P-ISSN : 2746-9581
E-ISSN : 2829-1484
http://dx.doi.org/10.30867/Pade.v7i2.2572 Jurnal PADE: Pengabmas dan Edukasi, Oktober 2025 (7)2: 64-70

PENERAPAN MEDITASI DAN AFIRMASI POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN KELUHAN IBU HAMIL DI KECAMATAN MEUREUBO

Implementation of meditation and positive affirmationsto reduce anxiety and complaints of pregnant women in Meureubo district

Evi Zahara[1*], Nurlaili Ramli[2], Nanda Norisa[3]

[1,3]Program Studi D-III Kebidanan Meulaboh, Poltekkes Kemenkes Aceh, Johan Pahlawan, Aceh Barat, Indonesia.
[2]Program Studi D-IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Lampeuneurut, Aceh Besar, Indonesia.

*Penulis Koresponden: evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id

Received: 27/06/2025 Accepted: 14/09/2025 Published online: 04/10/2025

ABSTRAK

Pada masa hamil terjadi perubahan fisik dan psikologis sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu selanjutnya dapat berdampak pada kesejahteraan janin. Maka .diperlukan upaya pengelolaan guna meminimalisir dampak yang terjadi. Meditasi dan afirmasi positif dapat menjadi salah satu alternatif merupakan salah satu terapi nonfarmakologi diklaim dapat memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan psikologis ibu serta bermanfaat bagi kesehatan janin, seperti mengurangi rasa cemas yang berlebihan dan nyeri. Pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif pada pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan informasi dan pemberdayaan ibu saat hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan. Tahap ke-1 dilakukan pre-test tahap ke-2 penyampaian materi dan praktek meditasi dan afirmasi positif dan tahap ke-3 dilakukan post-test. Hasil menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan dan Keluhan dengan nilai p-value masing-masing variable 0,000. terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelompok sasaran dibandingkan antara pre-test dan post-test. Dengan nilai p value 0,001. Dapat disimpulkan bahwa Penerapan meditasi dan afirmasi positif efektif meningkatkan pengetahuan, mengurangi keluhan dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Kata kunci: Meditasi dan afirmasi positif, pengetahuan, kecemasan, keluhan.

ABSTRACT

During pregnancy, physical and psychological changes occur, causing discomfort for the mother, which can then impact the well-being of the fetus. Therefore, management efforts are needed to minimize the impacts that occur. Meditation and positive affirmations can be an alternative, one of the non-pharmacological therapies claimed to have a positive effect on the physical and psychological health of the mother and are beneficial for the health of the fetus, such as reducing excessive anxiety and pain. The implementation of meditation and positive affirmations in community service aims to provide information and empower mothers during pregnancy to improve health. This activity is carried out in three stages. The first stage is a pre-test, the second stage is the delivery of material and practice of meditation and positive affirmations, and the third stage is a post-test. The results show a difference in the level of knowledge and complaints with a p-value of 0,000 for each variable. There is a difference in the level of anxiety of the target group compared between the pre-test and post-test. With a p-value of 0,001. It can be concluded that the application of meditation and positive affirmations is effective in increasing knowledge, reducing complaints, and reducing the level of anxiety of pregnant women.

Keywords: *Meditation and positive affirmations, knowledge, anxiety, complaints.*

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan disuatu negara dapat ditentukan melalui angka kematian dan kesakitan. Kesehatan ibu merupakan hal yang menjadi perhatian sangat besar terkait dengan dampaknya pada kehidupan manusia. Tantangan untuk mencapai derajat kesehatan masih merupakan masalah yang utama di Indonesia. Terjadi peningkatan jumlah kematian ibu dari tahun 2018 hingga 2021. Tahun 2021 kematian ibu berjumlah 7.389 jiwa dengan kematian terbanyak terjadi akibat Covid-19 yaitu sebanyak 2.982 Kasus. Jumlah kematian ibu di Provinsi Aceh adalah 208 Kasus, dengan penyebab utamanya adalah penyebab lain-lain

Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

© The Author(s). 2025 **Open Access**
Artikel ini telah didistribusikan berdasarkan atas ketentuan *Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0*

(58 kasus), perdarahan (55 kasus) dan Covid-19 (54 kasus).[1]

