

**Pemanfaatan *Ma-Llow (Maternity Pillow)* sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik dan Psikis Masa Kehamilan dan Persalinan di Wilayah Puskesmas Rowosari**

***Utilization of Ma-Llow (Maternity Pillow) Innovation as an Effort to Improve Physical and Mental Health During Pregnancy in Rowosari***

**Durrotun Munafiah, Maftuchah\*, Fitria Hikmatul Ulya, Hargokendar Suhud, Novita Sari**

Universitas Karya Husada Semarang,  
Jl.Kompol R.Soekanto No.46 Semarang, Jawa Tengah

\*Email: [maftuchah89@gmail.com](mailto:maftuchah89@gmail.com)

(Diterima 19-08-2024; Disetujui 23-09-2024)

**ABSTRAK**

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu periode yang spesial bagi wanita dan keluarganya. Periode ini dapat menghadirkan berbagai macam emosi pada wanita, salah satunya adalah kecemasan. Sekitar 5-20% wanita hamil merasa takut saat proses persalinan karena rasa takut yang dialami oleh ibu hamil dan bersalin akibat ketakutan rasa nyeri maupun perubahan-perubahan yang terjadi pada proses persalinan. Berdasarkan hasil penelitian kualitatif sebagian besar ibu mengatakan bahwa persalinan identik dengan pengalaman yang menakutkan dan sakit. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah terapi nonfarmakologi, yaitu dengan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari fokus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kecemasan. Teknik distraksi dengan menggunakan metode nonfarmakologis salah satunya dengan terapi *Ma-Llow (Maternity Pillow)*. Penggunaan *Ma-Llow* yang berhubungan dengan sistem limbik terstimulasi sehingga menghasilkan perasaan dan ekspresi. Hormon endorphine yang keluar setelah penggunaan *Ma-Llow* akan berguna mengurangi nyeri dan mengurangi kecemasan. Edukasi kesehatan tentang terapi nonfarmakologi *Ma-Llow* masih diperlukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis pada hamil dan bersalin. Penggunaan metode seperti ceramah, demonstrasi membantu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat. Edukasi kesehatan dilakukan pada tanggal 24 dan 31 Agustus 2024 di Puskesmas Rowosari, partisipan dalam kegiatan ini adalah 50 orang ibu hamil. Kegiatan terdiri atas 5 tahap kegiatan, yaitu: (1) pembukaan; (2) Pre Test; (3) Materi tentang Sehat Fisik dan Psikis masa kehamilan, persalinan, sehat fisik & psikis pada janin dengan *Ma-Llow* dan diskusi; (4) Post Test ; (5) Penutup. Terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil; penggunaan *Ma-Llow* pada ibu hamil dan bersalin dapat meningkatkan kesehatan fisik dan menurunkan kecemasan masa kehamilan dan persalinan.

Kata kunci: *Ma-Llow (maternity pillow)*; kehamilan; kesehatan fisik; kesehatan psikis

**ABSTRACT**

*Pregnancy and childbirth are special periods for women and their families. This period can bring various emotions to women, one of which is anxiety. The anxiety and fear experienced by mothers in labor varies greatly. This condition can occur as a result of changes that occur during the birth process, around 5-20% of pregnant women feel afraid during the birth process. Based on the results of qualitative research, most mothers said that childbirth is synonymous with a frightening and painful experience. One way to deal with anxiety is non-pharmacological therapy, namely distraction techniques. Distraction techniques are a diversion of a person's focus of attention to another stimulus so that it can reduce anxiety. Distraction techniques using non-pharmacological methods, one of which is Ma-Llow (Maternity Pillow) therapy. The use of Ma-Llow which is related to the limbic system is stimulated resulting in feelings and expressions. The endorphins released after using Ma-Llow will be useful in reducing pain and reducing anxiety. Health education about non-pharmacological therapy Ma-Llow is still needed to improve physical and psychological health in pregnancy and childbirth. The use of methods such as lectures, demonstrations helps improve people's knowledge, attitudes and behavior. Health education was carried out on 24 and 31 August 2024 at the Rowosari Community Health Center, participants in this activity were 50 pregnant women. The activity consists of 5 activity stages, namely: (1) opening; (2) Pre-Test; (3) Material about Physical and Psychological Health during pregnancy, childbirth, physical & psychological health of the fetus with Ma-Llow and discussion; (4) Post Test; (5) Closing. There has been an increase in knowledge among pregnant women; Using Ma-Llow in pregnant and postpartum women can improve physical health and reduce anxiety during pregnancy and childbirth.*

