

Self Instruction Training pada Masalah Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat Kabupaten Jember

Nadhifah Alya Rinjani¹, Awatiful Azza²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jember

Email: nadhifah16@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 15, 2026

Revised July 20, 2026

Accepted July 29, 2026

Keywords:

Anxiety, Third Trimester
Pregnancy, Self Instruction
Training (SIT), Dzikir

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by women during the third trimester of pregnancy, particularly before childbirth. Untreated anxiety may negatively affect both maternal and fetal health. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is Self Instruction Training (SIT) combined with dhikr media. This case study aimed to identify the level of anxiety, implement Self Instruction Training (SIT), and evaluate the outcomes of Self Instruction Training (SIT) implementation in a third-trimester pregnant woman experiencing anxiety. This study employed a case study design using the nursing care process approach on one patient, Mrs. S, a 21-year-old primigravida with a gestational age of 41 weeks who experienced anxiety before childbirth. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation. The intervention consisted of Self Instruction Training (SIT) through health education, positive self-talk exercises, relaxation techniques, and dhikr. The assessment results showed that the patient experienced anxiety characterized by excessive worry, fear, restlessness, and difficulty relaxing. After the implementation of Self Instruction Training (SIT) combined with dhikr media, the patient demonstrated positive changes, including reduced anxiety, increased calmness, improved ability to control negative thoughts, and enhanced self-confidence in facing childbirth. In conclusion, the implementation of Self Instruction Training (SIT) with dhikr media was effective in reducing anxiety among third-trimester pregnant women and improving psychological readiness for childbirth.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received July 15, 2026

Revised July 20, 2026

Accepted July 29, 2026

Keywords:

Kecemasan, Kehamilan
Trimester III, Self Instruction
Training (SIT), Dzikir.

ABSTRACT

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III, terutama saat menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak cepat untuk ditangani berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *Self Instruction Training* (SIT) yang dikombinasikan dengan media dzikir. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan, mengimplementasikan *Self Instruction Training* (SIT), serta mengevaluasi hasil implementasi *Self Instruction Training* (SIT) pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada satu pasien, yaitu Ny. S, usia 21 tahun, primigravida dengan usia kehamilan 41 minggu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi yang diberikan berupa *Self Instruction Training* (SIT) melalui edukasi kesehatan, latihan self-talk positif, teknik relaksasi, dan dzikir. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami kecemasan yang ditandai dengan rasa khawatir

berlebihan, takut, gelisah, dan sulit untuk rileks. Setelah dilakukan implementasi *Self Instruction Training* (SIT) dengan media dzikir, pasien menunjukkan perubahan positif berupa penurunan tingkat kecemasan, peningkatan ketenangan, kemampuan mengendalikan pikiran negatif yang lebih baik, serta meningkatnya rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Kesimpulan dari studi kasus ini menunjukkan bahwa implementasi *Self Instruction Training* (SIT) dengan media dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kesiapan psikologis menghadapi persalinan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nadhifah Alya Rinjani

Universitas Muhammadiyah Jember

Email: nadhifahnadhifah16@gmail.com

Pendahuluan

Pada masa kehamilan merupakan proses fisiologis yang penuh dengan dinamika fisik maupun mental yang sangat dinamis. yaitu pada tahap kehamilan trimester III, sebagian besar ibu hamil mulai merasakan peningkatan akan sebuah kecemasan yang begitu tinggi, terutama sebelum menjelang terjadinya proses persalinan berlangsung. Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang ditandai dengan gejala psikologis (rasa khawatir, ketakutan berlebih, sangat mudah tersinggung), gejala fisik (jantung berdebar, sesak napas, gangguan tidur), serta perilaku (menjadi lebih tergantung pada orang lain atau menghindari aktivitas tertentu). Faktor risiko yang berkontribusi antara lain usia muda, primigravida, riwayat komplikasi sebelumnya, kurangnya pengetahuan tentang persalinan, serta rendahnya dukungan sosial dari keluarga atau pasangan. Ketakutan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti proses kerja persalinan, kesehatan janin, perubahan peran sebagai seorang ibu, dan perubahan akan timbulnya sebuah komplikasi dalam proses kehamilan ataupun proses persalinan (Yuliana & Rachmawati, 2021).

