

PENGARUH COLORING THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SILVIA NOVA SARI KOTA PADANG

¹⁾Nur Fadjri Nilakesuma, ²⁾Dewi Susilawati

Program Studi Kebidanan Program Sarjanan dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya

Jl. Jamal Jamil, Pondok Kopi Siteba Nanggalo - Padang – Sumatera Barat - Indonesia

E-mail : ¹⁾nurfadjrink@gmail.com, ²⁾dewisusilawati39@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
Terapi Mewarnai, Intrumen PRAQ-R2, Kecemasan, Kehamilan,

Pendahuluan: Kehamilan adalah fase yang sangat penting dalam kehidupan perempuan, yang membutuhkan adaptasi fisik dan psikologis. Kecemasan yang dialami selama kehamilan adalah salah satu isu psikologis yang sering terjadi pada trimester III. Di wilayah Sumatera Barat, penelitian lokal di Kota Padang mengungkapkan bahwa 70,3% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang, sedangkan 18,8% mengalami kecemasan berat. Dampak kecemasan yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, ketegangan emosional, hingga gangguan adaptasi ibu terhadap proses persalinan. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan dapat memberikan efek relaksasi secara cepat, salah satunya coloring therapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan coloring terapi pada ibu hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-post test without control group*. Sampel penelitian ini ibu hamil trimester III di TPMB Silvia Nova Sari wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang yang dipilih secara purposive sebanyak 20 ibu hamil. Intervensi yang diberikan adalah *coloring therapy* yang diberikan sebanyak 3 sesi selama 30 menit setiap sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen PRAQ-R2. Analisis menggunakan uji T berpasangan.

Hasil penelitian: terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa *coloring therapy* (*P* value 0,000). **Kesimpulan:** *Coloring therapy* yang konsisten dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu selama hamil. Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan memanfaatkan *coloring therapy* untuk menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil khusus trimester III.

Keywords:

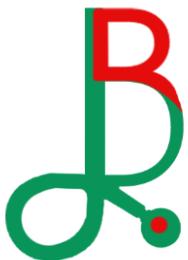
*Coloring Therapy, PRAQ-R2
Instrument, Anxiety, Pregnancy,*

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a crucial phase in a woman's life that requires substantial physical and psychological adaptation. Anxiety during pregnancy is one of the most common psychological issues, particularly in the third trimester. In West Sumatra, local research conducted in Padang City revealed that 70.3% of third-trimester pregnant women experienced moderate anxiety, while 18.8% experienced severe anxiety. Untreated anxiety may increase the risk of preterm birth, emotional distress, and difficulties in maternal adaptation to the labor process. These conditions highlight the need for non-pharmacological interventions that are easy to implement, safe, and capable of providing rapid relaxation effects, one of which is coloring therapy. This study aims to determine the difference in anxiety levels among third-trimester pregnant women before and after the application of coloring therapy. **Methods:** This study employed a pre-post test design without a control group. The sample consisted of 20 third-trimester pregnant women at TPMB Silvia Nova Sari within the working area of Puskesmas Air Dingin, Padang City, selected through purposive sampling. The intervention provided was coloring therapy, delivered in three sessions of 30 minutes each. Anxiety levels were assessed using the PRAQ-R2 instrument, and data analysis was conducted using paired t-test. **Results:** The findings showed a significant difference in anxiety levels following the coloring therapy

Author: Nur Fadjri Nilakesuma, Dewi Susilawati 30 Desember 2025

Vol. 4, No.2, Tahun 2025



intervention ($p = 0.000$). Conclusion: Consistent coloring therapy effectively reduces anxiety levels among pregnant women. Health workers, particularly midwives, are recommended to utilize coloring therapy as an intervention to decrease anxiety in third-trimester pregnant women.

