

DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, M. (2023). Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida tentang persiapan persalinan di puskesmas mijen ii demak.
- Anggraini, D. D., Ninik Azizah, M., Abbas Mahmud, Suryani, Sumaifa, E. A., & Hamimatus Zainiyah, Septa Dwi Insani, Y. A. (2023). Adaptasi anatomi dan fisiologi dalam kehamilan.
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, 11(3), 283–292. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2021). *Maternity and women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2022). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 2. Jakarta: DPP PPNI.
- Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2012). *Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice.* Current Opinion in Psychiatry. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503680>

Fadli, S. (2024). *Inovasi Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR) pada platform digital hamilku.id berdasarkan uji delphi*. tesis magister, Institut Teknologi Sepuluh Nopember

Fairbrother, N., Young, A. H., Janssen, P., Antony, M. M., & Tucker, E. (2016). *Depression and anxiety during the perinatal period*. BMC Psychiatry. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12888-016-0875-9>

Fatmawati, A., Alifah, A., & Gartika, N. (2020). Hubungan dukungan suami dengan kondisi fisik dan kondisi psikososial ibu primigravida. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.181>

Fensynthia, G. (2024a). *Janin 30 minggu, ketahui perkembangan dan tips menjaga kesehatannya*. https://www.alodokter.com/janin-30-minggu-ketahui-perkembangan-dan-tips-menjaga-kesehatannya?utm_source=chatgpt.com

Fensynthia, G. (2024b). *Perkembangan bayi dalam kandungan dari minggu ke minggu*. https://www.alodokter.com/ini-perkembangan-bayi-dalam-kandungan-dari-minggu-ke-minggu?utm_source=chatgpt.com

Fozia, Ghafoor., Humaira, Saddique., Syeda, Sidra, T. (2023). *Assessment of sleeplessness among pregnant women of third trimester*. Pakistan Journal of Health Sciences, 269–273. <https://10.0.212.121/pjhs.v4i05.522>

Garcia, J. C., S., Martín, J., C., & Blanque, R., R. (2023). *Preparation for childbirth: Coping with the fear of childbirth*. Healthcare, 11(4), 480. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare11040480>

- Ginting, M., & Nurleli. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu primigravida tentang persiapan persalinan di RS Tentara TK IV 01.07.02 Binjai Marlianna. *BEST Journal*, 6(2), 612–618.
- Halodoc. (2018). Tahap perkembangan janin di trimester ketiga. <https://www.halodoc.com/artikel/tahap-perkembangan-janin-di-trimester-ketiga?srsId=AfmBOopqTmBEb8suNPKtpcazl1QQsdO3Sa4Le-YjXGq1b5g7qhgr9sCi>
- Handayani, P., Yunita, L., & Hidayah, N. (2023). Pengaruh pemberian pelayanan antenatal care 10t terhadap kunjungan ibu hamil di Puskesmas Haruai. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 151–163. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.2869>
- Helga, P. D. (2020). Perencanaan keperawatan dan implementasi dalam proses keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 59–66.
- Hervianto, E. (2025). Trimester 3. https://www.halodoc.com/kesehatan/trimester-3?srsId=AfmBOoogcOk2kzR6hJNDwo9CONiszbB3mjVgbW1yn33miLUdy7rVQJHq&utm_source=chatgpt.com
- Howard, L. M., Molyneaux, E., Dennis, C. L., Rochat, T., Stein, A., & Milgrom, J. (2014). *Non-psychotic mental disorders in the perinatal period*. The Lancet. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61276-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61276-9)
- Huma, Firdous., Kiran, Bashir., Mashal, Batool, Malik., Areej, Gul., Fatima, A. (2023). Prevalence of Symphysis pubis dysfunction in pregnant women. *Pakistan Journal of Health Sciences*. <https://10.0.212.121/pjhs.v4i09.1006>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman terapi dan penggunaan obat. Jakarta: Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman pelayanan keperawatan holistik di fasilitas pelayanan kesehatan. Jakarta: Direktorat Keperawatan dan Keteknisian Medik.

Kendellen, S. L. (2021). *Reflective journaling intervention to impact self-awareness* (Disertasi DNP, University of Nebraska Medical Center).

