

Pengaruh Edukasi Berbasis Video Tentang Relaksasi Nafas dalam Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Depok II

Chindy Dwi Fatikasari¹, Zesika Intan Navelia², Riska Ismawati Hakim³
¹Mahasiswa Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia
^{2,3}Dosen Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author: Chindy Dwi Fatikasari
Email: fatikasarihindydwi@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is one of the causes of prolonged labor and fetal death. Globally, 3.6% (264 million) and 4.4% (322 million) suffer from anxiety disorders and depression, respectively. The World Health Organization in 2020 reported that anxiety levels during pregnancy ranged from 8-10%, and increased to 12% approaching delivery (WHO, 2020). The incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia reached 373,000, of which 107,000 or 28.7% were experiencing moderate anxiety in pregnant women approaching delivery. Based on a preliminary study, data were obtained from 57 pregnant women in their third trimester. The results of interviews with pregnant women in their third trimester showed that 9 out of 11 pregnant women experienced anxiety. To determine the effect of educational videos about deep breathing relaxation on anxiety in facing childbirth in pregnant women in their third trimester. This study used a quasi-experimental study with a one-group pretest and posttest. Sampling was carried out using purposive sampling with a sample size of 36 respondents. The instruments used were questionnaires and video media. Data analysis used normality test and Wilcoxon test. The average anxiety before (29.11) and the average anxiety after the intervention (22.47). The Wilcoxon test to see the effect before and after the intervention of providing educational videos about deep breathing relaxation with a p-value of $0.000 < 0.05$ which indicates H_a is accepted and H_0 is rejected. Educational videos about deep breathing relaxation are considered effective in reducing anxiety facing childbirth in pregnant women in the third trimester at the Depok II Health Center.

Keywords: Pregnant Women, Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Educational Videos

PENDAHULUAN

World Health Organization tahun 2020 melaporkan bahwa tingkat kecemasan selama kehamilan berada pada kisaran 8–10%, dan meningkat menjadi 12% menjelang persalinan. Di negara berkembang, angka kematian ibu diperkirakan antara 100.000 hingga lebih dari 1.000 per kelahiran, sedangkan di negara maju berada pada kisaran 7–15 per 100.000 kelahiran hidup.^[1] Secara global, gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 3,6% populasi dunia (264 juta jiwa) dan depresi oleh sekitar 4,4% populasi dunia (322 juta jiwa), dengan prevalensi tertinggi terjadi pada perempuan. Prevalensi terendah tercatat 2,6% pada

pria di wilayah Pasifik Barat, sementara tertinggi 7,7% pada perempuan di Amerika.^[2]

Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000 kasus. Dari jumlah tersebut, 28,7% di antaranya dialami ibu hamil menjelang persalinan. Berdasarkan jenis kelamin, gangguan kecemasan lebih banyak dialami perempuan (12,1%) dibanding laki-laki (7,6%), sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental.^[3] Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan sebesar 6% atau sekitar 37.728 orang. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, biologis, ekonomi, dan lingkungan.^[4]

Data Dinas Kesehatan Provinsi DIY tahun 2022 menunjukkan bahwa angka kematian ibu (AKI) di daerah ini termasuk salah satu yang terendah di Indonesia, yaitu 43 per 100.000 kelahiran hidup, jauh di bawah angka nasional sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup.^[5] Namun, pada tahun 2023, Kabupaten Sleman mencatat AKI tertinggi di wilayah DIY, yaitu sebesar 58,39 per 100.000 kelahiran hidup, meskipun menurun dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 91,61 per 100.000 kelahiran hidup. Audit Maternal Perinatal tahun 2023 di Sleman menunjukkan bahwa dari tujuh kematian ibu, empat di antaranya tidak mengalami keterlambatan penanganan, sedangkan tiga lainnya terlambat mendapatkan penanganan di tempat rujukan.

