

**PENGARUH YOGA NIDRA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI PUSKESMAS BANGLI**



SKRIPSI

**I GUSTI AYU INTAN INTARI
NIM A1221099**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH YOGA NIDRA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI PUSKESMAS BANGLI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kebidanan

Diajukan Oleh:

**I GUSTI AYU INTAN INTARI
NIM A1221099**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH YOGA NIDRA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS BANGLI TAHUN 2022

Diajukan Oleh :

I GUSTI AYU INTAN INTARI
NIM A1221099

Badung, 16 Januari 2023


Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Pembimbing II



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb.,M.Keb.
NIDN. 0822059601

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb.
NIDN. 0808068701

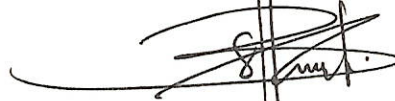
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 19 Januari 2023

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



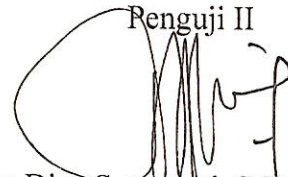
Ni Made Eggar Adhiestiani, SST., M.Keb.
NIDN. 0815019101

Penguji I



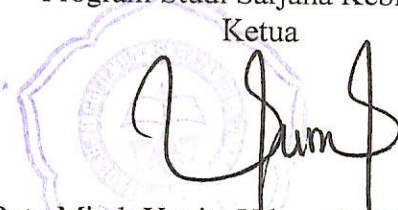
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Penguji II



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb.,M.Keb.
NIDN. 0822059601

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST.,M.Keb.
NIDN. 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Intan Intari
NIM : A1221099
Jurusan : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Nidra Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Bangli Tahun 2022

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 16 Januari 2023



(I Gusti Ayu Intan Intari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Yoga Nidra Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Bangli Tahun 2022" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Stikes Bina Usada.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan.
3. dr. Anak Agung Gede Mahendra Putra, selaku Kepala Puskesmas Bangli yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
4. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penuliskhususnya dari para pembaca umum.

Badung, 16 Januari 2023

Peneliti

(I Gusti Ayu Intan Intari)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Januari 2023

I Gusti Ayu Intan Intari

Pengaruh Yoga Nidra Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida
Trimester III di Puskesmas Bangli Tahun 2022

(xii + 82 halaman + 8 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran)

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang menakjubkan. Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikologis, seperti halnya ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan psikologis yang lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya, perubahan psikologis yang paling dominan dirasakan ibu hamil adalah rasa cemas. Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga nidra karena aman dan paling mudah dilakukan oleh ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga nidra terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *One group Pra test-posttest Design*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III sebanyak 30 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat.

Penelitian ini menunjukkan kecemasan *pre test* sebagian besar yaitu 22 orang (73,3%) mengalami kecemasan sedang dengan rerata 56,29 dan post test sebagian besar yaitu 25 orang (83,3%) tidak mengalami kecemasan dengan rerata 18,30. Hasil *Paired t Test* didapatkan *p value* = 0,001 < 0,05 menunjukkan ada pengaruh yoga nidra terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III, penurunan tingkat kecemasan sebesar 37,987 maka dapat disimpulkan melakukan yoga nidra dapat merileksasikan otot sehingga responden merasa nyaman dan membuat perasaan menjadi tenang. Disarankan kepada puskesmas agar yoga nidra dapat dijadikan salah satu intervensi untuk penanganan kecemasan melalui intervensi non farmakologi.

Kata Kunci : Ibu Hamil Primigravida, Kecemasan, Yoga Nidra

Sumber Pustaka : 57 (2017-2021)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2023

I Gusti Ayu Intan Intari

The Effect of Yoga Nidra on the Anxiety Level of The Third Trimester of Primigravida Pregnant Women at Bangli Public Health Center in 2022

(xii + 82 pages + 8 Tables + 2 Images + 12 Attachments)

ABSTRACT

Pregnancy is a incredible process. During pregnancy pregnant women experience psychological changes. As it is the third trimester pregnant women experience psychological changes that are more complex than the previous trimester, the most dominant psychological change felt by pregnant women is anxiety. Handling anxiety can be done through physical exercise, one of the recommended exercise namely yoga nidra, because it is safe and easiest for pregnant women to do.

This study aimed to determine the effect of yoga nidra on the anxiety level of the third trimester of primigravida pregnant women. This study used a pre-experimental method with a one group pre-test-posttest design. The research sample was third trimester pregnant women as many as 30 samples selected by purposive sampling technique. Data collection used the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis.

This study showed that most of the pre-test anxiety, namely 22 respondents (73.3%) experienced moderate anxiety with an average of 56.29 and most of the post-test, namely 25 respondents (83.3%) did not experience anxiety with an average of 18.30. The results of the Paired t Test obtained p value = 0.001 < 0.05 indicating that there was an effect of yoga nidra on the anxiety level of the third trimester of primigravida pregnant women, a decrease in anxiety level of 37.987. It can be concluded that doing yoga nidra can relax the muscles which make respondents feel comfortable and make them feel calm. It is suggested to the public health centre that yoga nidra can be used as an intervention to treat anxiety through non-pharmacological interventions.