PENDAHULUAN

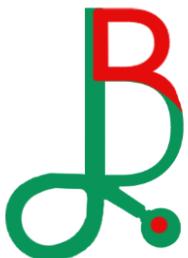
Kehamilan adalah fase yang sangat penting dalam kehidupan perempuan, yang membutuhkan adaptasi fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan, ketidaknyamanan fisik seperti mual, nyeri punggung, dan masalah tidur, serta kekhawatiran mengenai proses persalinan dapat menyebabkan munculnya kecemasan prenatal [1]. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan janin dan hasil persalinan. Kecemasan yang dialami selama kehamilan adalah salah satu isu psikologis yang umum dan dapat berdampak pada kesejahteraan ibu serta perkembangan janin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan antenatal dapat meningkatkan aktivasi sumbu HPA, berdampak pada pengaturan stres, serta meningkatkan risiko terjadinya persalinan prematur dan bayi dengan berat lahir rendah [2].

Secara global, prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai 18–25% di berbagai negara, dengan peningkatan signifikan pada trimester ketiga [1]. Di Indonesia, data *Riset Kesehatan Dasar* menunjukkan bahwa sekitar 28–30% ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang persalinan. Di wilayah Sumatera Barat, penelitian lokal di Kota Padang mengungkapkan bahwa 70,3% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang, sedangkan 18,8% mengalami

kecemasan berat (Handayani et al. 2020). Tingginya angka ini menandakan bahwa dukungan psikososial bagi ibu hamil masih perlu diperkuat dalam layanan antenatal [3]. Pentingnya dukungan dan intervensi yang tepat selama masa kehamilan menjadi kian nyata, terutama dalam mengelola kecemasan. Pendekatan yang holistik, yang mempertimbangkan kondisi fisik dan psikologis, dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Dengan dukungan yang memadai, ibu dapat lebih siap secara emosional dan fisik menghadapi persalinan, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada hasil yang lebih baik bagi ibu dan bayi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan identifikasi dini dan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan antenatal dalam praktik kebidanan [2].

Pendekatan farmakologis untuk mengatasi kecemasan tidak selalu disarankan pada ibu hamil karena potensi efek terhadap janin. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti terapi seni (*art therapy*) menjadi alternatif yang aman dan efektif. Terapi seni memungkinkan ibu mengekspresikan perasaan melalui media visual seperti menggambar, melukis, atau membuat kolase, sehingga dapat menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan relaksasi [4].

Beberapa penelitian internasional telah menunjukkan bahwa terapi seni berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan



meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Sebuah meta-analisis menemukan bahwa intervensi berbasis seni memiliki efek signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan ($SMD = -0,75$; 95% CI: $-1,10$ s.d. $-0,40$) [5]. Selain itu, beberapa uji klinis acak terbaru menunjukkan bahwa kegiatan mewarnai efektif dalam mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan kehamilan [6]. Namun, di Indonesia, bukti empiris mengenai efektivitas terapi seni dalam konteks budaya dan layanan kebidanan masih sangat terbatas.

Di Provinsi Sumatera Barat, penelitian pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa lebih dari 40% mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang persalinan [7]. Studi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang juga melaporkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kecemasan menghadapi persalinan [8]. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan di layanan kebidanan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas *art therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil, sekaligus memberikan dasar ilmiah untuk integrasi intervensi psikososial berbasis seni ke dalam pelayanan antenatal care (ANC). Salah satu jenis dari art terapi adalah coloring terapi. Coloring therapy adalah salah satu bentuk art therapy yang menggunakan kegiatan mewarnai sebagai media untuk mengurangi stres dan kecemasan [9], [10]. Terapi ini memanfaatkan proses kreatif dalam mewarnai gambar atau pola tertentu untuk mengalihkan fokus pikiran dari sumber stres dan mengaktifkan bagian otak yang berperan dalam mengatur emosi dan relaksasi. Seiring dengan

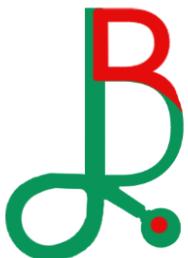
aktivitas mewarnai, individu mengalami peningkatan kesadaran diri dan refleksi yang membantu mengelola ketegangan psikologis. Dalam sejarahnya, terapi mewarnai dikembangkan dari seni menggambar sebagai sarana penyembuhan yang efektif, terutama karena metode ini mudah diakses, tidak memerlukan alat mahal, dan dapat dilakukan oleh semua usia [9]. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan coloring terapi pada ibu hamil trimester III.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan pada ibu hamil merupakan respon psikologis yang muncul akibat perubahan fisiologis dan emosional selama kehamilan. Kecemasan yang timbul saat kehamilan dapat meningkatkan resiko komplikasi obstetrik seperti persalinan premature, BBLR dan komplikasi pada ibu terutama saat proses persalinan [10], [11].

