

EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS PADASUKA KOTA BANDUNG

Ida Suryani¹, Siska Nur Abidah²

^{1,2}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada
Jl. Terusan Jakarta No.75, Cicaheum, Kec. Kiaracondong, Kota Bandung, Jawa Barat
e-mail: ida.ardinarsyah@gmail.com¹, siskaabidah1410@gmail.com²

Received: January, 2026	Accepted: January, 2026	Published: January, 2026
-------------------------	-------------------------	--------------------------

Abstrak

Selama trimester ketiga kehamilan, banyak wanita melaporkan merasa lebih cemas tentang proses persalinan. Studi ilmiah telah menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu dan kesehatan janin yang belum lahir dapat terpengaruh secara negatif oleh tingkat kecemasan yang tinggi selama kehamilan dan proses persalinan. Dalam hal persiapan persalinan, wanita hamil akan lebih mudah memahami materi jika disampaikan melalui media instruksional video. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak film instruksional terhadap tingkat kecemasan wanita hamil yang berkunjung ke Puskesmas Padasuka pada trimester ketiga kehamilan mereka. Strategi penelitian yang digunakan dalam studi kuantitatif ini adalah desain satu kelompok pretest-posttest, yang merupakan subset dari desain eksperimental yang lebih umum. Tiga puluh wanita hamil pada trimester ketiga menjadi sampel dalam penelitian ini, yang menggunakan strategi seleksi purposif untuk memilih peserta. PASS digunakan sebagai kuesioner standar dalam penelitian ini. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi video, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang (76,7%). Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, di mana 66,7% responden berada pada kategori tidak cemas. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 34,77 menjadi 18,57, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Media instruksional video ini dapat digunakan sebagai alat konseling dan identifikasi dini kecemasan pada ibu hamil sepanjang trimester ketiga, dengan tujuan menghindari kecemasan selama periode tersebut.

Kata Kunci : Ibu hamil trimester III, media video edukasi, tingkat kecemasan

Abstract

During the third trimester of pregnancy, many women feel heightened anxiety as they get ready for delivery. Excessive anxiety during pregnancy is associated with a host of adverse outcomes, including difficulties in birth and the mother's mental health. The information presented about labor preparation may be better understood by pregnant women when they employ instructional video media as a learning aid. At the Padasuka community health center, pregnant women in their third trimester will be studied to find out how much of an impact educational video media has on their anxiety levels. The study in question is quantitative and employs a pre-experimental design, more especially a One Group Pretest-Posttest Design. Using a purposive sampling strategy, 30 pregnant women in their third trimester make up the sample for this research. A validated questionnaire called the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) was used in this investigation. The results of the activity showed that before the video-based education was provided, most third-trimester pregnant women experienced moderate anxiety (76.7%). After the intervention, a decrease in anxiety levels was observed, with 66.7% of respondents categorized as not anxious. The mean anxiety score decreased from 34.77 to 18.57, and the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (<0.05). Anxiety during the third trimester of pregnancy may be better managed with the use of this video instructional medium, which can be utilized for counseling and early anxiety identification.

Keywords : pregnant woman in the third trimester, educational video media, anxiety

Pendahuluan

Secara global, sekitar 12.230.142 wanita hamil mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan mereka, dengan 30% dari mereka melaporkan kecemasan terkait persalinan (WHO, 2019). Sebanyak 81% wanita hamil di Inggris pernah mengalami masalah kesehatan mental. Demikian pula, di Prancis, 7,9% ibu hamil pertama kali melaporkan kecemasan, 11,8% depresi, dan 13,2% kombinasi keduanya (WHO, 2020).

Di Indonesia, gangguan kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan maternal yang cukup tinggi. Beberapa studi melaporkan bahwa sekitar 28–30% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, terutama pada trimester III menjelang persalinan. Di tingkat pelayanan kesehatan primer, kecemasan ibu hamil sering ditemukan pada kunjungan antenatal care dan berpotensi berdampak pada kesiapan persalinan serta kesejahteraan ibu dan janin. Kondisi tersebut juga ditemukan di wilayah Kota Bandung, termasuk di Puskesmas Padasuka, yang menjadi lokasi mitra kegiatan.

