

KECEMASAN PADA KEHAMILAN DAN DAMPAKNYA PADA MENTAL IBU: MEMAHAMI DAN MENGHADAPINYA

Shinta Dwi Anggraini¹, Lailatul Muarofah Hanim²

¹Prodi Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Telang PO BOX 02 Kamal,
Bangkalan, Indonesia

² FISIB, Universitas Trunojoyo Madura, , Jl. Telang PO BOX 02 Kamal, Bangkalan, Indonesia
Email : shintaflo01110@gmail.com

Abstract

Pregnancy is supposed to be a joyful experience for women, but in fact not all women feel that way. One problem that often arises during pregnancy is anxiety. Especially for first-time moms who are pregnant and have no experience related to pregnancy. Although anxiety is a natural thing, if it is not treated immediately, it will have a negative impact on the condition of the mother and fetus. Anxiety is a psychological problem. Therefore, literacy related to mental health is important. With a good understanding and knowledge of mental health, individuals will be better able to apply effective stress coping strategies and seek help appropriately. The purpose of this study was to determine how mental health literacy is related to anxiety, especially in pregnancy, using the literature review method by searching articles through Google Scholar with certain keywords. The results showed that there was an association between mental health knowledge in pregnant women and the level of anxiety felt. This review emphasizes the importance of mental health literacy among pregnant women.

Keywords : *First pregnancy ; anxiety ; mental health literacy ; pregnant women ; mental health.*

Abstrak

Kehamilan seharusnya menjadi hal yang membahagiakan bagi wanita, namun pada faktanya tidak semua wanita merasakan hal tersebut. Salah satu masalah yang sering muncul selama kehamilan adalah kecemasan. Apalagi bagi ibu yang pertama kali hamil dan belum berpengalaman terkait kehamilan. Meskipun kecemasan merupakan hal yang wajar, namun jika tidak segera ditangani akan berdampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Kecemasan merupakan masalah psikologis. Oleh karena itu, literasi yang berkaitan dengan kesehatan mental penting. Dengan pemahaman dan pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, individu akan lebih mampu menerapkan strategi coping stres yang efektif dan melakukan pencarian bantuan dengan tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana literasi kesehatan mental berkaitan dengan kecemasan terutama pada kehamilan. Dengan menggunakan metode *literatur review* dengan pencarian artikel melalui google scholar dengan kata kunci tertentu. Hasil menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan pengetahuan kesehatan mental pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang dirasakan. Tinjauan ini menekankan pentingnya literasi kesehatan mental di kalangan ibu hamil.

Kata kunci: *Kehamilan pertama ; kecemasan ; literasi kesehatan mental ; ibu hamil ; kesehatan mental.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang paling penting bagi wanita. Meskipun kehamilan adalah peristiwa fisiologis, faktor psikologis juga memainkan peran penting, sehingga kehamilan juga merupakan peristiwa psikomatis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2022, hampir satu dari lima wanita menderita gangguan mental selama kehamilan atau hingga satu tahun setelah melahirkan. Data menunjukkan bahwa sekitar 20% wanita dengan gangguan mental perinatal memiliki pikiran untuk bunuh diri atau melukai diri sendiri. Perubahan kadar hormon selama kehamilan dapat memperburuk kondisi dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan melukai diri sendiri.

Salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan. Rata-rata kecemasan ibu hamil di negara berkembang adalah 20% atau lebih (Hastanti dkk., 2021). Sementara di Indonesia ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat mencapai angka 57,5% (Yuliani & Aini, 2020). Ibu pada kehamilan pertama dan belum memiliki pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, akan memiliki tingkat kecemasan yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang sudah pernah melahirkan (Afrino & Janah, 2019). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil yang mengandung untuk pertama kali menunjukkan 33,3% mengalami kecemasan ringan dan 6,7% mengalami kecemasan sedang. Jika dilihat berdasarkan usia ibu, pendidikan dan tipe keluarga, ditemukan bahwa skor kecemasan antara ibu hamil pertama kali lebih tinggi 7,67% jika dibandingkan dengan ibu yang hamil lebih dari satu kali (Hastanti dkk., 2021). Lebih lanjut Salarvand dkk., (2020) mengemukakan bahwa ibu dengan kehamilan pertama memiliki kecenderungan khawatir atau kecemasan terhadap kesehatan janin, kekhawatiran upaya untuk menyesuaikan diri dengan peran ibu dan ketakutan akan persalinan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil meliputi usia, status kehamilan, tingkat pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, akses terhadap fasilitas kesehatan, informasi dari media, kunjungan antenatal care (ANC), dukungan suami, dukungan keluarga, dan dukungan sosial dari masyarakat (Wicaksana dkk., 2024). Kecemasan pada ibu hamil berdampak pada meningkatnya risiko kelahiran bayi prematur, menghambat pertumbuhan janin, melemahkan kontraksi otot rahim dan berpengaruh kepada tumbuh kembang anak (Maimunah S., 2019). Selain itu, dapat memicu depresi pascapersalinan, masalah perilaku pada masa neonatal dan bayi, serta peningkatan kadar kortisol air liur atau stres pada masa neonatal (Widianingsih dkk., 2023).

