

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI TPMB ELIS MARLINA

OVERVIEW OF THE LEVEL OF ANXIETY OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN FACING LABOR AT TPMB ELIS MARLINA

Ghina Nazla Hidayat^{1*}, Widya Maya Ningrum², Kurniati Devi Purnamasari³

^{1, 2, 3} Universitas Galuh, Indonesia

Jalan R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274, Indonesia

Email corresponding: ghinanazla1212@gmail.com^{1*}

ABSTRAK

Tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III di Indonesia menunjukkan bahwa 47,7% mengalami kecemasan berat, 16,9% mengalami kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan saat menghadapi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Elis Marlina. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Populasi penelitian ini terdiri dari 30 ibu hamil trimester III, dan sampel diambil dengan teknik Total Sampling sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diisi secara langsung, dan analisis data dilakukan dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar, yaitu 11 orang (36,7%), mengalami kecemasan sedang, 9 orang (30%) mengalami kecemasan berat, 5 orang (16,7%) mengalami kecemasan ringan, dan 5 orang (16,7%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Elis Marlina berada dalam kategori sedang. Disarankan untuk meningkatkan konseling kepada ibu hamil trimester III mengenai persiapan menghadapi persalinan, atau menyelenggarakan kelas ibu hamil untuk membantu mengurangi kecemasan mereka.

Kata Kunci : Tingkat kecemasan, ibu hamil trimester III

ABSTRACT

The level of anxiety experienced by third trimester pregnant women in Indonesia, who have anxiety when facing the labor process, is 47.7% severe anxiety, 16.9% moderate anxiety, and 35.4% experience mild anxiety. The purpose of this study was to determine the description of the anxiety level of third trimester pregnant women in facing labor at TPMB Elis Marlina. This study uses a type of quantitative research with a descriptive design that aims to get an overview of the anxiety level of third trimester pregnant women in facing labor. The population in this study consisted of 30 third trimester pregnant women. The sample in this study used total sampling of 30 third trimester pregnant women. The measuring instrument used a questionnaire with direct data collection, data analysis using frequency distribution. The results of the study stated that of the 30 third trimester pregnant women, most of the 11 respondents (36.7%) experienced moderate anxiety, as many as 9 respondents (30%) severe anxiety, as many as 5 respondents (16.7%) mild anxiety, and as many as 5 respondents (16.7%) were not anxious. Based on the results of the study, it can be seen that the anxiety level of pregnant women at TPMB Elis Marlina is in the moderate category. It is expected to increase the provision of counseling to third trimester pregnant women about facing childbirth, or use other methods by holding pregnant women's classes to reduce anxiety facing childbirth.

Keywords: anxiety level, pregnant women in third trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan dan juga persalinan adalah momen yang sangat amat penting dan penuh makna di dalam kehidupan banyak orang, mengingat proses tersebut melibatkan berbagai dimensi fisik dan emosional bagi seorang perempuan. Selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga (UK 29 - 40 minggu), ibu hamil sering mengalami kecemasan dan rasa takut mengenai proses persalinan (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016). Kecemasan ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran tentang kesehatan bayi, kemungkinan komplikasi, serta ketidakpastian mengenai pengalaman persalinan itu sendiri. Faktor emosional ini sangat mempengaruhi pengalaman persalinan dan kesehatan mental ibu (Janiwarty, 2014). ada masa kehamilan, rasa kecemasan dan ketidaknyamanan adalah hal yang umum dan dapat muncul akibat berbagai faktor. Kecemasan seringkali merupakan bagian dari proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh dan kehidupan sehari-hari seorang ibu. Kehamilan tidak hanya membawa perubahan fisik pada tubuh ibu, seperti perubahan hormon, ukuran perut, dan perubahan fisik lainnya, tetapi juga membawa perubahan emosional yang signifikan. Emosi yang dialami ibu hamil, seperti kecemasan dan ketidaknyamanan, merupakan respons terhadap adaptasi terhadap perubahan ini. Selain itu, perubahan sosial di dalam keluarga juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Misalnya, tanggung jawab baru sebagai orang tua, perubahan dalam dinamika hubungan pasangan, dan penyesuaian dengan

peran baru dalam keluarga bisa menambah beban emosional ibu hamil (Wulandara *et al.*, 2022)