Banyak ibu hamil melaporkan merasa cemas sepanjang trimester ketiga (Mulyana dkk., 2022). Kekhawatiran tentang kesehatan bayi, persalinan yang akan datang, dan perubahan emosional serta fisik yang dialami wanita hamil cenderung meningkat sepanjang trimester ketiga (Al Khansa, Firdaus Mansoer, & Shahib, 2021).

Dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan tersebut, berbagai intervensi telah dilakukan, salah satunya adalah melalui edukasi dan informasi yang tepat (Dewi & ZA, 2017). Menurut Amalia, Astuti, dan Wijayanti (2025), salah satu pendekatan yang kini semakin populer adalah penggunaan video sebagai media pengajaran.

Dengan konten yang menarik secara visual dan mudah dipahami, Video edukasi tentang persiapan persalinan dan kelahiran dapat menjadi sumber daya yang sangat berguna. Penting bagi ibu hamil untuk memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang apa yang perlu mereka lakukan untuk mempersiapkan diri menghadapi persalinan (Amalia dkk., 2025).

Menurut Amalia dkk. (2025), ada banyak hal yang perlu dipertimbangkan sebelum persalinan dapat dilakukan. Hal-hal tersebut meliputi mengatur transportasi, memastikan bidan atau bidan pembantu siap, menghubungi calon pendonor darah, memperkirakan biaya persalinan, dan memastikan dukungan dari suami dan keluarga.

Sasaran studi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan wanita hamil trimester ketiga merespons media instruksional video. Tujuan sekunder studi ini adalah untuk membandingkan tingkat kecemasan wanita hamil trimester ketiga sebelum dan setelah menonton video edukasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil trimester III melalui pendekatan edukatif yang aplikatif, serta mendukung peran puskesmas dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu.

Metode

Desain *pre* dan *post-test* satu kelompok menjadi dasar strategi eksperimental dalam studi ini. Riset ini membandingkan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga sebelum dan setelah intervensi oleh peneliti dengan memberikan video edukasi kepada mereka. Tiga puluh ibu hamil pada trimester ketiga di Puskesmas Padasuka Bandung ikut serta dalam survei ini.

Studi ini membandingkan tingkat kecemasan wanita hamil sebelum dan setelah intervensi di mana mereka diberikan media video edukatif selama trimester ketiga. Setelah uji normalitas Shapiro-Wilk, analisis data bivariat dan univariat dilakukan. Data tidak mengikuti distribusi normal, sehingga uji Wilcoxon digunakan untuk analisis non-parametrik.

Subjek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal care di Puskesmas Padasuka Kota Bandung. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta tidak memiliki riwayat gangguan kejiwaan berat. Adapun kriteria eksklusi pada kegiatan ini adalah ibu hamil dengan komplikasi obstetri berat serta ibu hamil yang tidak mengikuti kegiatan secara lengkap.

Pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil dilakukan menggunakan instrumen Perinatal *Anxiety Screening Scale* (PASS), yaitu kuesioner baku yang terdiri dari 31 item pertanyaan dengan skala Likert. Instrumen ini digunakan untuk menilai tingkat kecemasan ibu hamil berdasarkan aspek kekhawatiran, ketakutan, serta gejala kecemasan yang dialami selama kehamilan. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat sesuai pedoman penilaian PASS.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan menggunakan media video tentang persiapan persalinan yang mencakup informasi mengenai proses persalinan, persiapan fisik dan psikologis ibu hamil, serta teknik sederhana untuk mengelola kecemasan. Video edukasi berdurasi ± 10 –15 menit dan diberikan sebanyak tiga kali pertemuan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian edukasi video selesai diberikan (*post-test*) untuk menilai perubahan tingkat kecemasan ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Gambaran tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trisemester III Sebelum Diberikan Media Edukasi Video

Kategori Tingkat Kecemasan	Frekuesnsi	Presentase
Tidak cemas	0	0 %
Cemas ringan	2	6.7 %
Cemas sedang	23	76.7 %
Cemas berat	5	16.7 %
Total	30	100%

Tabel 1 menampilkan hasil survei yang diberikan kepada 30 wanita hamil pada trimester ketiga. Sebagian besar peserta, 23 dari 30 atau 76,7%, melaporkan kecemasan sedang selama periode ini. Sisanya melaporkan kecemasan ringan, dengan 2 dari 30 atau 6,7% melaporkan kecemasan berat.