Tingkat kecemasan akan lebih meningkat menjelang persalinan karena ketakutan terhadap rasa sakit, kesehatan janin dan proses persalinan. Keadaan ini menunjukkan perlunya intervensi untuk membantu ibu hamil mencapai stabilitas emosionalnya.

Terapi warna atau *coloring therapy* adalah salah satu teknik relaksasi non-farmakologi yang bisa mengurang tingkat kecemasan. Cara kerja terapi warna yaitu bekerja melalui stimulasi visual yang dapat menurunkan aktivitas amigdala sebagai pusat pengatur kecemasan. Aktivitas mewarnai terbukti dapat menciptakan kondisi meditative ringan yang membantu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan fokus positif



[10]. Pendekatan ini sejalan dengan teori relaksasi yang menyatakan bahwa stimulasi sensorik yang menyenangkan dapat menurunkan respon stress fisiologis [9].

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan efektifitas *coloring therapy* terhadap penurunan kecemasan selama hamil. Penelitian Kirca & dagli tahun 2024 menunjukkan bahwa mewarnai secara signifikan dapat menurunkan *pregnancy-related anxiety* pada ibu hamil melalui mekanisme fokus dan regulasi emosional [6]. Hasil yang serupa ditemui oleh Rahmawati et al tahun 2024 dimana terdapat penurunan yang signifikan kecemasan ibu hamil setelah enam hari melakukan aktifitas warna [10].

Penelitian yang dilakukan oleh Aysha & Latipun tahun 2020 juga membuktikan bahwa terapi warna mampu menurunkan kecemasan pada remaja hamil, dan menunjukkan bahwa kegiatan berbasis warna memiliki dampak positif lintas kelompok usia [9].

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al tahun 2022 juga memperlihatkan konsistensi hasil bahwa mewarnai memberikan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan ibu hamil. Dengan demikian, bukti empiris menunjukkan adanya pola yang kuat antara intervensi visual dan penurunan kecemasan selama hamil [11].

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *coloring therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil melalui mekanisme fokus dan relaksasi, kajian yang menguji efektivitas intervensi ini secara sistematis dalam konteks pelayanan kebidanan serta pada ibu hamil dengan karakteristik yang beragam masih terbatas,

sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat dasar bukti ilmiah.

METODE

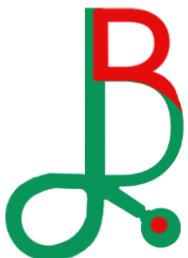
Penelitian ini menggunakan desain *pre-post test without control group*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III di TPMB Silvia Nova Sari wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

Jenis sampling yang digunakan adalah *proposive sampling* dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini adalah ibu hamil sehat, tidak memiliki riwayat gangguan mental berat, bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi, dan mampu berkomunikasi dengan baik dengan jumlah 20 orang.

Variabel tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Kecemasan Terkait Kehamilan (PRAQ-R2). PRAQ-R2 (Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2) telah digunakan dalam berbagai penelitian ibu hamil di Indonesia dan dilaporkan memiliki reliabilitas internal yang memadai ($\text{Cronbach's } \alpha > 0.80$) serta validitas item yang signifikan berdasarkan korelasi item-total ($r > r \text{ tabel}$).

Kuisisioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan dengan 3 sub skala yaitu perasaan takut melahirkan, khawatir tentang kondisi bayi dan khawatir tentang penampilan setelah melahirkan).

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi *coloring therapy*. Intervensi berupa tiga sesi art therapy yang difasilitasi oleh bidan dan konseling. Setiap sesi berlangsung selama ±30 menit, seminggu sekali.



