

Efektivitas *Giving Relaxation Benson* Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: *Literature Review*

Ni Iloh Sridianti^{1*}, Susanti Suhartati, SST., M.Kes², Ika Avrilina Haryono, SST., M.Kes³

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*E-mail: niilohsridianti98@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan dan stres saat kehamilan merupakan suatu masalah kesehatan yang belum diketahui pasti penyebabnya, keadaan ini berdampak negatif bagi ibu dan janin. diketahui di Indonesia kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 28,7%, hal ini di karenakan saat kehamilan terjadi peningkatan hormon yang mempengaruhi perasaan ibu hamil.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas *giving relaxation benson* pada ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dan stres berdasarkan *literature review*.

Metode: Menggunakan pendekatan *literature review*, artikel kemudian dinilai menggunakan *The JBI Critical Appraisal Tools* data artikel yang didapat melalui *Google Scholar*, dan PUDMED.

Hasil: Menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang terjadi pada ibu hamil dengan resiko tinggi dan sebelum persalinan operasi *caesarea*, dengan pemberian tehnik relaksasi benson setiap dua kali sehari durasi 10-15 menit, ditemukan rata-rata hasil *P*-nilai 0,001 ($< 0,05$) artinya terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan stres setelah diberikan relaksasi benson.

Simpulan: Penggunaan relaksasi benson pada Ibu hamil dengan tingkat kecemasan dan stres sedang mengalami penurunan 1 tingkat menjadi ringan dan dari berat menjadi sedang setelah diberikan relaksasi benson.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Ibu Hamil, Kecemasan, dan Stres

CORRELATION OF PUBLIC KNOWLEDGE ON THE USE OF MEDICINE FOR TOOTH PAIN IN THE WORKING AREA OF THE ASAM-ASAM HEALTH CENTER

Ni Iloh Sridianti^{1*}, Susanti Suhartati, Ika Avrilina Haryono, SST.

^{1,2}Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Health, Sari Mulia University

*E-mail: niilohsridianti98@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety and stress during pregnancy is a health problem whose cause is not yet known, this situation has a negative impact on the mother and fetus. It is known that in Indonesia the incidence of anxiety in pregnant women reaches 28.7%, this is because during pregnancy there is an increase in hormones that affect the feelings of pregnant women.

Objective: To determine the effectiveness of giving relaxation gasoline to pregnant women on levels of anxiety and stress with a literature review.

Methods: Using a literature review approach, articles were then assessed using The JBI Critical Appraisal Tools, article data obtained through Google Scholar, and PUDMED.

Results: Showing the level of anxiety and stress that occurs in pregnant women with high risk and before delivery by cesarean section, by giving Benson's relaxation technique twice a day for 10-15 minutes, the average P-value of 0.001 (<0.05) means there was a significant decrease in anxiety and stress levels after being given Benson relaxation.

Conclusion: The use of Benson relaxation in pregnant women with moderate levels of anxiety and stress decreased by 1 mild level and from severe reduction to after Benson relaxation.

Keywords: Benson Relaxation, Pregnant Women, Anxiety, and Stress

Pendahuluan

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dimulai dari proses pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama hamil, seorang ibu akan mengalami banyak perubahan besar yang membuat ibu merasa ketidaknyamanan, baik itu perubahan yang terjadi secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini dapat memicu gejala secara spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester I, II, dan III.

Perubahan yang sering terjadi pada psikologis ibu hamil seperti kecemasan dan stress, dimana perasaan cemas yang dirasakan oleh ibu hamil di karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon ini juga menimbulkan gangguan perasaan seperti perasaan tidak percaya diri, mudah emosi yang berkaitan dengan ketidakmampuan menjadi seorang ibu yang baik (Andriani et al., 2020).

Faktor yang memicu terjadinya perasaan kecemasan selama kehamilan diantaranya yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil (Suristyawati et al., 2019).

Dikutip dari data WHO, 2018 Kejadian kecemasan di Negara maju berkisar 7-20% dan tingkat kecemasan lebih besar dari 20% terjadi di negara berkembang. Di Indonesia angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 100% mengalami kecemasan dan sebagian besar mengalami kecemasan ringan (30%) (Siallagan & Lestari, 2018).

Sedangkan hasil dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2017

ditemukan 86 orang yang mengalami gangguan kecemasan/ansietas dan meningkat pada tahun 2018 terdapat 242 orang yang mengalami gangguan kecemasan/ansietas dan Puskesmas Martapura Barat mengalami peningkatan kecemasan yaitu pada tahun 2017 sebanyak 1,20 % dan meningkat pada tahun 2018 sebanyak 3,22%. Perasaan cemas memberikan pengaruh negatif kepada ibu hamil dan juga bayi yang sedang di kandungnya. Hal negatif yang terjadi pada ibu yaitu hipertensi, partus lama, keguguran dan jika tidak terkontrol atau terus berlanjut sampai post partum dapat menyebabkan ibu mengalami baby blues, sedangkan pada bayi yaitu asfiksia, kaput suksedaneum, dan prematuritas (Rafidah & Safitri, 2021).

