

PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI MEWARNAI MANDALA

Elsa Rahmawati, Iffah Indri Kusmawati, Revi Gama Hatta Novika, Siti Nurhidayati, Noviyati Rahardjo Putri
Universitas Sebelas Maret

email: elsarahma3131@gmail.com, iffahindri@staff.uns.ac.id

Riwayat Artikel: Diterima: 19-08-2024, direvisi: 14-11-2024, dipublikasi: 29-11-2024

ABSTRACT

The first trimester of pregnancy brings physical and psychological changes to the mother such as nausea, vomiting, and cramps, as well as emotional instability. Pregnant women need to adapt to pregnancy, which can trigger anxiety and stress and affect the mother's emotions which have an impact on the fetus. Mandala coloring activity is a relaxation technique that can reduce amygdala activity, the basal part of the brain involved in controlling emotions influenced by stress and anxiety. To determine the effect of; mandala coloring therapy on reducing anxiety levels in pregnant women, this study used an experimental pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population of this study consisted of 74 pregnant women in their first trimester. The sampling technique was purposive, with a sample size of 32 pregnant women who met the inclusion and exclusion criteria. The activity was carried out for 20 minutes daily over 6 consecutive days. Data was collected using the PASS questionnaire on the first and last day to determine the pretest and posttest values. The Wilcoxon statistical test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$). This indicated that mandala coloring therapy is effective in reducing anxiety in pregnant women and can be a non-pharmacological alternative.

Keywords: Anxiety of Pregnant Women; Coloring with Therapy; Mandala

ABSTRAK

Pada trimester pertama kehamilan membawa perubahan fisik dan psikologis bagi ibu seperti mual, muntah, dan kram, serta ketidakstabilan emosi. Ibu hamil perlu beradaptasi dengan kehamilan, yang dapat memicu kecemasan dan stress serta mempengaruhi emosi ibu yang berdampak pada janin. Aktivitas mewarnai terbukti efektif dalam menurunkan aktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai mandala terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan jenis *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini sebanyak 74 ibu hamil trimester I. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 32 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Aktivitas dilakukan 20 menit per hari selama 6 hari. Data diambil menggunakan kuesioner PASS pada hari pertama dan keenam untuk mengetahui nilai *pretest* dan *posttest*. Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan hasil dengan *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi mewarnai mandala efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan dapat menjadi alternatif non-farmakologis.

Kata Kunci : Kecemasan Ibu Hamil; Mandala; Terapi Mewarnai

Pendahuluan

Kehamilan dapat menyebabkan berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis (Noviana et al., 2022). Pada trimester pertama terdapat perubahan fisik yang terjadi seperti mual, muntah, kram perut, dan ketidakstabilan emosi. Perubahan psikologis berkaitan dengan masa adaptasi bagi ibu hamil untuk menerima kehamilannya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan stress yang berkelanjutan, sehingga memicu peningkatan intensitas emosi negatif (Nur & Mugi, 2021). Menurut (Cameron et al., 2020) kecemasan pada ibu hamil dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, meningkatkan risiko kelahiran prematur, dan menyebabkan bayi memiliki BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah). Bayi yang terpapar stres kehamilan akibat kecemasan ibu cenderung memiliki APGAR skor yang lebih rendah, yang mengindikasikan kondisi kesehatan yang kurang baik saat lahir. Gangguan kecemasan dan depresi selama kehamilan tidak hanya berdampak pada kesehatan janin, tetapi juga dapat mengganggu kemampuan ibu dalam memberikan perawatan dan kasih sayang yang optimal kepada anaknya. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat menghambat pembentukan ikatan antara ibu dan anak.

Kecemasan pada ibu hamil cukup umum terjadi, dengan prevalensi sekitar 10 %. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan menjelang persalinan, mencapai 13 % (WHO, 2020). Studi yang dilakukan oleh Yuliani (2020) menyatakan bahwa ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 mengalami kecemasan ringan-sedang (Yuliani D R, 2020). Sebanyak 41,7% ibu hamil mengalami kecemasan sedang (Amalia et al., 2020). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil trimester I pada usia kurang dari 12 minggu tercatat 6,1% lebih tinggi dibandingkan dengan trimester III sebanyak 4,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022)

