

## Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Afirmasi Positif terhadap Gangguan Kesehatan Mental Ibu Hamil

### *Combination of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Positive Affirmation on Mental Health Disorders in Pregnant Women*

Dian Purwohadi Pusporini<sup>1</sup>, Sri Sumarni<sup>1\*</sup>, Leny Latifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup> Badan Riset dan Inovasi Nasional, Magelang, Indonesia

#### Abstract

*Pregnancy carried significant risks for women's mental health, leading to drastic changes at the social, biological, and psychological levels of expectant mothers. This study aimed to determine the effect of a combination of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and positive affirmations on mental health disorders in pregnant women. This research was a true experimental study with a pretest-posttest control group design. The sampling technique used was Randomized Allocation based on inclusion criteria. A total of 40 participants were involved, with 20 in the intervention group and 20 in the control group. The intervention group received a combination of PMR and positive affirmations three times a week, once daily, for a total of 6 sessions over 14 days. Data were collected using the SRQ-20 questionnaire. The Wilcoxon test was used to analyze within-group changes, and the Mann-Whitney test was applied to assess differences between groups. The average mental health score before the intervention was 6,05, which decreased to 3,85 after the intervention. The p-value before and after the combination therapy was < 0,05. It was concluded that the combination of PMR and positive affirmations effectively reduced mental health disorders in pregnant women.*

**Keywords:** PMR, positive affirmations, pregnant women

#### Article history:

Submitted 28 Juli 2023

Accepted 14 April 2025

Published 30 April 2025

#### PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

#### Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,  
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

#### Email:

[info@salnesia.id](mailto:info@salnesia.id), [jika@salnesia.id](mailto:jika@salnesia.id)

#### Phone:

+62 85255155883



**Abstrak**

*Kehamilan membawa risiko yang signifikan bagi kesehatan mental wanita yang dapat menyebabkan beberapa perubahan drastis pada tingkat sosial, biologis, dan psikologis calon ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh kombinasi PMR dan afirmasi positif terhadap gangguan kesehatan mental ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah true experiment, dengan rancangan pretest-posttest with control group. Pengambilan sampel dilakukan dengan randomized allocation dan sesuai dengan kriteria inklusi. Jumlah sampel 40 subjek, terdiri dari 20 subjek intervensi dan 20 subjek kontrol. Kelompok intervensi diberikan kombinasi PMR dan afirmasi positif sebanyak 3 kali seminggu, 1 kali sehari, dengan total 6 sesi selama 14 hari. Data diperoleh dari kuesioner SRQ-20. Analisis yang digunakan untuk menilai variabel adalah Wilcoxon, sedangkan untuk menilai perbedaan pada kedua kelompok menggunakan Mann-Whitney. Rata-rata gangguan kesehatan mental sebelum intervensi adalah 6,05. Setelah intervensi, menurun menjadi 3,85. Nilai p-value sebelum dan sesudah perlakuan kombinasi PMR dan afirmasi positif < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi PMR dan afirmasi positif dapat menurunkan gangguan kesehatan mental pada ibu hamil.*

**Kata Kunci:** PMR, afirmasi positif, ibu hamil

\*Penulis Korespondensi:

Sri Sumarni, email: [srisumarnimmid@poltekkes-smg.ac.id](mailto:srisumarnimmid@poltekkes-smg.ac.id)



This is an open access article under the CC-BY license

**Highlight:**

- Kombinasi terapi PMR dan afirmasi positif selama enam sesi dalam dua minggu secara signifikan menurunkan skor gangguan kesehatan mental pada ibu hamil dari rata-rata 6,05 menjadi 3,85 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).
- Kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor gangguan mental yang lebih besar ( $\Delta = 2,20$ ) dibanding kelompok kontrol ( $\Delta = 0,45$ ), dengan hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan setelah intervensi ( $p\text{-value} = 0,007$ ).
- PMR dan afirmasi positif sebagai terapi nonfarmakologis terbukti mudah diterapkan, tidak memerlukan instruktur khusus, dan dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang bermanfaat bagi kesehatan mental ibu hamil, terutama pada trimester ketiga.