Keywords: *Anxiety, Primigravida Pregnant Women, Yoga Nidra*

Bibliography : 57 (2017-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP

A. Konsep Kehamilan	7
B. Konsep Kecemasan	7
C. Konsep Yoga Nidra	26
D. Kajian Empiris.....	33
E. Kerangka Teori.....	37

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	38
B. Hipotesis.....	38
C. Definisi Operasional.....	39

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Tempat Penelitian.....	44
D. Waktu penelitian.....	44
E. Etika Penelitian.....	44
F. Alat Pengumpulan Data.....	46
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
H. Pengolahan Data.....	50
G. Analisis data.	52

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	55
B. Hasil Analisis Univariat	56
C. Uji Normalitas Data.....	58
D. Hasil Analisis Bivariat.....	59

BAB VI PEMBAHASAN

A. Karakteristik Ibu Hamil Primigravida Trimester III	60
B. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum Melakukan Yoga Nidra di Puskesmas Bangl	64
C. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum Melakukan Yoga Nidra di Puskesmas Bangl	68
D. Pengaruh Yoga Nidra Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.....	71
E. Keterbatasan Penelitian	73
F. Implikasi Penelitian	74

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	43
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Umur di Puskemas Bangli Tahun 2022.....	56
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Puskemas Bangli Tahun 2022.....	56
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Puskemas Bangli Tahun 2022.....	57
Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum Melakukan Yoga Nidra di Puskesmas Bangli Tahun 2022.....	57
Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Setelah Melakukan Yoga Nidra di Puskesmas Bangli Tahun 2022.....	58
Tabel 5.6 Uji Normalitas Data.....	58
Tabel 5.7 Hasil Analisis Pengaruh Yoga Nidra Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Bangli Tahun 2022.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Yoga Nidra.....	32
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	40
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 3: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4: Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5: Standar Operasional Prosedur Yoga Nidra
- Lampiran 6: Master Tabel
- Lampiran 7: Hasil Analisis
- Lampiran 8: Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9: Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 10: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11: Sertifikat Yoga
- Lampiran 12: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13: Bukti Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, F. (2017). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2)
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Aprilia, Y. (2018). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit ?*. Yogyakarta: Andi
- Astuti, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Matsum Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(1)
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Bagian Data dan Informasi
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bangli. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng Tahun 2019*. Bangli : Dinas Kesehatan
- Elvina, L. dan Rosdiana, E. (2018) Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2)
- Fitriani, P. (2020). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Gusti, A, M. (2018) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC
- Guyton, A. C. (2016) *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12., Elsevier. Jakarta : EGC*
- Hawari. (2016). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heriani, H. (2018) “Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan,” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2).
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Ibrahim, A. (2019). *Takut mati, Cemas, Was-Was dan Kawatir (Ansietas)*, P.T Dian Ariesta, Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) *Profil Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lebang, E. (2018). *Yoga Sehari-hari Volume 1*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Lee, A. M. (2018). Prevalence, Course, And Risk Factors For Antenatal Anxiety And Depression. *Obstetrics and Gynecology*, 11 (5)
- Mardhiyah, A (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Kelahiran pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman D.I.Y. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4 (3)
- Maki, F. P. (2018) Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan,” *Jurnal e-Biomedik*, 6(2).
- Maharani, S. dan Hayati, F. (2020). Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Journal of Medical Science Vol.18 No. 1*
- Maramis, A. (2018). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press
- Manuaba. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta : ECG
- Mauren, R. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Pada Era Pandemi Covid -19 di puskesmas babakan Kota Mataram. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. Vol.6 No.2*
- Mochtar, R. (2018). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi & Obstetri Patologi*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Muria, T. dan Munica, C. (2018). Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kulon Progo. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Volume 10. No. 2*
- Norhayati, M. N. (2018) Magnitude And Risk Factors For Postpartum Symptoms: A Literature Review. *Journal of Affective Disorders Vol. 6 No 2*
- Notoatmodjo. (2017). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurfaisah, A (2018). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta. *Jurnal Endurance*, 13(1)
- Ni'mah, E. K. (2019). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting. *ejournal Keperawatan (e-Kp)*, III.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Ovianasari, L. (2018). Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1)
- Pieter, H. Z. (2017). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Prawirohardjo, S. (2016). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan, Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pudiasuti, R. (2019). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Rahayu, D. S. N. (2019) Hubungan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Demografi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan, Vol. 4. No .2*
- Rwakarema, M. (2018) Antenatal Depression Is Associated With Pregnancy-Related Anxiety, Partner Relations, And Wealth In Women In Northern Tanzania: A Cross-Sectional Study. *BMC Women's Health*, 15(1)
- Safitri, A. K. (2021). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rsia Ananda Makassar
- Sari, W. N. I. (2018) Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mlati II Sleman, *Jurnal Ilmiah Bidan*, I (3).
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2018). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.

- Siallagan, D. dan Lestari, D. (2018) “Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang,” *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Sindhu, P. (2017). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga Daily Practice*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Siregar, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Mapane. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol 7, No 12*
- Somvir. (2018). *Mari Beryoga*. Bali: India-fondation
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sunaryo. (2017). *Psikologi Perawatan*. Jakarta : EGC
- Suryani, L, K. (2018). *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Thanuja, E. S., & Suganthi, L. (2019). Effect Of Integrated Yoga OnCardiovascular Parameters During Pregnancy. *Proceedings of the 2019 International Conference on Intelligent Computing and Control Systems, ICICCS*
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Utari, K.T. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19 di Wilayah Puskesmas Tampaksiring 1. *Jurnal Ilmiah Bidan, I* (3).
- World Health Organization*. (2020). *Preconception Care: Maximizing The Gains For Maternal And Child Health*. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/concensus_preconception_care/en/
- Wulandari, T. (2019). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklamsia Di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung. *Ilmiah Bidan, I*(3)
- Videbeck, S. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi Revisi*. Jakarta : EGC.
- Yusuf, K. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.

Zamriati O.W. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di poli KIA PKM tuminting. *Jurnal Keperawatan, 1* (1),