidikan

Berdasarkan penelitian didapat hasil bahwa terdapat 4 responden yang memiliki pendidikan terakhir SD, kemudian sisanya terdapat 1 responden yang memiliki pendidikan terakhir SMA.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010) pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuannya. Dan secara umum orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang semakin luas. Tingkat pendidikan seseorang juga akan mempengaruhi kemampuan untuk berpikir sehingga mampu untuk menangkap informasi baru (Hawari, 2016). Pengetahuan tentang kecemasan dan bagaimana cara menguranginya, sehingga akan menimbulkan rasa ingin tahu cara untuk mengurangi kecemasan yang timbul dalam kehamilan trimester III.

c) Pekerjaan

Berdasarkan penelitian terdapat 4 responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dan sisanya 1 responden memiliki pekerjaan tetap sebagai karyawan swasta. Dalam hal ini ibu yang memiliki pekerjaan tetap sebagai karyawan swasta sudah mengambil cuti untuk persiapan melahirkan sehingga hanya dirumah dan bergelut dengan aktifitasnya sehari-hari sebagai ibu rumah tangga.

Hal tersebut sejalan dengan teori menurut Mubarak (2008) yang mengemukakan bahwa pekerjaan dapat membuat seseorang bermanfaat dan memperoleh berbagai pengalaman. Selain itu, mempengaruhi daya beli seseorang sehingga mampu memperoleh lebih banyak informasi untuk menambah wawasan pengetahuan. Selain itu juga memerlukan waktu untuk

menggali informasi lebih dalam yang ada kaitannya dengan waktu bekerja, sehingga apakah ibu dapat menggali informasi dengan waktu yang diatur sedemikian rupa atau ibu sibuk seharian, sehingga bu tidak dapat menggali informasi lebih banyak lagi untuk dirinya.

4.3 Kecemasan Sebelum Penerapan Rendam Kaki dan Teknik Pernapasan Dalam (Diafragma) serta Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penerapan dikemukakan bahwa sebelum diberikan intervensi dengan teknik pengurangan kecemasan yakni menggunakan teknik rendam kaki, pernapasan dalam (diafragma) serta aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa rata-rata ibu hamil yang mengalami kecemasan memiliki tingkat skor kecemasan ringan hingga sedang.

Dalam sebuah teori mengatakan bahwa kecemasan dalam kehamilan dapat disebabkan karena perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, ketakutan terhadap proses persalinan yang akan dihadapi dan peralihan menjadi orang tua (Varney et al, 2010). Kecemasan pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh beberapa factor yakni umur, pendidikan, paritas dan pekerjaan (Rinata & Ayu, 2018). Terdapat tiga hal yang menjadi salah satu penyebab dalam kecemasan ibu hamil yaitu rasa khawatir dan kesejahteraan diri serta janinnya, keberlangsungan selama kehamilan dan persalinan maupun masa setelah berperan menjadi seorang ibu (Potter, Perry, 2009 dalam Laili F dan Wartini E, 2017).

Kecemasan secara fisiologis dapat dikurangi dengan cara non-farmakologi yakni cara alamiah untuk mengurangi kecemasan. Terdapat dua cara non- farmakologis, yaitu distraksi dan relaksasi.

4.4 Kecemasan Setelah Penerapan Rendam Kaki dan Teknik

Pernapasan Dalam (Diafragma) serta Aromaterapi Lavender

Berdasarkan penerapan yang telah dilakukan diketahui bahwa setelah diberikan intervensi dengan teknik pengurangan kecemasan yakni menggunakan teknik rendam kaki, pernapasan dalam (diafragma) serta aromaterapi lavender didapatkan hasil adanya pengurangan skor kecemasan seluruh responden dari sesudah penerapan inovasi asuhan kebidanan. Dalam hal ini terdapat beberapa intervensi untuk membantu mengurangi kecemasan.

Asuhan kebidanan dengan teknik relaksasi sangat dianjurkan untuk ibu yang mengalami stress atau kecemasan terutama pada ibu hamil. Karena kecemasan merupakan kondisi dimana jiwa mengalami kekhawatiran yang akan mungkin terjadi pada ibu hamil yang disebabkan oleh persepsi ibu yang kurang tepat mengenai berbagai hal seperti pemikiran tentang proses persalinan yang akan menimbulkan sakit yang luar biasa (Wahyuni, dkk , 2013).

Upaya penatalaksanaan untuk mengurangi kecemasan dengan teknik relaksasi, diantaranya adalah dengan menggunakan teknik rendam kaki, teknik pernapasan dalam (diafragma) dan aromaterapi lavender.

