

**HUBUNGAN PSIKOEDUKASI PRENATAL MASSAGE DENGAN KECEMASAN
PSIKOLOGIS IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS MOJOLABAN**

Jumiyati¹, Hutari Puji Astuti²

Universitas Kusuma Husada ^{1,2}

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil menyebabkan peningkatan resiko perubahan secara patologis akan menyebabkan hipertensi pada kehamilan, selain itu secara psikologis ibu yang mengalami kecemasan dapat meningkatkan resiko depresi post partum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara psikoedukasi prenatal massage dengan kecemasan psikologis ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan crosssectional study on egrouppre test-post test. Penelitian ini dilakukan di bulan Maret-Mei 2023 di Poliklinik KIA. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memasuki trimester ke III. Sampel sebesar 56 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Analisis bivariate menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis bivariate menunjukkan *p-value* 0,000, sehingga kesimpulannya adalah terdapat hubungan pemberian psikoedukasi prenatal massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Mojolaban.

Kata Kunci: Ibu hamil, Trimester III, Kecemasan, psikoedukasi

Abstrack

*Anxiety in an expectant mother leads to a pathological increased risk of change, leading to hypertension in pregnancy, and in addition to a psychologically anxious mother can increase the risk of post traumatic depression. The purpose of this study is to analyze the connection between prenatal massage and psychological anxiety of pregnant mother trimester III in the Mojolaban center. The study is a crosssectional study approach on egrouppre examination post test. The study was done in March-May 2023 in polyclinic KIA. The population in this study is pregnant mothers who enter trimester to the third 56 respondents in the sample. Sample retrieval method USES sampling methods. Bivariate analysis uses the Wilcoxon test. Bivarious analysis shows *p-value* 0,000, so the net result is a prenatal massage of prenatal massage of the trimester mother III's concerns in the Mojolaban region of the labor center in Mojolaban.*

Keyword: pregnant mother, Trimester III, anxiety, psychoeducation

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh wanita yang diawali dengan proses ovulasi, proses kehamilan ini merupakan penyatuan spermatozoa dengan ovum didalam rahim atau disebut juga sebagai implantasi. Kejadian ini dihitung saat fertilisasi terjadi hingga bayi dilahirkan. Waktu kehamilan normal berlangsung dalam kurun waktu 40 minggu ((WHO), 2016). Kehamilan merupakan masa transisi yang dialami oleh wanita antara sebelum memiliki anak, mengandung dan mempersiapkan kelahiran. Kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan secara fisiologis, psikologis, sosial yang disebabkan oleh pertumbuhan janin.

Kehamilan menyebabkan perubahan-perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, gangguan tidur, konstipasi, kecemasan, sesak nafas, sering berkemih dan serta perubahan hormon yang termasuk dalam adaptasi fisiologis ibu. Ketidaknyamanan secara fisik yang sering dialami ibu hamil antara lain nyeri pinggang (73%) akibat dari peregangan tulang belakang yang dapat mengganggu rutinitas sehari-hari, peningkatan pertumbuhan janin sehingga menekan area kandung kemih dan meningkatkan aktivitas Buang Air Kecil (BAK) sehingga mengganggu kualitas tidur (50%) (Dewiani et al., 2022), perubahan psikologis ibu hamil merupakan ketidaknyamanan psikologis yang timbul akibat pikiran seperti bahaya yang dapat mengancam ibu dan bayi, rasa takut, kesiapan ibu dalam persalinan (Miftahul & Nurul, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Orr di Baltimore menemukan bahwa wanita hamil di Amerika yang memiliki skor *Center for Epidemiological Studies-Depression* (CES-D) lebih dr 10% beresiko mengalami kelahiran bayi premature 1,59 lebih besar, dapat disimpulkan bahwa ketidaknyamanan secara psikologis merupakan faktor risiko kejadian kelahiran prematur dengan usia kehamilan kurang dari 37 minggu. Resiko preeklamsi ditemukan 2,5 kali lebih tinggi ditemukan pada wanita dengan diagnosis depresi yang diukur menggunakan BDI (*Beck Dpression Inventory*), preeklamsi merupakan komplikasi utama pada kehamilan. Hal ini teridentifikasi sebagai penyebab utama kematian ibu dalam kehamilan, persalinan dan perdarahan post partum (Orr et al., 2002).