Salah satu strategi Puskesmas Depok II untuk menurunkan angka kecemasan dan meningkatkan kesehatan ibu hamil adalah dengan mengadakan kelas ibu hamil satu kali setiap bulan, memberikan layanan konsultasi psikologi, serta melaksanakan kegiatan Posbinaan Darbin secara mobile setiap tiga bulan sekali. Edukasi juga diberikan melalui leaflet, poster, booklet, dan media digital seperti Instagram dan WhatsApp sebagai bagian dari program inovasi kesehatan.^[6]

Kehamilan merupakan peristiwa penting yang disertai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Pada trimester III, perubahan ini dapat memicu kecemasan, terutama terkait proses persalinan dan keselamatan bayi.^[7] Kecemasan dapat menyebabkan partus lama, yang berkontribusi sekitar 5% terhadap kematian ibu di Indonesia. Secara fisiologis, meningkatnya hormon progesteron dan adrenalin pada trimester akhir menyebabkan perubahan suasana hati, mudah lelah, dan ketegangan otot. Kondisi ini meningkatkan risiko perdarahan antepartum, preeklampsia, gangguan irama jantung, dan bahkan kematian janin.^{[8],[9]}

Gejala kecemasan pada trimester III meliputi gelisah, pusing, jantung berdebar, tremor, dan kesulitan berkonsentrasi.^[10] Faktor pemicu kecemasan antara lain rasa takut terhadap nyeri persalinan, kekhawatiran bayi lahir tidaknormal, dan pengalaman buruk yang didengar dari orang lain. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memicu kontraksi prematur, keguguran, depresi, dan peningkatan tekanan darah yang berisiko menyebabkan preeklampsia.^[11]

Kementerian Kesehatan RI telah mengembangkan berbagai upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, salah satunya melalui pemberdayaan keluarga dan masyarakat. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah memberikan edukasi dengan media video tentang teknik relaksasi pada kelas ibu hamil.^[3] Media edukasi menjadi sarana penting dalam

pendidikan kesehatan karena dapat menyampaikan pesan secara jelas, menarik, dan mudah dipahami. Media audio-visual, seperti video, terbukti efektif karena memungkinkan sasaran melihat dan mendengar langsung informasi yang diberikan, sehingga lebih mudah diingat.^[12]

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi positif, dapat mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai kondisi medis.^[13] Teknik ini membantu individu mengendalikan respons stres, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan rasa tenang. Meskipun demikian, penerapan teknik relaksasi pada ibu hamil menjelang persalinan masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitasnya.^[14]

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Depok II pada Februari 2025 mencatat adanya 57 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ulang. Dari 11 ibu hamil yang diwawancarai, sembilan di antaranya mengaku merasa khawatir menghadapi persalinan, sedangkan dua lainnya merasa siap karena sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Mayoritas ibu belum mengetahui teknik relaksasi dan menyatakan kecemasan mereka dipicu cerita komplikasi persalinan dari orang sekitar. Semua responden menyatakan kemungkinan akan melakukan jalan pagi menjelang Hari Perkiraan Lahir (HPL) sebagai persiapan persalinan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester III masih cukup tinggi, terutama pada primigravida. Rendahnya pengetahuan tentang teknik relaksasi dan tingginya rasa takut terhadap komplikasi persalinan menjadi faktor utama penyebab kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi dengan media video terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Sebuah studi pendahuluan terhadap 11 ibu hamil di trimester ketiga menunjukkan bahwa 9 ibu mengalami kecemasan sebelum persalinan. Hal ini memberikan latar belakang penting untuk mengkaji efektivitas media edukasi berbasis video, terutama yang melibatkan teknik relaksasi napas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh paparan video edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Depok II

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Juli 2025 di Puskesmas Depok II, Sleman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–40 minggu) yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di

Puskesmas Depok II selama periode penelitian. Besar sampel yang digunakan adalah 36 responden yang memenuhi kriteria inklusi:

- a. Ibu hamil trimester III yang sehat secara fisik dan mental,
- b. Tidak mengalami komplikasi kehamilan seperti preeklampsia atau perdarahan,
- c. Dapat berkomunikasi dengan baik,
- d. Bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan

Kriteria eksklusi meliputi: ibu hamil dengan riwayat gangguan mental berat, mengalami kelelahan berlebihan, atau tidak dapat mengikuti intervensi secara penuh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang telah dimodifikasi sesuai konteks ibu hamil. Skala ini terdiri dari 14 item yang mengukur gejala kecemasan fisik dan psikis, dengan skor total berkisar 0–56. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, selain itu dalam penelitian ini dilakukan edukasi video tentang teknik relaksasi napas dalam. Normalitas diuji menggunakan uji Shapiro-Wilk, dan analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon karena distribusi data yang tidak normal. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik STIKES Guna Bangsa. Semua responden diberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, serta dijamin kerahasiaan identitas dan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis data, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20–35 tahun, yang termasuk kategori usia reproduktif sehat. Rentang usia ini umumnya dikaitkan dengan kesiapan fisik dan mental yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah, seperti lulusan SMA atau sederajat. Pendidikan menengah dapat mempengaruhi cara ibu dalam menerima dan mengolah informasi terkait kesehatan kehamilan, termasuk pemahaman terhadap teknik relaksasi yang diberikan.

Dari segi paritas, sebagian besar responden adalah ibu nulipara atau belum pernah melahirkan sebelumnya. Kondisi ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan karena ibu yang baru pertama kali menghadapi persalinan biasanya belum memiliki pengalaman langsung, sehingga rentan merasa khawatir terhadap kemungkinan nyeri, komplikasi, dan keselamatan bayi. Tingginya

tingkat kecemasan pada ibu nulipara ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pengalaman persalinan yang belum pernah dialami menjadi salah satu faktor risiko utama kecemasan prenatal.

Hasil Pretest dan Posttest

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen yang telah divalidasi menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi (pretest) adalah 29,11 yang mengindikasikan adanya tingkat kecemasan sedang hingga tinggi pada sebagian besar responden. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi yang berisi panduan teknik relaksasi pernapasan dalam, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 22,47 pada pengukuran pasca intervensi (posttest). Penurunan skor ini mencerminkan adanya perbaikan kondisi emosional responden, di mana rasa tegang, khawatir, dan gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar dan napas cepat menjadi berkurang.

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti secara statistik terdapat perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, pemberian edukasi melalui media video terbukti memberikan pengaruh nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang menjadi responden penelitian ini.

Diskusi

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Kristianti dkk. (2020) dan Romauli dkk. (2020), yang menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Media audiovisual, seperti video edukasi, memiliki keunggulan karena mampu menggabungkan elemen visual dan auditori secara bersamaan. Kombinasi ini memudahkan responden memahami materi, memvisualisasikan teknik yang diajarkan, serta menirukan gerakan atau instruksi dengan lebih tepat dibandingkan metode penyuluhan konvensional yang hanya mengandalkan penjelasan verbal.^{[12],[15]} Efektivitas intervensi ini juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran multimodal, di mana informasi yang disampaikan melalui lebih dari satu saluran indera (penglihatan dan pendengaran) akan lebih mudah diingat dan dipahami. Video edukasi yang digunakan dalam penelitian ini menampilkan demonstrasi teknik relaksasi pernapasan dalam secara bertahap, dimulai dari penjelasan manfaat, posisi tubuh yang benar, hingga panduan ritme pernapasan. Hal ini memberikan gambaran konkret bagi ibu hamil sehingga mereka dapat mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri di rumah.

