

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUROTTAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Mila Hermawati¹, Shinta Mona Lisca², Agus Santi Br.Ginting³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

Email: Ibrahimwawa09@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko sectio caesaria, dan persalinan dengan alat. Resiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (fetal distress) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak. Berdasarkan hasil pengkajian tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan terapi Musik Klasik dan Murottal diketahui bahwa selama observasi 7 hari adanya penurunan tingkat kecemasan yaitu : 1. Terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik sebesar 20 dalam 7 hari. 2. Terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal sebesar 26 dalam 7 hari. Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan terapi musik klasik dengan terapi murottal. Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan terapi murottal lebih cepat tingkat penurunannya dibandingkan dengan ibu hamil yang diberikan terapi musik klasik

Kata Kunci : Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, Terapi Musik Klasik dan Murottal

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women will increase when the delivery schedule is getting closer, namely entering the third trimester, mothers begin to think about the process of giving birth and the condition of the baby to be born. Mothers who suffer from stress and anxiety during pregnancy in the third trimester will experience an increase in the release of stress hormones, causing disruption of blood flow in the uterus and resulting in weak uterine muscle contractions. This event causes the longer labor process (old partus), the risk of cesarean section, and delivery with tools. The risk to the baby can cause congenital abnormalities in the form of failure to close the palate gap, premature birth, giving birth to babies with low birth weight (BBLR), emergency (fetal stress) and in the long term related to behavioral and emotional disorders of the child. . Based on the results of an assessment of anxiety levels in third trimester pregnant women with Classical Music and Murottal therapy, it is known that during 7-day observation there was a decrease in anxiety levels, namely: 1. There was a decrease in anxiety levels of third trimester2. There was a decrease in anxiety levels of III trimester pregnant women before and after murottal therapy by 26 in 7 days. Based on the results of research on the level of anxiety in III trimester pregnant women, it shows that, pregnant women before and after classical music therapy by 20 in 7 days. There is a difference in reducing the level of anxiety of pregnant women given classical music therapy with murottal therapy. The decrease in anxiety levels of pregnant women who were given murottal therapy was faster than the level of anxiety reduction compared to pregnant women who were given classical music therapy

Keywords : Anxiety for Pregnant Women in the Third Trimester, Classical Music and Murottal Therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan Trimester III adalah merupakan trimester akhir kehamilan, pada periode ini pertumbuhan janin dalam rentang waktu 29-40 minggu. dimana periode ini pada pertumbuhan janin dalam rentang waktu 29-40 minggu (Dewi,2022). Ada banyak tantangan fisik dan emosional yang mesti ibu hamil hadapi pada trimester ketiga ini. Pada kehamilan trimester ketiga, perkembangan bayi dianggap sudah cukup matang di minggu ke-37 dan hanya menunggu waktu lahir (Wiknjosastro, 2020). Priode ini cenderung mengalami kecemasan yang tinggi karena khawatir memikirkan proses persalinan serta kondidi janin yang akan dilahirkan. (Yunita, 2022).

Data World Health Organization (WHO) Tahun 2022. sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan trimester III dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil trimester III sangat berpotensi menimbulkan Depresi pada saat persalinan . Data Departemen Kesehatan RI, tahun (2021) menyebutkan bahwa diIndonesia terdapat sebanyak 373.000 ibu hamil dan yang mengalami kecemasan pada Trimester III sebanyak 107.000(28,7%) dalam menghadapi persalinannya.

Data Populasi ibu hamil Trimester III di Banten pada tahun 2021 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3 %). Dari data dinas kabupaten Pandeglang pada tahun 2020

terdapat ibu hamil Trimester III yang mengalami kecemasan sebanyak 145 orang atau 14%.