Menurut WHO (2023), sekitar 10% hingga 15% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan berlebih selama kehamilan, dan prevalensi mereka meningkat pada tahap ketiga. Ketakutan tidak dapat diobati dengan baik selama proses kehamilan bisa menimbulkan efek negatif pada kondisi ibu dan janin, termasuk pra-kehamilan, kelahiran prematur, dan peningkatan terjadinya risiko berat lahir kurang ataupun rendah (Putri et al., 2021). Menurut analisis terkini, prevalensi gangguan pada kecemasan selama kehamilan secara global berkisar 15,2 % wanita hamil sangat sering mengalami kecemasan yang dapat didiagnosis secara klinis. Untuk negara dengan pendapatan rendah hingga menengah, prevalensi perinatal anxiety (termasuk kehamilan dan periode pascapersalinan) diperkirakan antara 15 % hingga 23 %. Bila memperhitungkan gejala (tidak hanya diagnosis), prevalensi kecemasan + stres selama kehamilan (semua trimester) mencapai 37 % berdasarkan pooling studi global.

Fokus pada trimester III, satu studi melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada trimester III meningkat menjadi 24,5 % – lebih tinggi dibanding prevalensi rata-rata

kehamilan (20,7 %) secara keseluruhan. Dalam konteks Indonesia, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan yang diacu dalam literatur lokal, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi persalinan terhitung mencapai 28,7 % (107 juta dari 373 juta ibu hamil).

Jika tidak ditangani dengan baik dan tepat, kecemasan pada ibu hamil dapat berakibat negatif baik pada ibu maupun pada janinnya. Pada ibu, kecemasan dapat memengaruhi proses persalinan, meningkatkan risiko persalinan lama, komplikasi obstetri, serta risiko depresi pascapersalinan. Pada janin, kecemasan ibu dapat menimbulkan dan meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan gangguan tumbuh kembang (Rachma et al., 2024).

Salah satu cara pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan kecemasan adalah *Self Instruction Training* (SIT). SIT merupakan teknik kognitif yang membantu individu mengenali dan mengubah self-talk negatif menjadi instruksi diri yang positif dan konstruktif. Dengan demikian, ibu hamil lebih mampu mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres menjelang persalinan (Handayani et al., 2020; Nuraini & Puspitasari, 2020). kondisi ini menunjukkan dimana betapa pentingnya perhatian sebuah akan kesehatan mental prenatal terhadap layanan prenatal. Salah satu intervensi psikologis non-farmakologis yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan adalah pelatihan belajar mandiri (SIT). SIT adalah pendekatan kognitif yang bertujuan untuk mengubah pemikiran negatif melalui dialog internal konstruktif (konflik diri sendiri). Teknik ini membantu individu mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menyebabkan stres dan ketakutan (Handayani et al., 2020).

Dari latar belakang tersebut maka peneliti ingin mengeksplorasi tentang pengaruh self instruction training dalam mengurangi tingkat kecemasan yang ada pada ibu hamil khususnya pada tingkat akhir, dikarenakan beberapa penelitian menyebutkan bahwasannya telah menunjukkan bahwa SIT secara efektif mengurangi ketakutan pada berbagai kelompok populasi ibu hamil menjelang sebuah persalinan. Dengan menunjukkan bahwasanya pengurangan kecemasan yang signifikan dalam kandungan ketakutan wanita hamil selama trimester ketiga kehamilan setelah intervensi SIT. Ini menunjukkan bahwa intervensi ini dapat digunakan sebagai strategi non-farmakologis yang efektif, aman dan mudah digunakan pada layanan kesehatan ibu dan anak-anak.