Tidak semua ibu tahu atau sadar bagaimana cara mengelola kecemasan dengan baik, terutama ibu dengan kehamilan pertama yang tidak memiliki pengalaman sama sekali terkait kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, literasi kesehatan yang berkaitan dengan mental penting. Salah satu ciri literasi kesehatan mental yang rendah adalah individu tidak mampu mengenali atau mengidentifikasi gejala gangguan mental yang sedang dialami yang mana berdampak pada cara individu mencari pertolongan maupun memanfaatkan pelayanan kesehatan (Handayani dkk., 2020). Jorm (2012), individu dengan literasi kesehatan mental yang baik, lebih cepat mengenali kebutuhan intervensi kesehatan mental dan memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan. Selanjutnya temuan Manurung, (2020) menunjukkan bahwa ibu yang sedang hamil pertama kali dengan strategi mekanisme coping yang baik, cenderung memiliki gangguan psikologis lebih rendah.

Minimnya literatur yang menjadikan variabel literasi kesehatan mental sebagai salah satu prediktor yang berhubungan dengan kecemasan terutama dalam konteks kehamilan pertama membuat peneliti ingin mencoba untuk mengisi kesenjangan ini, dengan melihat menelusuri bagaimana literasi kesehatan mental dapat berkontribusi terhadap kecemasan ibu hamil. Meskipun literasi kesehatan mental telah dibahas dalam berbagai konteks kesehatan, namun literasi kesehatan mental pada ibu hamil masih jarang dikaji. Adapun manfaat teoritis dalam penelitian ini yakni menambah wawasan tentang peran literasi kesehatan mental dalam mengelola kecemasan ibu hamil. Sedangkan secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi para tenaga kesehatan seperti bidan, psikolog dsb, dalam merancang program edukasi atau intervensi yang mendukung bagi ibu hamil, untuk membantu mereka meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meninjau bagaimana peran pengetahuan kesehatan mental terhadap kecemasan pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review*. Tinjauan Literatur Naratif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi, mengidentifikasi, menganalisis, dan meringkas literatur yang telah diterbitkan sebelumnya. Tidak seperti tinjauan sistematis, pendekatan ini tidak memerlukan prosedur yang ketat atau kepatuhan terhadap hierarki bukti tertentu. Tinjauan Naratif memungkinkan peneliti untuk memberikan gambaran umum yang komprehensif tentang topik, termasuk analisis kritis terhadap literatur yang ada (Ferrari, 2015).

Pencarian Literatur artikel melalui database seperti Google Scholar. Pencarian studi *literature review* ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci. Kata kunci

bertujuan untuk mempermudah proses pencarian studi dalam *literature review*. Dalam hal ini kata kunci yang digunakan adalah “kecemasan ibu hamil”, “kesehatan mental”, “literasi kesehatan mental” , “kehamilan pertama”

HASIL PENELITIAN

Tabel
Literature Review

N o	Nama penulis dan Tahun	Judul Artikel	Metode	Tujuan	Hasil
1.	Heni Hastanti, Budiono, Nining Febriyana 2021	Primigravida memiliki kecemasan yang lebih saat kehamilan	analitik observasional dengan desain studi cross sectional comparative	Mengetahui perbedaan kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida.	Kecemasan pada primigravida lebih tinggi sebesar 7,67% dibandingkan dengan multigravida berdasarkan rata rata skor kecemasan
2.	Rizqika Pradewi Hasim, 2018	Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menjalani Masa Kehamilan	Deskriptif dengan pendekatan cross-sectional	Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida selama kehamilan	Responden yang mengalami cemas ringan (85%), cemas sedang (14%), dan cemas berat (1%). Faktor kecemasan meliputi usia ibu, usia

