
TREATMENT *SELF HEALING* PADA IBU HAMIL DI ERA PANDEMI COVID-19

Nining Mustika Ningrum¹⁾, Tri Purwanti²⁾, Dewi Kurnia Putri³⁾

^{1,2,3}Prodi D3 kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Nining Mustika Ningrum, niningmustika85@gmail.com (082233218801)

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu hal yang fisiologis, namun dalam kehamilan seringkali ibu hamil mengalami kecemasan dan kekhawatiran terkait kehamilannya. Kecemasan tersebut akan meningkat seiring dengan adanya kondisi yang dapat membahayakan bagi ibu hamil, salah satunya adalah dengan adanya pandemi *Covid-19*. Tujuan utama program Pengabdian kepada masyarakat (PKM) pada kesempatan ini adalah untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di Era Pandemi *Covid-19*. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode pendekatan survei yaitu pengumpulan data pada ibu hamil yang berjumlah 30 orang melalui kader kesehatan di Desa Jelak Ombo Wilayah Kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang, bersifat *Prospectif Study*, dan dilakukan selama 3 bulan. Analisis data yang digunakan data kualitatif dan statistik deskriptif. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebelum dilakukan terapi self healing didapatkan sebagian besar (73%) ibu hamil mengalami kecemasan pada saat kehamilan dan setelah dilakukan *self healing* sebagian besar ibu hamil (80%) tidak mengalami kecemasan dan kecemasan berkurang. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terapi *self healing* terbukti secara signifikan dapat menurunkan kecemasan ibu hamil di era pandemi *Covid-19*.

Kata kunci: Terapi *Self healing*; ibu hamil; pandemi *covid-19*

Abstract

Pregnancy is a physiological thing, but in pregnancy often pregnant women experience anxiety and worry related to their life. The anxiety will increase along with the existence of conditions that can be dangerous for pregnant women, one of which is the covid-19 pandemic. The main purpose of the Community Service program on this occasion is to reduce the anxiety that occurs in pregnant women in the Era of the Covid-19 Pandemic. The method used in community service is a survey approach method that is the collection of data on pregnant women numbering 30 people through health cadres in Jelak Ombo Village, Jombang Regency Health Center, is a Prospectif Study, and was conducted for 3 months. Analysis of data used qualitative data and descriptive statistics. The result of this community service is that before self healing therapy is obtained most (73%) pregnant women experience anxiety during pregnancy and after self healing most pregnant women (80%) do not experience reduced anxiety and anxiety. The conclusion of community service is that self-healing therapy has been shown to significantly reduce the anxiety of pregnant women in the era of the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Self healing treatment; pregnant women; covid-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang selalu dinanti dan didambakan oleh setiap wanita. Kehamilan akan berjalan dengan normal jika didukung oleh keadaan ibu yang sehat secara fisik dan psikologis. Pada era pandemi covid-19 seperti sekarang ini banyak ibu hamil yang merasakan kecemasan terhadap kehamilannya dan juga kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ini bertambah saat era pandemi covid-19 ini kontak ibu hamil dengan tenaga kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sangat dibatasi, yang biasanya

dilakukan setiap bulan sekarang dibatasi hanya pada saat ada keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Hal ini menyebabkan ibu hamil tidak bisa mengetahui perkembangan kehamilannya setiap bulan. Ketakutan yang berlebihan pada ibu hamil terkait dengan adanya pandemi *Covid-19* menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil yang berlebihan dalam kehamilannya merupakan suatu kondisi yang dapat menimbulkan masalah pada ibu dan janin, mulai dari masalah yang ringan sampai timbulnya komplikasi yang berat pada kehamilan. Masalah tersebut antara lain gangguan psikis, gangguan hormon kehamilan, pertumbuhan janin terhambat, pola istirahat dan aktivitas ibu juga terganggu. Selain menimbulkan berbagai masalah pada kehamilan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan pada ibu juga dapat mempengaruhi proses persalinan yaitu timbulnya berbagai masalah dan komplikasi pada persalinan.¹