Mengenali penyebab Kecemasan pada Trimester III merupakan hal penting yang tidak boleh Dilewatkan. Pasalnya, jika hal ini terjadi dan dibiarkan, bisa timbul dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Perasaan cemas ibu hamil trimester ketiga dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada anak pertamanya, tetapi pada setiap kehamilan-kehamilan selanjutnya. Walaupun mereka telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada. Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat. Sehingga dapat menjadi salah satu faktor pencetus keracunan dan meningkatnya kejadian preeclampsia (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan). Selain preeklampsia, ibu hamil yang kurang mendapat dukungan dan mengalami stres mental akan rawan mengalami kelahiran premature kelahiran kurang dari usia kehamilan 37 minggu dan bayi lahir dengan berat kurang dari 2500 gram (Dian, 2014). Pada kehamilan trimester ke III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu

hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress (Jenny, 2013). Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan seseorang (Huizink, AC., et al. 2015).

Banyak penelitian yang menunjukkan untuk memberikan ketenangan bagi ibu hamil bisa menggunakan Murottal Qur'an. Murottal Qur'an bisa merangsang sistem saraf tidak sadar yang berefek kontradiksi sistem saraf sadar. Selain pemberian murottal Al-Qur'an, musik klasik ternyata dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III Menurut (Musbikin 2019). Musik klasik dapat mempengaruhi gelombang dalam otak hingga meningkatkan daya berpikir dan ketajaman berkonsentrasi lebih tinggi. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa pada gelombang nada rendah seseorang dapat galami keselarasan pada ke 2 sistem saran autonom (Elzaki J 2014; Yahya 2019).

Dari data Puskesmas Sindangresmi ada beberapa ibu hamil pada tahun 2022 yang mengalami kecemasan pada kehamilan Trimester III dengan gejala ibu sering merasa tidak bisa tidur. selalu merasa khawatir akan menghadapi proses persalinan dan khawatir terhadap kondisi bayi yang akan dilahirkannya sehingga menyebabkan partus lama efek dari kecemasan pada Trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

Murottal adalah mendengarkan bacaan Al-Qur'an. kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) dapat dipengaruhi dengan mendengarkan bacaan

AlQur'an. Murottal akan memberikan ketenangan dan rileks pada diri seseorang (Yuliani et al, 2018). Penelitian Dr. Al Qadhi mengenai pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an pada manusia terhadap perspektif fisiologis dan psikologis membuktikan bahwa aspek fisiologis dan psikologis dapat berubah secara besar dengan mendengarkan Al-Qur'an. Pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an yaitu ketenangan akan datang dan ketegangan urat syaraf reflektif dapat menurun sebesar 97% (Handayani, et al , 2014). Manfaat terapi *murottal* Al-Qur'an dapat membuat ketenangan jiwa dan mengurangi kecemasan bagi seseorang yang mendengarnya jika dilakukan dengan bacaan yang benar dan irama yang teratur. Kemudian *murottal* juga dapat memberikan motivasi serta kekuatan dalam menghadapi masalah sehingga dapat membuat perasaan jadi lebih tenang, tekanan darah stabil dan menurunkan ketegangan (Wahyuni & Deswita, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan mengambil Judul“Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dan Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III” di Puskesmas Sindangresmi Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana

diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus di batasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu (Riyanto, 2017). Studi kasus di batasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang di pelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau medeskripsikan Penurunan Kecemasan pada Ibu hamil Trimester III.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Ibu Hamil Trimester III. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan Musik klasik dan I sampel lagi menggunakan Murottal. Kegiatan penelitian berlokasi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sindangresmi, dilaksnakan pada bulan Oktober – bulan Februari tahun 2023, dan dilakukan terhadap ibu Ibu hamil Trimester III yang mengamai kecemasan menghadapi persalinan.

Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan lembar observasi. Instrument peneliatan yang digunakan pada intervensi pemberian terapi Musik Klasik dan Murottal pada Ibu hamil trimester III adalah dengan pedoman pelaksanaan (SOP).