					kehamilan, tingkat pendidikan, dan pekerjaan
3.	Eka Roisa Shodiqoh, Fahriani Syahrul, 2014	Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida	Studi cross-sectional menggunakan kuesioner dan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)	menganalisis perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara wanita primigravida dan multigravida ($p < 0,05$). Wanita primigravida mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada wanita multigravida.
4.	Siti Maimunah, 2019	Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama	metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.	mengetahui kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan pertama dan pola kecemasan ibu hamil pada setiap trimester	Terdapat persamaan dan perbedaan pola kecemasan tiap trimester. Persamaan kecemasan tertinggi berkaitan dengan persalinan sedangkan terendah berkaitan dengan

					masalah kesiapan diri dan keluarga
5.	Yuli Kusumawati, Siti Zulaekah, 2020	Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta	Studi observasional dengan desain cross-sectional deskriptif	Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental	hanya 13% ibu memiliki pengetahuan kesehatan mental kategori baik, sedangkan 77% dalam kategori sedang
6.	Manurung 2020	Pengaruh strategi mekanisme coping terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida di rumah sakit umum medan	pre experimental design dengan pendekatan one - shoot case study	Mengetahui pengaruh strategi mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan pada ibu Primigravida	Terdapat pengaruh strategi coping terhadap kecemasan ibu primigravida
7.	Leila Nisya Ayuanda, Ratna Arifiana, Sandi Ari Susiatmi, 2022	Pendidikan kesehatan mental pada ibu hamil dalam upaya peningkatan kebugaran maternal	Penyuluhan pada ibu hamil di Puskesmas Kedungwuni 2 menggunakan metode ceramah,	Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil, serta suami, mengenai kesehatan mental	kegiatan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental ibu hamil.

			tanya jawab, studi kasus, serta evaluasi dengan pretest dan posttest menggunakan kuesioner	selama kehamilan	
8.	Leila Nisya Ayuanda, Ratna Arifiana 2022	Analisis pengetahuan Ibu Hamil tentang gangguan kesehatan mental perinatal dengan tingkat kecemasan Ibu Hamil	analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional).	Menganalisis keterkaitan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu hamil.	sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dan berpengetahuan baik tentang kesehatan mental perinatal.
9.	Uly Artha Silalahi, Herni Kurnia 2023	Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021	Kuantitatif dengan pendekatan kohort prospektif	Mengetahui dampak kecemasan pada ibu hamil terhadap kejadian preeklamsia dan asfiksia pada bayi	Terdapat hubungan signifikan antara kecemasan pada ibu hamil dengan risiko preeklamsia dan asfiksia pada bayi baru lahir. Semakin tinggi tingkat kecemasan ibu, semakin tinggi risikonya

10	Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, Sari Narulita 2019	Pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur	Deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional	Mengetahui pengaruh kecemasan pada ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur	Ditemukan pengaruh signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,001$ dan $r = 0,464$
----	--	--	---	--	--

PEMBAHASAN

Gambaran kecemasan pada ibu hamil

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa penelitian terkait kecemasan ibu hamil dapat dilihat bahwa pravelansi kecemasan kehamilan pertama lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita yang sudah pernah hamil ataupun melahirkan. Temuan Hastanti dkk, (2021) menunjukkan bahwa kecemasan yang lebih tinggi pada ibu hamil dapat terjadi karena kehamilan pertama seringkali membawa ketidakpastian dan ketakutan, yang berhubungan dengan kurangnya pengalaman. Jika dilihat berdasarkan perbedaan usia, pendidikan dan tipe keluarga didapati skor kecemasan ibu dengan kehamilan pertama lebih tinggi 7.67 %).

Selanjutnya hasil penelitian Shodiqoh & Syahrul, (2014) menunjukkan ibu dengan kehamilan pertama cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi saat menghadapi persalinan. Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara ibu dengan kehamilan pertama dengan yang sudah pernah hamil dengan p -value 0,006 ($p < 0,05$). Faktor yang berkaitan dengan kecemasan ini adalah internal, dimana hal ini berkaitan dengan kepercayaan terhadap proses persalinan dan perasaan menjelang persalinan. Sedangkan faktor eksternal, yakni informasi dari tenaga kesehatan dan dukungan dari suami. Responden yang mendapatkan dukungan dari suami dan informasi yang baik dari tenaga kesehatan cenderung memiliki kecemasan lebih ringan.

