

EFEKTIFITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ananda Putri Ningtiyas^{a,*}, Ana Zumrotun Nisak^b, Nor Asiyah^b

^{a,b}Univeritas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316

*Corresponding author: anandajepara7777@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jikk.v16i1.2815 Article history: Received 2025-02-24 Revised 2025-04-19 Accepted 2025-04-20	<p>Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan pada kehamilan akan berdampak buruk bagi ibu dan janin. Selain menggunakan terapi farmakologis terapi non farmakologis juga mampu untuk mengatasi kecemasan salah satunya adalah EFT. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberian terapi EFT untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode <i>Quasi Eksperimen (pretest-posttes with controll group design)</i> bersifat deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester III yang tercatat pada kohort di wilayah Desa Bringin. Penelitian ini menggunakan Teknik <i>total sampling</i>. Sebanyak 40 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i>. Hasil penelitian didapatkan bahwa responden ibu hamil trimester III mengalami tingkat kecemasan dari ringan hingga berat dengan nilai <i>p value</i> $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh antara terapi EFT terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.</p>
Keywords: <i>EFT, Ibu hamil, Kecemasan, EFT, Pregnant women, Anxiety,</i>	<p>Abstract</p> <p><i>Anxiety is a feeling of fear that is not clearly caused and is not supported by the existing situation. Anxiety in pregnancy will have a negative impact on the mother and fetus. In addition to using pharmacological therapy, non-pharmacological therapy is also able to overcome anxiety, one of which is EFT. This study aims to analyze the effectiveness of EFT therapy to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester. This study is a quantitative study with a Quasi Experiment method (pretest-posttest with control group design) which is descriptive correlation with a cross-sectional approach. The population in this study were pregnant women in the third trimester who were recorded in a cohort in the Bringin Village area. This study used the total sampling technique. A total of 40 respondents. Data analysis in this study used the Wilcoxon Test. The results of the study showed that respondents in the third trimester of pregnancy experienced anxiety levels ranging from mild to severe with a p value of $0.000 < 0.05$, so there was an influence between EFT therapy on anxiety in pregnant women in the third trimester</i></p> <p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p>

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kesempatan mengembangkan tanggung jawab baru menjadi seorang ibu bagi perempuan. Selama

kehamilannya juga akan berproses dalam hal pembelajarannya mengenai social, kognitif yang lebih kompleks untuk melaksanakan

tanggung jawabnya (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022).

Kehamilan adalah masa sensitif bagi perempuan dalam siklus kehidupannya. Masa kehamilan di bagi menjadi 3, masa awal kehamilan disebut trimester pertama yang dimulai dari masa konsepsi sampai minggu ke-12 kehamilan, kehamilan trimester kedua adalah keadaan di mana gestasi janin mencapai usia (13-27 minggu), dan trimester ketiga sering kali disebut sebagai periode menunggu, penantian dan waspada mencakup usia (28-40 minggu) kehamilan (Ratna Sari et al., 2023).

kehamilan terutama pada trimester III ini sebagian wanita akan mengalami kecemasan (Ratna Sari et al., 2023).

Kecemasan atau *anxiety* adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan yang tidak disadari secara langsung (N. D. Astuti & Kustinaningsih, 2022). Kecemasan juga diartikan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan berdaya. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terpisahkan, sudah menjadi bagian dari sutau proses penyesuaian karena terjadinya perubahan fisik dan juga psikologis ibu hamil akibat perubahan hormon (Hidayat, 2020).

Tingkat kecemasan pada ibu hamil terutama trimester III memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil pada trimester I dan II (Parina & Afrika, 2023). Sehingga kondisi tersebut berdampak pada proses persalinan yang akan dihadapinya (Ratna Sari et al., 2023). Angka kecemasan yang terjadi pada ibu hamil masih tinggi *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalai kondisi kecemasan sekitar 30% dari 12.230.142 jiwa ibu hamil yang mengalami permasalahan. *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa terdapat sekitar 8-10% dari total Wanita hamil

didunia mengalami kecemasan (Sutriningsih et al., 2024).

World Health Organization (WHO) kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di negara maju ini memiliki prevalensi sekitar 20% dan berkembang lebih dari 20% dan prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara seperti Bangladesh mencapai 18%, China 20.6% dan Pakistan 18%. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.254.000 orang dan ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Sutriningsih et al., 2024).