Selain itu, teknik relaksasi pernapasan dalam sendiri memiliki landasan fisiologis yang kuat dalam menurunkan kecemasan. Menurut Nurbaiti dkk. (2022), pernapasan dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung, meredakan

ketegangan otot, dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol. Pada ibu hamil, kondisi ini tidak hanya mengurangi rasa cemas, tetapi juga membantu mempersiapkan tubuh untuk persalinan yang lebih lancar.^[13]

Khusus pada responden nulipara, video edukasi ini dapat berperan sebagai sarana pemberdayaan psikologis. Dengan memahami proses relaksasi, mereka merasa memiliki kontrol lebih terhadap respon tubuhnya, sehingga rasa takut terhadap hal-hal yang tidak pasti selama persalinan dapat berkurang.

Meskipun demikian, faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengalaman sebelumnya dalam mengikuti kelas ibu hamil, dan kondisi kesehatan secara umum juga dapat mempengaruhi besar kecilnya penurunan kecemasan. Oleh karena itu, pemberian intervensi edukasi berbasis video sebaiknya dipadukan dengan dukungan sosial dan komunikasi efektif antara tenaga kesehatan dan ibu hamil untuk memperoleh hasil yang optimal.

Tabel 1. Karakteristik Kecemasan Responden (Pretest)

| No | Karakteristik Responden | Kecemasan (Pretest) | | | | n | % |
|----|-------------------------|---------------------|--------|-------|-------|----|------|
| | | Ringan | Sedang | Berat | Panik | | |
| 1 | Umur | | | | | | |
| | < 20 tahun | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2,8 |
| | 20-35 tahun | 10 | 8 | 16 | 1 | 35 | 97,2 |
| | Jumlah | | | | | 36 | 100 |
| 2 | Pekerjaan | | | | | | |
| | Bekerja | 8 | 5 | 9 | 2 | 24 | 66,7 |
| | Tidak Bekerja | 2 | 3 | 7 | 0 | 12 | 33,3 |
| | Jumlah | | | | | 36 | 100 |
| 3 | Pendidikan | | | | | | |
| | PT | 6 | 2 | 4 | 0 | 12 | 33,3 |
| | SMA | 3 | 4 | 6 | 2 | 15 | 41,7 |
| | SMP | 1 | 2 | 6 | 0 | 9 | 25,0 |
| | Jumlah | | | | | 36 | 100 |
| 4 | Paritas | | | | | | |
| | Nulipara | 6 | 5 | 8 | 2 | 21 | 58,3 |
| | Primipara | 2 | 2 | 4 | 0 | 8 | 22,3 |
| | Multipara | 2 | 1 | 4 | 0 | 7 | 19,4 |
| | Jumlah | | | | | 36 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik ibu hamil trimester III Puskesmas Depok II sebagian besar umur antara 20-35 tahun berjumlah 35 orang (97,2%), status ibu yang bekerja berjumlah 24 orang (66,7%), tingkat pendidikan terakhir tamat SMA berjumlah 15 orang (41,7%) dan paritas nulipara berjumlah 21 orang (58,3%). Berdasarkan *mcrosstab* diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan berat pada umur 20-35 tahun sebanyak 16 orang, Ibu yang bekerja 9 sebanyak 9 orang, Tingkat Pendidikan SMA dan SMP masing-masing 6 orang dan pada ibu nulipara 8 orang.

Tabel 2. Karakteristik Kecemasan Responden (Posttest)

| Karakteristik Responden | Kecemasan (Posttest) | | | | n | % |
|-------------------------|----------------------|--------|-------|-------|----|------|
| | Ringan | Sedang | Berat | Panik | | |
| Umur | | | | | | |
| < 20 tahun | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2,8 |
| 20-35 tahun | 19 | 5 | 11 | 0 | 35 | 97,2 |
| Jumlah | | | | | 36 | 100 |
| Pekerjaan | | | | | | |
| Bekerja | 13 | 6 | 5 | 0 | 24 | 66,7 |
| Tidak Bekerja | 6 | 1 | 5 | 0 | 12 | 33,3 |
| Jumlah | | | | | 36 | 100 |
| Pendidikan | | | | | | |
| PT | 9 | 1 | 2 | 0 | 12 | 33,3 |
| SMA | 6 | 5 | 4 | 0 | 15 | 41,7 |
| SMP | 4 | 1 | 4 | 0 | 9 | 25,0 |
| Jumlah | | | | | 36 | 100 |
| Paritas | | | | | | |
| Nulipara | 9 | 6 | 6 | 0 | 21 | 58,3 |
| Primipara | 6 | 0 | 2 | 0 | 8 | 22,3 |
| Multipara | 4 | 1 | 2 | 0 | 7 | 19,4 |
| Jumlah | | | | | 36 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan *crosstab posttest* diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan dengan nilai tertinggi pada kelompok umur 20-35 tahun sebanyak 19 orang, pada ibu yang bekerja sebanyak 13 orang, lalu pada Tingkat Pendidikan perguruan tinggi sebanyak 9 orang dan ibu nulipara sebanyak 9 orang.