Meditasi selama kehamilan dapat berdampak positif pada kesehatan mental ibu dan juga bermanfaat bagi kesehatan janin. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa kelompok intervensi memiliki tingkat kecemasan, depresi, insiden persalinan premature dan bayi berat lahir rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rekomendasi penelitian tersebut menganjurkan agar penyedia layanan kesehatan mendorong ibu hamil untuk berlatih yoga dan meditasi untuk mendapatkan efek positif bagi kesehatan pada ibu hamil dan kesehatan bayi baru lahir.[2]

Demikian juga penelitian RCT pada ibu yang mengalami keguguran berulang menunjukkan bahwa program meditasi dan perhatian penuh selama 7 minggu dapat mengurangi persepsi stress ibu dibandingkan dengan program supportif standar setelah intervensi saat keguguran.[3] Selain itu, penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Purbalingga di Semarang menunjukkan bahwa afirmasi positif yang diberikan memmiliki efek yang signifikan dalam mengurangi stress dan kadar hormon kortisol pada ibu hamil.[4] Penggunaan kata kata positif dapat membuat ibu yang menghadapi persalinan dapat beradaptasi dengan baik saat terjadi kontraksi persalinan. Kontraksi persalinan merupakan hal yang fisiologis, namun dengan bertambahnya pembukaan maka akan terjadi perubahan kontraksi, hal ini dapat menyebabkan seorang ibu mengalami kecemasan. Oleh Karenanya penting mengajarkan meditasi dan afirmasi positif pada ibu hamil untuk mengurangi rasa takut dan nyeri saat menghadapi persalinan.[5]

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi meditasi dan afirmasi positif efektif dalam memperpendek lama persalinan dan meningkatkan skor APGAR, sehingga disarankan agar penyedia layanan kebidanan dapat menerapkan kombinasi meditasi dan afirmasi positif untuk ibu hamil trimester III untuk meminimalkan masalah yang mempengaruhi lama persalinan dan APGAR bayi baru lahir.[6]

Jumlah penduduk di Kecamatan Meurebo adalah sebesar 30.463 Jiwa dengan jumlah sasaran ibu hamil adalah 700 Jiwa. Sedangkan jumlah ibu yang mendapatkan pelayanan K 1 berjumlah 44 orang ibu hamil dan K 6 hingga bulan April 2023 berjumlah 32 orang.[7]

Adapun tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi tentang meditasi dan afirmasi positif bagi ibu hamil Trimester III dan pemberdayaan ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu melalui penerapan meditasi dan afirmasi positif. Kegiatan ini diharapkan agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan siap secara fisik dan emosional saat menghadapi persalinan nantinya.

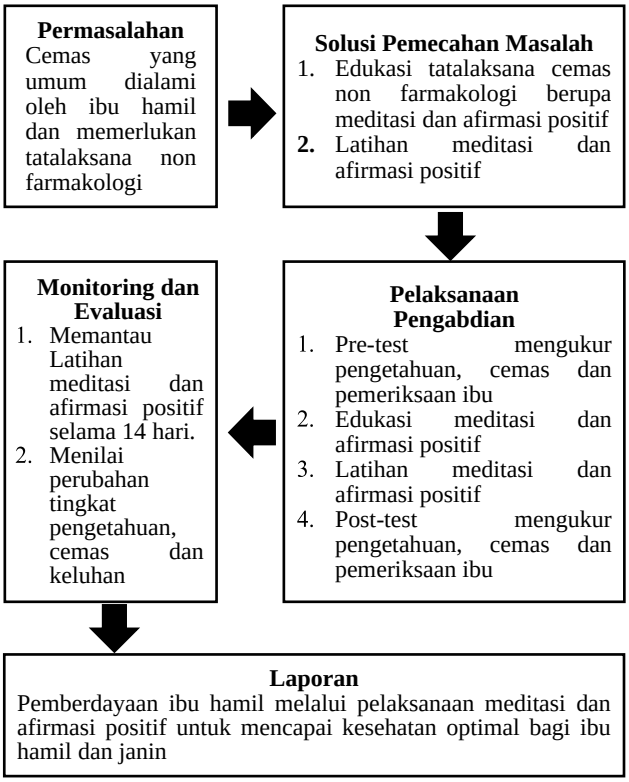
Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini agar dapat bermanfaat bagi ibu untuk mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang sehat dan aman di wilayah kerja Kecamatan Meurebo Kabupaten Aceh Barat.