HASIL PENELITIAN

Perbandingan hasil asuhan kebidanan antara pemberian terapi musik klasik dan murottal

Terapi	Hasil Pemantauan tingkat kecemasan Ibu Hamil						
	1 hari	2 hari	3 hari	4 hari	5 hari	6 hari	7 hari
Musik klasik	30	28	25	24	19	13	10
Murottal	30	26	25	14	6	6	4

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menjelaskan bahwa pada responden 1 yaitu pada saat pengkajian hari pertama pada ibu hamil 1 langsung diberikan intervensi yaitu diberikan terapi musik klasik mengalami tingkat kecemasan cemas berat dengan skor 30, kemudian pada hari ke dua mengalami penurunan skor menjadi 28 intensitas tingkat kecemasan cemas berat, di hari ke tiga mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan menjadi cemas sedang dengan skor 25, pada hari ke empat mengalami penurunan skor menjadi 24 dengan tingkat kecemasan cemas sedang, pada hari ke lima mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan cemas ringan dengan skor 19, pada hari ke enam mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan menjadi tidak cemas dengan skor 13 dan pada hari ke tujuh mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan menjadi tidak cemas dengan skor 10 mengalami 20 penurunan skor dari 30 menjadi 10. Sementara pada responden 2 yaitu pada saat pengkajian hari pertama pada ibu hamil 2 langsung diberikan intervensi yaitu diberikan terapi murottal mengalami tingkat kecemasan cemas berat dengan skor 30, kemudian pada hari ke dua mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan menjadi cemas sedang dengan skor 26, pada hari ketiga mengalami penurunan skor 25 dengan tingkat kecemasan cemas sedang, pada hari ke empat mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan menjadi cemas ringan dengan skor 14, pada hari ke lima mengalami penurunan intensitas tingkat

kecemasan menjadi tidak cemas dengan skor 6, pada hari ke enam tidak mengalami penurunan intensitas tingkat kecemasan maupun skor dan pada hari ke tujuh mengalami intensitas tingkat kecemasan menjadi tidak cemas dengan skor 4, mengalami 26 penurunan skor dari 30 menjadi 4. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti berpendapat bahwa ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan yang diberikan terapi musik klasik dan murottal sama-sama mengalami penurunan tingkat kecemasan namun dengan skor dan intensitas tingkat kecemasan yang berbeda. Dari hasil skor intensitas tingkat kecemasan yang lebih efektif yaitu responden yang melakukan terapi murottal.

PEMBAHASAN

Penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik di UPT Puskesmas Sindangresmi Kabupaten pandeglang Tahun 2023.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi berupa terapi musik klasik terjadi penurunan tingkat kecemasan yang mulanya sebelum diberikan terapi musik klasik jumlah skore sebesar 30 dengan tingkat kecemasan cemas berat sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik selama 7 hari menjadi jumlah skore 10 dengan tingkat kecemasan tidak cemas. Hal ini sejalan dengan penelitian Ratnawati (2019) yang menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil

trimester III. Penelitian Asmara et. Al (2019) juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2019), penelitian Asmara et. Al (2020) menyatakan terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih.

Menurut penelitian Hijrianti Suharnah (2021) menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik yaitu cemas ringan sebanyak 12 orang (21.7%) cemas sedang sebanyak 12 orang (52.2%) dan cemas berat sebanyak 6 orang (26.1%) dan ibu hamil setelah diberikan terapi music klasik yaitu Tidak cemas sebanyak 6 orang (26.1%) cemas ringan sebanyak 11 orang (47.8%) dan cemas sedang sebanyak 6 orang (26.1%). hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0.000$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III.

berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi seperti terapi relaksasi contohnya terapi musik klasik tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat. Hal ini dikarenakan Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi

stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan responden telah diukur kemudian didapatkan hasil responden memiliki jumlah skor sebesar 30 dengan tingkat kecemasan cemas berat sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik selama 7 hari menjadi jumlah skor 10 dengan tingkat kecemasan tidak cemas. Sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan terapi music klasik yaitu 20.

Penurunan tingkat kecemasan terhadap ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi berupa terapi murottal terjadi penurunan tingkat kecemasan yang mulanya sebelum diberikan terapi murottal jumlah skor 30 dengan tingkat kecemasan cemas berat sedangkan sesudah diberikan terapi murottal selama 7 hari menjadi jumlah skor 4 dengan tingkat kecemasan tidak cemas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdillah Noor (2019) yang menyatakan bahwa terapi murottal memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil karena rekaman lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang mampu memicu saraf simpatis, sehingga kedua sistem saraf autonom tersebut menjadi seimbang dan terjadilah proses relaksasi yang dapat