**PENDAHULUAN**

Selama masa perinatal, yang dimulai sejak pembuahan dan berlanjut selama satu tahun setelah melahirkan, gangguan kesehatan mental merupakan penyebab utama disabilitas bagi perempuan (Williams, 2014). Lanskap sosial, biologis, dan psikologis perempuan mengalami banyak sekali transformasi selama kehamilan dan waktu setelah melahirkan. Perempuan hamil lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental. (Farida et al., 2022).

Depresi, kecemasan, dan menyakiti diri sendiri merupakan beberapa masalah kesehatan mental yang mungkin dialami oleh ibu hamil. Manajemen kecemasan dan depresi yang tidak efektif selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi pascapersalinan, gangguan interaksi ibu-bayi, dan dampak buruk lainnya pada obstetri

dan janin (Bedaso et al., 2021). Stres dapat menyebabkan sejumlah dampak kesehatan negatif, termasuk hipertensi, refluks asam lambung, kesulitan bernapas, perubahan suasana hati, dan palpitasi atau detak jantung cepat (Nuryati dan Handayani, 2022).

Satu dari lima penduduk Indonesia menderita gangguan kesehatan mental, yang berarti bahwa 20% dari populasi mungkin mengalami beberapa bentuk penyakit mental di beberapa titik dalam hidup mereka (Komyanmas, 2021). Provinsi Jambi 5,17%, Jawa Barat 4,25%, dan Yogyakarta 4,15%, merupakan provinsi di Indonesia yang paling banyak menerima layanan untuk penduduk berusia di atas 15 tahun yang menderita gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2019).

Upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yaitu melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Meskipun data menunjukkan keberhasilan dalam perawatan menggunakan terapi farmakologis pada ibu hamil dengan gangguan kesehatan mental, namun studi menunjukkan hasil yang tinggi dari keadaan ini dapat timbul kembali pada kehamilan berikutnya bahkan berkembang menjadi lebih buruk hingga tahap depresi (Nuryati dan Handayani, 2022).

Terapi relaksasi otot progresif menjadi salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat mengatasi masalah gangguan kesehatan mental. Relaksasi otot progresif adalah sebuah terapi yang dilakukan dengan menegangkan, merelaksasikan otot secara bergantian mulai dari otot wajah hingga ke otot kaki (Safitri et al., 2021). Relaksasi otot progresif memiliki banyak manfaat, yaitu untuk menurunkan stres, menurunkan kecemasan, mengurangi depresi, menurunkan emosi negatif (Marwati et al., 2020).

*Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terbukti dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental, namun perlu adanya intervensi tambahan yaitu terapi kognitif yang diharapkan dapat memberikan dampak intervensi yang lebih tahan lama. Salah satu intervensi yaitu terapi non-farmakologi yang memberikan modalitas emosional dan kognitif adalah afirmasi positif. Afirmasi positif adalah penguatan atau penegasan terhadap diri sendiri untuk membuang keyakinan negatif yang ada di pikiran alam bawah sadar (Yuwinten et al., 2018).

*Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sangat penting dilakukan karena teknik relaksasi ini cukup mudah, tidak membutuhkan instruktur, melibatkan *mind body therapy* dan menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi kesehatan mental pada ibu hamil (Pratiwi et al., 2021). PMR terbukti dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental, namun perlu adanya intervensi tambahan yaitu terapi kognitif yang diharapkan dapat memberikan dampak intervensi yang lebih tahan lama. Salah satu intervensi yaitu terapi non-farmakologi yang memberikan modalitas emosional dan kognitif adalah afirmasi positif. Tujuan dari praktik afirmasi positif adalah untuk menghilangkan keyakinan yang membatasi dan *self-talk* negatif dari alam bawah sadar seseorang (Yuwinten et al., 2018). Seseorang dapat memperoleh kekuatan dan kepercayaan diri dari dalam dengan mengulang-ulang afirmasi positif dengan lantang, membacanya dengan lantang, menuliskannya, atau mendengarnya diucapkan dengan lantang (Merakou et al., 2019).