*Key words: Ma-Llow (maternity pillow); pregnancy; physical health; psychological health*

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu periode yang spesial bagi wanita dan keluarganya yang dapat menghadirkan berbagai macam emosi pada wanita, salah satunya adalah kecemasan (Munafiah, Laila, et al., 2022). Kecemasan maupun rasa takut yang dialami oleh ibu setiap bersalin sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. (Munafiah et al., 2023) (Rublein & Muschalla, 2022). Sekitar 5-20% wanita hamil merasa takut saat proses persalinan, kondisi ini dapat terjadi sebagai akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada proses persalinan. Untuk kehamilan yang berisiko tinggi berdasarkan studi kohort di Brazil dengan 865 wanita hamil dilaporkan terhadap stress dan kecemasan bervariasi 22,1%-52,9%. Hasil penelitian kualitatif di Australia, sebagian besar ibu mengatakan bahwa persalinan identik dengan pengalaman yang menakutkan dan sangat menyakitkan. Hal ini didukung oleh penelitian serupa yang dilakukan di Yordania, juga menunjukkan bahwa sebanyak 92% mempunyai pengalaman yang negative tentang persalinan, yang menakutkan 66%, durasi waktu yang lama 66%, dan nyeri 78% (Buckley et al., 2023). Faktor-faktor peningkatan prevalensi kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah usia ibu yang terlalu muda, nulipara, telah memiliki masalah psikologi sebelumnya, kurangnya dukungan sosial, serta adanya riwayat persalinan dengan tindakan obstetric yang merugikan. (Shiferaw et al., 2022). Kecemasan dapat meningkatkan konsentrasi plasma ketolamin, dimana konsentrasi kaketolamin yang tinggi dapat melemahkan kontraksi uterus yang sehingga dapat memperpanjang kala II persalinan (Lim et al., 2020). Selain itu cemas yang berlebihan dapat meningkatkan rasa nyeri melalui mekanisme peningkatan sekresi kaketolamin yang menambah rangsangan nociceptive pada panggul dan memperbesar persepsi rangsangan nociceptive. Kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan dari kekacauan batin, seperti mondar-mandir, dan sebagainya. Ini adalah perasaan subyektif tidak menyenangkan dari kecemasan atas peristiwa antisipasi yang berlebihan (Barber et al., 2013). Kecemasan sama dengan rasa takut, yang merupakan respon terhadap ancaman nyata atau dirasakan langsung (Clarity et al., 2019). Kecemasan merupakan bentuk perasaan takut, khawatir dan gelisah, tidak fokus sebagai reaksi yang berlebihan terhadap situasi yang hanya subyektif dilihat sebagai mengancam. Hal ini sering disertai dengan ketegangan otot, kegelisahan, kelelahan, dan masalah konsentrasi (Fairbrother et al., 2022) Kecemasan dapat tepat, tetapi jika terlalu banyak dan terus terlalu lama, individu mungkin menderita gangguan kecemasan. Orang yang mengalami kecemasan biasanya akan menarik diri dari situasi yang telah memperberat kecemasan di masa lalu (Munafiah, Afriani, et al., 2022). Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan mental

yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan cemas tentang kejadian di masa depan (Gullick & Kwan, 2015).

