
LITERATUR REVIEW: PERAN TERAPI KOMPLEMENTER BERBASIS *MIND BODY* DALAM MENCEGAH KECEMASAN IBU HAMIL.

Cahya Bintang Wahyudiana¹, Suci Utami¹, Ziyadatul Chusna A.Y.A¹, Melani Indah Sahputri¹, Ovie Avitya Riska¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

E-mail: Cahyabintang1306@gmail.com

Abstrack

Latar Belakang: Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil adalah masalah psikologis yang sering muncul dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Upaya penanganan kecemasan perlu dilakukan secara aman dan efektif, salah satunya melalui terapi komplementer berbasis *mind-body*. **Metode:** Penelitian ini berupa desain literatur review dengan pendekatan deskripsi analitik. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data elektronik dengan kriteria inklusi berupa penelitian asli yang membahas terapi *mind-body* pada ibu hamil dengan variabel kecemasan. Data dikumpulkan melalui proses seleksi dan ekstraksi dari artikel yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif berdasarkan jenis intervensi dan hasil penelitian. **Hasil:** Terapi *mind-body* seperti relaksasi pernapasan, prenatal yoga, meditasi *mindfulness*, terapi musik, serta kombinasi teknik psikologis dan spiritual efektif dalam menurunkan dan mencegah kecemasan pada ibu hamil. Intervensi tersebut bekerja dengan menurunkan respons stres, meningkatkan relaksasi, serta menyeimbangkan kondisi psikologis ibu. **Kesimpulan:** Terapi komplementer berbasis *mind-body* merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam mencegah kecemasan pada ibu hamil. Oleh karena itu, terapi ini dapat diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental ibu selama kehamilan.

Kata kunci: kehamilan, kecemasan, terapi *mind-body*, terapi komplementer, kebidanan

Background: Anxiety in pregnant women is a common psychological problem that can negatively impact the health of both the mother and the fetus. Efforts to manage anxiety need to be carried out safely and effectively, one of which is through *mind-body*-based complementary therapy. **Objective:** To analyze the role of *mind-body*-based complementary therapy in preventing anxiety in pregnant women. **Method:** This study used a literature review design with a descriptive analytical approach. Article searches were conducted through electronic databases with inclusion criteria in the form of original research discussing *mind-body* therapy in pregnant women with anxiety variables. Data were collected through a selection and extraction process from relevant articles, then analyzed descriptively based on the type of intervention and research results. **Results:** *Mind-body* therapies such as breathing relaxation, prenatal yoga, mindfulness meditation, music therapy, and a combination of psychological and spiritual techniques are effective in reducing and preventing anxiety in pregnant women. These interventions work by reducing the stress response, increasing relaxation, and balancing the mother's psychological condition. **Conclusion:** *Mind-body*-based complementary therapy is an effective, safe, and easy-to-implement non-pharmacological approach in preventing anxiety in pregnant women. Therefore, this therapy can be integrated into obstetric services as an effort to improve maternal mental health during pregnancy.

Keywords: pregnancy, anxiety, *mind-body* therapy, complementary therapy, obstetrics

PENDAHULUAN

Proses fisiologis yang dialami oleh wanita yang berlangsung sekitar 40 minggu, terbagi dalam tiga trimester disebut kehamilan. Selama kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi emosionalnya (Simbolon, 2018). Kecemasan salah satu yang sering terjadi oleh ibu hamil pada masalah psikologisnya.

Kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, serta gejala fisik yang dapat mengganggu kesejahteraan ibu disebut kecemasan ibu hamil. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, akan berdampak pada proses persalinan. Dampak yang di timbulkan seperti, kontraksi tidak efektif, persalinan lama, fetal distress, hingga meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi (Okvitasari et al., 2024).

Secara fisiologis, kecemasan berhubungan dengan peningkatan hormon stres seperti kortisol yang dapat memengaruhi kondisi tubuh ibu. Peningkatan hormon tersebut berpotensi mengganggu aliran darah uteroplasenta, yang dapat beresiko pada persalinan prematur, serta menyebabkan bayi berat lahir rendah (Hastiantirisna et al., 2024). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan pada ibu hamil menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan

janin.