Tabel 3. Pengaruh Video Edukasi tentang Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Depok II

| Varabel | Pengukuran | Mean | SD | Beda Mean | Z | P-Value |
|-------------------|----------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| Tingkat Kecemasan | Sebelum (Pre) | 29,11 | 10,005 | 3,575 | -4,035 | 0,000 |
| | Sesudah (Post) | 22,47 | 6,430 | | | |

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 diperoleh beda mean kelompok intervensi antara kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan video edukasi relaksasi nafas dalam sebesar 6,64 dan p-value $0,000 < 0,05$, yang artinya Ha diterima yaitu terdapat pengaruh video edukasi tentang relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Depok II.

SIMPULAN

Pada penelitian ini menggunakan edukasi berbasis video edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam dan terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Depok II. Intervensi ini dapat menjadi alternatif intervensi edukasi nonfarmakologis dalam perawatan antenatal. Kemudian dapat dikatakan

bahwa Ha(Hipotesis alternatif) diterima dan dinilai efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Puskesmas Depok II, dosen pembimbing, dan seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Kesehatan Mental pada Kehamilan," Organisasi Kesehatan Dunia, 2020.
- [2] Tamiru, D., Misgana, T., Tariku, M., & Tesfaye, D. (2022). Prevalence and Associated Factors of Common Mental Disorders Among Pregnant Mothers in Rural Eastern Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.843984/full>
- [3] Kemenkes.RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementrian Kesehatan RI.
- [4] Rospia, E. D., Hayati, S. H., Cahyaningtyas, D. K., Chaeran, N., Fratiwi, N. I., & Khairah, M. (2024). Deteksi Dini Maternal Mental Health Dan Edukasi Menjadi Happy Mom Sebagai Pilar Utama Dalam Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 5(1).
- [5] Kemenkes RI. (2023). Akselerasi Penurunan Angka Kematian Ibu di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dengan penguatan Tatalaksana Klinis dan Sistem Kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://lms.kemkes.go.id/courses/1fa9ed1e-57a1-4822-8c92-83f389e6092d>
- [6] Dinkes Sleman. (2024). Profil Kesehatan Kabupaten Sleman. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman.
- [7] Wardani, N. K., & Winarni. (2024). Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama D'Maryam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 334–348.
- [8] Asmalinda, W., Novita, N., & Setiawati, D. (2021). Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil menggunakan Video E-Learning Relaksasi Autogenic pada Kelas Ibu Hamil. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1).
- [9] Ulfah dkk., "Manajemen Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan," *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 2024
- [10] Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1).
- [11] Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1).
- [12] Kristianti dkk., "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video terhadap Kecemasan," *Jurnal Midwifery Update*, vol. 8, no. 1, 2020.
- [13] Nurbaiti, M., Dewi, A. D. C., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3).
- [14] Darusalam, R. M. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Menggunakan Musik Klasik Terhadap Recovery Pemain Sepak Bola [Universitas Pendidikan Indonesia]. https://repository.upi.edu/126240/3/S_KFO_2001774_Chapter_2.pdf
- [15] Romauli dkk., "Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Setelah Menonton Video Persalinan Normal," *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 2020.