Marwati et al. (2020) menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti terapi relaksasi otot progresif selama enam sesi melaporkan lebih sedikit stres, kecemasan, dan depresi nilai  $p = 0,05$ . Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amdadi et al. (2023), ditemukan bahwa kelompok yang menjalani hidroterapi dan Relaksasi Otot Progresif memiliki hasil uji-t berpasangan dengan nilai  $p$  sebesar 0,017 ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut berpengaruh terhadap tingkat kecemasan baik sebelum maupun sesudah intervensi. Demikian pula pada kadar kortisol, hasil uji t berpasangan dengan nilai  $p$  0,048 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) juga menunjukkan adanya pengaruh

terhadap kadar kortisol baik sebelum maupun sesudah intervensi. Namun, pada saat membandingkan kelompok intervensi dan kontrol, hasil uji t independen dengan nilai  $p$  0,018 ( $p$ -value < 0,05) menunjukkan bahwa hidroterapi dan PMR tidak memiliki pengaruh terhadap kadar kortisol (Amdadi et al., 2023).

### METODE

Penelitian semacam ini mengikuti protokol eksperimen standar, meliputi uji pra dan uji pasca serta kelompok kontrol. Sesuai kriteria inklusi, pemilihan partisipan dilakukan secara acak. Penelitian dilakukan di PMB Eka Setyowati Kota Semarang pada bulan Januari hingga Maret 2023. Sebanyak 40 ibu hamil diikutsertakan dalam penelitian ini, 20 orang merupakan kelompok intervensi dan 20 orang merupakan subjek kontrol. Penelitian dilakukan pada trimester ketiga. Sesi pertama mencakup campuran Relaksasi Otot Progresif (PMR) dan afirmasi positif yang diberikan oleh peneliti. Kelompok intervensi kemudian menonton video selama 17 menit dan berlatih sendiri antara sesi ke-2 hingga ke-6 pagi. Pada setiap sesi, peserta melakukan PMR selama 12 menit, yang terdiri dari 14 gerakan dengan hitungan 3x8 masing-masing. Pada saat yang sama, mereka menghabiskan waktu 4 menit dan 25 detik setiap sesi untuk melafalkan afirmasi positif. Selama total 14 hari, rejimen PMR dan afirmasi positif terdiri dari 6 sesi, dengan setiap sesi dilakukan tiga kali seminggu dan sekali sehari. Informasi dikumpulkan dari Kuesioner Laporan Diri SRQ-20. Kesehatan mental seseorang dapat diukur menggunakan kuesioner standar ini. *Wilcoxon* digunakan untuk mengevaluasi variabel, dan *Mann Whitney* digunakan untuk mengevaluasi perbedaan antara kedua kelompok. Berdasarkan nomor 054/EA/KEPK/2023, penelitian ini telah dilakukan dengan cara yang etis.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik subjek

Berdasarkan statistik deskriptif yang ditunjukkan pada Tabel 1, kita dapat melihat bahwa 10 orang (50%) dalam kelompok intervensi memiliki tingkat pendidikan sedang, 6 orang (30%) memiliki tingkat pendidikan rendah, dan 4 orang (20%) memiliki tingkat pendidikan tinggi. Dalam kelompok kontrol, 9 orang (45%) memiliki tingkat pendidikan sedang, 7 orang (35%) memiliki tingkat pendidikan rendah, dan 4 orang (20%) memiliki tingkat pendidikan tinggi. Maksimal 11 subjek (55%) dalam kelompok intervensi menganggur, sementara sebanyak 9 orang (45%) bekerja. Dalam kelompok kontrol, terdapat maksimal 13 orang (65%) yang menganggur dan maksimal 7 orang (35%).

Tabel 1. Karakteristik subjek (n=40)

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Pendidikan</b>				
Tinggi	4	20	4	20
Menengah	10	50	9	45
Rendah	6	30	7	35
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	9	45	7	35
Tidak bekerja	11	55	13	65

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Gravida</b>				
Primigravida	11	55	10	50
Multigravida	9	45	10	50
<b>Tekanan Darah</b>				
Hipertensi	7	35	8	40
Normal	13	65	12	60

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa gravida pada kelompok intervensi subjek paling banyak primigravida yaitu 11 orang (55%) sedangkan multigravida sebanyak 9 orang (45%). Gravida pada kelompok kontrol seimbang yaitu subjek primigravida sebanyak 10 orang (50%) dan multigravida sebanyak 10 orang (50%). Tekanan darah pada kelompok intervensi subjek paling banyak normal sebanyak 13 orang (65%), sedangkan subjek yang mengalami hipertensi sebanyak 7 orang (35%). Sementara tekanan darah pada kelompok kontrol subjek paling banyak normal sebanyak 12 orang (60%), sedangkan subjek yang mengalami hipertensi sebanyak 8 orang (40%).