Upaya nonfarmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Upaya tersebut salah satunya terapi komplementer berbasis *mind-body*. Terapi ini mencakup teknik seperti relaksasi pernapasan, meditasi, yoga prenatal, *mindfulness*, dan *hypnobirthing* yang bertujuan untuk menyeimbangkan kondisi pikiran dan tubuh. Terapi *mind-body* dapat bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons relaksasi, sehingga mampu menurunkan hormon stres dan mengurangi kecemasan secara efektif.

Berdasarkan penjelasan tersebut diperlukan kajian komprehensif melalui *literature review* untuk menganalisis peran terapi komplementer berbasis *mind-body* dalam mencegah kecemasan yang di alami oleh ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan deskriptif analitik untuk mengkaji peran terapi komplementer berbasis *mind-body* dalam mencegah kecemasan pada ibu hamil. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data elektronik, yaitu Google Scholar, dan ResearchGate. Proses pencarian 10 artikel didasari pembatasan tahun publikasi dalam sepuluh tahun terakhir (2017–2026) untuk memperoleh sumber yang relevan.

Subjek dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang memenuhi kriteria yang meliputi: artikel penelitian asli (original research), membahas terapi komplementer berbasis mind-body pada ibu hamil, memiliki variabel keluaran berupa tingkat kecemasan, tersedia dalam bentuk teks lengkap, serta dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan prosesi identifikasi, seleksi, dan ekstraksi data dari artikel yang relevan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Artikel-artikel tersebut ditelaah berdasarkan judul, abstrak, dan isi lengkap untuk memastikan kesesuaiannya. Data yang diekstraksi meliputi informasi penulis, tahun publikasi, desain penelitian, jumlah sampel, jenis intervensi, serta hasil penelitian terkait perubahan tingkat kecemasan. Selanjutnya, tema-tema yang ditemukan dikelompokkan menjadi tema yang lebih umum, dengan pengawasan ketat terhadap kesamaan dan perbedaan antar tema, serta analisis mendalam untuk memahami keterkaitan antar tema. Teknik pengukuran data mengacu pada instrumen yang digunakan dalam masing-masing artikel, seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), atau kuesioner kecemasan lainnya yang telah tervalidasi, untuk menilai perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Literature Review

Literatur review pada 10 jurnal, penulis menemukan bahwa terapi komplementer seperti relaksasi, terapi musik, aromaterapi, yoga, teknik pernapasan, dan intervensi spiritual berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penerapan terapi secara rutin sesuai kebutuhan ibu hamil dapat meningkatkan relaksasi, ketenangan, serta kesiapan menghadapi kehamilan atau menuju persalinan. Berikut matriks penelitian terdahulu yang digunakan sebagai literatur review sebagai berikut:

Tabel 1. Matrik analisis data pada artikel yang digunakan dalam literatur review

<i>Author, Title, Journal</i>	<i>Method Design</i>	<i>Result</i>
Silvy., Tetet K., Sofia F., (2025). Pengaruh Butterfly Hug Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Kesehatan	<i>Pre-eksperimental one-group pretest-posttest</i>	Kombinasi Teknik <i>Butterfly Hug</i> dan terapi dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Sebelum intervensi, tingkat kecemasan ibu berada pada kategori sedang, namun setelah intervensi, tingkat kecemasan menurun menjadi kategori rendah. bahkan tidak cemas setelah intervensi diberikan. Efek ini terjadi karena adanya stimulasi sistem saraf yang memberikan rasa relaksasi serta ketenangan psikologis. Intervensi ini di nilai sederhana, aman, dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.
Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari,M.(2023). Aromaterapi Lavender dan Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan	<i>Quasi experimental two groups pre and post-test without control</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dan lemon sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dengan aromaterapi lavender memiliki kemampuan menurunkan kecemasan. Aromaterapi lavender mampu menurunkan kecemasan dari kategori sedang menjadi tidak cemas, sedangkan lemon menurunkan dari sedang menjadi ringan. Meskipun lavender terlihat lebih unggul secara median, perbedaan efektivitas antara kedua aromaterapi tidak signifikan secara statistik.
Liza, U., A., Revina, F., E, Hanifah, S.N, Muhammad, S., A. Prenatal Yoga sebagai Pendekatan Komplementer dalam Persiapan Persalinan: Studi Kualitatif. Medical Journal Of Al-Qodiri	Kualitatif dengan fenomenologi	Prenatal yoga memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis bagi ibu hamil. Secara fisik, yoga meningkatkan fleksibilitas tubuh, mengurangi nyeri punggung, dan memperkuat otot panggul. Secara psikologis, prenatal yoga membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan,
Anik, S., Siti, F., Cindy,O. Efektivitas <i>Deep Breathing Relaxation</i> sebagai Persiapan Persalinan dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. <i>Journal of Midwifery and</i>	Quasi eksperimen dengan desain <i>one grup pre test and post test.</i>	Teknik relaksasi deep breathing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Setelah dilakukan intervensi,

		terjadi penurunan kecemasan dari kategori ringan dan sedang menjadi normal atau tidak cemas. Teknik ini direkomendasikan sebagai salah satu metode persiapan persalinan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu serta mendukung perkembangan janin
Devia R. S., Uly D., Emy, R. Pengaruh <i>Footbath</i> dengan Air Hangat Minyak Lavender terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal OSADHAWEDYAH	Quasi eksperimen dengan pendekatan <i>pretest-posttest with control group</i>	Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian <i>footbath</i> air hangat dengan minyak lavender terhadap penurunan tingkat ansietas ibu hamil primigravida trimester III, dengan p-value 0,000 (<0,05). Skor ansietas kelompok intervensi menurun dari 48,12 menjadi 24,35. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimental two-group pretest-posttest.
Dewi, S., Roichatul, D. Efektivitas <i>Therapy</i> Musik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada	Kuantitatif eksperimen dengan desain kuasi eksperimen <i>one group pretest posttest</i>	Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan terapi musik klasik selama 30 menit, terjadi penurunan kecemasan menjadi lebih ringan. Oleh karena itu, terapi musik klasik terbukti efektif dan dapat direkomendasikan untuk diterapkan sejak awal kehamilan, tidak hanya pada trimester III.
Dheska, A.P., Sitti, K., Ririn W., W., Dita, S., A. Meditasi <i>Mindfulness</i> sebagai Manajemen Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Ilmu Kebidanan	Quasi eksperimen	Meditasi <i>mindfulness</i> terbukti menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, ditunjukkan dengan perubahan dari 65% kecemasan sedang dan 35% kecemasan berat menjadi 60% kecemasan ringan dan 40% kecemasan sedang tanpa kecemasan berat, sehingga efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam menghadapi persalinan.
Chao Ji, Juan Li1, Qiaole Nie, and Shuo Wang. <i>Effect of music therapy on anxiety in full-term pregnant women</i> . Frontiers in Psychiatry	Study eksperimen	Receptive music therapy is effective in reducing anxiety and pain in pregnant women during labor and the prenatal and postnatal periods. Music therapy tailored to the individual preferences of pregnant women, particularly classical music, traditional music of their respective cultures, and lullabies, can enhance the effectiveness of this therapy and strengthen the emotional bond between mother and fetus during pregnancy

Darma, A.H, dkk. <i>The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Improving Sleep Quality Among Pregnant Women A Randomized Controlled Trial</i> . Journal Homepage	<i>Pre-eksperimental one-group pretest-posttest</i>	Prenatal yoga offers both physical and psychological benefits for pregnant women. Physically, yoga increases flexibility, reduces back pain, and strengthens pelvic floor muscles. Psychologically, prenatal yoga helps reduce anxiety, promotes calm, and teaches breathing techniques useful during labor. Furthermore, yoga serves as a mean so fe ducation and support for pregnant women.
--	---	--

PEMBAHASAN

Hasil telah literatur menunjukkan bahwa terapi komplementer berbasis *mind-body* mempunyai peran penting untuk menurunkan dan mencegah kecemasan pada ibu hamil. Berbagai jenis intervensi yang dianalisis, seperti *deep breathing relaxation*, prenatal yoga, meditasi *mindfulness*, terapi musik, hingga kombinasi teknik psikologis dan spiritual, secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam memperbaiki kondisi psikologis ibu hamil.