Cara untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan biasanya digunakan jika kecemasan sangat berat dan sangat mengganggu kehidupan. Selain terapi farmakologi juga dapat menggunakan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari fokus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kecemasan (Munafiah, Laila, et al., 2022). Teknik distraksi dengan menggunakan metode nonfarmakologis salah satunya dengan terapi Inovasi *Ma-Llow* (*Maternity Pillow*). Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dan ibu bersalin pada sistem limbik yang mempengaruhi emosi (Williams et al., 2010). Ketika *Ma-Llow* digunakan, semua bagian yang berhubungan dengan sistem limbik terstimulasi sehingga menghasilkan perasaan dan ekspresi. Hormon endorphine yang keluar setelah penggunaan *Ma-Llow* akan berguna mengurangi nyeri dan membuat mood membaik. *Ma-Llow* yang dapat menenangkan bisa dimanfaatkan oleh Masyarakat khususnya ibu hamil dan bersalin pada mitra di Wilayah Puskesmas Rowosari Semarang, dalam hal ini keilmuan yang di tampilkan adalah tentang alat yang di gunakan yang dapat menambah ketenangan pengguna sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikis. Kegiatan PKM ini berfokus pada upaya preventif dan promotif yaitu pencegahan dan implementasi kesehatan kehamilan dan persalinan, baik dari segi peningkatan keterampilan, pengetahuan. Upaya promotif ditujukan dalam upaya peningkatan pengetahuan, keterampilan dalam pemeliharaan kesehatan kehamilan dan kehamilan (Sapkota et al., 2012). Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan psikis masa kehamilan dan persalinan, sehingga berdampak pula terhadap penurunan masalah masa kehamilan dan persalinan.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan PKM dilaksanakan dua tahap; 1) untuk pelatihan ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus dan 31 Agustus 2024 di Puskesmas Rowosari dengan jumlah peserta 50 orang ibu hamil. Kegiatan ini bekerjasama dengan mitra dalam kegiatan pelatihan ibu hamil di Kelas Ceria Kecamatan Rowosari Kota Semarang. 2) kegiatan pemanfaatan *Ma-Llow* pada ibu bersalin dilakukan pada bulan Juli s/d September 2024 di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di Wilayah Puskesmas Rowosari. Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pemanfaatan *Ma-Llow* sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikis ibu pada masa

kehamilan dan persalinan meliputi :

1. Tahap persiapan kegiatan PKM yang berupa pemberian informasi pada mitra terkait kegiatan PKM yang akan dilaksanakan, tujuan PKM, dan tahapan pelaksanaan PKM. Pada tahap ini, diharapkan mitra mengetahui dan memahami kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan dan aktif melaksanakan setiap program yang telah direncanakan.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Memberikan edukasi/pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai : a) Sehat Fisik dan Psikis masa kehamilan, b) Sehat Fisik dan Psikis masa persalinan, c) Sehat fisik & psikis pada janin dan bayi baru lahir, d) Praktik hipnoterapi dengan *Ma-Llow*, e) diskusi. Pemberian edukasi ini dilakukan dengan pertemuan pertama dirangkaikan pelatihan. Penilaian pengukuran pengetahuan, kesehatan fisik dan kesehatan psikis (pretest) dilakukan sebelum pemberian edukasi dan post-test pada saat setelah diberikan edukasi. Pengukuran kesehatan fisik meliputi; pengukuran tekanan darah, nadi, suhu, pernafasan/saturasi (SPO2). Sedangkan pengukuran psikis menggunakan kuesioner kecemasan (HARS). Materi edukasi meliputi kehamilan dan persalinan, kehamilan adalah pengalaman spiritual penting wanita hamil yang menimbulkan banyak perubahan psikologis. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormone yang mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Kecemasan jika tidak diatasi dengan baik akan dapat menyebabkan depresi selama kehamilan , hal ini merupakan masalah utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. Kecemasan dapat terjadi mulai trimester I sampai menjelang persalinan. Namun beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat kecemasan pada awal trimester sama dengan kecemasan biasa, sedangkan tingkat kecemasan selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat dari trimester pertama (Barber et al., 2013). Ibu hamil trimester III yang tidak dapat melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepaskan katekolamin lebih tinggi (hormon stres) dalam konsentrasi tinggi dan mengakibatkan meningkatnya nyeri persalinan, persalinan lebih lama, dan terjadi ketegangan selama proses persalinan. (Clarity et al., 2019) Persalinan yg terjadi di usia kehamilan 37-40 minggu dianggap persalinan normal dimana janin dan ibu siap memasuki fase persalinan. (Gullick & Kwan, 2015) Oleh karena itu persiapan mental menjelang persalinan wajib dimulai. Persalinan merupakan proses alami serta ajaib, hal yang fisiologis bagi seseorang perempuan, namun bisa menjadipatologis jika