Hasil Penelitian Siti Maimunah (2019), menunjukkan pola kecemasan yang berbeda-beda pada setiap trimester. Di trimester pertama, kekhawatiran terbesar berasal dari usia kehamilan dan kemungkinan keguguran, pada trimester kedua, kecemasan mengenai stres dan keguguran dalam persalinan Sedangkan trimester ketiga, kecemasan

didominasi karena cerita negatif tentang persalinan, karena waktu persalinan akan semakin dekat. Persamaan pola kecemasan tiap trimester yang tertinggi berkaitan dengan persalinan, sedangkan terendah berkaitan dengan masalah kesiapan diri dan keluarga. Hasim (2018), Sebanyak 85% ibu kehamilan pertama mengalami kecemasan ringan, 14% mengalami kecemasan sedang, dan 1,4% mengalami kecemasan berat, tanpa adanya ibu yang mengalami kecemasan pada tingkat panik. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu meliputi usia ibu, usia kehamilan, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan.

Pengetahuan kesehatan mental ibu hamil

Temuan Kusumawati (2020), didapati bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan sedang, sementara hanya sebagian kecil yang memiliki pemahaman baik, menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan mental pada ibu hamil masih terbatas. Kesenjangan pengetahuan ini terjadi karena kesehatan mental selama kehamilan sering dianggap kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Hal ini dipengaruhi oleh minimnya edukasi khusus terkait kesehatan mental pada program antenatal care di puskesmas. Selain itu, masyarakat umum sering menganggap bahwa kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi pada masa kehamilan adalah hal yang normal, sehingga tidak dianggap memerlukan intervensi khusus. Secara ilmiah, temuan ini menunjukkan perlunya program pendidikan kesehatan mental untuk meningkatkan kesiapan emosional ibu hamil dan mencegah risiko kecemasan serta depresi selama kehamilan. Namun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel yang kecil dan desain cross-sectional yang hanya melihat pengetahuan pada satu waktu tanpa mengevaluasi perubahan pasca intervensi. Selain itu, faktor-faktor lain yang memengaruhi pengetahuan, seperti latar belakang pendidikan dan dukungan keluarga, tidak dieksplorasi

Selanjutnya penelitian Ayuanda (2022), tentang pemberian edukasi tentang kesehatan mental kepada ibu hamil secara signifikan meningkatkan pengetahuan mereka dari kategori rendah menjadi lebih baik, seperti yang terlihat dari peningkatan skor pretest ke posttest. Dalam artikel tersebut, intervensi edukasi ditujukan untuk ibu hamil dan pasangannya. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berupa peningkatan pengetahuan kesehatan mental efektif dalam memperkuat pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan mental. Secara tidak langsung, peningkatan literasi tentang aspek kesehatan mental, dapat meningkatkan strategi koping mereka. Pemahaman yang lebih baik dapat berpotensi mengelola gejala kecemasan yang dialami. Hal ini diperkuat oleh temuan Manurung (2020) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki strategi koping yang adaptif mengalami tingkat gangguan psikologis yang lebih rendah. Yang mana strategi koping merupakan bagian dari literasi kesehatan mental. Penelitian Ayuanda & Arifiana, (2022),

mengeksplorasi dengan menggunakan konsep edukasi kesehatan mental dari bidan dan tenaga kesehatan untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan, hasil menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan kesehatan mental ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang dialami. Sehingga mengurangi risiko komplikasi kehamilan yang disebabkan oleh stres berlebih.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diasumsikan bahwa pengetahuan kesehatan mental diperlukan bagi ibu hamil. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang kesehatan mental, jenis gangguan yang mungkin terjadi, gejala dan tanda gangguan, dampak yang ditimbulkan, cara mendeteksi, langkah pencegahan dan penanganan, serta cara mencari bantuan. Hal ini sejalan dengan teori Jorm (1997), bahwa literasi kesehatan mental merupakan pemahaman, pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental, yang membantu dalam pengenalan, penanganan, atau pencegahan pada gangguan kesehatan mental. Dengan pengetahuan yang memadai, ibu hamil, keluarga, dan bidan sebagai penyedia layanan kesehatan dapat lebih efektif dalam mendeteksi dan memberikan perawatan yang tepat.