Metode

Bab ketiga membahas secara menyeluruh mendekatkan, rancangan, subjek, dan proses penelitian yang digunakan untuk menjelaskan implementasi *Self Instruction Training* pada masalah kecemasan kepada ibu hamil trimester tiga di Rumah Sakit Daerah Kalisat di Poli Kandungan. Penelitian yang dilakukan dengan memakai pendekatan deskriptif dengan rancangan studi kasus, yang bertujuan untuk menggali secara mendalam proses pelaksanaan tindakan keperawatan non-farmakologis berupa *Self Instruction Training* dengan media dzikir pada ibu hamil setelah dilakukan intervensi. Metodologi studi kasus dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi fenomena kompleks dalam konteks nyata secara rinci dan kontekstual. Studi kasus memungkinkan peneliti memahami makna subjektif dan dinamika interaksi antara

pasien dan intervensi yang diberikan dalam situasi nyata (Yin, 2018 *case study research and applications: design and methods*).

Data Pengumpulan dalam studi kasus ini bertujuan menggali informasi klinis dan respon pasien terhadap implementasi self instruction untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga secara detail. Penelitian ini dilakukan dengan cara pendekatan yang diterapkan adalah menggunakan triangulasi metode untuk meningkatkan keabsahan data (Creswell & Poth, 2018):

- a. Observasi Partisipatif Terstruktur Peneliti secara langsung melakukan tindakan *Self Instruction* kepada pasien, lalu mencatat perubahan tingkat kecemasana pada waktu yang telah ditentukan.
- b. Wawancara Terstruktur Wawancara dilakukan dengan pasien (jika sadar) atau keluarga pasien untuk menggali persepsi, kenyamanan, dan pengalaman selama kehamilan.
- c. Studi Dokumentasi Dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah data yang berkaitan dengan kondisi pasien serta pelaksanaan intervensi selama penelitian. Data dokumentasi diperoleh dari hasil pengkajian keperawatan, lembar observasi, hasil pengisian kuesioner, catatan perkembangan pasien, serta dokumentasi pelaksanaan *Self Instruction Training* (SIT). Metode ini dipilih karena mampu memberikan data yang objektif, praktis, dan bersumber langsung dari kegiatan penelitian di lapangan tanpa mengganggu proses pelayanan di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat. Dokumentasi juga digunakan untuk memperkuat data hasil observasi dan evaluasi ada atau tidak adanya antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Penulis menyajikan hasil studi kasus yang diperoleh melalui kegiatan pengkajian, observasi, dan pengukuran secara langsung terhadap pasien ibu hamil trimester III di Poli Kandungan RSD Kalisat. Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. S dengan status obstetri G1P0A0 dan usia kehamilan 41 minggu yang mengalami masalah keperawatan berupa kecemasan terkait kondisi kehamilan yang telah melewati Hari Perkiraan Lahir (HPL) namun belum menunjukkan tanda-tanda persalinan.

Dalam penatalaksanaannya, pasien diberikan intervensi keperawatan berupa *Self Instruction Training* (SIT) yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya untuk membantu pasien mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan kemampuan coping, serta menurunkan tingkat kecemasan yang dialami selama menghadapi kondisi kehamilan lewat waktu. Hasil pengkajian, pelaksanaan tindakan, serta evaluasi setelah pemberian intervensi akan diuraikan secara rinci pada bab ini.

Responden dalam penelitian di kasus ini ialah Seorang Ibu Hamil Trimester 3 dengan masalah kecemasan, yang mana pasien datang berkunjung ke Poli Kandungan RSD Kalisat untuk melakukan pemeriksaan USG dikarenakan usia kehamilan 41 minggu dan pasien adalah rujukan dari Puskesmas Silo dikarenakan usia kehamilan sudah 41 minggu dan tidak ada tanda tanda persalinan.