Tabel 2. Gambaran tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trisemester III Setelah Diberikan Media Edukasi Video

Kategori Tingkat Kecemasan	Frekuesnsi	Presentase
Tidak cemas	20	66.7 %
Cemas ringan	10	33.3 %
Cemas sedang	0	0%
Cemas berat	0	0 %
Total	30	100%

Mengacu dari tabel 2 hasil penyebaran kuesioner yang di lakukan pada jumlah sampel sebanyak 30 responden ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon

Tingkat Kecemasan	Mean Kecemasan	Std. Deviasi	Perbedaan	P Value
Pretest	34.77	7.523	16.2	.000
Posttest	18.77	4.925		

Tabel 3 memperlihatkan bahwa tiga puluh wanita hamil pada trimester ketiga yang berpartisipasi dalam studi ini melaporkan tingkat kecemasan rata-rata 34,77 (sedang) sebelum menerima media pendidikan video, dan tingkat kecemasan 18,77 (tidak ada) setelah menerima media tersebut. Secara rata-rata, wanita hamil melaporkan penurunan kecemasan sebesar 16,2% setelah menonton video edukatif tersebut dibandingkan sebelum menontonnya.

Media video edukasi terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga di Puskesmas Padasuka, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,000

(<0,05) yang diperoleh setelah uji hipotesa memakai uji Wilcoxon nonparametrik. Dua puluh responden (66,7% dari total) melaporkan tidak ada kecemasan sama sekali, sementara sepuluh (33,3%) melaporkan kecemasan sedang.

Pembahasan

Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Media Edukasi Video

Tabel 1 menampilkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 30 wanita hamil pada trimester ketiga sebelum menerima media pendidikan video. Dari jumlah tersebut, 2 orang (6,7% dari total) melaporkan kecemasan ringan, 23 orang (76,7%) melaporkan kecemasan sedang, dan 5 orang (16,7%) melaporkan kecemasan berat. Sebelum menerima media instruksional video, peserta memiliki tingkat kecemasan rata-rata 34,77, yang menunjukkan kecemasan sedang. Berdasarkan temuan ini, sebelum menerima media instruksional video, skor kecemasan rata-rata peserta berada pada tingkat sedang.

Wanita mengalami banyak kecemasan selama trimester ketiga kehamilan. Mereka khawatir tentang kehidupan mereka dan kehidupan bayi mereka, kapan mereka akan melahirkan, dan sering bermimpi tentang bayi, anak-anak, proses persalinan, serta kemungkinan kehilangan bayi. Selain itu, mereka mulai takut akan bahaya fisik dan rasa sakit yang mungkin terjadi selama persalinan (Hassanzadeh, Abbas-Alizadeh, Meedy, Mohammad-Alizadeh-Charandabi, & Mirghafourvand, 2020; Suraily, 2022).

Reaksi fisiologis terhadap rasa sakit menjadi lebih intens pada mereka yang mengalami kecemasan atau ketakutan (Gowi & Arif, 2020). Kecemasan mungkin meningkat karena kurangnya pemahaman tentang proses persalinan, ketakutan akan kesendirian (tanpa pasangan) selama proses tersebut, dan ketakutan akan hal yang tidak diketahui. Kekhawatiran tentang melahirkan mungkin meningkat karena mengingat kembali peristiwa traumatis (Kristianti, Suwoyo, & Pratiwi, 2020).

Betty Erda Yoelianit dkk. sebelumnya menunjukkan bahwa terapi dzikir mengurangi kecemasan pada wanita hamil, dan temuan kami konsisten dengan itu. Sebelum menerima pengobatan dzikir, semua lima belas peserta dalam kelompok intervensi melaporkan kecemasan sedang. Kecemasan pasien dikaitkan dengan berada pada trimester ketiga, yang menyebabkan berbagai kecemasan tentang persalinan, menurut Betty Erda Yoelianit dkk. (Yoelianita, Prawitasari, & Trianita, 2025).

Wanita hamil pada trimester ketiga di puskesmas Padasuka ditemukan memiliki tingkat kecemasan sedang (skor 27-40), dengan total 23 (76,7%) melaporkan kekhawatiran berlebihan

tentang kehamilan dan ketakutan akan hal-hal buruk yang akan terjadi di masa depan (Yoelianita dkk., 2025).

Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan video edukasi

Dua puluh dari tiga puluh wanita hamil yang mengikuti survei pada trimester ketiga setelah menonton video edukasi melaporkan tidak merasakan kecemasan sama sekali (66,7% dari total), sementara sepuluh wanita (atau 33,3% dari total) melaporkan kecemasan ringan. Hasilnya ditampilkan dalam Tabel 2.

Pengetahuan dan pendidikan yang tepat merupakan salah satu dari beberapa strategi yang telah digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan ini (Nurfazriah & Sakinah, 2021). Sebagai media instruksi, video kini mengalami lonjakan popularitas (Puspitasari, Margiyati, & Darmawati, 2023). Video edukasi tentang persiapan persalinan dan kelahiran dapat menyediakan informasi yang menarik secara visual dan mudah dipahami. Safitri, Pangestuti, & Kartini (2021) menyatakan bahwa wanita hamil perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang perlu dilakukan untuk siap melahirkan. Contohnya meliputi perencanaan lokasi persalinan, pengaturan transportasi, pengaturan bantuan persalinan, persiapan donor darah potensial, persiapan biaya persalinan, dan adanya pasangan atau anggota keluarga yang mendukung sepanjang proses.

Tingkat kecemasan sebelum dan setelah latihan kehamilan adalah 20,65 pada kelompok eksperimen dan 34,30 pada kelompok kontrol, menurut penelitian Parni dan Novrita Tambunan tentang dampak latihan kehamilan terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan normal di Pmb Dewi Nur Indah Sari, Jakarta Selatan, pada tahun 2022. Menurut Parini dan Tambunan (2023), nilai p yang diperoleh dari uji statistik adalah 0,000 ($p < \alpha$). Hal ini membuktikan secara meyakinkan bahwa latihan selama kehamilan mengurangi rasa takut melahirkan.

Dua puluh wanita hamil pada trimester ketiga di Puskesmas Padasuka ikut serta dalam penelitian ini, dan para peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas dari mereka (66,7%, atau 20 peserta) tidak mengalami kecemasan setelah intervensi. Wanita yang mengalami kecemasan sepanjang trimester ketiga kehamilan melaporkan gejala yang lebih sedikit setelah menonton video tersebut tiga kali. Hal ini sesuai dengan temuan pertanyaan survei tentang kecemasan dan ketakutan, yang awalnya prevalen tetapi kemudian berkurang.

Efektivitas Media Edukasi Video Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Padasuka

Hasil survei yang dilakukan terhadap 30 wanita hamil pada trimester ketiga disajikan dalam

Tabel 3. Berdasarkan uji nonparametrik Wilcoxon, nilai p adalah 0.000 (< 0.05), menunjukkan bahwa video edukatif secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga di Puskesmas Padasuka. Sebelum menonton video edukasi, tingkat kecemasan rata-rata adalah 34,77; setelah penayangan, angka tersebut turun menjadi 18,57. Terdapat penurunan respons rata-rata baik sebelum maupun setelah penayangan video edukasi.

Shinta Kristianti dkk. menemukan bahwa 4 responden (atau 29%) masing-masing mengalami kecemasan sedang hingga berat sebelum menerima pendidikan kesehatan mengenai persalinan. Menurut Kristianti dkk. (2020), persentase kecil responden mengalami kecemasan ringan setelah menerima pendidikan kesehatan mengenai persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memang berdampak pada penurunan kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga.

Video yang estetik (dengan warna, visual, dan musik yang baik) dan informatif dapat membantu wanita hamil merasa lebih baik dan mengalihkan pikiran dari kekhawatiran. Ada penurunan aktivitas otak yang cemas dengan keterlibatan kognitif ini. Menonton video yang menghibur atau media visual lainnya dapat membantu meredakan stres dan menimbulkan perasaan yang menyenangkan. Pastuty dkk. (2025) menemukan bahwa wanita hamil yang menonton film animasi tentang kehamilan yang bahagia melaporkan kurang cemas dan merasa tenang.

Video edukasi di puskesmas Padasuka terbukti mengurangi kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga. Peneliti berasumsi hal ini disebabkan karena video tersebut mengajarkan penonton cara mengatasi kecemasan dan apa yang harus dilakukan sebagai persiapan persalinan.