Menurut data dari satgas *Covid-19* angka penularan virus corona di Indonesia pada tahun 2020 selalu mengalami peningkatan setiap harinya, peningkatan penularan virus corona ini juga dialami oleh ibu hamil dan ibu bersalin. Penularan *Covid-19* Di Jawa Timur menduduki peringkat ke-2 setelah DKI Jakarta. Data covid-19 di Jombang yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang per tanggal 21 Oktober 2020 terdapat 1063 kasus yang diantaranya terdapat 21 kasus terjadi pada ibu hamil dan ibu bersalin. Di Desa Jelak Ombo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang, terdapat 5 ibu hamil yang terinfeksi *Covid-19* yang diakibatkan penularan melalui klaster keluarga yang sekarang sedang banyak terjadi. Penularan *Covid-19* yang sangat tinggi dalam klaster keluarga inilah yang membuat ibu hamil merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang sangat berlebihan tentang kondisinya dan juga bayinya. Selain pada klaster keluarga penularan virus *Covid-19* juga terjadi pada klaster perkantoran, pasar, sekolah dan lain-lain yang membuat ruang lingkup ibu hamil semakin sempit. Ibu hamil dihimbau untuk selalu berada di rumah dan mengurangi mobilitas yang tidak diperlukan. Kunjungan ibu hamil ke fasilitas kesehatan juga dibatasi ketika ibu ada keluhan dan menjelang persalinan. Ibu hamil yang ingin berkonsultasi dengan tenaga kesehatan difasilitasi secara online bisa melalui telepon ataupun melalui whatsapp sesuai aau menggunakan platfom lain yang telah disediakan.²

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu kondisi yang sangat rentan untuk terpapar penyakit yang disebabkan oleh virus, dimana saat hamil terjadi perubahan fisiologis dan juga perubahan Psikologis yang disebabkan oleh hormon *esterogen*, *progesteron* dan *hormon corionic gonadotropin* (HCG). Pada saat hamil kondisi kesehatan ibu secara fisik sangat rentan yang menyebabkan ibu hamil dan bersalin mudah sekali terpapar oleh virus atau

bakteri, sedangkan kondisi psikologis ibu menjadi sangat sensitif terhadap berbagai hal. Karena dalam kondisi hamil seorang perempuan mengalami banyak sekali perubahan didalam tubuhnya, dimulai dari perubahan fisik terutama organ reproduksi, perubahan psikologis, perubahan hormon dalam tubuh serta perubahan sistem imunitas. Dengan adanya perubahan ini ibu hamil menjadi sangat rentan dan sensitif terhadap semua hal baik itu secara fisiologis maupun secara psikologis. Adanya kondisi pandemi *Covid-19* seperti sekarang ini sangat mengganggu kondisi psikologis ibu hamil, ibu jadi terlalu takut, khawatir yang berlebihan, sedih, stres dan bahkan depresi. Hal ini akan berdampak buruk bagi ibu hamil terutama bagi kesehatan ibu maupun janinnya dan juga berdampak negatif pada proses persalinannya yang menyebabkan terjadinya komplikasi pada persalinan.¹ Dampak buruk lain yang terjadi pada ibu hamil akibat mengalami kecemasan yaitu preeclampsia dan premature. Akibat tersebut dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Penyebab dari tingginya AKI tersebut tentu berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil selama menjalani masa kehamilannya. Selain AKI, kecemasan yang dialami ibu hamil selama masa kehamilannya juga dapat mengakibatkan BBLR karena bayi lahir secara premature dan selama masa kehamilan ibu yang cemas mengalami penurunan nafsu makan serta kurangnya waktu istirahat.

Solusi yang harus diambil dengan adanya masalah psikologis pada ibu hamil adalah dengan cara memberikan terapi dalam mengelola ketenangan hati, relaksasi, mengelola alam bawah sadar ibu hamil, melatih pengendalian diri, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan imunitas ibu hamil dengan memberikan terapi *self healing*. *Self Healing* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang dialami kepada sesuatu yang disukai yang dapat membuat hati tenang dan bahagia. *Self healing* juga merupakan proses pemulihan dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya yang disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri yang terjadi di masa lalu ataupun sekarang sedang dihadapi. Di dalam ilmu psikologi adalah sebuah proses yang membantu menyembuhkan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk beranjak dari penderitaan, kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih. Beberapa orang ibu hamil pernah mengalami lelah emosional dalam berbagai bentuk. Seperti sedih karena memikirkan riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya yang mengalami komplikasi, sesuatu yang tidak diinginkan datang, marah pada diri sendiri karena suatu hal, dan masih banyak lagi hal yang dapat membuat luka pada diri ibu hamil. Tujuan *self-healing* tersendiri adalah lebih ke memahami diri sendiri. Ketika seseorang berhasil

menjalankan *self-healing*, maka akan menjadi pribadi yang penuh dengan penerimaan terhadap segala kegagalan, kesulitan, dan akan lebih tegas dalam menjalani masalah hidup.