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi kecemasan di antara ibu hamil di negara maju mencapai sekitar 20% dan di negara-negara yang berkembang memiliki prevalensi lebih dari 20% (WHO, 2020). Di Negara Indonesia ibu hamil trimester III yang memiliki kecemasan ketika akan menghadapi proses persalinan sebanyak 47,7% yang mengalami kecemasan berat, 16,9% yang mengalami kecemasan sedang, dan 35,4% yang mengalami kecemasan ringan (Pastuty *et al.*, 2021). Berdasarkan data di Jawa Barat pada tahun 2021 sekitar 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Mulyana, 2022).

Kecemasan dalam kehamilan trimester III ini mendapatkan 13%-22% kejadian stress pasca persalinan pada 3-6 bulan setelah persalinan. Ibu hamil yang mengalami tekanan pribadi secara berkelanjutan memiliki resiko yang akan dialami lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR) atau tidak normal, ukuran kepalanya kecil (mikrosomia), perkembangan syaraf terganggu, lahir prematur, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Kecemasan juga dapat berdampak pada beratnya nyeri pada saat proses persalinan, otot-otot berkontraksi dan ibu menjadi mudah lelah, yang dapat mengakibatkan persalinan lama. Komplikasi yang paling fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu (Rodiani, 2016).

Pada masa kehamilan, perasaan kecemasan dan ketidaknyamanan adalah hal yang wajar terjadi. kecemasan adalah aspek penting dalam kesehatan mental yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang merespons dan menghadapi situasi atau kejadian tertentu dalam hidupnya. Selama kehamilan, khususnya pada Ibu hamil trimester III, banyak yang mengalami cemas yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan mereka dan perubahan yang sedang terjadi. (MARDALENA *et al.*, 2023). Pada ibu hamil, kecemasan dapat terjadi karena berbagai faktor, yaitu usia, pendidikan, paritas, dan pekerjaan. (Khotimah & Sulastri, 2019).

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada bulan Maret 2024 diperoleh data bahwa dari jumlah keseluruhan ibu hamil di trimester III pada bulan Maret-Mei 2024 berjumlah sebanyak 108 ibu hamil. Berdasarkan dari hasil wawancara secara langsung kepada bidan yang berada di TPMB E, peneliti mendapatkan informasi bahwa dari sebagian ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dan takut ketika melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB. Kemudian didapatkan bahwa dari 10 responden, 5 orang mengatakan merasa gelisah, 3 orang mengatakan tidur tidak nyenyak, 2 orang merasa takut akan pikiran sendiri. Sehingga didapatkan bahwa secara keseluruhan ibu mengalami kecemasan saat membayangkan persalinan, karena ketika hamil pun sudah merasakan ketidaknyamanan dan sakit apalagi pada saat proses persalinan.

Berdasarkan uraian dalam tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Elis Marlina.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif dan dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di TPMB Elis Marlina. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, Populasi dalam penelitian ini mencakup keseluruhan ibu hamil trimester III yang berada di TPMB E pada bulan Mei, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 30 responden yang diambil menggunakan total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengenalan diri, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, dan memberikan surat persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden, kemudian menjelaskan dan memaparkan teknis pengisian kuesioner, waktu pengisian kuesioner selama 30 menit untuk setiap responden, peneliti membacakan Kuesioner berupa formulir dengan tanda centang akan diisi oleh responden dan dikumpulkan kembali untuk pemeriksaan kelengkapannya. Data dianalisis dengan teknik analisis univariat

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik pada responden ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	<20 Tahun	2	6,7
	20-35 Tahun	21	70,0
	>35 Tahun	7	23,3
	Total	30	100
2.	Paritas		
	Primigravida	9	30,0
	Multigravida	13	43,3
	Grandemultigravida	8	26,7
	Total	30	100
3.	Pendidikan		
	SMA	22	73,3
	Perguruan tinggi	8	26,7
	Total	30	100
4.	Status Pekerjaan		
	Bekerja	11	36,7
	Tidak bekerja	19	63,3
	Total	30	100