### Pengaruh kombinasi *progressive muscle relaxation* dan afirmasi positif terhadap gangguan kesehatan mental pada ibu hamil

Hasil dari penelitian yang meneliti dampak PMR dan afirmasi positif terhadap gangguan kesehatan mental pada wanita hamil disajikan dalam Tabel 2. Kelompok intervensi mencapai delta rata-rata 2,20, sedangkan kelompok kontrol mencapai delta rata-rata 0,45. Hasil menunjukkan bahwa pengukuran kelompok intervensi dan kontrol menurun. Namun, kelompok intervensi mengalami penurunan yang lebih besar daripada kelompok kontrol. Kami menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi dan kontrol. Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara periode pra dan pasca intervensi untuk wanita hamil dalam kelompok intervensi ( $p = 0,000$ ) menurut uji *Wilcoxon*, sedangkan tidak ditemukan perbedaan pada kelompok kontrol ( $p = 0,130$ ). Tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok sebelum perawatan, menurut uji *Mann Whitney* pra-perawatan ( $p = 0,062$ ). Nilai  $p = 0,007$  menunjukkan bahwa kedua kelompok dalam kelompok pasca-tes berbeda setelah perawatan. Berikut ini adalah tabel penelitian tentang efek afirmasi positif dan relaksasi otot progresif (PMR) terhadap gangguan kesehatan mental pada wanita hamil.

**Tabel 2. Pengaruh kombinasi *progressive muscle relaxation* dan afirmasi positif terhadap gangguan kesehatan mental pada ibu hamil**

Variabel	Data	Kelompok		p-value
		Intervensi	Kontrol	
		Mean ± SD	Mean ± SD	
Gangguan kesehatan mental	Pre	6,05 ± 1,146	5,35 ± 1,182	0,062**
	Post	3,85 ± 0,988	4,90 ± 1,334	0,007**
p-value		0,000*	0,130*	
	Selisih	2,20 ± 0,768	0,45 ± 1,317	0,002**

Keterangan: \* Uji *Wilcoxon*, \*\* Uji *Mann Whitney*, signifikan jika  $p\text{-value} < 0,05$

Menurut penelitian ini, ibu hamil dengan gangguan kesehatan mental dapat memperoleh manfaat dari sesi terapi selama 17 menit yang menggabungkan relaksasi

otot progresif (PMR) dengan intervensi afirmasi positif yang diberikan enam kali dalam dua minggu. Kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam efek relaksasi otot progresif (PMR) dan intervensi afirmasi positif terhadap gangguan kesehatan mental pada ibu hamil dengan nilai  $p < 0,001$ , karena nilai  $p$  menggunakan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah kombinasi perawatan ini kurang dari  $0,05$ . Sebagai hasil dari pemberian uji *Mann Whitney* pada kedua kelompok sebelum dan sesudah perawatan, kami menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kedua set data,  $0,062$  untuk uji awal dan  $0,007$  untuk uji akhir.

Nilai rata-rata kelompok kontrol adalah  $5,35$  sebelum pengobatan dan  $4,90$  setelah pengobatan, sedangkan nilai rata-rata kelompok intervensi turun dari  $6,05$  menjadi  $3,85$  setelah pengobatan. Tampaknya kelompok intervensi mengalami penurunan gangguan kesehatan mental yang lebih besar daripada kelompok kontrol, karena kedua kelompok mengalami penurunan, tetapi perbedaannya adalah  $2,20$  untuk kelompok intervensi dan  $0,45$  untuk kelompok kontrol.