Terapi non-farmakologi meliputi relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), dan Tehnik Distraksi. Salah satu tehnik yang akan digunakan peneliti adalah relaksasi benson atau relaksasi meditasi dimana metode ini hanya memerlukan suasana

tenang dan nyaman untuk memusatkan konsentrasi dan memfokuskan pikiran pada hal-hal yang bersifat positif seperti menyebutkan nama Tuhan atau perkataan bermakna serta menenangkan saat diucapkan berulang kali sehingga dapat menciptakan kondisi lingkungan sehat dan sejahtera yang lebih tinggi (Morita et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas tingkat kecemasan dan stres yang terjadi pada ibu hamil memanglah masih menjadi suatu permasalahan serius sampai saat ini dikarenakan kecemasan dan stres yang berkepanjangan akan berakibat pada gangguan tidur dan mengganggu aktifitas ibu selama kehamilan sehingga dapat berdampak negatif bagi ibu dan janin. Inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti salah satu metode non-farmakologi dalam menghadapi tingkat kecemasan dan stres dengan tema “Efektivitas *Giving Relaxation Benson* Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres : *Literature Review*”.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan *literature review* yang merupakan sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa overview para ahli yang tertulis dalam teks (Nurislaminingsih et al., 2020) dengan cara pengumpulan data melalui penelusuran dari beberapa buku-buku, literatur jurnal, dan artikel yang berhubungan dengan tema yang akan dibahas oleh penulis, untuk menjawab isu permasalahan yang akan ditulis.

Model yang digunakan yaitu *narrative review*. *Narrative Review* merupakan sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduisibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. *Narrative review* bertujuan untuk membuat analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti (Adam syah, 2021).

Hasil

Proses pengumpulan literature dilakukan dengan cara memilih jurnal atau artikel dari jumlah 105 literature menjadi 10 literature dimana 8 jurnal internasional dan 2 jurnal nasional,

Tabel 1 Hasil Penilaian Studi Untuk Systematik Review Menggunakan Quasy Experimen

Sitasi	Kriterian									Hasil	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Quasy Experimen											
(Salmanzadeh, 2018)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9/9 (100%)
(Mohamed El-Sayed, 2017)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Hassan et al., 2020)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9/9 (100%)
(Dian Safitri, 2018)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Annal & Dhanda pani, 2019)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Rinhring, 2021a)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Paramban et al., 2016)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Anida Izatul Islami, Dede Gantini, 2020)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	7/9 (77,7%)
(Pardede & Tarigan, 2020)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)

Tabel 2 hasil penilaian studi untuk systematik review menggunakan Randomized Controlled

Sitasi	Kriterian													Hasil	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Randomized Controlled															
(Mohammad Mehdi, 2019)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10/13 (76,9%)

Pembahasan

Dari kutipan jurnal yang telah peneliti *review* dimana tehnik relaksasi benson memiliki efek yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil sebelum operasi *caesarea*, kecemasan dan stres ini sering terjadi dikarenakan ketakutan akan keadaan diri dan si buah hati atau bayi yang akan dilahirkan secara operasi *caesarea* sehingga memberikan dampak pada rasa nyeri yang akan dirasakan oleh ibu saat persalinan dengan operasi.

Ini Sejalan dengan penelitian (Salmanzadeh, 2018) dengan Judul “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Sebelum Operasi Sesarea Pada Wanita Nulliparus” metode Quasy eksperimen dimana menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami ibu sebelum operasi *cesarea* akan berdampak

pada tingginya permintaan obat penghilang rasa sakit, sehingga pemulihan menjadi lebih lambat yang berdampak pada durasi rawat inap lebih lama. Menggunakan pengobatan komplementer salah satunya tehnik relaksasi benson yang bertujuan untuk mengendurkan otot-otot dan berfokus pada indra dapat mengatasi beragam gejala fisik dan mental. relaksasi Benson dilakukan sedemikian rupa peneliti mengajarkan metode relaksasi kepada setiap pasien sebelum operasi di samping tempat tidur subjek selama intervensi dan memberi mereka pamflet pendidikan tentang proses relaksasi. Karena keterbatasan waktu sebelum operasi (interval antara masuk dan durasi operasi caesar adalah satu hari), intervensi diulang dua kali untuk setiap orang, masing-masing dengan durasi 15 menit, dan interval 2 jam.