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut, ditemukan dari sebanyak 30 responden, mayoritas berada dalam usia 20-35 tahun yang berjumlah 21 orang (70,0%), sedangkan usia di bawah 20 tahun hanya mencakup 2 orang (6,7%). Dalam hal paritas, mayoritas adalah multigravida dengan jumlah 13 orang responden (43,3%), sedangkan pada

responden dengan status grandemultigravida berjumlah 8 orang (26,7%). Untuk pendidikan, kebanyakan responden berpendidikan SMA, yakni 22 orang responden (73,3%), sedangkan ibu hamil yang memiliki pendidikan perguruan tinggi berjumlah 8 orang (26,7%). Mengenai status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja, yaitu 19 orang ibu hamil (63,3%), sementara yang bekerja berjumlah 11 orang (36,7%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB E

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak cemas	5	16,7
2.	Ringan	5	16,7
3.	Sedang	11	36,7
4.	Berat	9	30,7
5.	Sangat berat/Panik	0	0
	Total	30	100

Menurut data pada tabel 4.2, dari sebanyak 30 responden yang diteliti, tingkat kecemasan ibu hamil ditrimester III menunjukkan bahwa 5 orang (16,7%) tidak mengalami kecemasan, 5 orang (16,7%) mengalami kecemasan ringan, 11 orang (36,7%) mengalami kecemasan sedang, dan 9 orang (30,7%) mengalami kecemasan berat.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berdasarkan Karakteristik

No	Karakteristik	Tingkat Kecemasan			
		Tidak cemas F %	Ringan F %	Sedang F %	Berat F %
1.	Usia				
	<20 tahun	0 0	0 0	0 0	2 6,7
	20-35 tahun	3 10	4 13,3	10 33,3	4 13,3
	>35 tahun	2 6,7	1 3,4	1 3,7	3 10
	Total	5 16,7	5 16,7	11 36,7	9 30

2.	Paritas				
	Primigravida	0 0	0 0	3 10	6 20
	Multigravida	2 6,7	3 10	6 20	2 6,7
	Grandemultigravida	3 10	2 6,7	2 6,7	1 3,3
	Total	5 16,7	5 16,7	11 36,7	9 30
3.	Pendidikan				
	SMA	4 13,3	4 13,3	10 33,3	4 13,3
	Perguruan tinggi	1 3,4	1 3,4	1 3,4	5 16,7
	Total	5 16,7	5 16,7	11 36,7	9 30
4.	Status Pekerjaan				
	Bekerja	3 10	3 10	2 6,7	3 10
	Tidak bekerja	2 6,7	2 6,7	9 30	6 20
	Total	5 16,7	5 16,7	11 36,7	9 30

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh data bahwa usia ibu <20 tahun sebagian besar yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2 orang (6,7%), usia 20-35 tahun mayoritas yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 orang (33,3%), dan usia >35 tahun mayoritas yang mengalami kecemasan berat sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan paritas primigravida mayoritas yang mengalami kecemasan berat sebanyak 6 orang (20%), multigravida mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 6 orang (20%) dan sedangkan grandemultigravida mayoritas tidak cemas sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan pendidikan SMA mayoritas yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 orang (33,3%), sedangkan perguruan tinggi mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 5 orang (16,7%). Berdasarkan status pekerjaan yang bekerja mayoritas mengalami tidak cemas-ringan sebanyak 6 orang (20%), sedangkan yang tidak bekerja sebagian besar yang mengalami cemas sedang sebanyak 9 orang (30%).

Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil trimester III pada usia <20 tahun yang berjumlah 2 orang responden (6,7%)

memiliki tingkat kecemasan berat. Pada rentang usia 20-35 tahun berjumlah 21 orang (70%) dimana sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang, sedangkan pada usia >35 tahun yang berjumlah 7 orang (23,3%) dimana sebagian besar yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 3 orang.