Li, S., Xu, Q., & Liu, Z. (2020). Effect of expressive writing on anxiety and depression during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 234–243. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2020.02.004>

Liawati, & Ima, Y. (2020). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi proses persalinan di Kelurahan Suka Asih Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(3), 10–14. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i3.55>

Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity & women's health care* (12th ed.). Elsevier.

Lubis, S. A. (2022). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan di Puskesmas Siabu Kabupaten Mandailing Natal (Vol. 9).

Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2022). Penerapan pemberian kinesio tapping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester iii di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*,

2(September), 302–307.

Marsanda, F., & Fitriahari, E. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil fisiologis.

Journal of Chemical Information and Modeling, 1, 143–152.

repository.unimus.ac.id/.../5. BAB II TINJAUAN TEORI.pdf

Mirghafourvand, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Malakouti, J. (2020).

The effect of a positive writing intervention on anxiety and stress in pregnant women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101162. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101162>

Montazeri, M., Esmailpour, K., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Golizadeh,

S., & Mirghafourvand, M. (2020). The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98256>

Montazeri, M., Mirghafourvand, M., Esmailpour, K., Mohammad-Alizadeh-

Charandabi, S., & Amiri, P. (2020). Effects of journal therapy counseling with anxious pregnant women on their infants' sleep quality: A randomized controlled clinical trial. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02132-7>

Moyer, C. A., Kinney, M. E., & Dangersfield, M. (2020). *Mind-body therapies for*

anxiety in pregnancy: A systematic review. *Journal of alternative and complementary medicine*, 26(8), 645–653.

<https://doi.org/10.1089/acm.2020.0102>

Muliatul, Jannah., Alfiah, R. (2023). The effect of breathing relaxation techniques and body exercises on the decrease of pregnant women's discomforts in the third trimester. *Journal of Issues in Midwifery*, 7(1), 31–39.
<https://10.0.85.16/ub.joim.2023.007.01.4>

Nabiha, F. (2015). *Pathway* kehamilan trimester iii.
<https://serpihanilmuku.blogspot.com/2013/07/pathway-kehamilan-trimester-iii.html?m=1>

Neng, T. S., Wahjuningtjas, R., & Wenny Wulandari. (2023). Pkm optimalisasi layanan konseling dengan *journaling therapy* dalam mengatasi stres pada guru bk SMK Di SMK Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 9(23), 656–664.

NHS UK. (2021). *Pregnancy, breastfeeding and fertility while taking omeprazole*.

Nurfitriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, & Sonia Azzuric Abshar. (2023). Pengaruh pemberian terapi *journaling* dalam menurunkan tingkat stress klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669–675.
<https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087>

Nursalam. (2017). *Proses dan dokumentasi keperawatan: konsep dan praktik*. Jakarta: Salemba Medika

Oroh, A., Yudono, D. T., & Siwi, A. S. (2022). Pengaruh elevasi kaki terhadap tekanan darah pada pasien sectio caesaria dengan spinal anestesi di instalasi kamar bedah Rumah Sakit Tk. II Robert Wolter Mongisidi Manado. *Jurnal*

Inovasi Penelitian, 3(7), 6857-6864.

Paul, A., Chandran, S., & Sharma, R. (2021). *Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety during pregnancy: A meta-analysis*. *Women and Birth*, 34(6), e593–e600. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2021.01.005>

Polwandari, F., & Wulandari, S. (2021). Gambaran usia, paritas, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dukungan suami dan tingkat pengetahuan ibu dalam pemberian asi eksklusif. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 58–64. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.236>

Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo (ed. Saifuddin, A. B.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Puswati, D., Rahmadini, I., Nita, Y., & Devita, Y. (2024). *The effectiveness of implementing daily journaling on the anxiety of mother children with hemophilia*. *Jurnal Keperawatan Priority*, 7(1), 81–89.

Rahmatia, D., *et al.* (2023). Efektivitas terapi menulis ekspresif (*journaling*) dalam menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*.

Rakhmadi, M. F. (2021). Mengatasi stres dan kecemasan secara efektif. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Rachmawati, P. D. (2020). Psikologi kehamilan: memahami perubahan psikis ibu hamil. Jakarta: Salemba Medika.