Prevalensi kematian ibu hamil di tahun 2019 menyebutkan bahwa 810 perempuan meninggal setiap hari karena perdarahan pasca persalinan, infeksi, dan preeklamsi, *baby blues* (WHO, 2019). Profil Angka Kematian Ibu (AKI) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 akibat hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus dari 7389 kasus angka kematian ibu (Kemenkes RI., 2022). Dengan adanya dampak negatif yang disebabkan oleh depresi perinatal maka dibutuhkan penanganan komprehensif sejak dini.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III bisa dilakukan dengan terapi kognitif dan fisioterapi, seperti melakukan yoga, mengikuti kelas kehamilan, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), relaksasi, *kinesiotaping*, massage prenatal, mindfulness, dan rendam air hangat. Terapi tersebut bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu terutama untuk meringankan keluhan ibu hamil seperti dukungan dari orang terdekat seperti pemberian psikoedukasi *prenatal massage*, dengan harapan keluarga dapat memberikan dukungan secara emosional dan kepuasan dalam hubungan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara psikoedukasi prenatal massage dengan kecemasan psikologis ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban.

METODE PENELITIAN

Jenis ini adalah penelitian yang menggunakan desain penelitian *crosssectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mojolaban. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III pada bulan Maret-Mei 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebesar 56 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Psikoedukasi prenatal massage dan variabel dependen adalah kecemasan. Instrumen pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu kuesioner A berisi tentang data demografi dan kuesioner B adalah kuesioner *perinatal anxiety screening scale* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang hasilnya valid dan reliabel. Pengumpulan data primer dengan mewawancarai dan memberikan kuesioner kepada responden. Data sekunder diperoleh melalui rekam medis, dan buku pasien. Analisis data menggunakan uji statistik *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariate

1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Kriteria	Responden	
		N	%
Umur	17-20	20	35,7
	21-35	20	35,7
	36-45	16	28,6
	Total	56	100,0
Pendidikan	SD	3	5,4
	SMP	4	7,1
	SMA	36	64,3
	Perguruan Tinggi	13	23,2
	Total	56	100,0
Kunjungan ANC	< 6 kali	31	55,4

	> 6 kali	24	42,9
	Total	56	100,0
Informasi	Tidak Pernah	38	67,9
	Pernah	18	32,1
	Total	56	100,0

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 56 responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban. Pada karakteristik umur, penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki umur 17-20 tahun dan 21-35 tahun merupakan responden dengan presentase terbesar. Tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMA (64,3%). Pada tabel jumlah kunjungan ibu hamil trimester III mayoritas kurang dari 6 kali kunjungan (55,4%) Pada tabel tersebut mayoritas ibu hamil belum memperoleh informasi cara mengatasi kecemasan sebesar 67,9%.

Analisis Bivariate

Hubungan psikoedukasi prenatal massage terhadap kecemasan psikologis ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban

Tabel 2 Analisis Hubungan antara psikoedukasi terhadap kecemasan psikologis ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban

Variabel	z	p-value
Kecemasan	-4,523 ^b	0,000

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed rank test* p-value 0,000 maka H_a diterima. Sehingga kesimpulannya adalah ada hubungan pemberian psikoedukasi *prenatal massage* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban.

PEMBAHASAN

1. Skala Kecemasan Psikologis dengan Karakteristik Berdasarkan Umur

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan karakteristik umur ditemukan rata-rata usia responden adalah 17-25 tahun dengan jumlah 20 responden dan usia 26-35 tahun sebanyak 20 responden. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ricardi dkk menunjukkan bahwa ibu dengan usia saat hamil <20 tahun memiliki kesiapan mental yang masih sangat kurang, sehingga hal ini akan menimbulkan permasalahan psikologis seperti perasaan cemas dan ketakutan akan proses persalinan (Alibasjah et al., 2018). Rentang usia kehamilan ibu <20 tahun dan >35 tahun cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinsisi dan spesifik sehingga hal ini mempengaruhi status psikologis ibu. Hal ini di dukung oleh penelitian Arajji kecemasan dan depresi dialami oleh 30-58% dialami oleh ibu hamil kehamilan primigravida

dengan usia dewasa awal (17-25 tahun) hal ini disebabkan pandangan berlebihan terhadap permasalahan yang tidak realistis, cepat marah (Wallace & Araji, 2020).

