



Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan

Revita Susanti¹, Sri Agnes Lexi²

¹ STIKes Pekanbaru Medical Center, Sarjana Kebidanan ; revitasusantii17@gmail.com

² STIKes Pekanbaru Medical Center, Sarjana Kebidanan ; agnes.lexi2016@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan mental dialami oleh sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu baru di seluruh dunia. Di negara-negara berkembang, angkanya bahkan lebih tinggi, dengan 15,6% kasus terjadi selama kehamilan. Pada tahun 2019, 301 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan sehingga dapat diketahui seberapa besar kebutuhan ibu hamil akan informasi tentang relaksasi nafas dalam. Penelitian ini penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan teknik *accidental sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya di RS Pekanbaru Medical Center dan bersedia untuk mengisi kuesioner yaitu 31 orang. Alat pengumpulan data adalah kuesioner tentang pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan. Analisis data deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu 28 responden (90,32%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu 17 responden (54,84%). Serta berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah IRT yaitu 23 responden (74,19%). Dan berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan yaitu 18 responden (58,06%).

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan, Kehamilan

ABSTRACT

Mental disorders are experienced by around 10% of pregnant women and 13% of new mothers worldwide. In developing countries, the figure is even higher, with 15.6% of cases occurring during pregnancy. In 2019, 301 million people were living with anxiety disorders. The purpose of this study was to determine the description of pregnant women's knowledge about deep breathing relaxation to overcome anxiety in pregnancy so that it can be known how much pregnant women need information about deep breathing relaxation. This study was a descriptive study with a cross-sectional approach and used the accidental sampling technique. The respondents in this study were pregnant women who came to check their pregnancy at the Pekanbaru Medical Center Hospital and were willing to fill out a questionnaire, namely 31 people. The data collection tool was a questionnaire about pregnant women's knowledge about deep breathing relaxation to overcome anxiety in pregnancy. Descriptive data analysis. The results showed that the majority of respondents were 20-35 years old, namely 28 respondents (90.32%). Based on education, the majority of respondents had a high school/vocational high school education, namely 17 respondents (54.84%). And based on occupation, the majority of respondents are housewives, namely 23 respondents (74.19%). And based on the level of knowledge, the majority of respondents have a low level of knowledge about deep breathing relaxation to overcome anxiety in pregnancy, namely 18 respondents (58.06%).

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Deep Breathing Relaxation, Anxiety, Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Masa-masa seperti kehamilan, persalinan dan saat menjadi orang tua dapat menimbulkan stres pada wanita dan pasangannya. Hampir 1 dari 5 wanita akan mengalami kondisi gangguan kesehatan mental selama kehamilan atau dalam waktu 1 tahun setelah melahirkan (WHO, 2022). Gangguan mental dialami oleh sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu baru di seluruh dunia. Di negara-negara berkembang, angkanya bahkan lebih tinggi, dengan 15,6% kasus terjadi selama kehamilan (WHO, 2021). Pada tahun 2019, 301 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan termasuk 58 juta anak-anak dan remaja. Gangguan kecemasan ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan dan gangguan perilaku terkait (World Health Organization, 2022).

Selama kehamilan, ibu mengalami proses yang sangat penting dan sangat emosional yang membuatnya merasa lebih sensitive dari biasanya. Jika hal ini dibarengi dengan tekanan ekspektasi sosial, masalah atau tuntutan yang tinggi, maka ibu bisa berisiko mengalami masalah psikologis. Salah satu kondisi yang bisa terjadi adalah kecemasan yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan (Bjelica et al., 2018). Ibu hamil seringkali merasakan perubahan emosi secara tiba-tiba, menginginkan hal-hal aneh seperti ngidam, merasakan kebahagiaan atau kepuasan, sekaligus merasakan ketakutan. Kesehatan mental seorang ibu selama kehamilan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik ibu dan bayinya. Emosi negatif, terutama stres, kecemasan, dan depresi, dapat melemahkan motivasi ibu untuk makan sehat, tidur nyenyak, berolahraga, dan mengonsumsi suplemen yang tepat. Seringkali para ibu menderita dalam diam, yang sebenarnya merupakan “tanda” dalam meminta dukungan. Ibu sebaiknya memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan mental selama kehamilan agar lebih siap menghadapi perubahan psikologis dan gangguan ringan hingga berat selama kehamilan (Winarni et al., 2023).

Kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis dimana seseorang diliputi rasa takut dan cemas terhadap suatu hal yang belum pasti akan pernah terjadi (Muyasaroh, 2020). Tingkat kecemasan yang tinggi terjadi pada ibu hamil karena tiap ibu hamil pasti diliputi oleh berbagai macam perasaan seperti perasaan kuat dan berani menanggung segala beban, rasa takut, ngeri, rasa cinta, benci, keraguan, kepastian, kegelisahan, rasa tenang, harapan penuh kegembiraan dan semakin dekat kelahiran bayi maka kecemasan yang dialami semakin hebat (Yanti & Wirastri, 2022). Selama kehamilan dan setelah melahirkan, kecemasan dapat memiliki banyak dampak kesehatan bagi ibu dan anak (Bayrampour et al., 2018). Dampak seriusnya termasuk keguguran, preeklampsia, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan kurangnya perhatian ibu terhadap perawatan prenatal, kekurangan nutrisi, dan penyalahgunaan obat-obatan (Mahini et al., 2023). Kecemasan ibu hamil merupakan rasa takut yang dirasakan ibu hamil terhadap dirinya dan bayi yang dikandungnya, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pengalaman kehamilan sebelumnya, status anak yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan ibu, bayangan ibu terhadap keguguran, bayi cacat, anak kembar, kelahiran prematur serta pandangan ibu tentang hal-hal seputar persalinan (Maimunah S., 2019).

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman pengobatan. Sedangkan faktor eksternal meliputi diagnosis penyakit/kondisi, komunikasi terapeutik, akses informasi/pengetahuan, lingkungan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan lain-lain (Kaplan & Sadock, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Sulistianingsih (2023) menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan sebanyak 19 responden (47,5%). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida & Widyaningsih (2022) bahwa sebagian dari responden berpengetahuan cukup tentang teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 34 responden (59,6%), berpengetahuan baik tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 26 responden (45,6%), berpengetahuan cukup tentang tujuan teknik relaksasi nafas

dalam sebanyak 35 responden (61,4%), berpengetahuan cukup tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 39 responden (68,4%), dan berpengetahuan kurang tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 25 responden (43,9%).

Dari penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu tentang relaksasi nafas dalam. Padahal banyak sekali manfaat yang didapat dari mengetahui informasi tentang relaksasi nafas dalam ini terutama untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Dengan mengetahui informasi tentang relaksasi nafas dalam, maka ibu hamil dapat menerapkan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya selama kehamilan. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Nurbaiti et al., (2022) menemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan serta kemampuan ibu hamil dalam mengatasi kecemasan dengan cara melakukan tehnik relaksasi nafas dalam yang merupakan tindakan yang dilakukan secara non farmakologis agar dapat meminimalisir dampak farmakologi yang disinyalir dapat berdampak pada kesehatan ibu dan calon bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Syahida & Mirani (2021) juga menemukan bahwa tingkat kecemasan diketahui nilai p (sig) $(0,000) < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya manfaat yang didapat oleh ibu dari pengetahuan yang dimiliki oleh ibu tentang relaksasi nafas dalam sehingga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya selama kehamilan. Oleh karena itu perlunya pemberian informasi kepada ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu selama kehamilannya terutama dalam menghadapi persalinan.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan sehingga dapat diketahui seberapa besar kebutuhan ibu hamil akan informasi tentang relaksasi nafas dalam.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center tahun 2024. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Penentuan besar jumlah sampel penelitian menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu setiap ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center dan bersedia untuk mengisi kuesioner maka dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 31 orang ibu hamil. Data yang dikumpulkan adalah data primer. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden. Tahap pengolahan data dalam penelitian ini meliputi *editing*, *coding*, dan tabulasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden di RS Pekanbaru Medical Center dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
di RS Pekanbaru Medical Center**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
< 20	0	0
20-35	28	90,32
> 35	3	9,68
Total	31	100
Pendidikan		
SD	1	3,23
SMP	4	12,90
SMA/SMK	17	54,84
PT	9	29,03
Total	31	100
Pekerjaan		
IRT	23	74,19
Swasta	6	19,35
Wiraswasta	2	6,45
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 28 responden (90,32%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu sebanyak 17 responden (54,84%). Serta berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 23 responden (74,19%).