Menghadapi masalah hidup justru memberikan banyak pelajaran yang tidak diajari oleh siapapun. Melawan sebuah ke-negatif-an dengan cara menyebutkan kata-kata positif kepada diri sendiri, memperlakukan diri sendiri untuk hal-hal yang baik, sehingga bisa membuat diri sendiri merasa lebih baik, belajar untuk menghadapi semuanya dengan baik-baik saja, karena seseorang tidak harus memiliki semua hal secara bersamaan. Ibu hamil secara otomatis akan memulai menyayangi dirinya sendiri dan juga orang lain, mampu mengontrol emosional dan akan merasa lebih tenang ketika menghadapi sesuatu yang tidak beres, kemudian ibu hamil akan lebih banyak melakukan hal-hal yang sekiranya bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Berdamai dengan diri sendiri cukup mudah walaupun butuh waktu, selama bisa menerimanya secara keseluruhan. Ingatan-ingatan yang membuat luka akan menghilang dengan sendirinya ketika ibu hamil mencoba berdamai dengan kondisinya.

Terdapat berbagai metode dalam terapi *self healing* yaitu dengan (1) *Me Time* yaitu merupakan sebuah metode meluangkan waktu untuk diri sendiri, merawat, mengurus dan memeperhatikan diri sendiri. (2) Berdialog dengan diri sendiri adalah suatu cara untuk memahami diri sendiri, jujur pada diri sendiri dan tidak melampiaskan kemarahan atau kekecewaan pada sesuatu yang buruk. Karena satu- satunya orang yang mampu berbicara dengan hati yang paling dalam adalah diri sendiri, mulai memahami dan bersyukur terhadap kehidupan sekarang. (3) Berdamai dengan keadaan merupakan cara untuk mampu memahami kondisi yang sekarang sedang dialami dan mampu menerima setiap keadaan yang telah terjadi sebagai suatu pengalaman dan pelajaran hidup. (4) *Mindfulness* adalah berpikir dengan kesadaran yang penuh. Mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan untuk menghubungkan titik-titik yang ada dalam pikiran kita. Memaknai setiap peristiwa dan kejadian yang pernah kita alami dengan lebih sehat. *Mindfulness* bisa dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan mencari tempat yang sekiranya tenang, kemudian memejamkan mata. Fokus terhadap diri sendiri dan segala pikiran yang kita miliki. (5) *Self-Compassion* adalah kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan juga respon emosi atas penderitaan yang dialami dengan disertai keinginan untuk menolong diri sendiri. Melalui *self-compassion*, seseorang dapat memahami dirinya sendiri *Self-compassion* mampu membuat orang memaknai pengalaman yang tidak nyaman dengan emosi yang berbeda. Artinya, ketidaknyamanan yang dimiliki seseorang dapat dimaknai secara positif jika meningkatkan *self-compassion*. Meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, merespon peristiwa buruk dengan perasaan lapang dada, dan selalu berupaya membebaskan

diri dari duka yg berlarut.³ Dari berbagai metode *Self Healing* yang telah diuraikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan *Self Healing* dengan metode *Self-compassion*.

Mengacu pada hal diatas, permasalahan mitra adalah banyaknya ibu hamil yang mengalami kecemasan karena adanya pandemi *Covid-19*. Tim Pengusul bersama mitra sepakat menentukan persoalan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat adalah mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di era pandemi *Covid-19*, sehingga pengusul bersama mitra sepakat menentukan prioritas pemecahan masalah, yaitu dengan mengadakan *treatment self-healing*.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang diangkat pada pengabdian masyarakat ini adalah kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih yang dialami oleh ibu hamil karena adanya pandemi covid-19. Masalah ini timbul karena adanya kondisi pandemi *Covid-19* yang mengancam kesehatan ibu dan janin, selain itu kondisi darurat *Covid-19* juga membatasi segala aktivitas ibu hamil diluar rumah dan juga membatasi ibu hamil untuk kontrol dan memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Target dan luaran pada pengabdian masyarakat ini adalah menurunkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih pada ibu hamil di Era Pandemi *Covid-19* dengan penerapan terapi *Self Healing* metode *Self Compassion* untuk meningkatkan derajat kesehatan pada ibu dan janin.

METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data pada ibu hamil melalui kader kesehatan di Desa Jelak Ombo Wilayah Kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang. Kegiatan terapi *self healing* dengan teknik *self-compassion* dilakukan secara rutin oleh ibu hamil dirumah dan dimonitoring dan evaluasi setiap satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Setelah ibu hamil mendapatkan materi tentang kelas ibu hamil, kemudian diberikan pemahaman tentang *self healing* teknik *self-compassion* selanjutnya ibu diharapkan akan dapat menerapkan terapi *self healing* secara mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan secara berkesinambungan selama 3 bulan. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *prospectif study*, yaitu selama 3 bulan yaitu pada bulan September s/d November 2020. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara berkesinambungan selama 3 bulan dan dilakukan monitoring evaluasi kegiatan satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Setelah ibu hamil mendapatkan materi tentang kelas ibu hamil, kemudian dilakukan terapi *self healing* dengan metode *Self Compassion* pada ibu hamil yang mengalami kecemasan di era pandemi *Covid-19* di Desa Jelak Ombo Wilayah Kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu hamil sebelum dilakukan *Self Healing* di Desa Jelak Ombo Wilayah Kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang pada bulan September 2020.