- Rochjati, P. (2010). Deteksi dini risiko tinggi dalam kehamilan dengan skor poedji rochjati. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sa'adah, D., Lestari, M. W., & Wulandara, Q. (2024). Pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester iii di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. *20*, 115–122.
- Sari, Y. (2022). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021.
- Setyawan, A. (2019). Psikologi kehamilan: teori dan praktik. Yogyakarta: Deepublish.
- Setyaningsih, R. (2021). Psikologi ibu hamil: tantangan dan pendekatan intervensi. Yogyakarta: Deepublish.
- Setyaningsih, E. (2022). Psikologi kehamilan. Yogyakarta: Deepublish.
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2022). *Mind-body interventions: A comprehensive review of evidence and mechanisms in anxiety treatment*. International Journal of Behavioral Medicine, 29(1), 55–64. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-09977-4>
- Silva, M. M. de J., Nogueira, D. A., Clapis, M. J., & Leite, E. P. R. C. (2017). *Anxiety in pregnancy: Prevalence and associated factors*. Revista Da Escola de Enfermagem. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). Buku ajar keperawatan medikal bedah: brunner & suddarth. Jakarta: EGC

- Sri, Anggraeni., Yanti, Srinayanti., Resna, L. (2024). *The relationship of discomfort in pregnancy with physical activity of third trimester pregnant women*. Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Kebidanan, Farmasi Dan Analisis Kesehatan, 11(1), 41–47. <https://10.0.203.253/jurkes.v11i1.194>
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Sudirman, N., Muzakkir, M., & Mato, R. (2023). Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester iii. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3). <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i3.600JurnalSTIKESNaniHasanuddin+1MyJurnal+1>
- Suhaida, Efriana, R., & Sanjaya, R. (2023). Kompres hangat pada ibu hamil trimester iii untuk mengurangi nyeri punggung. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH), 4(3), 232–235. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1169>
- Sutomo, & Yulianto. (2022). *Aplikasi mind body therapy pada aplikasi mind body therapy*.
- Tang, X., Lu, Z., Hu, D., & Zhong, X. (2019). *Influencing factors for prenatal Stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China*. *Journal of Affective Disorders*, 253(March), 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>
- Tarigan, D. A., & Indah Elisabet S. (2020). Panduan praktis fisiologis kehamilan dan persalinan.

- Tondok, W. S., Kalangi, J. B., & Rompas, W. (2023). PKM optimalisasi layanan konseling dengan *journaling therapy* dalam mengatasi stres pada guru bk SMK di Kabupaten Bogor, 23(5), 49–60.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan kepatuhan antenatal care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1).Ejournal
- Wahyuni, L. T., Hardin, F., Ilmu, P., Stikes, K., & Minang, R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester iii pada masa pandemi covid-19 di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Citra Ranah Medika CRM*, 2(1), 1–8. <http://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id>
- Wahyuntari, E., Listyaninrum, T. H., & Istiyati, S. (2019). Buku ajar kehamilan dan maternal - fetal attachment. in *sustainability (switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- World Health Organization. (2020). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- Wright, K.-W. (2023, May 25). *Pregnancy Journal: 60+ Ideas and Prompts*. Day One Blog.– Menjelaskan manfaat *journaling* selama kehamilan dan menyediakan tema harian/mingguan (perasaan, ketakutan, syukur)
- Yang, H., et al. (2021). *Effects of expressive writing on anxiety and depression in pregnant women: A randomized controlled trial*. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Yanti, S, J., & Dkk. (2021). Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan (teori)

untuk mahasiswa s1 kebidanan. In *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan* (Issue Mi)

Yasi, Anggasari., Ika, Mardiyanti., Ratna, Ariesta, Dwi, Andriani., Nanik, H. (2024).

Effectiveness of prenatal gentle yoga and effleurage massage in low back pain third trimester pregnant women. South Eastern European Journal of Public Health. <https://10.1.17.247/seejph.vi.754>

Yuliana, E., Sari, S. A., & Nia Risa Dewi. (2021). Penerapan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester iii di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 1