3.2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan di RS Pekanbaru Medical Center dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan
Tentang Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan
Di RS Pekanbaru Medical Center**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	18	58,06
Cukup	9	29,03
Baik	4	12,90
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 3.2, mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan yaitu sebanyak 18 responden (58,06%).

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang kurang tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh ibu tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Mayoritas responden hanya mengetahui tentang teknik tarik nafas biasa saja, bukan tentang relaksasi nafas dalam. Oleh karena itu mayoritas pengetahuan ibu adalah kurang. Dari 15 pertanyaan yang dijawab oleh responden, mayoritas responden menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara melakukan nafas dalam dan menghembuskan nafas secara cepat, padahal pertanyaan ini adalah pertanyaan negatif yang artinya adalah seharusnya para responden menjawab hal yang sebaliknya yaitu teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara melakukan nafas dalam dan menghembuskan nafas secara perlahan-lahan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida & Widyaningsih (2022) yang menemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai teknik relaksasi nafas dalam yaitu sebanyak 25 responden (43.9%). Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang didapat oleh responden mengenai cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam tersebut.

Kemudian responden juga banyak yang kurang paham dengan cara melakukan relaksasi nafas dalam tersebut. Hal ini ditemukan dari 15 pertanyaan yang dijawab oleh responden, mayoritas responden memberikan jawaban yang salah mengenai cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, yaitu responden menyatakan bahwa “menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 sampai 4 merupakan langkah ke 2 dari relaksasi nafas dalam”, padahal jawaban yang benar adalah “menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 sampai 4 merupakan langkah ke 3 dari relaksasi nafas dalam”. Begitu juga dengan pertanyaan selanjutnya yaitu responden menyatakan bahwa “perlahan-lahan hembuskan udara dari mulut sambil merasakan kaki dan tangan rileks melalui hitungan 5 sampai 12 merupakan langkah ke 4 dari teknik relaksasi nafas dalam”, padahal jawaban yang benar adalah “perlahan-lahan hembuskan udara dari mulut sambil merasakan kaki dan tangan rileks melalui hitungan 5 sampai 8 merupakan langkah ke 4 dari teknik relaksasi nafas dalam”. Dari jawaban pertanyaan kuesioner, diketahui bahwa responden kurang paham dengan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang didapat dari ibu hamil tersebut mengenai langkah-langkah cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan. Adapun langkah-langkah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut: 1) Ciptakan lingkungan yang tenang. 2) Usahakan untuk tetap rileks dan tenang. 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 sampai 4. 4) Perlahan-lahan hembuskan udara dari mulut sambil merasakan kaki dan tangan rileks melalui hitungan 5 sampai 8. 5) Bernafaslah dengan irama normal sebanyak 3 kali. 6) Lanjutkan menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan. 7) Biarkan telapak tangan dan kaki rileks. 8) Usahakan agar tetap konsentrasi atau mata dalam kondisi terpejam. 9) Pada saat konsentrasi, pusatkan pada hal-hal yang nyaman. 10) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga kecemasan terasa berkurang (Hardiyati, 2020; Ruswadi, 2021).