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Halil & Puspitasari 2023). Faktor internal berupa keyakinan yang berada pada dirinya sendiri keyakinan tentang akan proses persalinannya dan perasan selama proses kehamilannya (Apriliani et al., 2023). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan menurut (Yanti et al. 2020) adalah dukungan keluarga yang diberikan oleh ibu hamil sangat berpengaruh untuk kecemasan ibu hamil. social ekonomi seperti pendapatan mempengaruhi kecemasan ibu hamil (Sutriningsih et al., 2024). Usia mempengaruhi kecemasan ibu hamil karena usia produktif untuk hamil adalah 20-35 tahun (Yanti et al. 2020). Paritas juga mempengaruhi kecemasan ibu hamil karena berapa kali ibu telah melahirkan juga mempengaruhi pada kondisi psikologis ibu (L. D. Astuti et al., 2022). Usia kehamilan mempengaruhi kecemasan ibu hamil, paling banyak terjadi pada usia kehamilan trimester III (Hanifah & Utami 2019).

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut meliputi melemahnya kontraksi pada persalinan atau kekuatan ibu dalam mengejan (Ratna Sari et al. 2023). Kecemasan yang tinggi selama kehamilan berpengaruh pada janin, menyebabkan perubahan aliran darah ke bayi, sehingga mempersulit pengangkutan pasokan oksigen dan nutrisi penting ke dalam organ bayi yang sedang berkembang

(Shahhosseini et al., 2015). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga berdampak pada kualitas tidur yang dialami oleh ibu karena usia kehamilan ibu yang semakin besar yang mengakibatkan keinginan untuk berkemih dan juga selalu terbangun pada dini hari (Ardilah et al., 2023). Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi merupakan tetapi yang dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang dapat menyebabkan resiko ketergantungan obat bahkan BBLR. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan seperti terapi murottal AL Quran, Yoga Ibu Hamil, Motivational Interviewing, EFT kebebasan emosional. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi EFT untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian (*pretest-posttes*

with control group design). Penelitian yang dilakukan di Desa Bringin selama 1 bulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III pada bulan november 2024- Januari 2025. Menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini ibu hamil dengan usia kehamilan 28-40 minggu yang tercatat pada kohort dan ibu hamil dengan gangguan kecemasan. Ibu hamil dengan preeklampsia berat tidak dimasukkan dalam kategori sampel penelitian. Pengambilan data dengan melihat buku register kunjungan ANC hamil trimester III. Instrumen penelitian berupa kuisioner *PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale)*. Penelitian yang dilakukan ini telah dilaksanakan sesuai standar etik penelitian meliputi: 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privasi, dan 7) Persetujuan setelah penjelasan.

Analisis univariat berupa tabel distribusi dan persentase sedangkan analisis bivariat dengan *uji wilcoxon*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu Hamil sebelum di berikan terapi FT

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi *pretes* kecemasan Pada Kehamilan Trimester III

Kategori Kecemasan	Kelompok Intervensi	Presentase	Kelompok Kontrol	Presentase
Ringan	2	10.0%	1	5.0%
Sedang	4	20.0%	5	25.0%
Berat	14	70.0%	14	70.0%
TOTAL	20	100.0%	20	100.0%

Sumber : Data yang diolah (2025)

Berdasarkan tabel 3.1 di atas dari 40 responden yang terbagi ke dalam 2 kelompok 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol memiliki distribusi tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Pada responden kelompok intervensi minoritas sebanyak 2 responden atau sebesar (10.0%) memiliki tingkat kecemasan ringan, dan mayoritas sebanyak 14 responden atau sebesar (70.0%) dengan tingkat kecemasan berat. Sedangkan kategori minoritas pada kelompok kontrol sebanyak 1 responden atau

sebesar (5.0%) memiliki tingkat kecemasan ringan, dan mayoritas yang mengalami kecemasan berat sebanyak 14 responden atau sebesar (70.0%).

2. Kecemasan ibu hamil setelah diberikan terapi EFT

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Posttest Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III

Kategori Kecemasan	Kelompok Intervensi	Presentase	Kelompok Kontrol	Presentase
Ringan	9	45.0%	1	5.0%
Sedang	11	55.0%	5	25.0%
Berat	0	00.0%	14	70.0%
TOTAL	20	100.0%	20	100.0%

Sumber : Data yang diolah (2025)

Berdasarkan tabel 3.2 di atas dapat diketahui bahwa kategori tingkat kecemasan ibu hamil pada responden kelompok intervensi minoritas yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 responden atau sebesar (45.0%), mayoritas pada kategori kecemasan sedang terdapat 11 responden atau sebesar (55.0%). Sedangkan pada

kelompok kontrol minoritas kategori pada kecemasan ringan sebanyak 1 responden atau sebesar (5.0%), dan mayoritas pada kategori kecemasan berat sebanyak 14 responden atau sebesar (70.0%).