Ibu mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun mental, selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, gangguan kesehatan mental umumnya disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil. Keadaan emosional ibu mencapai puncaknya pada trimester ketiga, ketika mereka mulai khawatir tentang hal-hal seperti apakah persalinan akan berjalan lancar, apakah ada masalah yang muncul, dan bagaimana keadaan bayi mereka saat lahir. Aborsi, kematian janin, kelahiran prematur, dan kelainan pada perkembangan otak janin adalah semua kemungkinan hasil dari gangguan kesehatan mental yang muncul selama kehamilan. masalah tekanan darah, berat badan lahir rendah, atau *preeklamsia* (Mayliyan dan Budiarto, 2022).

Saat menghadapi masalah kesehatan mental, teknik relaksasi merupakan salah satu pilihan pengobatan. Jika seorang ibu hamil dapat belajar untuk rileks, ia akan lebih mampu mengatasi stres saat melahirkan dan masalah kesehatan mentalnya. Psikoedukasi merupakan salah satu proses kognitif yang dapat digunakan bersama dengan teknik relaksasi untuk membantu orang mengenali dan memahami pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sendiri. Alasannya, evaluasi kognitif berperan dalam pengobatan masalah kesehatan mental. Kecemasan dan gangguan kesehatan mental lainnya disebabkan oleh cara seseorang memandang situasi yang menegangkan, bukan oleh pemicu stres itu sendiri. Pemicu stres sering kali disalahpahami oleh orang yang cemas sebagai bahaya bagi kesehatan fisik dan mental mereka (Harianto, 2016).

Dengan menegangkan lalu mengendurkan otot sambil berkonsentrasi, seseorang dapat mencapai kondisi kesadaran melalui Relaksasi Otot Progresif (PMR), sebuah teknik relaksasi yang membantu meredakan stres dan kecemasan. Hasil yang baik secara konsisten diperoleh saat menggunakan teknik relaksasi otot progresif untuk meredakan nyeri dan ketegangan dalam situasi di mana gejala-gejala ini umum terjadi dan dapat mengganggu kehidupan normal. Relaksasi otot progresif (PMR) memiliki banyak potensi keuntungan, termasuk namun tidak terbatas pada meredakan kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan program terapi (Primasari dan Rahmawati, 2021). Hal ini memberikan kepercayaan pada gagasan bahwa PMR trimester ketiga dapat membantu ibu hamil mengatasi masalah kesehatan mental (Mulyati et al., 2021).

Dengan mengatakan hal-hal yang menggembarakan kepada diri sendiri, atau afirmasi positif, seseorang dapat mengatasi pikiran pesimistis dan menggantinya dengan pikiran yang lebih optimistis. Jika ingin membuat perbedaan dalam hidup dan melihat keyakinan membuahkan hasil, cobalah menggunakan afirmasi positif. Orang yang

menderita harga diri rendah, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya telah menemukan kelegaan melalui penggunaan afirmasi positif (Saleha, 2021). Seorang psikolog klinis bernama Dr. Carmen Herra mengklaim bahwa afirmasi positif memiliki kekuatan untuk mengubah kosmos. Alasannya adalah bahwa ketika kita mengucapkan pikiran kita dengan lantang, pikiran tersebut terbawa gelombang kosmik dan akhirnya terwujud di dunia fisik kita. “Saya sehat” hanyalah salah satu contoh bagaimana kekuatan sugesti dapat memanfaatkan pasokan energi tak terbatas yang tersedia di kosmos (Cholifah *et al.*, 2017). Afirmasi positif berpotensi mengurangi prevalensi gangguan kesehatan mental (Nasokha *et al.*, 2024).