menurunkan depresi dan kecemasan. Juga sejalan dengan penelitian Rusfiana (2019) Murottal dapat memberikan energi dan perintah melalui irama sehingga murottal dengan tempo yang tepat dapat membantu wanita mengatur pernafasannya sehingga disamping dapat mengurangi kecemasan juga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa perbedaan rata-rata penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada Ny. N dan Ny. T adalah 6. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal lebih cepat dalam penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan pemberian terapi musik klasik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sari wahyuni (2019), bahwa pemberian terapi murottal lebih cepat dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan terapi musik klasik. Hal ini disebabkan karena terapi murottal mempunyai dua poin penting, yaitu memiliki irama yang indah dan juga secara psikologis dapat memotivasi dan memberikan dorongan semangat dalam menghadapi problem yang sedang dihadapi. Sedangkan pada terapi musik hanya memiliki satu poin saja, yaitu memiliki nada yang indah, mendengarkan murottal akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang karena dapat menurunkan suara (audio) yang akan masuk di telinga akan menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam, serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan

menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena suara (audio) dapat menjangkau wilayah kiri korteks serebri, Setelah korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipokampus dan meneruskan sinyal suara (audio) ke amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang berkerja pada tingkat bawah sadar, sinyal kemudian diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan area pengaturan sebagai fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti banyak aspek perilaku emosional lainnya. Jaras pendengaran kemudian diteruskan ke *formatio* retikularis sebagai penyalur impuls menuju seraf otonom. Seraf tersebut mempunyai dua sistem syaraf, yaitu syaraf simpatis dan syaraf parasimpatis. Kedua saraf ini mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ tubuh. Relaksasi dapat merangsang pusat rasa ganjaran sehingga timbul ketenangan. Hal inilah yang dapat membuat efek tenang dan rileks pada diri seseorang, sehingga penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang diberikan terapi murottal lebih cepat penurunan tingkat kecemasan di bandingkan dengan ibu hamil yang diberikan terapi musik klasik.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III yang diberikan terapi murottal didapatkan hasil penurunan kecemasan skala cemas lebih cepat menurun dibandingkan ibu hamil trimester III

yang diberikan terapi musik klasik di Pkm Sindangresmi tahun 2024

SARAN

Diharapkan bagi Ibu hamil Trimester III bila dalam kondisi mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati, Widiasih R, Nasution SS. Asuhan Keperawatan Maternitas NTEPARTUM. (Widyawati, ed.). Jakarta:2019.
- Elvina L, Nuzul R, Rosdiana E. Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Healthc Technol Med.*
- Asmaja J. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri CMH Palembang. 2019.
- Arifah S. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke III Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda. *Psikologi.* 2016
- Susilowati T, Pramana N, Muis SF. Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida. *Ilm Permas.* 2019
- Budiyarti Y, Makinah. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hami Primigravida Trimester III Di Wilayah Puskesmas Pekauman. *Citra Keperawatan.* 2018
- Nurqalbi, Kamaruddin M. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah III Makassar. *Med Alkhairaat.* 2019
- Rinata E, Andayani Ayu G. Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *J Ilm Ilmu-Ilmu Kesehat.*
- Wahyuni R, Deswita. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Ners J Keperawatan.* 2019
- Safitri W, Agustin WR. Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Keperawatan 'Aisyiyah.* 2020
- Aryani F, Raden A, Ismarwati. *Senam Hamil*

- Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman , Pregnancy Exercise Influence d The Level of Anxiety D . I Yogyakarta. J Ners Midwifery Indones. 2019
- Riska H, Purwara BH, Ganiem AR. Pengaruh Virtual Reality Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Papa Primigravida. Kesehatan Prima. 2019
- Wardani H, Agustina R, Damayanti E. Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Dunia Keperawatan. 2020
- Turlina L, Nurhayati HS. Pengaruh Terapi Murrotal Al Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Ris Kebidanan Indones. 2019
- Meiharti T, Hastuti E, Sumiati H, Abiyoga A, Sulistyorini C. 1000 hari pertama kehidupan. Yogyakarta: Deepublish; 2020