2. Skala Kecemasan Psikologis dengan Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan diperoleh bahwa rata-rata responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 36 responden (64,3%), menurut Nindiya dalam penelitiannya menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi (Walangadi et al., 2018).

Sebanyak 11 responden mengalami kecemasan berat. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang penuh dengan perasaan khawatir dan takut dengan apa yang akan terjadi. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil termasuk dalam kategori kehamilan beresiko tinggi. Ibu yang akan semakin khawatir dengan kondisi kesehatan dirinya dan bayi. Ketidaktahuan ibu untuk mengontrol kecemasan psikologis yang dialami meningkatkan kontraksi atau His palsu. Secara fisiologis kecemasan yang terjadi pada ibu akan merangsang adanya kontraksi rahim, hal ini akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sehingga dapat mengakibatkan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur.

3. Skala Kecemasan Psikologis dengan Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan ANC

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan kunjungan ANC diperoleh sebanyak 31 responden (55,4%) melaksanakan kunjungan ANC kurang dari 6 kali dan 24 responden (42,9%) melaksanakan kunjungan ANC lebih dari 6 kali. Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) merupakan pemeriksaan kehamilan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil secara optimal, hingga mampu menghadapi masa persalinan, nifas, menghadapi masa persiapan pemberian ASI secara eksklusif, serta kembalinya kesehatan alat reproduksi dengan wajar (Kemenkes, 2018).

Pemeriksaan kehamilan dilakukan minimal 6 kali selama masa kehamilan, yaitu 2 kali pemeriksaan pada trimester kedua dan 4 kali pemeriksaan pada trimester ketiga (Kemenkes, 2018). Kunjungan ANC yang dianjurkan WHO sebanyak 8 kali selama hamil.

4. Skala Kecemasan Psikologis dengan Karakteristik Berdasarkan Sumber Informasi Tentang *Prenatal Massage*

Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang *prenatal massage* dikategorikan menjadi dua, yaitu tidak pernah dan pernah. Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang *prenatal massage* diperoleh 38 responden (67,9%) belum pernah mendapat informasi tentang *prenatal massage* dan 18 responden (32,1%) sudah pernah mendapatkan informasi tentang *prenatal massage*.

Prenatal massage merupakan pijatan yang dilakukan pada ibu hamil yang berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami oleh

ibu hamil. *Prenatal massage* atau terapi pijat dan rileksasi membantu ibu hamil mengatasi beberapa ketidaksejahteraan dan merilekskan ibu (Diana, 2019)

5. Skala Kecemasan Psikologis Sebelum Dilakukan Psikoedukasi *Prenatal Massage* Menggunakan Media Booklet Dengan Kecemasan Psikologis Ibu Hamil Trimester III

Sebelum dilakukan psikoedukasi prenatal massage pada ibu hamil dengan kecemasan psikologis dilakukan pengukuran skala kecemasan menggunakan alat ukur *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* pada seluruh responden. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (39,3%) memiliki kecemasan psikologis sedang.

Proses dalam pemberian psikoedukasi terjadi proses sosialisasi pertukaran informasi antara pasien atau klien dengan tenaga profesional sehingga dapat memberikan kontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang berisiko untuk menghambat pengobatan (Azogh et al., 2018). Dalam melakukan tindakan psikoedukasi memiliki beberapa bentuk media berupa *notebook* atau catatan, poster, *booklet*, *leaflet*, video, dan berupa eksplorasi yang diperlukan. Indikator keberhasilan intervensi yang diberikan pada proses pelaksanaan psikoedukasi diperlukan kehadiran keluarga.