Pelaksanaan *Self Instruction Training* (SIT) dilakukan di Poli Kandungan RSD Kalisat Jember tanggal 11 Juni 2026, dimulai setelah pasien mendaftar di Poli Kandungan RSD Kalisat, dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik, hingga pasien menyelesaikan seluruh

rangkaian pemeriksaan termasuk pemeriksaan ultrasonografi (USG) oleh dokter spesialis obstetri dan ginekologi yang bertugas.

Berdasarkan hasil pengkajian awal, Ny. S usia 20 tahun dengan usia kehamilan 41 minggu mengalami masalah keperawatan ansietas (kecemasan). Tingkat kecemasan yang dialami Ny. S adalah kecemasan sedang, ditandai dengan pasien tampak gelisah dikarenakan belum adanya tanda-tanda persalinan dan pasien merasa khawatir menghadapi persalinan, takut terjadi sesuatu yang buruk pada bayi, sering memikirkan proses persalinan secara berlebihan, sulit rileks, mudah gelisah, serta merasa kurang yakin dalam menghadapi persalinan pertama juga dikarenakan pasien adalah rujukan dari PKM. Kecemasan yang dialami berkaitan dengan kondisi kehamilan yang telah melewati Hari Perkiraan Lahir (HPL) namun belum muncul tanda-tanda persalinan. Faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan pada pasien antara lain kurangnya pengetahuan mengenai kehamilan postterm, tingkat pendidikan yang rendah, serta belum adanya pengalaman persalinan sebelumnya. Selama pengkajian pasien tampak tegang, sering bertanya mengenai kondisi kehamilan dan waktu persalinan, serta menunjukkan kekhawatiran terhadap keselamatan dirinya dan janin. Berdasarkan data tersebut, masalah keperawatan yang ditemukan adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional akibat kehamilan postterm yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, dan ketidakmampuan mengendalikan pikiran negatif.

Pelaksanaan *Self Instruction Training* (SIT) dilakukan sejak pasien menjalani pemeriksaan di Poli Kandungan RSD Kalisat meliputi pemeriksaan TTV. Intervensi dilakukan melalui pendekatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang dikombinasikan dengan media dzikir sebagai terapi pendukung.

Hasil evaluasi setelah diberikan *Self Instruction Training* menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis pasien ke arah yang lebih baik, ditandai dengan perubahan nilai dari pre dan post dilakukan tindakan SIT dinilai dengan perubahan nilai kuisioner. Sebelum diberikan tindakan, pasien tampak cemas. Setelah diberikan tindakan, pasien tampak lebih tenang, lebih rileks, mampu mengontrol pikiran negatif, dan menunjukkan peningkatan keyakinan dalam menghadapi persalinan.

Secara keseluruhan, implementasi *Self Instruction Training* dengan media dzikir menunjukkan keberhasilan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Ny. S. Perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa pasien mengalami peningkatan kemampuan mengendalikan kecemasan, peningkatan rasa percaya diri, serta peningkatan kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan. Dari evaluasi yang didapatkan setelah dilakukan implementasi self instruction training melalui kuisioner didapatkan.

Tabel 1. Kuisioner Sebelum Dilakukan Implementasi *Self Instruction*

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Saya merasa khawatir menghadapi persalinan					✓
2	Saya takut terjadi sesuatu yang buruk pada bayi saya.					✓
3	Saya merasa tegang atau sulit rileks.			✓		

4	Saya sering memikirkan proses persalinan secara berlebihan.			✓		
5	Saya sulit tidur karena memikirkan kehamilan atau persalinan.				✓	
6	Saya mudah gelisah tanpa sebab yang jelas.		✓			
7	Saya merasa jantung berdebar ketika memikirkan persalinan.			✓		
8	Saya mengalami sesak napas atau napas terasa lebih cepat saat cemas.	✓				
9	Saya merasa sulit berkonsentrasi karena memikirkan kehamilan.					✓
10	Saya merasa takut tidak mampu menjalani persalinan.	✓				
11	Saya merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan diri saya.					✓
12	Saya merasa khawatir terhadap keselamatan bayi saya saat persalinan.				✓	
13	Saya merasa lebih tenang setelah berdzikir.		✓			
14	Saya merasa lebih percaya diri setelah melakukan self-talk positif.		✓			
15	Saya yakin dapat menghadapi persalinan dengan baik.		✓			