Penerapan inovasi asuhan kebidanan dengan menggunakan teknik relaksasi dengan rendam kaki dan teknik napas dalam serta aromaterapi lavender, maka sebanyak 5 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Fase ini berlangsung sejak hari pertama dan kedua hingga hari ke empat belas setelah penerapan inovasi asuhan untuk mengurangi kecemasan.

5. KESIMPULAN

- a. Penerapan inovasi penerapan rendam kaki dan pernapasan

diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III diberikan kepada 5 responden selama 2 minggu erturut-turut setiap pukul 20.00 WIB.

- b. Karakteristik pada ibu hamil dalam inovasi asuhan kebidanan ini dilihat dari segi umur, pendidikan dan pekerjaan responden.
- c. Sebelum penerapan tingkat kecemasan pada seluruh responden berbeda-beda. Pemberian inovasi asuhan kebidanan yang berupa penerapan rendam kaki dan pernapasan diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender diberikan kepada seluruh responden dengan skor kecemasan ringan hingga sedang.
- d. Sesudah penerapan rendam kaki dan pernapasan diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender dilakuakn disimpulkan bahwa teknik inovasi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga kecemasan berkurang.

REFERENSI

- [1] Alfrianri Wahyu Widarti, Suhardi. (2015). *Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan FKUB.
- [2] Alibasjah, R. W., dkk (2016). *Hubungan Usia Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan Cirebon*. Jurnal Fakultas Kedokteran Undip.
- [3] Alza N, Ismawati. (2017). *Hubungan Tingkat Jurnal kebidanan dan keperawatan* vol. 13. No. 1. Yogyakarta : Universitas 'Aisyah Yogyakarta.
- [4] Anjarsari, E. T., dkk. (2013). *Perbedaan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. Brebes: STIKes Bhakti.
- [5] Astria. (2009). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.
- [6] Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy, Essensial Oil in Healthcare, Third Edition*. USA:Elsevier Inc.
- [7] Daryani, F. E., dkk. (2015). *Effect of Lavender Cream with or without Foot-bath on Anxiety, Stress and Depression in Pregnancy: a Randomized Palacebo-Controlled Trial*. Journal of Caring Science. Departement of Midwifery: University of Medical Science, Turbiz, Iran.
- [8] Darmasanti, P., dkk. (2018). *Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal*. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan: STIKes Kendal.
- [9] Depkes RI. (2008). *Asuhan Persalinan Normal*. JNPK-KR. Jakarta..
- [10] Dewi, L. P. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Surabaya:Universitas Udayana.

- [11] Handayani, Sri. (2011). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [12] Jannah, M. (2013). *Pengaruh Penyuluhan Persiapan Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan (Wilayah Kerja Puskesmas Badas Kabupaten Kediri) Tahun 2013*. Jurnal: STIKes Bhakti Mulia Pare Kediri.
- [13] Kaplan & Sadock. (2015). *Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Science/Clinical/Psichiatri-Element Edition*.
- [14] Koesmardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- [15] Kushartanti, W., Soekamti, E. R, & Sriwahyuniati, C. F. (2010). *Senam Hamil: Menyamakan Kehamilan Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- [16] Laili, F., Wartini, E. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Vol. 3, No.3.
- [17] Mandagi DVV, Pali C, Sinolungan JSV. (2013). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida Dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado*. Jurnal e-iomedik (Ebm).
- [18] Manuaba, Ida Bagus G, DKK. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- [19] Muhlisin, A., & Pratiwi, A. (2017). *Community-based Participatory Research to Improve Primary Mental Health Service*. International Journal of Research in Medical Science.
- [20] Pieter, H. Z., Bethsaida J, & Marti, S. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- [21] Resmaniasih, Ketut. (2014). *Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Master thesis, Program Pascasarjana Undip.
- [22] Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Kesehatan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC..
- [23] Sodikoh, Eka Roisa & Fahriani Syahrul. (2014). *Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan antaraa Primigravida dan Multigravida*. Jurnal Berkala Epidemiologi, vol. 2, No. 1.
- [24] Tregae, C., George, P., Chrousos., et al. (2014). *A Randomized Controlled Trial of the Effect of a Stress Management Programme during Pregnancy* . University of Athens.
- [25] Varney, H., Kriebs, J. M. & Geger, C. L. (2010). *Varney's Midwifery: Fourth edition*. Jakarta: EGC.
- [26] Videbeck, SL. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- [27] Wanda A., dkk. (2014). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinandi Poli KIA Puskesmas Tuminting*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran: Universitas Sam Ratulangi Manado.

- [28] WHO. (2013). *Interventions for Common Perinatal Mental Disorder In Women In Low and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Metaanalysis.*
- [29] Yuliana. (2008). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPT Ibrahim Adjie Kota Bandung (Skripsi).* Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran: Bandung.