Hasil penelitian ini juga Didukung oleh (Dian Safitri, Hariyono, 2018) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Pada Ibu Dalam Menghadapi *Sectio Caesarea*” metode Quasy eksperimen yang menjelaskan bahwa Proses *sectio caesarea* akan sangat berdampak

pada psikologis seorang ibu karena terjadinya suatu kecemasan berlebihan yang menyebabkan terjadinya stres, sering pasien merasa gugup saat mengetahui dirinya akan melakukan persalinan secara SC. Keadaan stres dapat dipengaruhi oleh Pendidikan dikarenakan semakin tingginya pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan dan wawasan seseorang mengenai indikasi persalihan SC, selain itu usia ibu juga dapat memicu timbulnya stres dikarenakan usia yang masih remaja (<20 tahun) lebih tinggi terjadinya penyulit dibandingkan dengan kurun waktu reproduksi sehat (20-35 tahun) keadaan tersebut akan semakin sulit jika disertai dengan tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi, resiko terjadinya kegugur meningkat dengan usia setelah 35 tahun. Dengan tehnik relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi lebih rileks sehingga memunculkan perasaan tenang dan nyaman.

Pendapat ini juga sejalan dengan penelitian (Pardede & Tarigan, 2020) dengan judul “Tingkat Kecemasan Ibu Presectio Caesar dengan Terapi Relaksasi Benson” Metode eksperimen yang menjelaskan bahwa persalinan SC akan mengalami kecemasan sedang terutama pada ibu dengan kategori pengalaman pertama, dibandingkan dengan ibu yang sudah ada pengalaman dengan persalinan secara SC seperti perasaan cemas infeksi luka, pendarahan, resiko kematian yang serius, operasi gagal dan nyeri pasca pembedahan. Faktor-faktor tersebut juga berkaitan dengan pendidikan seseorang yang berdampak pada pemahaman mengenai operasi *sectio caesarea*. Terapi relaksasi benson memberikan manfaat untuk memodulasi stres dengan kondisi seseorang seperti Stres, cemas, mengontrol gula darah, nyeri, depresi, hipertensi, meningkatkan kualitas hidup. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena kelenjar di bawah otak manusia juga menghasilkan hormon-hormon bahagia yaitu endorphin dan encephalin yang memberikan efek tenang dan nyaman.

Dapat dilihat persamaan dan perbedaan dari Peneliti (Salmanzadeh, 2018), (Dian Safitri, Hariyono, 2018) dan (Pardede & Tarigan, 2020) ketiga peneliti ini sama-sama menyinggung tentang kecemasan dan atau stres pada ibu hamil sebelum operasi *sectio caesarea* dengan tehnik relaksasi benson, dan secara keseluruhan penyebab timbulnya kecemasan yaitu pendidikan. Penelitian mereka juga diperkuat dari hasil uji tingkat kecemasan dan atau stres yang membuktikan bahwa dari kelompok intervensi maupun kontrol terlihat penurunan 1 tingkat dari keadaan sedang menjadi ringan setelah dilakukan tehnik relaksasi. Meskipun memiliki keterbatasan waktu saat melakukannya tetapi tehnik relaksasi ini memberikan efek setelah dilakukan. Sedangkan perbedaan dari ketiga artikel tersebut yaitu ada beberapa pembahasan yang tidak sama dari peneliti satu dengan yang lain, cara pengukuran hasil yang didapat, dan waktu pelaksanaan di tempat yang berbeda.

Selain itu perasaan yang tidak karuan dirasakan saat kehamilan mulai dari trimester

awal maupun lanjut terutama pada ibu dengan kehamilan resiko tinggi seperti riwayat penyakit, trauma fisik ini membuat ibu merasa khawatir, takut, dan timbulnya ke tidak nyamanan serta timbulnya respon psikologis. Keadaan ini memberikan dampak negatif bagi ibu dan janin yang mempengaruhi keadaan psikologis ibu sehingga keluhan yang sering dirasakan seperti pusing, cepat lelah, tidak percaya diri, serta kepada janin dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin, bayi lahir sebelum waktunya, dan lahir dengan berat badan rendah.