6. Skala Kecemasan Psikologis Setelah Dilakukan Psikoedukasi *Prenatal Massage* Menggunakan Media Booklet Dengan Kecemasan Psikologis Ibu Hamil Trimester III

Setelah responden diberikan psikoedukasi selama 20 menit selanjutnya dilakukan pengukuran skala kecemasan psikologis dengan menggunakan skala PASS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan psikologis ibu disebabkan ketidaktahuan ibu untuk mengontrol pikiran dan belum menemukan coping strategi yang tepat. Ketidaknyamanan psikologis dapat dikurangi dengan memberikan informasi melalui media cetak atau konsultasi dengan bidan.

Pada ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan fisik juga berupa nyeri punggung, psikoedukasi prenatal massage melibatkan suami atau orang terdekat sebagai support system ibu hamil dalam menjalankan kehamilan di trimester III sebagai bentuk dukungan psikologis. Tindakan yang dapat meningkatkan rasa nyaman dengan memberikan edukasi pada suami terkait dengan prenatal massage. Sentuhan yang diberikan oleh pasangan atau suami memberikan stimulus yang merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga akan memberikan efek samping rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian Romalasari (2020) adanya dukungan suami pada kehamilan di trimester III maka semakin menurun rasa cemas ibu dalam menghadapi kehamilan menjelang persalinan, karena pendampingan suami menguatkan ibu merasa aman dan lebih percaya diri.

Hubungan Psikoedukasi Prenatal Massage Menggunakan Media Booklet Dengan Kecemasan Psikologis Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan kecemasan psikologis ibu hamil antara sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi prenatal massage menggunakan media booklet. Pada kelompok intervensi nilai hasil rank negatif yang dapat diartikan kecemasan psikologis mengalami penurunan.

Menurut hasil analisis tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada responden diperoleh kecemasan berat dengan rentang nilai 41-93 ada 11 responden. Aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi 3 bentuk yaitu aspek fisik, aspek kognitif dan aspek faktor resiko. Pada penelitian ini memfokuskan pada aspek kognitif yang meliputi rasa khawatir, khawatir dimasa yang akan datang, merasa terancam atau sesuatu kejadian yang tidak penting. Usia ibu hamil yang masih dibawah 20 tahun dengan kehamilan primigravida memiliki resiko tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini disebabkan karena tidak memiliki pengalaman dalam proses kehamilan, meskipun demikian ibu dengan multigravida juga memiliki resiko kecemasan psikologis yang dapat dipicu bayangan rasa sakit pada waktu persalinan dan pengalaman traumatis saat melahirkan (Saputri & Yudianti, 2020).

Faktor yang dapat mengurangi kecemasan yaitu psikoterapi, psikoedukasi, terapi relaksasi, meditasi dan dukungan dari lingkungan sosial (Robison & Smith, 2016). Dengan menggunakan metode psikoedukasi media booklet dapat membantu ibu hamil mengembangkan sumber dukungan sosial dalam menghadapi permasalahan dalam kehamilan. Penelitian ini menggunakan strategi yang berfokus pada *Problem Focus Coping* (PFC) yaitu strategi yang digunakan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress yang dirasakan dengan meningkatkan coping mekanisme untuk keaktifan diri, kontrol diri dan mencari dukungan sosial. Psikoedukasi merupakan cara yang dapat membantu pasien dalam menerima gangguan rasa nyaman yang dialami (Prashant Srivastava & Rishi Panday, 2016).