METODE

Lokasi dan Sasaran

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Kelompok sasaran pengabdian masyarakat ini ini adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah peserta 30 orang yang ada di wilayah kerja puskesmas Meureubo. Kegiatan pengabdian masayarakat di laksanakan di Puskesmas Meureubo Kabupaten Aceh Barat.

Desain Kegiatan



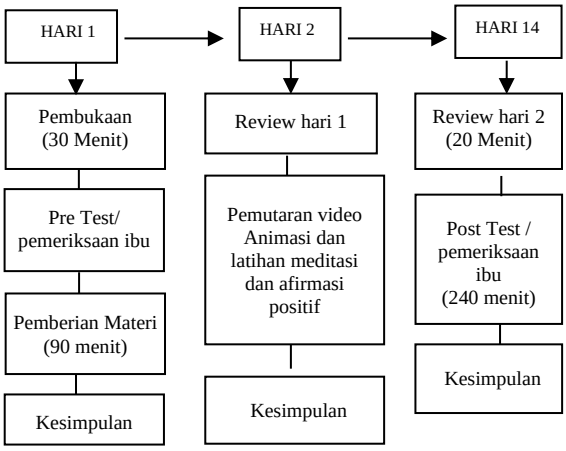
Gambar 1. Skema Alur Solusi Pemecahan Masalah

Prosedur

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 3 hari dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama dilakukan kegiatan pretest berupa pengisian angket soal untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kecemasan pada ibu dan mengukur denyut jantung janin (DJJ). Pemberian edukasi tentang meditasi pada ibu hamil.
2. Pertemuan kedua review tentang materi meditasi dan afirmasi positif dan dilanjutkan dilanjutkan dengan pemutaran video animasi meditasi afirmasi positif dan praktek meditasi dan afirmasi positif oleh ibu hamil dengan bimbingan. Selanjutnya ibu hamil melakukan latihan meditasi dan afirmasi positif secara mandiri di rumah selama 14 hari
3. Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari ke-14 setelah praktek meditasi dan afirmasi positif. Evaluasi akhir dilakukan melalui kegiatan Post test dengan melakukan penilain terhadap pengetahuan, kecemasan ibu dan DJJ.

Adapun alur pelaksanaan kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Gambar Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk menilai ketercapaian target kegiatan. Target yang ingin dicapai dari Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif bagi ibu hamil di kecamatan meureubo adalah terjadi peningkatan keberdayaan masyarakat yaitu:

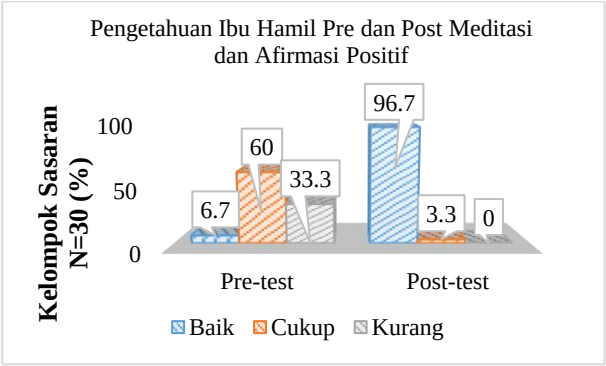
1. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam melaksanakan meditasi dan afirmasi positif
2. Menjadi penyampai pesan dan informasi kepada masyarakat lainnya tentang meditasi dan afirmasi positif bagi ibu hamil yang ada di desanya agar dapat diterapkan.

Meningkatkan kesehatan diri ibu hamil dan janin yang dikandung dengan membiasakan melakukan latihan meditasi dan afirmasi positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Meulaboh dan dibantu oleh pihak terkait dari Puskesmas Meureubo. Hasil pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif pada ibu hamil di Kecamatan Meureubo dapat dilihat pada grafik dan tabel di bawah.

1. Tingkat Pengetahuan Kelompok Sasaran Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Meditasi dan Afirmasi Positif



Gambar 3. Grafik Tingkat pengetahuan kelompok sasaran berdasarkan pre dan post edukasi meditasi dan afirmasi positif.

Katagori baik merupakan kelompok sasaran yang memiliki nilai pengetahuan 14-20, cukup jika memiliki nilai pengetahuan 7-13 dan katagori kurang adalah responden yang memiliki nilai pengetahuan <7.