Pemberian terapi farmakologis yang bersifat *anxiolytic* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil akan tetapi

berisiko tinggi pada kesehatan ibu terutama pada janin yang dikandung serta memiliki efek ketergantungan. Penggunaan terapi non farmakologis dapat mengurangi rasa cemas ibu hamil melalui pengaruh positif berupa relaksasi pada fisik ibu yakni dapat mengakibatkan berkurangnya tegangan otot-otot dan organ tubuh sementara pada psikologis ibu akan mengalami rasa aman dan nyaman selama menjalani proses kehamilan (Setiani & Resmi, 2020). Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah dengan mewarnai. Mewarnai mandala merupakan teknik relaksasi yang dapat memberikan dukungan dan psikologis. Proses mewarnai mandala telah terbukti efektif dalam menurunkan aktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang berperan penting dalam regulasi emosi, khususnya yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Aktivitas menggambar dan mewarnai lingkaran (mandala) pada ibu hamil signifikan menurunkan kecemasan (Amelia et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut mengenai pengaruh terapi mewarnai mandala terhadap penurunan kecemasan ibu hamil.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-experimental one group pretest-posttest* yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Andong.

Responden dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester I dengan usia ≥ 20 tahun ≤ 35 tahun, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang mengikuti terapi lain untuk mengurangi cemas, ibu hamil yang berada dalam kegawatdaruratan serta ibu dengan gangguan kesehatan mental. Sebanyak 32 ibu hamil dipilih sebagai subjek penelitian melalui teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yang diberikan pada responden sebelum dan setelah mengikuti terapi mewarnai mandala. Ibu hamil dalam penelitian ini diberikan satu

paket mewarnai dengan 6 sketsa gambar mandala yang berbeda. Penelitian dilaksanakan selama 6 hari dengan waktu 20 menit per hari. Penelitian ini telah disetujui dan layak etik oleh Komite Etik Rumah Sakit dr. Moewardi dengan nomor etik 577/II/HREC/2024.

Pelaksanaan pertama responden dikumpulkan dalam suatu kelas. Selanjutnya selama 4 hari ibu hamil mewarnai secara mandiri di rumah dengan pengawasan lembar observasi dan remainder grup *whatsapp*. Pengisian kuesioner *post-test* diberikan pada hari keenam setelah menyelesaikan mewarnai mandala. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Sign Rank* untuk menguji hipotesis bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel dependen dan variabel independen.

Hasil dan Pembahasan

Data yang disajikan berikut ini memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden, termasuk riwayat kehamilan, tingkat pendidikan, dan pekerjaan ibu hamil.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Gravida		
Primigravida	7	21,8
Multigravida	25	78,1
Pendidikan		
SMP	12	37,5
SMA	17	53,1
Perguruan Tinggi	3	9,3
Pekerjaan		
Bekerja	12	37,5
Tidak bekerja	20	62,5

Berdasarkan data pada tabel 1 terlihat pada bahwa ibu hamil dengan multigravida lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan primigravida. Hal ini sejalan dengan studi literatur oleh menyatakan bahwa ibu hamil multigravida lebih banyak mengalami kecemasan sebanyak 66,66% (Asnuriyati W, 2020). Timbulnya kecemasan pada ibu multigravida dikarenakan teringat akan pengalaman riwayat persalinan sebelumnya, faktor ekonomi keluarga, serta rasa takut akan terjadinya komplikasi persalinan yang mengancam dirinya dan

janin (Moesthafa et al., 2014).

Mayoritas responden memiliki latar belakang menempuh pendidikan terakhir yaitu SMA atau Sekolah Menengah Atas. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada diri seseorang, sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecemasannya (Suyani, 2020).

Dalam segi pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) atau tidak bekerja banyak yang mengalami kecemasan. Berbeda dengan ibu yang memiliki pekerjaan yang memungkinkan ibu mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain (Gary et al., 2020). Pekerjaan berpengaruh dalam stress seseorang yang memiliki aktivitas di luar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak baik dari teman, berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan (Murdayah et al., 2021)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi mewarnai mandala sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Mewarnai Mandala

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak Ada Kecemasan	2	6,3
Kecemasan Ringan	13	40,6
Kecemasan Sedang	13	40,6
Kecemasan Berat	4	12,5
Total	32	100

Data pada tabel 2 menunjukkan mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan sedang dengan masing-masing berjumlah 13 (40,6%) ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami kecemasan berat sejumlah 4 (12,5%) ibu hamil, sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan hanya 2 (6,3%) ibu hamil.

Penelitian ini mendukung temuan penelitian yang melibatkan 33 ibu hamil trimester pertama di Klinik Pratama Tanjung

dan BPM Rina Medan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan dalam kategori sedang (Pulungan, 2022). Penelitian yang dilakukan menguatkan adanya korelasi antara tingkat kecemasan sedang dengan munculnya gejala mual muntah pada awal kehamilan, dengan 30 responden yang mengalami keduanya (Fitriana, 2014).