Pengaruh Kecemasan pada ibu hamil seringkali dipengaruhi oleh fisik yang berubah dan psikologis yang signifikan. Selain itu, rasa takut akan persalinan, ketidaknyamanan fisik, serta kekhawatiran finansial dan keselamatan bayi. Upaya untuk menurunkan kecemasan ini tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi, meditasi *mindfulness*, dan teknik relaksasi pernapasan.

Penelitian tentang aromaterapi

dengan minyak esensial lavender dan lemon menunjukkan dampak baik yang menurunkan kecemasan ibu hamil trimester

III (Asnita, 2023). Aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan median tingkat kecemasan lebih baik daripada. Mekanisme kerja yang merangsang sistem limbik otak, sehingga meningkatkan perasaan positif dan relaksasi. Selain itu, penggunaan footbath air hangat dengan minyak lavender juga ditemukan mampu menurunkan ansietas secara signifikan. Terapi ini memberikan sensasi relaksasi melalui penurunan ketegangan otot dan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan menghambat produksi hormon stres seperti adrenalin dan non adrenalin (Devia, 2025).

Selain aromaterapi dan *footbath*, meditasi *mindfulness* juga merupakan metode efektif dalam manajemen kecemasan menjelang persalinan. Meditasi ini membantu ibu hamil untuk meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi tanpa menghakimi, sehingga mampu mengurangi

ketegangan serta mempersiapkan mental dalam menghadapi persalinan. Intervensi berbasis *mindfulness* terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan ibu selama kehamilan dengan menurunkan depresi dan rasa sakit serta meningkatkan kemampuan memberikan perhatian penuh kepada bayi (Dheska, 2024).

Selain intervensi individual, dukungan keluarga, khususnya dari suami, dan adanya pendidikan antenatal yang memadai juga memainkan peranan penting dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. Kurangnya informasi dan dukungan dapat meningkatkan ketakutan dan kecemasan yang berdampak buruk pada proses persalinan. Oleh karena itu, pemberian edukasi antenatal yang komprehensif, teknik relaksasi yang mudah diakses seperti nafas dalam, serta dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk menunjang kesehatan mental dan fisik ibu hamil.

Hasil penelitian secara keseluruhan, menunjukkan bahwa seluruh intervensi *mind-body* memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan ibu hamil, dengan mekanisme utama berupa penurunan hormon stres, peningkatan relaksasi, serta perbaikan keseimbangan sistem saraf otonom. Aspek penting dari temuan ini adalah bahwa terapi *mind-body* tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, karena dapat diberikan sejak awal

kehamilan untuk mencegah munculnya kecemasan yang lebih berat.

Dari segi praktek kebidanan, temuan ini memiliki implikasi yang signifikan. Terapi *mind-body* dapat diterapkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal karena bersifat aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya tinggi. Bidan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi serta memfasilitasi ibu hamil untuk melakukan teknik relaksasi, yoga, atau meditasi sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental selama kehamilan.

Keterbatasan dalam penelitian yang telah ditelaah penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dan pre-eksperimental dengan jumlah sampel yang relatif kecil. Sehingga, potensi bias masih ada. Selain itu, variasi metode intervensi, durasi, serta alat ukur kecemasan menyebabkan hasil penelitian sulit untuk dibandingkan secara langsung. Mengatasi keterbatasan tersebut disarankan penelitian selanjutnya menggunakan desain yang lebih kuat seperti randomized controlled trial dan standar intervensi yang lebih seragam untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil literatur yaitu terapi komplementer berbasis *mind-body* berperan efektif dalam mencegah dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Tindakan berupa relaksasi pernapasan, prenatal yoga, meditasi *mindfulness*, terapi musik, serta kombinasi teknik psikologis dan spiritual terbukti mampu meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan psikologis ibu

Litweratur Rivieuw:Peran Terapi Komplementer Berbasis Mean Body Dalam Mencegah Kecemasan Ibu hamil.
hamil.