perempuan hamil tidak bisa melepaskan diri dari kekhawatiran serta ketakutan selama proses persalinan. Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti melahirkan premature bahkan keguguran, janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain yang dapat membahayakan janin.(Moulaei et al., 2023) (Maddox et al., 2022)

- b. Gambaran IPTEKS yang akan diimplementasikan kepada mitra yaitu berupa pemanfaatan *Ma-Llow (Maternity Pillow)*. Bantal penyangga punggung bawah yang memungkinkan mengurangi nyeri saat kontraksi uterus pada ibu bersalin kala 1 dan kala 2. Aroma alami yang meningkatkan hormon kebahagiaan sehingga rasa nyeri yang di rasakan saat persalinan bisa teralihkan.(Cunningham, Leveno, Bloom, Dashe, Hoffman, Cassey, 2013)(Lim et al., 2020)(Buckley et al., 2023). Pemanfaatan inovasi *Ma-Llow* sangat di butuhkan oleh ibu pada masa kehamilan dan persalinan. *Ma-Llow* adalah alat berupa desain bantal penyangga yang bisa digunakan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan bersalin berbentuk bantal dengan desain khusus dengan di fasilitasi aroma alami yang menenangkan yang dapat meningkatkan kepuasan ibu hamil dan melahirkan serta bermanfaat untuk mengurasi ketidaknyamanan selama kehamilan dan selama persalinan. Desain yang memungkinkan untuk menyangga perut ibu yang dimodifikasi dengan bahan lembut dan empuk yang meningkatkan kenyamanan ibu, desain bantal penyangga punggung yang fleksibel sehingga memungkinkan ibu posisi nyaman saat mengatur posisi. aroma alami yang berada di sisi luar bantal yang menambah ketenangan. Aroma alami dengan 7 bahan yaitu akar wangi, pandan kering, jeruk lemon kering, bunga mawar kering, bunga melati kering, batang kayu manis, dan rempah – rempah. (Munafiah, Afriani, et al., 2022)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan dua tahap; untuk pelatihan ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus dan 31 Agustus 2024 di Puskesmas Rowosari dengan jumlah peserta 50 orang ibu hamil. Kegiatan ini bekerjasama dengan mitra dalam kegiatan pelatihan ibu hamil di Kelas Ceria Kecamatan Rowosari, Kota Semarang. Sedangkan kegiatan pemanfaat *Ma-Llow* pada ibu bersalin dilakukan pada bulan Juli s/d September 2024 sejumlah 50 ibu bersalin di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di Wilayah Puskesmas Rowosari. Kegiatan dilaksanakan selama  $\pm$  120 menit di Puskesmas Rowosari dengan jumlah sasaran

sebesar 50 ibu hamil dan 50 ibu bersalin. Kegiatan PKM dilaksanakan bersamaan dengan pelatihan ibu hamil di Kelas Ceria Rowosari. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ;