Tabel 2. Kuisisioner Setelah Sesudah Dilakukan Implementasi *Self Intruction Training*

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Saya merasa khawatir menghadapi persalinan			✓		
2	Saya takut terjadi sesuatu yang buruk pada bayi saya.			✓		
3	Saya merasa tegang atau sulit rileks.			✓		
4	Saya sering memikirkan proses persalinan secara berlebihan.		✓			
5	Saya sulit tidur karena memikirkan kehamilan atau persalinan.					
6	Saya mudah gelisah tanpa sebab yang jelas.					
7	Saya merasa jantung berdebar ketika memikirkan persalinan.					
8	Saya mengalami sesak napas atau napas terasa lebih cepat saat cemas.					
9	Saya merasa sulit berkonsentrasi karena memikirkan kehamilan.		✓			
10	Saya merasa takut tidak mampu menjalani persalinan.			✓		
11	Saya merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan diri saya.		✓			
12	Saya merasa khawatir terhadap keselamatan bayi saya saat persalinan.			✓		
13	Saya merasa lebih tenang setelah berdzikir.		✓			
14	Saya merasa lebih percaya diri setelah melakukan self-talk positif.		✓			
15	Saya yakin dapat menghadapi persalinan dengan baik.		✓			

Dari hasil nominal yang didapatkan setelah dilakukan tindakan implementasi *selft intruction training* didapatkan nilai sejumlah 21 point. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self Instruction Training* sebelum dan dilakukan tindakan implementasi selft intruction training didapatkan adanya perubahan yang sangat signifikan dengan waktu yyang relatif singkat untuk menagatasi tingkat kecemasan khususnya pada Ibu Hamil Trimester III, yang mana dari awal sebelum dilakukan penetian didaptkan nilai sejumlah 37 point dan pada akhir setelah dilakukan tindakan implementasi *selft intruction training* didapatkan point sejumlah 21 point, dimana ada range jarak sebelum dan sesudah senilai 16 point. Dari hasil pengoolahan dari kuisisioner maka benar bahwasanya tindakan implementasi selft intruction training dengan dzikir dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III khususnya pada kehamilan *postterm*.

Kecemasan adalah perasaan seseorang secara emosional dan kekhawatiran pada suatu objek yang tidak pasti, biasanya disertai dengan perasaan tidak berdaya. Kecemasan berupa indikasi dari kondisi emosi negatif yang meliputi kekhawatiran mengenai perubahan pada ibu selama masa kehamilan, perkembangan janin, proses persalinan yang akan di hadapi, kesulitan dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak hal lainnya. Permasalahan ini sering kali memberikan dampak negatif pada ibu dan janin, dengan akibat jangka panjang bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Efek potensial pada ibu dapat berupa hipertensi, persalinan lama, keguguran, dan jika berlanjut hinggamasa nifas ibu hamil dapat mengalami *baby blues*, sedangkan efek potensial pada bayi dapat berupa asfiksia, caput succedaneum, dan prematuritas.