Prinsip teknik relaksasi benson yaitu Pejamkan mata dengan lembut, rilekskan otot-otot dan tenangkan pikiran dengan mengambil beberapa napas dalam-dalam cari posisi yang tenang, Bernapaslah melalui hidung, hembuskan melalui mulut. Sadarilah pernapasan Anda. Saat Anda menghembuskan napas, ucapkan kata yang mengingatkan pada ketenangan ucapkan dalam hati kepada diri sendiri, Lanjutkan langkah di atas selama 10-15 menit setelah selesai buka mata secara perlahan. Latihan teknik ini dilakukan dua kali

sehari (Salmanzadeh, 2018) (Mohamed El-Sayed, 2017) (Hassan et al., 2020) (Rinhring & D Chanu, 2021b)

literature review dari 10 jurnal tersebut membahas tentang *Giving Relaxation Benson* pada ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dan atau stres, dari hasil riset penelitian beberapa jurnal yang telah dibahas bahwa tehnik *relaxation benson* memberikan efek terhadap penurunan 1 tingkat dari keadaan sedang menjadi ringan. Relaksasi benson dengan kombinasi pada keadaan psikologis negatif juga ada efek yang terjadi pada tingkat kecemasan yang buruk menjadi lebih baik. Dibandingkan dengan menggunakan tehnik *Relaxation Benson* saja tanpa kombinasi.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Susanti Suhartati, SST., M.Kes, Ika Avrilina Haryono, SST yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Andriani, R., Maya, R. A. A., & Pyarekha. (2020). Upaya Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Melalui Kegiatan Prenatal Yoga di Klinik Hombc Palembang Tahun 2019. *Khidmah*, 2(2), 206–218. <https://khidmah.ikestmp.ac.id/index.php/khidmah/article/view/325>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Anida Izatul Islami, Dede Gantini, E. A. (2020). The Effect Murottal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy. *Urnal Kebidanan*, 6, 35–42. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6313>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Annal, M. A., & Dhandapani, J. P. (2019). Effectiveness of Benson & Relaxation Therapy on Stress and Coping among High-risk Antenatal Women Admitted in Antenatal Ward. *Pondicherry Journal of Nursing*, 12(4), 90–92. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10084-12139>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Dian Safitri, Hariyono, L. S. W. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stress Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Sectio Caesaria. *Journal*.
- Hassan, T., Zaki, N., Roma, H., & Mohamed, R. M. (2020). The effect of Benson relaxation therapy on anxiety and the quality of sleep among preeclamptic women. *International Journal for Research in Health Sciences and Nursing*, 6(6), 1–16. <https://gnpublication.org/index.php/hsn/article/view/1339>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Mohamed El-Sayed, H. E.-S. (2017). Benson's Relaxation Therapy: Its effect on Stress and Coping among Mothers with High Risk Pregnancy. *International Journal of Nursing Didactics*, 7(6). <https://doi.org/10.15520/ijnd.2017.vol7.iss6.226.16-25>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Mohammad Mehdi Mohammadi, S. P., & Student's. (2019). *Effect of the combination of Benson's relaxation technique and brief psychoeducational intervention on multidimensional pain and negative psychological symptoms of pregnant women: A randomized controlled trial* Mohammad Mehdi Mohammadi, Shima Parandin1 *Stu. January*, 1–7. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_286_18[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Nurislaminingsih, R., Rachmawati, T. S., & Winoto, Y. (2020). Pustakawan Referensi Sebagai Knowledge Worker. *Jurnal ANUVA*, 4(2), 169–182. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/7960>[Di akses pada 11 Desember 2021]

- Paramban, S., Bala, S., Sowmya, Jk., Rao, M. R., & Veetil, P. (2016). Effectiveness of Benson's relaxation therapy on reduction of stress among primigravid mothers. *Acta Medica International*, 3(2), 133. <https://doi.org/10.5530/ami.2016.2.27>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Rafidah, & Safitri, A. (2021). Characteristics of Mother and Family Support With Anxiety of Delivery in the Work Area of West Martapura Public Health Center, Banjar Regency in 2020 Karakteristik Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*, 12(2), 126–133. [Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Rinhring, W., & D Chanu, L. (2021a). Study to evaluate Benson's Relaxation Therapy on reducing anxiety among antenatal mothers with high risk pregnancy admitted at antenatal ward of GMCH, Guwahati, Assam. *IP Journal of Paediatrics and Nursing Science*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.18231/j.ijpns.2021.006> [Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Rinhring, W., & D Chanu, L. (2021b). Study to evaluate Benson's Relaxation Therapy on reducing anxiety among antenatal mothers with high risk pregnancy admitted at antenatal ward of GMCH, Guwahati, Assam. *IP Journal of Paediatrics and Nursing Science*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.18231/j.ijpns.2021.006> [Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Salmanzadeh, A. (2018). The Effect of Benson's relaxation on pre-operative anxiety in Cesarean section in Nulliparus Women. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 8, 195. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:353A1z1-TD8J:https://japer.in/storage/models/article/Wr3d4dToPzV5IHArstWmfVibv9UArmrVYeo3lhsoO734H6O8rB6XyT T9P5dt/the-effect-of-bensons-relaxation-on-pre-operative-anxiety-in-cesarean-section-in-nullip>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Siallagan, D., & 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), 104–110. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>[Di akses pada 11 Desember 2021,]
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>[Di akses pada 11 Desember 2021,]