Analisis bivariat dilakukan setelah melakukan uji normalitas dengan uji *Shapiro-Wilk* dimana hasilnya P value sebelum intervensi 0,176 dan P value sesudah intervensi 0,07 artinya data tingkat kecemasan sebelum maupun sesudah intervensi terapi warna berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka uji bivariat menggunakan T berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil di TPMB Silvia Nova Sari Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Ibu		
Beresiko	5	25
Tidak Beresiko	15	75
Pendidikan Ibu Hamil		
Dasar	8	40
Menengah	12	60
Paritas Ibu Hamil		
Primipara	4	20
Multipara	15	75
Grandemultipara	1	5

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan dari 20 ibu hamil 75% tidak memiliki usia beresiko yaitu usia antara 20-35 tahun, 60 % ibu hamil memiliki pendidikan menengah yaitu SMA dan 75% memiliki paritas multipara yaitu paritas 2-3.

Tabel 2. Rerata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di TPMB Silvia Nova Sari Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Tingkat kecemasan sebelum intervensi	27,23	7,34	10	36
Tingkat kecemasan sesudah intervensi	18,10	5,97	10	28

Berdasarkan table 2, didapatkan rata-rata Tingkat kecemasan ibu sebelum intervensi adalah 27,23 sedangkan setelah diberikan intervensi berupa terapi warna menjadi 18,10.

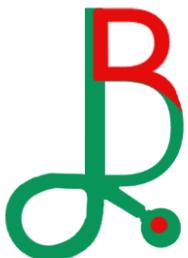
2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi *Coloring Therapy* di TPMB Silvia Nova Sari Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang

Variabel	Mean	SD	Pvalue
Tingkat kecemasan sebelum intervensi	27,23	7,34	0,00
Tingkat kecemasan sesudah intervensi	18,10	5,97	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa *coloring therapy* sebanyak 3 kali yaitu rerata sebelum 27,23 dan rerata sesudah 18,10 dengan selisih 9,13.

Berdasarkan hasil uji T berpasangan didapatkan nilai P value yaitu 0,000 artinya terdapat perbedaan tingkat



kecemasan setelah diberikan intervensi berupa *coloring therapy*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa *coloring therapy* sebanyak 3 kali yaitu rerata sebelum 27,23 dan rerata sesudah 18,10 dengan selisih 9,13. Keadaan ini menggambarkan bahwa kecemasan meningkat akibat perubahan fisik dan psikologis yang bermakna selama trimester III, termasuk kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan janin [12]. Intervensi terapi mewarnai menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan ini dapat dilihat dari hasil uji T berpasangan didapatkan nilai P value yaitu 0,000 artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa terapi warna. Hasil ini sesuai dengan konsep terapi relaksasi yang menurunkan aktifitas fisiologis memalui stimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan ketegangan tubuh [13]. Salah satu intervensi relaksasi yang bisa dilakukan adalah *coloring therapy*. *coloring therapy* merupakan bentuk relaksasi yang memberikan dampak terapeutik terhadap kecemasan pada saat hamil [9].

Karakteristik ibu hamil juga mempengaruhi kondisi psikologi. Pada hasil penelitian Sebagian besar ibu hamil berusia di kategori tidak beresiko yaitu sekitar 20-35 tahun. Usia yang matang biasanya memberikan kesiapan yang lebih baik, tetapi tidak menghilangkan kecemasan menjelang persalinan [11]. Pada hasil penelitian juga di temukan lebih dari setengah ibu memiliki tingkat pengetahuan menengah. Pendidikan memberi seseorang pemahaman yang lebih baik tentang proses persalinan begitu juga dengan ibu hamil yang memiliki paritas dengan multipara Dimana memiliki anak 2-3, memiliki pengalaman

yang kuat dalam menghadap persalinan, tetapi kecemasan akan meningkat jika pengalamannya sebelumnya kurang baik [14][15]. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antisa Larasari Deflorian tahun 2024 bahwa kecemasan tetap tinggi pada ibu hamil trimester III meskipun ibu tersebut pernah melahirkan [7].

Keberhasilan terapi mewarnai tidak hanya di pengaruhi oleh aktivitas mewarnai itu sendiri tetapi juga di pengaruhi oleh keadaan psikologis ibu menjelang persalinan. Ibu hamil trimester III menghadapi ketakutan terkait proses persalinan dan kondisi bayi yang memicu kecemasan [8].