Teori yang menyatakan bahwa kehamilan dapat menyebabkan berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan terletak pada kepribadian ibu dan dipengaruhi oleh perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon adrenalin dan norepinefrin. Peningkatan hormon norepinefrin memicu respons stres tubuh yang berlebihan, sehingga menyebabkan berbagai gejala fisik yang tidak nyaman pada ibu hamil. Dampak dari proses psikologis pada kehamilan dapat terlihat pada perilaku ibu hamil sehari-hari. Fluktuasi emosi yang signifikan, seperti mudah marah, gelisah, dan kesulitan berkonsentrasi, merupakan manifestasi umum dari perubahan psikologis pada ibu hamil (Noviana, 2022).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Mewarnai Mandala

Tingkat Kecemasan	(n)	(%)
Tidak Ada Kecemasan	14	43,8
Kecemasan Ringan	8	25
Kecemasan Sedang	9	28,1
Kecemasan Berat	1	3,1
Total	32	100

Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil dapat dilihat pada tabel 3. Setelah pemberian terapi mewarnai mandala mayoritas ibu hamil tidak mengalami kecemasan berjumlah 14 (43,8%) ibu hamil. Ibu hamil dengan kecemasan ringan sejumlah 8 (25%) ibu hamil, kecemasan sedang sejumlah 9 (28,1%) ibu hamil, dan kecemasan berat hanya 1 (3,1%) ibu hamil.

Hasil tabulasi uji pengaruh pada tabel 4 dengan analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara statistik ($p < 0.05$) pada ibu hamil setelah mengikuti terapi mewarnai mandala. Penolakan

hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif mengindikasikan bahwa terapi mewarnai mandala memiliki pengaruh yang positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Andong.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Mewarnai Mandala terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Perubahan Tingkat Kecemasan	(n)	P-Value
Menurun	17	0.002
Meningkat	5	
Tetap	10	

Penurunan tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh pemberian terapi mewarnai mandala sehingga ibu berada dalam kondisi tenang dan lebih rileks yang berdampak pada kecemasan ibu. Proses mewarnai mandala telah terbukti efektif dalam menurunkan aktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang berperan penting dalam regulasi emosi, khususnya yang berkaitan dengan stres dan kecemasan (Kamariah, 2021).

Aktivitas mewarnai dapat merangsang bagian otak yang mengatur emosi, sehingga memicu produksi hormon-hormon yang membantu mengurangi stres. Proses ini melibatkan interaksi antara berbagai bagian otak, seperti hipotalamus, kelenjar pituitari, dan sistem saraf simpatik (Yuliadi, 2021). Sehingga mengakibatkan adanya peningkatan kadar oksitosin dalam darah untuk menimbulkan efek ansiolitik yaitu menghilangkan perasaan tegang, ansietas, dan panik serta dapat memberikan manfaat bagi seseorang yang mengalami rasa cemas dengan respon yang positif. Adanya peningkatan hormon serotonin yang memicu reseptor presinaps dan postsinaps untuk menyeimbangkan neurotransmitter sehingga mempengaruhi mood seseorang. Penurunan hormon norepinefrin yang dapat menurunkan respon *fight or flight* yaitu respon terhadap ancaman yang berlebihan. Ketiga hormon yang berpengaruh akan menyebabkan reaksi emosional yang positif yang dapat menurunkan rasa cemas seseorang (Aysha, Kafiyatul, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang mengatakan bahwa program terapi seni dapat mengubah perilaku dengan membantu ibu hamil trimester III

menghadapi dan mengekspresikan ketakutan mereka melalui karya seni yaitu menggambar (pola mandala). Terapi seni dapat digunakan untuk mengubah persepsi mengenai persalinan, sebagai metode relaksasi, kelegaan dan dorongan melalui ekspresi diri bagi ibu hamil dalam persiapan persalinan. Tertulis bahwa skor depresi dan skor kecemasan menurun secara signifikan pada kelompok terapi seni dibandingkan terapi psikoedukasi dengan p value < 0.05 . Hasil studi menyatakan sebagian besar wanita dalam kelompok terapi seni melahirkan secara normal sedangkan psikoedukasi menjalani operasi caesar (Sezen & Ünsalver, 2019).

Penelitian lain juga menyatakan bahwa aktivitas mewarnai mandala secara signifikan mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh diri sendiri pada orang lanjut usia (Koo, Chen, & Yeh, 2020). Aktivitas mewarnai mandala lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja (Emanuela, Satiadarma, & Roswiyani, 2021). Data didukung dengan adanya penelitian oleh menyatakan bahwa menggambar dan mewarnai mandala signifikan menurunkan kecemasan dasar pada ibu hamil trimester III yang berjumlah 31 ibu hamil dengan memberikan instruksi untuk menggambar mewarnai mandala dan bebas bentuk (*free-form*) (Amelia., et al, 2020) .