Dampak kecemasan ibu hamil

Kecemasan pada ibu hamil harus ditangani dengan serius karena dapat berdampak negatif pada ibu dan bayi. Dari total sampel, hasil menunjukkan ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami preeklamsia serta melahirkan bayi dengan asfiksia (Silalahi & Kurnia, 2023). peningkatan risiko berat badan lahir rendah, depresi pascapersalinan yang ditandai dengan tangisan terus-menerus, kegelisahan dan gangguan tidur, masalah perilaku pada masa neonatal dan bayi, serta peningkatan kadar kortisol air liur atau stres pada masa neonatal (Widianingsih dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan yang menjelaskan bahwa kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai gangguan pada ibu hamil, salah satunya adalah gangguan tidur. Berdasarkan penelitian, terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur, ditemukan bahwa terdapat 38% responden mengalami kecemasan dalam kategori normal dan 66% memiliki kualitas tidur yang buruk (Ardilah dkk., 2023). Selanjutnya, kecemasan pada kehamilan juga dapat berdampak negatif terhadap janin yang dikandungnya, seperti; meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur, menghambat pertumbuhan janin, melemahkan kontraksi otot rahim dan berpengaruh kepada tumbuh kembang anak (Maimunah S., 2019)

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu dengan kehamilan pertama (primigravida) relatif tinggi, di mana mayoritas ibu mengalami kecemasan

ringan, sementara beberapa mengalami kecemasan sedang dan berat. Faktor-faktor utama yang berkontribusi pada kecemasan ini mencakup usia ibu, usia kehamilan, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Pentingnya pengetahuan kesehatan mental juga ditemukan berperan signifikan dalam mengelola kecemasan ibu hamil, yang membantu ibu mengenali gejala kecemasan dan mengoptimalkan strategi coping dan mencari bantuan dengan tepat

Untuk pengembangan keilmuan, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan populasi dan metode yang lebih beragam guna memvalidasi temuan ini. Selain itu, peningkatan literasi kesehatan mental pada ibu hamil, khususnya melalui program edukasi yang fokus pada pengelolaan kecemasan, perlu diperkuat. Melalui program ini, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan informasi yang lebih baik bagi ibu hamil, membantu mereka dalam menghadapi kecemasan dengan lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrino, R., & Janah, R. (2019). Analisa Stressor Pada Ibu Hamil Primipara Terhadap Proses Persalinan. *REAL in Nursing Journal*, 2(3), 86.
- Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153.
- AYUANDA, L., Arifiana, R., & Susiatmi, S. A. (2022). Pendkestal Bumil “Pendidikan Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil” Dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Maternal. *Jurnal Batikmu*, 2(2), 133-137.
- Ayuanda, L. N., & Arifiana, R. (2022). Analisis pengetahuan Ibu Hamil tentang gangguan kesehatan mental perinatal dengan tingkat kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 39–48.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical writing*, 24(4), 230-235.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil (prevalensi jawa tengah). *Skripsi*, 4(4), 373–385. http://eprints.ums.ac.id/63124/1/NASKAH_PUBLIKASI_ILMIAH.pdf
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan

- Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), 231.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), 231.
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2020, May). Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 111-115).
- Maimunah S. (2019). Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*, 5(1), 61–67. <https://media.neliti.com/media/publications/11516-ID-kecemasan-ibu-hamil-menjelang-persalinan-pertama.pdf>
- Manurung, R. (2020). Pengaruh Strategi Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Rumah Sakit Umum Di Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 150–157. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.409>
- Salarvand, S., Mousavi, M. S., Esmaeilbeigy, D., Changae, F., & Almasian, M. (2020). The perceived health needs of primiparous mothers referring to primary health care centers: A qualitative study. *International Journal of Women's Health*, 12, 745–753.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>
- Silalahi, U., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.66>
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi covid-19 di kecamatan baturraden. *Jurnal sains kebidanan*, 2(2), 11-14.
- WHO. (2022). Launch of the WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. <https://www.who.int/news/item/19-09-2022-launch-of-the-who-guide-for-integration-of-perinatal-mental-health>
- Wicaksana, I. P. A., Shammakh, A. A., Pratiwi, M. R. A., Maswan, M., & Azhar, M. B. (2024). Hubungan Dukungan Suami, Status Gravidia, dan Kepatuhan Ibu Melakukan Antenatal Care (ANC) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(6), 376–388. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i6.62>
- Widianingsih, E., Kusumawati, E., Damayanti, F. N., & Purwanti, I. A. (2023). Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Dengan Jenis Persalinan Di Rsi Muhammadiyah Kendal Anxiety Level of Primiparous Mothers and the Type of Childbirth At the Muhammadiyah Kendal Hospital. *Seminar Nasional Kebidanan UNIMUS*

Semarang, 23, 325–336.