Berdasarkan data yang diperoleh dan selaras dengan tujuan penelitian, pembahasan pada studi kasus ini menunjukkan beberapa poin utama:

1. Tingkat kecemasan pada Ny. S di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat Kabupaten Jember adalah kecemasan sedang dinilai dari kuisisioner dan tanda tanda kecemasan.
2. Setelah dilakukan SIT didapatkan peneliti benar adanya dan dapat diterima serta dapat dilaksanakan dalam rangka mengurangi tingkat atau derajat kecemasan pada Ibu Hamil umumnya dan pada NY. S pada khususnya dan didapatkan bahwa Ny. S bereperan aktif dalam mmengurangi tingkat kecemasan pada kehamilannya di trimester ketiga kehamilan anak pertama,
3. Setelah dilakukan SIT oleh peneliti dapat dievaluasi memang benar bahwasanya adanya perubahan tingkat kecemasan pada Ny. S sebagai ibu hamil trimester III di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat Kabupaten Jember, dan tindakan implementasi selft intruction training dengan dzikir dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III khususnya pada kehamilan *postterm*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmawati dan Margaretta (2021) juga menunjukkan bahwa teknik SIT efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil karena mampu mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif. Dengan demikian, implementasi SIT yang dipadukan dengan dzikir pada penelitian ini merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang tepat untuk membantu ibu hamil mengendalikan kecemasan menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi *Self Instruction Training* (SIT) dengan media dzikir dapat membantu mengurangi rasa kecemasan pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya ketenangan, kemampuan mengontrol pikiran negatif, rasa percaya diri, serta kesiapan psikologis pasien dalam menghadapi persalinan.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil studi kasus mengenai implementasi *Self Instruction Training* (SIT) pada masalah kecemasan ibu hamil trimester III di Poli Kandungan RSD Kalisat Kabupaten Jember, maka peneliti dapat menyimpulkan secara garis besar tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu hamil trimester ke tiga adalah tingkat kecemasan sedang, ditandai dengan tingkat kecemasan pada Ny. S ibu hamil trimester ke 3 di Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember.

Daftar Pustaka

- Astuti, R. (2018). *Dukungan Suami terhadap Kesehatan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.
- Darsini, D., Rachma, G. N., Irwanto, I., & Izzati, D. (2024). Differences in the Level of Anxiety of Pregnant Women in the I, II, and III Trimester. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(2), 101–109.
- Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Fathi-Ashtiani, A., Ahmadi, A., Ghobari-Bonab, B., & Azizi, P. (2021). The Effectiveness of Self-Instruction Training in Reducing Anxiety and Improving Coping Skills. *Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 101–110.
- Guardino, C. M., & Dunkel Schetter, C. (2022). Coping During Pregnancy and Maternal Mental Health. *Current Psychiatry Reports*, 24(3), 145–153.
- Guardino, C. M., & Dunkel Schetter, C. (2022). Coping During Pregnancy: A Systematic Review and Recommendations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 1–28. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072220-021510>
- Handayani, W., Pratiwi, Y., & Andriani, R. (2020). Efektivitas *Self Instruction Training* terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(1), 21–28.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Khawatir Selama Kehamilan. *Jurnal Bidan Indonesia dan Ilmu Kesehatan*, 3(2), 167–178.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Loughnan, S. A., Joubert, A. E., Grierson, A., Andrews, G., & Newby, J. M. (2022). Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety During Pregnancy. *Journal of Affective Disorders*, 299, 407–415.
- Matsumoto, K., Hamatani, S., Sutoh, C., et al. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Review of Recent Evidence. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 75(6), 191–201.
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for Management of Anxiety and Stress. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 1–9.

- NHS Fife Department of Psychology. (2015). *Understanding Anxiety During Pregnancy*. Scotland: NHS Fife.
- Nuraini, N., & Puspitasari, D. (2020). Pengaruh *Self Instruction Training* terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III.
- Pratiwi, R., & Fatimah, S. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, S. D. Y., & Widia Putri, H. (2022). Usia Ibu dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Anestesi*, 3(2), 45–52.
- Rizki, F., & Purnama, A. (2020). Pengaruh *Self Instruction Training* terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 123–130.
- Sari, N., Parwati, N. M., & Indriana, D. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–53.
- Yulianti, E. (2021). Efektivitas Intervensi Psikologis terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(1), 45–52.