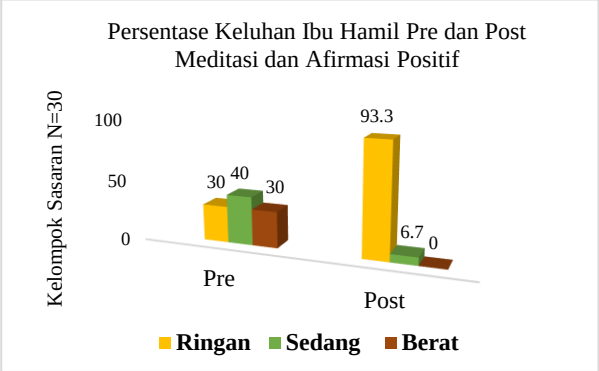
Tabel 1. Hasil Uji Marginal Homogeneity Tingkat Pengetahuan

		Pengetahan Post-Test			Total	*P*
		Baik	Cukup	Kurang		
Pengetahuan Pre-test	Baik	2	0	0	2	0,000
	Cukup	18	0	0	18	
	Kurang	9	1	0	10	
Total		29	1	0	30	

Berdasarkan tabel 1 hasil uji *Marginal Homogeneity* tingkat pengetahuan pre-test dan post-test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan kelompok sasaran antara sebelum dan sesudah edukasi meditasi dan afirmasi positif dengan nilai *P*=<0,05.

2. Tingkat Pengetahuan Kelompok Sasaran Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Meditasi dan Afirmasi Positif

Kategori ringan merupakan responden yang memiliki hanya 1 keluhan dan termasuk keluhan ringan, katagori sedang adalah kelompok sasaran yang memiliki lebih dari 1 keluhan dan sedikit mengganggu, katagori berat merupakan responden yang memiliki keluhan lebih dari 3 dan sangat mengganggu kenyamanan.



Gambar 4. Grafik Keluhan Kelompok Sasaran Berdasarkan Pre Dan Post Penerapan Meditasi Dan Afirmasi Positif.

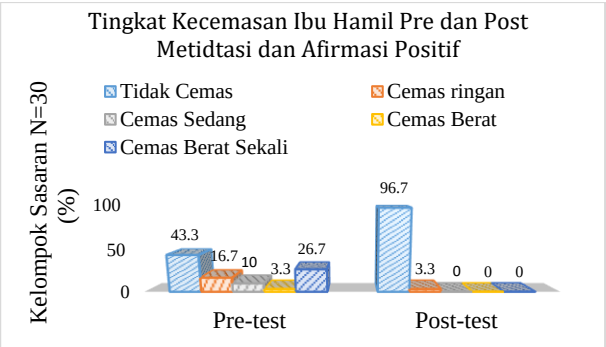
Tabel 2. Hasil Uji Marginal Homogeneity Keluhan Selama Kehamilan

		Keluhan Post-Test			Total	*P*
		Baik	Cukup	Kurang		
Keluhan Pre-test	Ringan	9	0	0	9	0,000
	Sedang	12	0	0	12	
	Berat	7	2	0	9	
Total		28	2	0	30	

Berdasarkan tabel 4.2 hasil uji *Marginal Homogeneity* keluhan yang dialami selama kehamilan pre-test dan post-test meditasi dan afirmasi positif menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna keluhan yang dialami kelompok sasaran dengan nilai *P*=<0,05

1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Meditasi dan Afirmasi Positif

Kelompok sasaran yang memiliki skor HARS <14 masuk kedalam katagori tidak mengalami gejala kecemasan, skor 14-20 adalah katagori kecemasan ringan, skor 21-27 merupakan kecemasan sedang, skor 28-41 adalah kecemasan berat, skor 42-52 maka masuk dalam katagori kecemasan berat sekali.



Gambar 5. Grafik tingkat kecemasan kelompok sasaran berdasarkan pre dan post penerapan meditasi dan afirmasi positif

Tabel 3. Hasil Uji Marginal Homogeneity Tingkat Kecemasan

		Kecemasan Post-Test					Total	*P*
		TC	R	S	B	BS		
Kecemasan Pre-test	Tidak Cemas	13					13	0,001
	Ringan	5					5	
	Sedang	2	1				3	
	Berat	1					1	
	Berat Sekali	8					8	
Total		29	1				30	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Marginal Homogeneity* tingkat kecemasan pre-test dan post-test meditasi dan afirmasi positif menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan yang dialami kelompok sasaran dengan nilai *P*=<0,05. TC: tidak cemas, R: ringan, S: sedang, B: berat, BS: berat sekali.