Hasil penelitian Asiyah (2021) menunjukkan bahwa rasa cemas yang dialami pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh faktor usia. Penelitian tersebut menemukan bahwa pada kelompok usia muda, terdapat 12 orang (1,4%) yang mengalami kecemasan berat. Sebaliknya, pada usia yang lebih tua, lebih banyak responden yang mengalami cemas ringan, dengan 50 orang ibu hamil (71,4%) teridentifikasi dalam kategori ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan, usia memang memiliki pengaruh signifikan terhadap psikologi dan kesiapan menghadapi kehamilan. Wanita dalam usia 20-35 tahun secara fisik sudah siap untuk hamil karena organ reproduksinya telah berkembang dengan baik. Sebaliknya, ibu hamil yang usianya di bawah 20 tahun mungkin mengalami kecemasan dan takut karena keadaan fisik mereka belum siap

secara menyeluruh, sementara ibu hamil yang berusia di atas 35 tahun menghadapi risiko lebih tinggi terhadap komplikasi obstetrik serta morbiditas dan mortalitas perinatal (Asiyah, 2021).

Dari hasil penelitian, ibu hamil trimester III berdasarkan karakteristik paritas yaitu primigravida yang berjumlah 9 orang (30%) kebanyakan memiliki kecemasan berat sebanyak 6 orang. Pada Multigravida berjumlah 13 orang (43,3%) dan sebagian kecil memiliki kecemasan sedang sebanyak 6 orang, sedangkan pada grandemultigravida sebanyak 8 orang (26,7%) mayoritas memiliki tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 3 orang.

Kecemasan selama kehamilan pertama sering kali muncul sebagai akibat dari periode krisis dalam kehidupan seorang wanita, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Heriani (2016). Pengalaman baru ini menciptakan campuran emosi antara kebahagiaan dan harapan, disertai dengan kecemasan mengenai apa yang akan dirasakan selama kehamilan, termasuk perasaan cemas mengenai proses persalinan yang akan datang.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa salah satu rasa cemas para ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan di TPMB Elis Marlina adalah kekhawatiran terhadap rasa sakit, terutama bagi calon ibu yang belum pernah mengalami persalinan sebelumnya. Hal ini yang menyebabkan ibu hamil primigravida merasakan kecemasan. Namun, pada persalinan pertama, munculnya kecemasan adalah sesuatu yang sangat wajar karena

semuanya merupakan pengalaman yang baru bagi ibu hamil tersebut.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan ibu hamil trimester III yang berpendidikan SMA berjumlah 22 orang (73,3%) sebagian besar mengalami kecemasan sedang berjumlah sebanyak 10 orang, dan pada tingkat pendidikan perguruan tinggi berjumlah sebanyak 8 orang (26,7%) mayoritas memiliki kecemasan berat sebanyak 5 orang responden.

Pernyataan ini sejalan dengan teori Lestari (2015), yang menyebutkan bahwa pendidikan bertujuan agar menambah pengetahuan guna mendorong perubahan perilaku positif yang lebih tinggi. Informasi serta pengalaman berperan dalam menambah pengetahuan informal seseorang. Hal ini juga didukung oleh penelitian Zamriati (2016). Memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan diantara tingkat pendidikan dan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Ini menunjukkan bahwa ibu hamil, terlepas dari tingkat pendidikan mereka yang tinggi atau rendahnya, memiliki kemungkinan yang sama akan mengalami cemas saat menghadapi proses persalinan.

Pada hasil data penelitian menurut karakteristik tingkat pendidikan ibu hamil trimester III di TPMB Elis Marlina menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan seseorang dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. karena tinggi atau rendahnya tingkat pendidikan memiliki peluang yang sama untuk terjadinya

kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan.

Menurut hasil penelitian, terdapat 11 ibu hamil trimester III yang bekerja (36,7%), dengan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang, yaitu 8 orang. Sementara itu, terdapat 19 ibu hamil (63,3%) yang tidak bekerja, dan sebagian besar dari mereka menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga berat, sebanyak 20 orang. Wawancara yang dilakukan mengungkapkan bahwa ibu hamil dengan status tidak bekerja menghabiskan sebagian besar waktu di rumah, sehingga akses mereka untuk mencari informasi tentang kehamilan terbatas dan mereka cenderung lebih sering memikirkan potensi masalah yang dapat berdampak negatif pada kehamilan mereka.