3. Hasil analisis bivariat

Tabel 3.3. Hasil Analisis bivariat

Perlakuan	Kecemasan						p- value
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
Sebelum							
EFT	2	10.0%	4	20.0%	14	70.0%	
Kontrol	1	5.0%	5	25.0%	14	70.0%	
Sesudah							
EFT	9	45.0%	11	55.0%	0	0.0%	
Kontrol	1	5.0%	5	25.0%	14	70.0%	

**uji wilcoxon*

Sumber :data yang diolah 2025

Pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi EFT dan sesudah dilakukan terapi EFT pada kelompok intervensi terdapat penurunan pada kecemasan ringan sebanyak 9 responden atau sebanyak (45.0%) dan pada kecemasan sedang sebanyak 11 responden atau sebesar (55.0%). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan uji beda menggunakan *uji wilcoxon* dasar pengambilan keputusan dalam *uji wilcoxon* jika nilai Asymp.sig atau *p-value* <0,05 maka Ha diterima dan sebaliknya apa bila nilai Asymp.sig atau *p-value* >0,05 maka Ha ditolak jadi berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi atau *p-value* pada kelompok intervensi yaitu 0,000<0,05 Ha di terima, sehingga dapat disimpulkan bahwa

terjadi penurunan kecemasan pada kelompok intervensi.

4. Pembahasan kategori kecemasan

Penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester III mengenai tingkat kecemasan dari 40 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, sebanyak 20 responden masuk ke dalam kelompok kontrol didapatkan hasil 14 responden masuk ke dalam kategori kecemasan berat, 5 responden masuk dalam kategori kecemasan sedang, dan sebanyak 1 responden masuk ke dalam kategori kecemasan ringan. Sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak 20 responden terbagi menjadi 14 responden masuk ke dalam kategori kecemasan berat, 4 responden kategori kecemasan sedang, dan 2 responden kategori kecemasan ringan.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar kedua kelompok. Pada kelompok intervensi

menunjukkan peningkatan jumlah responden kecemasan ringan sedangkan pada kecemasan berat mengalami penurunan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi yang diberikan telah memberikan kontribusi untuk menurunkan gejala kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hasil ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan masih dalam jumlah banyak maka perlu untuk dilakukan pemahaman dan juga penyampaian tentang terapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil terutama pada trimester III. Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian, dan ketakutan yang tidak jelas. Meskipun kecemasan adalah bagian dari kehidupan, kecemasan dapat menjadi sumber inspirasi untuk bisa lebih maju dan sukses dalam menjalani kehidupan jika tingkat kecemasan berada di bawah ambang normal. Namun, jika tingkat kecemasan lebih tinggi dari ambang normal, itu akan mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup(Asiyah., et al 2021).Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Putranti 2021) yang menunjukkan hasil bahwa terapi ini berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Widya Shari., et al 2014) intervensi teknik EFT ini memiliki perpaduan teknik seperti teknik neuro linguistic program(NLP), Pshicoanalysis dan hypnosis digunakan selama proses terapi. Melalui proses setup, metode ini dapat membantu mengidentifikasi kecemasan dan juga mengatasi pasien berdasarkan masalah utamanya. Saat melakukan tappi sumber kecemasan akan digunakan sebagai kalimat afirmasi.

5. Pengaruh terapi EFT terhadap penurunan tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil uji wilcoxon dapat dilihat bahwa nilai signifikansi atau *p-value* yang diperoleh $0.000 < 0.05$ sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian terapi EFT terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Selain untuk mengurangi kecemasan EFT juga berfungsi untuk mengurangi masalah

kesehatan mental, mengurangi efek negative dan tindakan efektif untuk mengurangi stres.

EFT tidak hanya dilakukan untuk ibu hamil tetapi juga individu lainnya yang berhubungan dengan kesehatan mental. Seseorang yang melakukan terapi EFT secara rutin dapat mengontrol pikiran negative yang dapat menyebabkan stres. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widya Shari., et al 2014) dalam terapi EFT memiliki komponen teknik eye movement desensitization repatterning(EMDR), yang memiliki sembilan gamut prosedur (gerakan mata). Metode ini dirancang untuk mengurangi kecemasan dengan meminta pasien untuk memutar bola mata berlawanan dan searah jarum jam selama tiga detik dan kemudian berhitung dari satu hingga lima. Gerakan ini dapat merangsang area otak tertentu dan menyeimbangkan otak kanan dan kiri dalam pendekatan psikoterapi modern.

Menurut (Saragi & Hariani 2022) terapi EFT adalah teknik yang mudah dan sederhana yang membantu orang mengatasi masalah emosional. Dengan melakukan pengetukan dua ujung jari pada titik tertentu pada di tubuh, dan juga dapat mengatasi masalah kegelisahan, ketakutan, kemarahan, dan keserakahhan dalam permasalahan emosional lainnya. Titik tapping ini berhubungan dengan jalur energi meridian tubuh yang menciptakan keharmonisan dalam tubuh yang akan membantu melawan masalah.

Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III ini menunjukkan bahwa kategori kecemasan pada ibu hamil ini berada pada kategori ringan, sedang, dan juga berat. Yang mengartikan bahwa kecemasan merupakan masalah yang umum dialami oleh ibu hamil baik dalam trimester I,II, maupun III. Intervensi terapi EFT ini merupakan sebuah teknik yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan. Terapi EFT ini merupakan terapi non farmakologis yang menggunakan gerakan tapping pada titik meridian tubuh, konsentrasi dan juga asumsi positif pada pikiran yang berfungsi untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga membuat irama pernafasan menjadi lambat, tekanan

darah turun, sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen jantung.

Hasil uji statistik menggunakan metode *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 (*p-value* <0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi EFT pada penurunan tingkat kecemasan. Tidak hanya untuk mengurangi terapi EFT ini juga berfungsi untuk menurunkan tingkat emosional dan juga mengubah pemikiran yang negative menjadi asumsi yang positif. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi EFT yang dilakukan pada ibu hamil trimester III ini memiliki pengaruh yang signifikan karena sebagian besar responden yang sebelumnya mengalami kecemasan berat setelah diberikan terapi EFT ini menunjukkan perbaikan yang nyata. Terapi ini sangat direkomendasikan tidak hanya untuk ibu hamil, untuk orang lanjut usia dan juga orang dengan kondisi kritis akan masalah kecemasan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan dalam kategori berat, sedang, dan juga ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari *Uji Man Wilcoxon* dengan nilai signifikasi atau *p-value* 0,000<0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi EFT terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Disarankan pada peneliti selanjutnya lebih menganalisis faktor kecemasan tidak hanya dengan EFT saja. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk membandingkan terapi EFT dengan membanding terapi lain.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliani, Desya, Evi Audityarini, and Marinem. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSU Budi Kemuliaan Tahun 2022." *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi* 1(2): 16–27.

Ardilah, Nur Wasillah, Widanarti Setyaningsih, and Sari Narulita. 2023. "Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur." *Binawan Student Journal* 1(3): 148–53.

Asiyah, Nor, Islami Islami, and Nasriyah Nasriyah. 2021. "Kecemasan Tertular Covid-19 Dengan Mekanisme Koping Bidan Penolong Persalinan Normal Di Masa Pandemi." *Indonesia Jurnal Kebidanan* 5(1): 8.

Astuti, Listia Diana, and Eka Rahmawati Hasbiah. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mekarsari." *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1): 755–61.

Astuti, Novia Dwi, and Zanica Dwi Kustinaningsih. 2022. "Studi Kecemasan Masyarakat Pandemi COVID-19 Study Of Community Anxiety During The Covid-19 Pandemic In Tawun Hamlet." 3(1): 22–37.

Dwi Febriati, Listia, and Zahrah Zakiyah. 2022. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 13(1): 23–31.

Halil, Asni, and Elika Puspitasari. 2023. "Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2." *Jurnal Kesehatan* 12(1): 78–83.

Hanifah, Dewi, and Shinta Utami. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Antenatal." *Jurnal Kebidanan* 5(1): 1.

Hidayat, Syaifurrahman. 2020. "Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan." *Women and Birth* 3(2): 67–72.

Parina, Elsi, and Eka Afrika. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Pinang Kecamatan

Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir.”
jurnal imliah obsgin: 500–510.

Putranti, Anggraini Dwi. 2021. “Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal Psikologi* 17(2): 53–62.

Ratna Sari, Ni Luh Putu Maenra, Ni Wayan Manik Parwati, and Ni Putu Riza Kurnia Indriana. 2023. “The Correlation Between Mother’s Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 7(1): 35–44.

Saragi, Maria Magdalena, and Muthoh Hariani. 2022. “Memelihara Respon Psikologis Ibu Hamil Dengan ‘Emotional Freedom Techniques’ (EFT)” Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 5(12): 4342–52.

Shahhosseini, Zohreh, Mehdi Pourasghar, Alireza Khalilian, and Fariba Salehi. 2015. “A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children’s Health.” *Materia Socio Medica* 27(3): 200–202.

Sutriningsih et al. 2024. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi.” *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15(1): 1–22.

Widya Shari, Weni, Suryani S, and Etika Emaliyawati. 2014. “Emotional Freedom Techniques Dan Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention.” *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* v2(n3): 133–45.

Yanti, Eka Mustika, Deby Kurnia Utami, and Ariska Dwi Maulina. 2020. “Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanabasa.” *ProHealth Journal* 17(1): 1–9.