### KESIMPULAN

Telah ditemukan bahwa kelompok intervensi ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan mental lebih diuntungkan dari kombinasi relaksasi otot progresif (PMR) dan afirmasi positif daripada kelompok kontrol, menurut penelitian yang menyelidiki efek dari kedua praktik ini pada populasi ini. Peneliti harus melakukan penelitian dalam kelompok sehingga mereka dapat mengawasi subjek saat mereka menjalani intervensi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, tetapi tidak mungkin untuk menyebutkan nama mereka semua. Segala puji bagi Allah SWT, yang mampu membalas kebaikan. Karena penulis sangat menyadari bahwa masih banyak ruang untuk perbaikan dalam penelitian ini, mereka menyambut baik komentar dan rekomendasi yang bijaksana dari para pembaca. Terakhir, penulis berharap agar semua pihak yang terlibat dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amdadi, Z., Mukarramah, S., Ahmad, M., 2023. The Effect of Hydrotherapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Cortisol Levels in Primigravida Pregnant Women. *International Journal of Health and Pharmaceutical* 3(2), 367-371. <https://ijhp.net/index.php/IJHP/article/view/174>
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., Sibbritt, D., 2021. The Relationship Between Social Support And Mental Health Problems During Pregnancy: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Reproductive Health* 18(162), 1-23. <https://doi.org/10.1186/S12978-021-01209-5>
- (Komyanmas) Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat., 2021. *Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Kemenkes RI.
- Cholifah, N., Fahrida, R., Hartinah, D., 2017. Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil dengan Pre Eklampsia di Klinik Kandungan RSUD RA Kartini Kabupaten Jepara Tahun 2017. *Indonesia Jurnal Perawat* 2(2), 80-86. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijp/article/view/463>
- Farida, F.Y., Wari, F.E., Mail, E., 2022. Pentingnya Kesehatan Mental Selama Kehamilan di Puskesmas Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* 2(2), 30-36. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/AMK/article/view/794>
- Hariato, M., 2016. Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) dalam Asuhan Kebidanan

- Kehamilan dan Persalinan. Gosyen Publising, Yogyakarta.  
(Kemenkes) Kementerian Kesehatan., 2019. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Kememkes RI.
- Marwati, A.W., Rokayah, C., Herawati, Y., 2020. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(1), 59-64. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.472>
- Mayliyan, A.K., Budiarto, E., 2022. Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Depresi, Ansietas, dan Stres Warga Binaan di Rutan pada Kasus Penyalahgunaan Napza. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10(4), 683-690. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10157>
- Merakou, K., Tsoukas, K., Stavrinou, G., Amanaki, E., Daleziou, A., Kourmoussi, N., Stamatiopoulou, G., Spourdalaki, E., Barbouni, A., 2019. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression–Anxiety–Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study. *Explore* 15(1), 38-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.08.001>.
- Mulyati, Y., Novita, A., Trisna, N., 2021. Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia* 1(2), 66-77. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V1i2.21>
- Nasokha, F.M., Noviana, E., Dari, W., 2024. Positive Affirmations Affected the Postpartum Blues Mental Health. *Journal of Ners and Midwifery* 11(1), 092-098. <https://doi.org/10.26699/jnk.v11i1.ART.p092-098>
- Nuryati, T., Handayani, H., 2022. Pelatihan Manajemen Stres pada Ibu Hamil di Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(9), 5-24. <https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/1248>
- Pratiwi, R.D., Sunarjo, L., Adi, M.S., 2021. Changes of Anxiety Scores in Pregnant Women with Hypertension After Progressive Muscle Relaxation Therapy. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 10(1), 344-349. <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/637>
- Primasari, Y., Rahmawati, E.Y., 2021. Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Upaya dalam Menurunkan ansietas pada Penyakit Fisik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4(2), 383-392. <https://core.ac.uk/outputs/478487164/?source=oai>
- Safitri, T., Sumarni, S., Santjaka, A., 2021. The Use of Misis-Prety Application (Mindfulness Spiritual of Islam for Prenatal Anxiety) Toward Childbirth Anxiety in Covid-19 Pandemic. *Journal of Universal Studies* 1(12), 1579-1588. <https://eduvest.greenvest.co.id/index.php/edv/article/view/316>
- Saleha, N., 2021. Afirmasi Daring dan Dukungan Kelompok untuk Resiliensi Perawat Garda Terdepan Covid-19. Penerbit Lakeisha, Klaten.
- Williams, J., 2014. Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in The Perinatal Period. BC Reproductive Mental Health, Columbia.
- Yuwinten, Y., Tajmiati A., Nurvita, N., 2018. Pengaruh Komunikasi Afirmasi terhadap Durasi dan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* 18(2), 237-248. [https://ejurnal.universitasth.ac.id/index.php/P3M\\_JKBTH/article/view/408/366](https://ejurnal.universitasth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/408/366)