1. Setelah diberikan edukasi berupa pelatihan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang menjaga kesehatan fisik dan psikis masa kehamilan dan persalinan, janin dan bayi baru lahir menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu *Ma-Llow*. Pengetahuan rata-rata meningkat sebesar 15,4, dimana rata-rata skor pengetahuan saat pretest 66,4 menjadi 81,8 saat posttest. Terapi nonfarmakologi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari fokus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kecemasan. Teknik distraksi dengan menggunakan metode nonfarmakologis salah satunya dengan terapi Inovasi *Ma-Llow*. Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dan ibu bersalin pada sistem limbik yang mempengaruhi emosi (Gullick & Kwan, 2015). Ketika *Ma-Llow* digunakan, semua bagian yang berhubungan dengan sistem limbik terstimulasi sehingga menghasilkan perasaan dan ekspresi. Hormon endorphine yang keluar setelah penggunaan *Ma-Llow* akan berguna mengurangi nyeri dan membuat mood membaik. *Ma-Llow* yang dapat menenangkan bisa dimanfaatkan oleh Masyarakat khususnya ibu hamil dan bersalin pada mitra di Wilayah Puskesmas Rowosari Semarang, dalam hal ini keilmuan yang di tampilkan adalah tentang alat yang di gunakan yang dapat menambah ketenangan pengguna sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikis. Kegiatan PKM ini berfokus pada upaya preventif dan promotif yaitu pencegahan dan implementasi kesehatan kehamilan dan persalinan, baik dari segi peningkatan keterampilan, pengetahuan. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner, yang diukur sebelum pemberian edukasi (pre test) dan setelah pemberian edukasi (post test). Hasil pengolahan data menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan tentang peningkatan kesehatan fisik dan psikis Masa Kehamilan dan Persalinan menggunakan *Ma-Llow*.
2. Setelah menggunakan *Ma-Llow* terjadi peningkatan kesehatan fisik dan psikis. Indikator kesehatan fisik diukur dengan pemeriksaan tanda-tanda vital ibu hamil dan ibu bersalin. Kesehatan fisik meliputi pengukuran tekanan darah, nadi, suhu, pernafasan/saturasi oksigen sebelum maupun sesudah menggunakan *Ma-Llow* (Buckley et al., 2023). Hasil pemeriksaan saat pretest didapatkan ; Tekanan darah rata-rata 128/79 mmHg, Nadi 95 x/menit, Suhu 37,2°C, Saturasi Oksigen 95% . Hasil pemeriksaan saat posttest didapatkan ; Tekanan darah rata-rata 115/76 mmHg, Nadi 89 x/menit, Suhu 36,8°C, Saturasi Oksigen 97% . Sebelum dan sesudah mendapatkan Edukasi kesehatan fisik dan psikis masa kehamilan dan persalinan menggunakan *Ma-Llow* partisipan juga dilakukan

pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner HARS (Pujiati & Saribu, 2022) . Hasil kuesioner kecemasan menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil maupun ibu bersalin. Rata-rata nilai kecemasan sebelum (pretest) sebesar 25,3 (kecemasan sedang) dan nilai kecemasan sesudah (posttest) menjadi 20,6 (kecemasan ringan). *Ma-Llow* diharapkan bisa dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh seluruh ibu hamil dan ibu bersalin sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dan psikis.



Gambar 1 Materi Sehat Fisik dan Psikis masa kehamilan, persalinan, janin dan Bayi