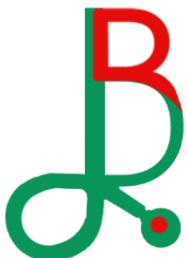
Kegiatan mewarnai menyediakan merupakan media penyulur emosional non verbal yang mampu menstabilkan kondisi psikologi. Pelaksanaan terapi warna juga diperkuat oleh adanya dukungan interpersonal selama intervensi, terutama dari bidan yang membimbing ibu hamil selama sesi mewaranai. Lingkungan yang aman dan supportif meningkatkan efektivitas intervensi [6].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TPMB silvia Novasari Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin mengenai intervensi non-farmakologis: *coloring therapy* sebagai upaya menurunkan kecemasan maternal dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi penurunan Tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa terapi warna sebanyak 3 kali yaitu rerata sebelum 27,23 dan rerata sesudah 18,10 dengan selisih 9,13.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa terapi warna (P value 0,000)

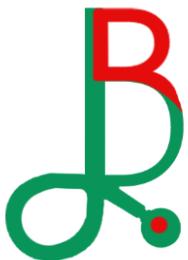
Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel



yang lebih besar, serta mengeksplorasi durasi dan frekuensi intervensi yang optimal agar efektivitas *coloring therapy* dalam pelayanan kebidanan dapat dibuktikan secara lebih kuat. Disarankan agar tenaga Kesehatan, khususnya bidan memanfaatkan *coloring therapy* sebagai bagian dari intervensi non-farmakologi dalam pelayanan antenatal untuk membantu menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil terutama pada trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Dennis, K. Falah-hassani, and R. Shiri, “Prevalence of antenatal and postnatal anxiety : systematic review and meta-analysis,” *Br. Journal Psychiatry*, pp. 315–323, 2020.
- [2] A. R. Mitchell *et al.*, “Prevalence of Perinatal Anxiety and Related Disorders in Low- and Middle-Income Countries A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Obstet. Gynecol.*, vol. 6, no. 11, pp. 1–20, 2023.
- [3] Kemeterian Kesehatan Republik Indonesia, “Laporan Tematik ‘ Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023,’” 2024.
- [4] L. Anasari, T. A. Yanuarini, L. A. Wijayanti, and F. I. Kundarti, “Terapi Non Farmakologi yang Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 139–148, 2022.
- [5] J. Qian, S. S. W. Man, Sun Xiangyu, and X. Yu, “Art-based interventions for women’s mental health in pregnancy and postpartum: A meta-analysis of randomised controlled trials,” *Front. Psychiatry*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2023.
- [6] A. S. Kirca and E. Dagli, “The effect of mandala coloring on pregnancy-related anxiety,” *Eur J Obs. Gynecol Reprod Biol*, vol. 3, no. 1, 2024.
- [7] A. L. Deflorian, B. Yuliza, and A. Rinaldy, “Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Air Dingin Kota Padang,” *Nusant. Hasana J.*, vol. 4, no. 1, pp. 33–43, 2024.
- [8] T. Marta, “Gambaran Tingkat Kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Nadalas Kota Padang,” Andalas, 2025.
- [9] K. Aysha and Latipun, “Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah,” *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 04, no. 02, pp. 212–227, 2020.
- [10] E. Rahmawati, I. I. Kusmaswati, R. G. H. Novika, S. Nurhidayati, and N. R. Putri, “Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil dengan Terapi Warna Mandala,” *J. Sains Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 91–96, 2024.
- [11] L. T. Wahyuni and F. Hardin, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa -19 di Puskesmas Andalas Padang,” *J. citra Ranah Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2022.
- [12] R. Handayani, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2020,” *Ners J. Keperawatan*, vol. 11, no. 1, pp. 60–69, 2022.
- [13] P. Putri, E. Susanti, and P. R. Amalia, “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigrifida,” *J. Ilmu Psikol. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 133–140, 2024.
- [14] V. Lestaluhu, “Analisis faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu



JUBIDA (Jurnal Kebidanan)
Vol 4. No.2, Desember 2025

Hamil dalam Menghadapi Persalinan,”
J. Kebidanan, vol. 3, no. 1, pp. 44–50,
2023.

- [15] M. Jannah, I. Fitria, and Nuraina, “Hubungan Paritas dan Kecemasan Ibu menjelang persalinan : Studi Cross-Sectional di PMB Rosdianan, Kecamatan Jeunieb, Kabupaten Bireuen,” *J. Kebidanan*, vol. 4, no. 2, pp. 205–212, 2025.