Hasil Analisis menunjukkan ada perbedaan signifikan pengetahuan kelompok sasaran dibandingkan antara sebelum dan sesudah di berikan informasi menggunakan media video animasi dan ppt tentang meditasi dan afirmasi positif. Penggunaan ppt dan vidio animasi dalam menyampaikan informasi ttg meditasi dan afirmasi positif efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebagai kelompok sasaran. Hal ini jg terlihat dari bagaimana kelompok sasaran melakukan latihan dengan baik dan menerapkan meditasi dan afirmasi positif sebagaimana yg sudah dipelajari selama 14 hari.

Hasil ini didukung oleh study lainnya yaitu penggunaan vidio sebagai media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini dibuktikan dengan analisis *Wilcoxon T-Test* dengan *P-value* 0.000[8]. Menurut Notoadmodjo, Pengetahuan merupakan hasil pengindraan seseorang terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagaian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga [9]. Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan media dapat mempengaruhi secara bermakna tingkat pengetahuan seseorang[10].

Peningkatan pengetahuan kelompok sasaran tentang meditasi dan afirmasi positif di kecapamat Meureubo didukung oleh penggunaan media video animasi dan ppt materi. Vidio merupakan media yang meliputi audio dan visual dimana informasi yg disampaikan menggunakan media vidio ini dapat diterima atau diserap menggunakan indra pendengaran dan penglihatan. Penyerapan informasi menggunakan lebih dari satu indra memiliki peluang diterima pesan atau informasi menjadi lebih baik.

Terdapat perbedaan bermakna keluhan yang dialami ibu hamil sebelum dan sesudah penerapan meditasi dan afirmasi positif. Keluhan yang paling banyak dialami oleh kelompok sasaran berupa masalah tidur yang tidak berkualitas, nyeri pinggang dan nyeri otot. Penerapan meditasi dan afirmasi positif secara rutin hingga 14 hari ternyata dapat mengurangi keluhan yang sebelumnya dirasakan ibu hamil di Kecamatan Meureubo sebagai kelompok sasaran.

Pada dasarnya keluhan yang dialami ibu hamil merupakan hal yang wajar namun dapat menyebabkan ketidaknyaman. Berbagai keluhan dapat dialami mulai dari awal kehamilan sampai menjelang akhir kehamilan yang sifatnya berbeda antar setiap wanita hamil. Keluhan yang dialami selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal maupun psikologis ibu [11].

Temuan [12] menyebutkan bahwa salah satu implikasi yang ditimbulkan dari meditasi pada ibu hamil adalah meningkatkan kualitas tidur. Hasil lainnya juga melaporkan hal serupa yaitu pemberian *mindfulness* Meditasi (MM) memberi efek terhadap peningkatan kualitas tidur yang signifikan [13].

Pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif yang diawali dengan pemberian informasi dan dilanjutkan dengan latihan meditasi dan afirmasi positif memberi efek positif bagi ibu hamil. Pemberdayaan ibu hamil melalui latihan meditasi dan afirmasi positif selama 14 hari secara mandiri dapat meminimalisir keluhan kehamilan yang dirasakan ibu hamil.

Kegiatan pengabdian ini berupa penerapan meditasi dan afirmasi positif menunjukkan efek pada tingkat kecemasan kelompok sasaran. Hal ini terlihat dari data hasil evaluasi yang

menunjukkan bahwa kelompok sasaran mengalami perubahan tingkat kecemasan. Sebelum melaksanakan latihan meditasi dan afirmasi positif 26, 6% kelompok sasaran mengalami cemas berat sekali dan setelah latihan yang diterapkan selama 14 hari tidak ada lagi dari responden yang mengalami kecemasan berat sekali. Secara statistic juga menunjukkan ada perbedaan signifikan dibandingkan sebelum dan setelah dilaksanakan latihan meditasi dan afirmasi posiitif.