Terapi komplementer berbasis *mind-body* sebagai pendekatan nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif mendukung kesehatan mental ibu hamil. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya integrasi terapi *mind-body* dalam pelayanan kebidanan, khususnya dalam asuhan antenatal, melalui edukasi dan pendampingan oleh tenaga kesehatan. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas Pelayanan serta membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan kondisi psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan temuan dalam jurnal ini, disarankan agar pelayanan kebidanan mengintegrasikan terapi komplementer berbasis *mind-body*, seperti relaksasi pernapasan, prenatal yoga, dan meditasi *mindfulness*, dalam asuhan antenatal untuk secara efektif mencegah kecemasan ibu hamil. Bidan perlu diberikan pelatihan praktis agar mampu membimbing ibu hamil dalam penerapan teknik-teknik tersebut secara rutin. Selain itu, penelitian selanjutnya hendaknya mengadopsi desain *randomized controlled trial* dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang terstandarisasi guna memperkuat bukti efektivitas terapi *mind-body* tersebut.

Dengan demikian, pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan ini dapat menjadi bagian

integral dalam upaya peningkatan kesehatan mental ibu selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik S., Siti F., Cindy O., (2025), Efektivitas Deep Breathing Relaxation sebagai Persiapan Persalinan dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 138-149. <https://doi.org/10.47701/kxn0rs94>
- Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari, M. (2023). Aromaterapi Lavender Dan Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan *urnal Ilmiah Kesehatan SandiHusada*, 12(2), 376-382. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i2.122>
- Chao Ji, Juan Li1, Qiaole Nie, and Shuo Wang. *Frontiersin Psychiatry* Effect of music therapy on anxiety in full-term pregnant women. Vol. 15 No. 1429999 <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1429999>.
- Darma A.H., Rahmi W. S., Meilani Harahap, Andria, Muhammad Darwin Z.N., Nurmasinar S. The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Improving Sleep Quality Among Pregnant Women A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)* Vol. 4, Issue 1, June-December 2024, pp. 353~359. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i1.144>

- Devia R. S., Uity D., Emy R..(2025). Pengaruh Footbath dengan Air Hangat Minyak Lavender terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Osadha wedyah, Vol.4, No.1, hal.29-36. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>.
- Dewi S., Roichatul D. (2023). Efektivitas Therapy Musik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada Vol.9No.2,s November 2023. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i2.122>.
- Dheska, A.P., Sitti, K., Ririn, W.W. Dita Septian A. (2024). Meditasi Mindfulness Sebagai Manajemen Kecemasan Dalam Menghadapi PersalinanAl-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan, Vol. 13. No.2. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2768>
- Liza U.A., Revina F.E, S.N.H, Andriya S. M, (2026). Prenatal Yoga sebagai Pendekatan Komplementer dalam Persiapan Persalinan: Studi Kualitatif Medical Journal of Al Qodiri, Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.<https://doi.org/10.52264/medicaljurnal.v11i1.608>
- Okvitasari, Y., Yuniarti, K., & Luhur, R. P. (2024).Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=yolaEQAAQBAJ>.
- Silva D.R., Sri D.A. (2025). Aromaterapi Chamomile dan Ylang-ylang dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. JUBIDA (Jurnal Kebidanan), Vol .4.No.2, <https://doi.org/10.58794/jubida.v4i2.1866>.
- Silvy., Tetet K., Sofia F. (2025). Pengaruh Butterfly Hug dan Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Volume 19, Nomor 2, pp 85 92. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i2.2470>
- Simbolon,H.(2018).Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemsan Ibu Hamil Trimester III. Journal of Materials Processing Technology, 1(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252>