Menonton ulang video dan melakukan latihan dimungkinkan. Peserta dalam studi ini adalah wanita hamil pada trimester ketiga, karena pada tahap ini banyak wanita mengalami perubahan fisik dan mental yang signifikan seiring mendekati persalinan.

Setelah menonton video edukasi, hal ini konsisten dengan apa yang diungkapkan oleh beberapa pasien. Setelah menonton video, pasien melaporkan merasa kurang cemas dan lebih siap menghadapi persalinan yang akan datang. Mereka juga belajar teknik mengatasi kecemasan, yang membantu mereka mengatasi ketakutan mereka.

Simpulan dan Saran

Penelitian layanan masyarakat di Puskesmas Padasuka meneliti dampak video edukasi pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga yang mempersiapkan diri untuk persalinan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 76,7% wanita melaporkan tingkat kecemasan sedang sebelum menonton video, namun 66,7% melaporkan tidak ada kecemasan sama sekali setelah menonton video. Nilai p sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa media video edukasi secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga, berdasarkan hasil uji statistik. Media edukasi video

memberikan informasi yang lebih jelas dan mudah dipahami mengenai kehamilan dan persalinan sehingga mampu mengurangi ketidakpastian dan ketakutan yang menjadi penyebab utama kecemasan. Oleh karena itu, media edukasi video disarankan untuk digunakan secara rutin dalam pelayanan antenatal care di Puskesmas, serta dikembangkan lebih lanjut pada kegiatan pengabdian berikutnya dengan variasi media yang lebih interaktif dan melibatkan dukungan keluarga guna meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Daftar Rujukan

- Al Khansa, B., Firdaus Mansoer, F. A., & Shahib, N. (2021). Systematical Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(2), 187–192. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i2.7456>
- Amalia, S., Astuti, H. P., & Wijayanti, W. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 79. <https://doi.org/10.30602/jkk.v11i2.1518>
- Dewi, N., & ZA, R. N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persiapan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Yuniar Desa Cot Nambak Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i1.260>
- Gowi, A., & Arif, A. (2020). Faktor Yang Paling Berhubungan Terhadap Kejadian Gangguan Pendengaran di PT. Inti Ganda Perdana Plant Karawang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 01–14.
- Hassanzadeh, R., Abbas-Alizadeh, F., Meedy, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Mirghafourvand, M. (2020). Fear of childbirth, anxiety and depression in three groups of primiparous pregnant women not attending, irregularly attending and regularly attending childbirth preparation classes. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01048-9>
- Kristianti, S., Suwoyo, & Pratiwi, I. Y. (2020). Pemanfaatan Media Video Dalam Mengatasi Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Majory Malang Journal Of Midwifery*, 1(2), 110–118.
- Mulyana, Ela, Damayanti, Rita, Anshari, Dien, Martha, Evi, Hastuti, Dewi, Purwanto, B. (2022). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Dengan Pendekatan Teori Trait-State Anxiety Di Puskesmas Cibaregbeg* (Universitas Indonesia). Universitas Indonesia. Retrieved from <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527398&lokasi=lokal>
- Nurfazriah, I., & Sakinah, I. (2021). Penurunan Kecemasan Ibu dengan Mengikuti Kelas Ibu Hamil Prenatal Yoga. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 147–151. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.114>
- Parni, & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di PMB Deri Nur Indah. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003.
- Pastuty, R., Wilma, W., Aulia, N., Sakinah, N., & Liberty, V. (2025). *Pemanfaatan Virtual Reality dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. 6(1), 475–482.
- Puspitasari, D., Margiyati, M., & Darmawati, D. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 89–92. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.202>
- Safitri, V. A., Pangestuti, D. R., & Kartini, A. (2021). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bulu Lor 2021. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 342–348. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.342-348>
- Suraily, L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Dukungan Sosial, Persepsi Pandemi Covid-19 Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 237–243. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.57>
- World Health Organization. (2020). *Mental Health, Brain Health and Substance Use*.
- Yoelianita, B. E., Prawitasari, N., & Trianita, D. (2025). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil pada Trimester III:

Studi Eksperimental. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
Rustida, 12(2), 193–202.

<https://doi.org/10.55500/jikr.v12i2.281>