Lalu, responden juga banyak yang kurang paham dengan manfaat relaksasi nafas dalam tersebut. Hal ini ditemukan dari 15 pertanyaan yang dijawab oleh responden, mayoritas responden memberikan jawaban yang salah mengenai manfaat melakukan teknik relaksasi nafas dalam, yaitu responden menyatakan bahwa “Teknik relaksasi nafas dalam tidak dapat mengurangi ketegangan dan ketakutan ibu pada saat persalinan”, padahal pertanyaan ini adalah pertanyaan negatif yang artinya adalah seharusnya para responden menjawab hal yang

sebaliknya yaitu “Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan dan ketakutan ibu pada saat persalinan”. Hal ini sejalan dengan teori dari Faisol (2022) yang menyatakan bahwa melakukan relaksasi nafas dalam dapat memberikan keuntungan secara emosional dan psikologis yaitu memberikan pengalaman positif tentang melahirkan pada ibu; mengurangi ketegangan dan ketakutan ibu pada saat persalinan; membantu tumbuhnya hubungan antara orang tua dan anak; dapat mengurangi rasa sakit tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat mengurangi risiko terhadap bayi; mencegah terjadinya komplikasi seperti nyeri sampai dengan menurunnya oksigen; ibu tidak merasa lelah pada saat dan sesudah melahirkan.

Banyaknya responden yang memiliki pengetahuan kurang ini disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan mengenai teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam kehamilannya. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam dalam penelitian ini dikarenakan banyaknya responden yang belum terpapar informasi tentang teknik relaksasi nafas dalam, sehingga kurangnya informasi tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan responden. Hal ini sesuai dengan teori dari Budiman & Riyanto (2013) yang menyatakan bahwa informasi mempengaruhi pengetahuan. Pengetahuan dan wawasan akan bertambah bagi mereka yang sering menerima informasi tentang suatu pembelajaran, namun tidak bagi mereka yang jarang menerima informasi (Budiman & Riyanto, 2013). Oleh karena itu, perlu untuk dilakukan pemberian edukasi kepada para ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan, sehingga ibu hamil dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilan nantinya.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 28 responden (90,32%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu sebanyak 17 responden (54,84%). Serta berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 23 responden (74,19%). Dan berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan yaitu sebanyak 18 responden (58,06%). Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang kurang tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh ibu tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Oleh karena itu, perlu untuk dilakukan pemberian edukasi kepada para ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan, sehingga ibu hamil dapat menerapkan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilan nantinya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayrampour, H., Vinturache, A., Hetherington, E., Lorenzetti, D. L., & Suzanne, T. (2018). Risk factors for antenatal anxiety: A systematic review of the literature. *J Reprod Infant Psychol*, 36(5), 476–503. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30293441/#:~:text=Results%3A+Factors+associated+with+greater,stress+and+adverse+life+events.>
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trinic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy - A psychological view. *Ginekologia Polska*, 89(2), 102–106. <https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017>
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuisisioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Faisol. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Bandung. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam
- Farida, L. I., & Widyaningsih, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 12(1), 51–62. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i1.295>
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Jariah Publishing Intermedia.
- Kaplan & Sadock. (1997). *Buku Ajar Keperawatan Psikiatri Klinis* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Mahini, E., Hakimi, S., Shahrokhi, H., Salahi, B., Baniadam, K. O., & Ranjbar, F. (2023). Evaluation of factors related to maternal anxiety during pregnancy among women referred to Tabriz primary care centers. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04823-8>
- Maimunah S. (2019). Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. *Humanity*, 5(1), 61–67. <https://media.neliti.com/media/publications/11516-ID-kecemasan-ibu-hamil-menjelang-persalinan-pertama.pdf>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nurbaiti, M., Citra Dewi, A. D., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(3), 652–659. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5462>
- Ruswadi, I. (2021). *KEPERAWATAN JIWA Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Adab.
- Sulistianingsih, A. (2023). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal [Universitas Islam Sultan Agung]*. https://repository.unissula.ac.id/34528/3/Kebidanan_32102200017_fullpdf.pdf
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 634–641. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5064>
- WHO. (2021). *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- WHO. (2022). *Launch of the WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. <https://www.who.int/news/item/19-09-2022-launch-of-the-who-guide-for-integration-of-perinatal-mental-health>
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI*. Penerbit NEM.
- World Health Organization. (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. PT. Nasya Expanding

Management.