Gambar 2 Praktik Hipnoterapi dengan *Ma-Llow*



Gambar 3 Pemanfaatan *Mal-Low* pada Ibu Bersalin



Gambar 4 Foto Bersama Mitra dan Ibu Hamil

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang menjaga kesehatan fisik dan psikis selama hamil, bersalin, janin dan bayi. Terjadi peningkatan kesehatan fisik pada ibu hamil dan bersalin setelah menggunakan *Ma-Llow* meliputi; normalnya tekanan darah, nadi, suhu dan saturasi oksigen serta peningkatan kesehatan psikis meliputi; menurunkan kecemasan ibu hamil dan ibu bersalin.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LRP-IP-HKI-Paten Universitas Karya Husada Semarang dan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah mendukung kegiatan dengan memberikan hibah DRTPM. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Mitra ; kelas ibu hamil Ceria Puskesmas Rowosari Semarang dan Tempat Praktik Mandiri Bidan wilayah Puskesmas Rowosari Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barber, V., Linsell, L., Locoock, L., Powell, L., Shakeshaft, C., Lean, K., Colman, J., Juszcak, E., & Brocklehurst, P. (2013). Electronic fetal monitoring during labour and anxiety levels in women taking part in a RCT. *British Journal of Midwifery*, 21(6), 394–403. <https://doi.org/10.12968/bjom.2013.21.6.394>
- Buckley, S., Uvnäs-Moberg, K., Pajalic, Z., Luegmair, K., Ekström-Bergström, A., Dencker, A., Massarotti, C., Kotlowska, A., Callaway, L., Morano, S., Olza, I., & Magistretti, C. M. (2023). Maternal and newborn plasma oxytocin levels in response to maternal synthetic oxytocin administration during labour, birth and postpartum – a systematic review with implications for the function of the oxytocinergic system. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–56. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05221-w>
- Clarity, E., Therapy, B. G., & Stress, M. (2019). Reduction for Social Anxiety Disorder. *J Anxiety Disord.*, 215, 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.003>
- Cunningham, Leveno, Bloom, Dashe, Hoffman, Cassey, S. (2013). Williams Obstetrics. *Southern Medical Journal*, 29(12), 1256. <https://doi.org/10.1097/00007611-193612000-00029>
- Fairbrother, N., Collardeau, F., Albert, A., & Stoll, K. (2022). Screening for Perinatal Anxiety Using the Childbirth Fear Questionnaire: A New Measure of Fear of Childbirth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042223>
- Gullick, J. G., & Kwan, X. X. (2015). Patient-directed music therapy reduces anxiety and sedation exposure in mechanically-ventilated patients: A research critique. *Australian Critical Care*, 28(2), 103–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aucc.2015.03.003>
- Lim, G., Lasorda, K. R., Farrell, L. M., McCarthy, A. M., Facco, F., & Wasan, A. D. (2020). Obstetric pain correlates with postpartum depression symptoms: A pilot prospective observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-02943-7>
- Maddox, S., Powell, N. N., Booth, A., Handley, T., Dalton, H., & Perkins, D. (2022). Effects of mental health training on capacity, willingness and engagement in peer-to-peer support in rural New South Wales. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(2), 451–459. <https://doi.org/10.1002/hpja.515>
- Maftuchah, Royhanaty, I., & Handayani, A. F. (2019). *Stimulasi Pertumbuhan Bayi usia 3-6 Bulan dengan Mommy 's Loving Massage*.
- Moulaei, K., Bahaadinbeigy, K., Mashoof, E., & Dinari, F. (2023). Design and development of a mobile-based self-care application for patients with depression and anxiety disorders. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12911-023-02308-y>
- Munafiah, D., Afriani, A. I., & Gurnita, F. W. (2022). Konsep Sayyidah Maryam untuk Inovasi Desain Arsitektur Ruang Persalinan. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 164–168. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.402>
- Munafiah, D., Laila, N., Pujiyanto, T. I., Mujahidah, S., & Dewi, M. M. (2022). Manfaat Hypnobirthing Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan Ii. *Midwifery Care Journal*, 3(3), 73–77. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i3.8681>
- Munafiah, D., Sari, N., Dewi, M. M., & Roisah, L. U. (2023). *MANFAAT DANCE LABOR TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN*. 2, 1–4.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Rublein, L., & Muschalla, B. (2022). Childbirth fear, birth-related mindset and knowledge in non-pregnant women without birth experience. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04582-6>
- Sapkota, S., Kobayashi, T., Kakehashi, M., Baral, G., & Yoshida, I. (2012). In the Nepalese context, can a husband's attendance during childbirth help his wife feel more in control of labour? *BMC Pregnancy and Childbirth*, 12(1), 49. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-12-49>
- Shiferaw, A., Temesgen, B., Alamirew, N. M., Wube, T., & worku, Y. (2022). Utilization of labor pain management methods and associated factors among obstetric care givers at public health institutions of East Gojjam Zone, Amhara region, Ethiopia, 2020: a facility based cross – sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05094-z>
- Williams, V. S. L., Morlock, R. J., & Feltner, D. (2010). Psychometric evaluation of a visual analog scale for the assessment of anxiety. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-57>