Hal ini sejalan dengan temuan dilaporkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna afirmasi terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember [14]. Afirmasi efektif mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin multipara. Selain temuan lainnya juga melaporkan bahwa kombinasi latihan *Belly Breathing Technique* dan afirmasi positif pada ibu hamil secara bermakna dapat menurunkan tingkat stress dan kadar hormone cortisol yang dibandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah latihan.[15]

Dengan demikian kegiatan meditasi dan afirmasi positif dapat dilanjutkan untuk penerapannya bagi ibu hamil secara personal atau kelas ibu hamil untuk meminimalisir atau mencegah kecemasan, terutama pada kehamilan trimester tiga karena rawan mengalami kecemasan menghadapi persalinan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif dapat meningkatkan pengetahuan, menurunkan tingkat kecemasan, dan menurunkan keluhan ibu hamil. Melalui pemberdayaan diri ibu hamil, yaitu menerapkan meditasi dan afirmasi secara mandiri dan konsisten, dapat menjadi upaya preventif masalah kesehatan masa hamil sehingga dapat tercapai kesehatan yang optimal selama kehamilannya.

REKOMENDASI

Diharapkan bagi Puskesmas melalui bidan desa dapat melanjutkan kegiatan ini dengan melakukan sosialisasi pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif bagi setiap ibu hamil di kelas ibu hamil di wilayah desa binaannya. Selanjutnya, dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil sebagai upaya preventif masalah kesehatan dalam menjalani kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah membiayai seluruh kegiatan ini sehingga dapat terlaksana sebagaimana mestinya. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Puskesmas dan seluruh bidan Puskesmas Kecamatan Meureubo yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga semua pihak yang terlibat mendapat kebaikan atas segala kontribusi yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. (Sibuea F, Hardhana B, Widiantini W, eds.). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2022.
2. Mehta S, Grover A, Kale E, Nanda P, Mehta A. Meditation and Yoga in pregnancy: maternal and fetal impact. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*. 2023;12(2):413-419. doi:10.18203/2320-1770.ijrcog20230126
3. Jensen KHK, Krog MC, Koert E, et al. Meditation and mindfulness reduce perceived stress in women with recurrent pregnancy loss: a randomized controlled trial. *Reprod Biomed Online*. 2021;43(2):246-256. doi:10.1016/j.rbmo.2021.04.018
4. Nurcahyani A, Runjati R, Nugraheni S. Giving Belly Breathing Technique and Positive Affirmation of Stress and Cortisol Hormone Levels in Third Trimester Pregnant Women. *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education*. Published online 2020. doi:10.4108/eai.22-7-2020.2300250
5. Uludağ E, Mete S. The effect of nursing care

provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of labor: a single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost. *Health Care Women Int*. 2021;42(4-6):678-690. doi:10.1080/07399332.2020.1835916
6. Zahara E, Fitraniar I, Rahmi, Emilda A. Effectiveness of combination of meditation and positive affirmations on labor duration and apgar score. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2022;8(3):508-515.
7. Meureubo P. *Laporan PWS KIA Puskesmas Meureubo Kabupaten Aceh Barat*.; 2023.
8. Sayuti S, Almuhaimin, Sofiyetti, Sari P. Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi The Effectiveness of Health Education Through Video Media on Students ' Knowledge Levels in the Application of He. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*. 2022;6(2):32-39.
9. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*. 2019;12(1):97.
10. Sidik TA. Hubungan Media Informasi dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Santri di Pondok Pesantren Darut Taqwa Bulusan Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;3(3):936-944.
11. Suryaningrum KC, Titisari I, Mediawati M. Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Bulan Januari-Agustus 2017 Di Bpm Veronika Dan Bpm Endang Sutikno Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;7(2):342. doi:10.32831/jik.v7i2.213
12. Suristyawati P, Ayu S, Yuliari M, Bagus I, Suta P. Pada Ibu Hamil. *Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia*. 2019;1(2):20-27.
13. Cahyanti L, Jamaludin J. Mindfulness Meditasi Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hiv. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 2021;10(3):199. doi:10.31596/jcu.v10i3.824
14. Rahmawati E. *Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*. Universitas Jember; 2013.
15. Nurcahyani AS, Runjati, Nugraheni SA. Giving Belly Breathing Technique and Positive Affirmation of Stress and Cortisol Hormone Levels in Third Trimester Pregnant Women. In: ISPHE; 2020:40-46. doi:DOI 10.4108/eai.22-7-2020.2300250