No	Kategori Nilai	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Mengalami Kecemasan	22	73,3
2	Tidak mengalami Kecemasan	8	26,7
	Jumlah	30	100

Sumber: Data primer, 2021.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu hamil setelah dilakukan *Self Healing* di Desa Jelak Ombo Wilayah Kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang pada bulan Oktober s/d Desember 2020.

No	Kategori Nilai	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Mengalami Kecemasan	6	20
2	Tidak mengalami Kecemasan	24	80
	Jumlah	30	100

Sumber: Data primer, 2021.

Dari hasil survey sebelum kegiatan Pengabdian Masyarakat didapatkan kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *Treatment Self Healing* adalah 22 ibu hamil (73,3%) memiliki kecemasan selama kehamilan, sedangkan 8 ibu hamil (26,7%) tidak mengalami kecemasan selama kehamilan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kecemasan pada saat kehamilan sebelum dilakukan *Self Healing* di Era pandemi *Covid-19*.

Self healing merupakan proses pemulihan dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya yang disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri yang terjadi di masa lalu. Di dalam ilmu psikologi adalah sebuah proses yang membantu menyembuhkan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk beranjak dari penderitaan, tanpa bantuan orang lain dan media apapun. Beberapa orang ibu hamil pernah mengalami lelah emosional dalam berbagai bentuk. Seperti sedih karena memikirkan riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya yang mengalami komplikasi, sesuatu yang tidak diinginkan datang, marah pada diri sendiri karena suatu hal, dan masih banyak lagi hal yang dapat membuat luka pada diri ibu hamil. Setiap ibu hamil harus bisa berdamai dengan kondisi yang sedang dialaminya, memahami diri sendiri, menghargai diri sendiri, bersyukur atas nikmat kehidupan merupakan hal yang perlu ditanamkan

pada setiap pola pikir ibu hamil. Hal inilah yang menyebabkan ibu hamil perlu untuk melakukan terapi yang bisa membawa ketenangan hati, pikiran menjadi segar dan selalu berpikir secara positif. Rasa tenang, nyaman, damai dan bersyukur serta keadaan psikologis yang positif akan berpengaruh juga pada pertumbuhan dan perkembangan janin yang baik dan sehat. Kondisi ibu dan janin yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi selama kehamilan, hal tersebut akan memperlancar proses persalinan sehingga ibu dan janin akan lahir dengan sehat dan selamat. Hal ini tentu saja akan berdampak pada meningkatnya derajat kesehatan ibu dan janin serta dapat menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Terapi yang bisa diterapkan untuk mengelola hati dan pikiran ibu hamil adalah dengan melakukan *Self Healing*.

Self-healing yaitu lebih ke memahami diri sendiri. Ketika seseorang berhasil menjalankan *self-healing*, maka akan menjadi pribadi yang penuh dengan penerimaan terhadap segala kegagalan, kesulitan, dan akan lebih tegas dalam menjalani masalah hidup. Menghadapi masalah hidup justru memberikan banyak pelajaran yang tidak diajari oleh siapapun. Melawan sebuah ke-negatif-an dengan cara menyebutkan kata-kata positif kepada diri sendiri, memperlakukan diri sendiri untuk hal-hal yang baik, sehingga bisa membuat diri sendiri merasa lebih baik, belajar untuk menghadapi semuanya dengan baik-baik saja, karena seseorang tidak harus memiliki semua hal secara bersamaan.⁴

Salah satu teknik *self healing* yang diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah *self-compassion* yaitu kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan juga respon emosi atas penderitaan yang dialami dengan disertai keinginan untuk menolong diri sendiri. Melalui *self-compassion*, seseorang dapat memahami dirinya sendiri. *self-compassion* mampu membuat orang memaknai pengalaman yang tidak nyaman dengan emosi yang berbeda. Artinya, ketidaknyamanan yang dimiliki seseorang dapat dimaknai secara positif jika meningkatkan *self-compassion*. Meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, merespon peristiwa buruk dengan perasaan lapang dada, dan selalu berupaya membebaskan diri dari duka yg berlarut, menenangkan hati dan pikiran dari kecemasan dan juga kekhawatiran yang berlebih terhadap suatu hal yang selalu mengganggu.