Penelitian Puspitasari & Wahyuntari (2020) menunjukkan temuan yang relevan terkait dengan tingkat kecemasan ibu hamil berdasarkan status pekerjaan mereka. Dari data yang diperoleh, diketahui bahwa dari 42 orang ibu hamil, 10 orang (23,8%) adalah ibu hamil yang bekerja dan cenderung tidak mengalami kecemasan. Sebaliknya, dari 32 orang ibu hamil (76,2%) yang tidak bekerja, sebagian besar mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil trimester III di TPMB Elis Marlina sebagian besar kecemasan dialami oleh ibu hamil yang tidak bekerja dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Hal ini disebabkan oleh aktivitas kerja yang umumnya menghabiskan waktu, maka dari itu ibu hamil trimester III

yang bekerja cenderung mengalami cemas yang lebih ringan. Aktivitas pekerjaan dapat membantu mengurangi perasaan cemas bagi ibu yang bekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan di TPMB Elis Marlina memperlihatkan bahwa mayoritas, yaitu 11 responden (36,7%), dengan kecemasan yang sedang, berjumlah sebanyak 9 responden (30%) dengan kecemasan berat, berjumlah 5 orang responden (16,7%) dengan mengalami kecemasan ringan dan sebanyak 5 responden dengan tidak cemas.

Dari hasil penelitian yang didapat, saran dari peneliti yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi Ibu Hamil Diharapkan dapat melakukan afirmasi positif terhadap dirinya sendiri dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan agar mendapat edukasi dari tenaga kesehatan terkait persiapan dalam menghadapi persalinan.
- 2) Bagi Bidan, perlu untuk mengedukasi mengenai permasalahan cemas pada wanita hamil diakhir trimester tentang menghadapi persalinan saat melakukan pemeriksaan kehamilan atau dengan metode lain seperti melakukan kegiatan senam hamil untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan.
- 3) Bagi Institusi Akademik, dapat sebagai bahan pertimbangan dan referensi tambahan untuk memperluas materi mengenai tingkat kecemasan ibu hamil

trimester III untuk menghadapi persalinan.
4) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan supaya dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai kecemasan dengan melalui pendekatan yang berbeda serta menggunakan sampel yang lebih spesifik lagi, sehingga tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat lebih terungkap secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Aniroh, U., & Fatimah, R. F. (2019). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.32584/jikm.v2i2.374>
- Anis Setyowati, Ratnawati, L., & Sholichah, R. M. (2022). Pendampingan Pengelolaan Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronik dan Bayi Berisiko Stunting. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 157–165. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.891>
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Hastono, S. P. (2016). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Hidayat. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: /Salemba Medika.
- Khotimah, A. H., & Sulastri, E. (2019). Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) serta Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Sugiyastuti, Amd. Keb. *University Research Colloquium*, 10(2), 162–170.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Mardalena, M., Purnama Eka Sari, W. I., & Kurniyati, K. (2023). Pengaruh Endorphin Massage Dan Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 188–194. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4561>
- Mulyana, E. (2022). Gambaran Kecemasan Ibu Hmil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Dengan Pendekatan Teori Trait-State Anxiety. *Pregnancy-Psychological Aspects Anxiety*, 1–111.

- Murdiningsih, M., Suryani, J., & Wahyuni, S. (2022). Integrasi Endorphin Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 293–298. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1200>
- Nasir, F., Nuraiman, N., & Safitri, D. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.55771/mppk.v3i1.33>
- Pastuty, R., Dora, E., & Hindun, S. (2021). Effect of Diaphragm Breathing Exercise on Reducing Anxiety Level of Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 105–110. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i2.990>
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016). Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7, 53–62.
- Winarsih, & Revika, E. (2019). Pendampingan Ibu Hamil Trimester Iii Masa Nifas Dengan Asi Yang Maksimal. 1(1), 64–71.
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., & Marlina, L. (2022). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019. *Media Informasi*, 18(2), 162–169. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.44>
- Yanti, E. M., Utami, D. K., & Maulina, A. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanasaba. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatann Hamzar Lombok Timur*.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14.