Penelitian telah membuktikan bahwa terapi mewarnai mandala dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien COVID-19 yang dirawat di rumah sakit. Dengan memberikan satu set pensil warna dan kertas mandala kepada pasien selama 30 menit setiap malam, para peneliti menemukan penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan pasien. Hasil ini menunjukkan bahwa mewarnai mandala dapat melengkapi pengobatan dan memberikan pilihan non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pasien (Khademi et al., 2021).

Hasil penelitian dan pembahasan mengindikasikan bahwa terapi mewarnai mandala berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Oleh karena itu, terapi mewarnai mandala dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam mengelola kecemasan selama masa

kehamilan.

Kesimpulan

Aktivitas mewarnai mandala memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil. Disarankan kepada ibu hamil dapat menerapkan terapi mewarnai mandala sebagai bentuk terapi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan. Pelayanan kesehatan bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mengadopsi terapi mewarnai mandala dalam pelayanan antenatal serta meningkatkan kesadaran dan edukasi ibu hamil. Peneliti selanjutnya dapat menambah variabel penelitian atau meneliti faktor-faktor lain yang terkait.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini yang sepenuhnya didanai oleh peneliti, tidak akan terlaksana tanpa dukungan penuh dari para bidan yang telah membantu proses penelitian serta para ibu hamil yang bersedia berpartisipasi. Atas kontribusi yang sangat berharga ini, peneliti mengucapkan terima kasih. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Amelia, G., Psikologi, F., & Tarumanagara, U. (2020). Mandala Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga.
- Asnuriyati W, F. L. (2020). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Cempaka tahun 2020. *Journal Nursing Army*. Retrieved from <http://journal.akperkesdam6tptr.ac.id/index.php/JOJS/article/view/13>
- Aysha, Kafiyatul, L. (2016). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil di luar nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 212–

227.

- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). *Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic*. (January).
- Diki Retno Yuliani, F. N. A. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan BaturadeN. 2(2).
- Emanuela, C., Satiadarma, M. P., & Roswiyani, R. (2021). The Effectiveness of Coloring in Reducing Anxiety and Improving PWB in Adolescents. *IAFOR Journal of Arts & Humanities*, 8(1), 35–48. <https://doi.org/10.22492/ijah.8.1.03>
- Fitriana. (2014). *Hubungan antara tingkat kecemasan ibu hamil dengan Trimester I dengan emesis gravidarum di Puskesmas Jorong Bukit Tinggi*.
- Gary, W. P., Hijriyati, Y., & Zakiyah. (2020). Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur. *JKSP: Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1), 68–76.
- Isti Noviana, Sheilla Varadhila Peristianto, S. M. A. (2022). *Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok*. 8(1).
- Kamariah. (2021). Pengaruh Mewarnai Pola Mandala Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Terapan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kesehatan Mental pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artike/1022/kesehatan-mental-pada-ibu-hamil-dan-pasca-melahirkan
- Khademi, F., Rassouli, M., Rafiei, F., Moayed, S., Torres, M., Marzban, N., ... Golitaleb, M. (2021). *The effect of mandala coloring on anxiety in hospitalized COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial*. 30, 1437–1444. <https://doi.org/10.1111/inm.12901>
- Koo, M., Chen, H. P., & Yeh, Y. C. (2020). Coloring Activities for Anxiety Reduction and Mood Improvement in Taiwanese Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6964737>
- Moesthafa, A. R., Mardijana, A., & Widhiarta, K. D. (2014). Hubungan tingkat kecemasan pada pasien multigravida dalam persalinan normal dengan lama persalinan di RSD dr . Soebandi Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian*, 1–4.
- Murdayah, Dewi Nopiska Lilis, E. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*. 1, 20–30.
- Pulungan, F. (2022). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I dan Munculnya Mual dan Muntah Kehamilan*. 13(3), 147–152.
- Setiani, F. T., & Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19: Literatur Review.
- Sezen, C., & Ünsalver, B. Ö. (2019). Group art therapy for the management of fear of childbirth. *Arts in Psychotherapy*, 64(July 2018), 9–19. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007>
- Suyani, S. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>
- WHO. (2020). Maternal mental health. Retrieved from <https://www.who.int/>
- Yuliadi, I. (2021). *HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder*. 6(1), 1–22.