Gambar 1. Proses penyampaian materi *self healing* dengan teknik *self-compassion*



Gambar 2. Proses relaksasi penerapan *self healing* dengan metode *self-compassion*

Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat (*self healing* pada ibu hamil) didapatkan kecemasan ibu hamil setelah dilakukan *self healing* adalah 24 ibu hamil (80%) kecemasan berkurang selama kehamilan menjadi tidak cemas, sedangkan 6 ibu hamil (20%) masih mengalami kecemasan ringan selama kehamilan, hal ini dikarenakan 6 ibu hamil tersebut juga merupakan ibu hamil dengan resiko tinggi (nilai skor puji rochjati lebih dari 2) yaitu dengan rincian 1 ibu hamil memiliki tekanan darah tinggi, 1 ibu hamil memiliki riwayat kehamilan dengan jarak kehamilan terlalu dekat, 2 ibu hamil memiliki usia lebih dari 35 tahun, 1 ibu hamil mengalami anemia dalam kehamilan dan 1 ibu hamil memiliki riwayat preeklampsia pada kehamilan sebelumnya, sehingga kondisi ibu dengan resiko tinggi tersebut yang menyebabkan ibu hamil masih mengalami kecemasan ringan dalam kehamilan ini meskipun sudah diberikan terapi *self healing*, namun dengan penerapan terapy *self healing* secara teratur dan terus menerus akan dapat menghilangkan kecemasan pada ibu hamil. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil berkurang setelah dilakukan *self healing*. Terapi *self healing* ini tidak hanya dapat digunakan sebagai cara untuk

menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan saja, namun dapat juga diterapkan pada ibu yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan dan juga selama masa nifas.

Banyaknya keluhan dan kecemasan yang terjadi selama kehamilan tersebut membuat ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga sering mengganggu aktifitas dan istirahat pada ibu hamil. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah dengan melakukan terapi *self healing* pada ibu hamil sangat berguna untuk membantu memberikan efek relaksasi terhadap tubuh dan bayi yang dikandungnya, selama perawatan itu dilakukan dengan benar dan tepat, serta ditangani oleh tenaga yang profesional.⁵

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa terapi *self healing* pada ibu hamil selama 3 bulan di Desa Jelak Ombo Wilayah Kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang dapat disimpulkan bahwa terapi *self healing* pada ibu hamil terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan di era pandemi *Covid-19*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mardjan. Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. 2016.
2. Retnowati S. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika J Psikol dan Psikol Islam*. 2011;8(1):1–22.
3. Hanger, Martin D S van der swaag. *Self Healing Materials*. Switzerland: ChenTec Publishing; 2015.
4. Annie Aprisandityas, Diana Elfida. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *J Psikol UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. 2012;8(Desember):80–9.
5. Putri DA, Yuliandari Gunatirin E. Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Self-Awareness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *J An-Nafs Kaji Penelitian Psikol*. 2020;5(1):1–24.
6. Aritonang, J., Nugraeny, L., & Siregar, R. N. (2020). *Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19*. 09(2), 261–269.
7. Abolfotouh, M. A., Banimustafa, A. A., Mahfouz, A. A., Al-Assiri, M. H., Al-Juhani, A. F., & Alaskar, A. S. (2015). Using the health belief model to predict breast self examination among Saudi women. *BMC Public Health*, 15 (10.1186/s12889-015-2510-y), 1163
8. Daulany, F. A. (2018). *The Inner Self Healing*. Mantap Jiwah.
9. Hanger, Martin D, S. van der swaag. (2017). *Self Healing Materials*. ChenTec Publishing.
10. Khemani, B. (2020). *Self Healing Regimen From Illness to Wellness*.
12. Nixon, C. A. (2020). *Meditation And Movement for Self Healing*. Balboa Press.
13. Putri, D. A., & Yuliandari Gunatirin, E. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Self-Awareness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–24. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.878>
14. Rahmawati, A. P., & Setiawan, C. (2020). *Nilai sufistik dalam prosedur self healing*.

105.

15. Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
16. Salafas, E., Anisa;, R., & Rusita;, V. I. (216M). *EFEKTIVITAS HYPNO-EFT DAN PERNAFASAN YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL PENDAHULUAN Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak Berdaya , dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek y.* 7(2), 84–94.
17. Setiani, F. T., & Resmi, D. C. (2020). *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020*.
18. Wypich, G. (2017). *Self Healing Materials Principles and Technology*. Springer International Publishing.
19. Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 109817.