Hasil out put penelitian dari *wilcoxon signed rank test* diketahui kelompok responden ibu hamil memiliki nilai $p\text{ value} = 0,00$ karena $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perubahan kecemasan psikologis sebelum (pre-test) dan sesudah (post test) diberikan psikoedukasi menggunakan media booklet pada ibu hamil trimester III. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2020) pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat kecemasan *post partum baby blues* pada ibu primipara dengan usia remaja menunjukkan bahwa 95% rata-rata skor 9,70-11,30 (Istiqomah et al., 2021). Dukungan yang diperoleh dari lingkungan terdekat terutama suami menjadi indikator utama dalam penurunan kecemasan psikologis. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Sutarti (2020) menyebutkan bahwa psikoedukasi memberikan pengaruh yang bermakna untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil melalui kognitif (Sutarti, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi melalui media booklet serta dukungan dari suami dapat membantu pasien dalam mengatasi kecemasan, membuat perasaan menjadi lebih baik. Psikoedukasi dapat memperkuat rasa aman dan

kepercayaan diri ibu untuk mengatasi kesulitan keluhan yang dialami khususnya kecemasan psikologis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban pada bulan Maret-Mei 2023 didapatkan sebanyak 20 responden dengan rentang usia 17-25 (35,7%) dan 26-35 tahun sebanyak 20 responden (35,7%). Responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban pada bulan Maret-Mei 2023 didapatkan sebanyak 36 responden (64,3%) memiliki tingkat pendidikan SMA, sebagian besar melakukan kunjungan ANC kurang dari 6 kali (42,9%), mayoritas responden belum pernah mendapatkan informasi tentang *pregnancy massage* (67,9%).

Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh mayoritas responden mengalami cemas sedang (39,3%) sebelum dilakukan intervensi dan sebagian besar responden tidak cemas (44,6%) setelah dilakukan intervensi psikoedukasi *prenatal massage*. Sedangkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* 0,000 menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan yang diberikan psikoedukasi *prenatal massage* pada hubungan pemberian psikoedukasi *prenatal massage* terhadap kecemasan psikologis ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban.

Saran

1. Bagi pelayanan kebidanan
Psikoedukasi *prenatal massage* terbukti dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Sehingga psikoedukasi *prenatal massage* dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa yang lebih luas tentang hubungan psikoedukasi *prenatal massage* menggunakan media booklet dengan kecemasan psikologis ibu hamil trimester III. Oleh karena itu institusi pendidikan diharapkan dapat menambah kepustakaan atau referensi tentang *prenatal massage*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat dilakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan psikoedukasi *prenatal massage* menggunakan media booklet dengan kecemasan psikologis ibu hamil trimester III dengan responden yang lebih banyak dan intervensi penelitian tidak hanya kecemasan psikologis ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- (WHO). (2016). WHO recommendation on antenatal care a positive pregnancy experience. In *WHO library cataloguing in publication data*. World Health Organization.
- Alibasjah, R. W., Izza, K., & Susiloningsih, N. (2018). Hubungan Usia Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan Cirebon. *Fakultas Kedokteran Diponegoro*, 19–26.
- Dewiani, K., Purnama, Y., Yusanti, L., Studi, P. D., Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, F., & Bengkulu, U. (2022). *Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage*

Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii the Effectiveness of Prenatal Massage Therapy Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women I N F O a R T I K E L Abstrak. 11(1).

- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Miftahul, H., & Nurul, E. (2021). *Maternal Psychological Changes during the Covid-19 Pandemic in Kertosari Village Miftahul Hakiki 1*, Nurul Eko Widiyastuti 1 1. 1, 1–4.
- Orr, S. T., James, S. A., & Prince, C. B. (2002). Maternal prenatal depressive symptoms and spontaneous preterm births among African-American women in Baltimore, Maryland. *American Journal of Epidemiology*, 156(9), 797–802. <https://doi.org/10.1093/aje/kwf131>
- Prashant Srivastava, & Rishi Panday. (2016). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.25215/0401.153>
- Robison, J. G., & Smith, C. L. (2016). *Therapeutic Massage During Chemotherapy and/or Biotherapy Infusions: 20(2)*.
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16–23. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/72/58>
- Sutarti, E. (2020). KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(2), 445–451. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i2.834>
- Walangadi, N. N., Kundre, R., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Poli Kia Puskesmas Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 6(11), 1–8.
- Wallace, K., & Araj, S. (2020). An Overview of Maternal Anxiety During Pregnancy and the Post-Partum Period. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(4), 47–56. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/4.1221>
- WHO. (2019). *Maternal mortality and morbidity and human rights* (Issue August). World Health Organization.