



EFEKTIVITAS *DIAPHRAGM BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD MOROWALI KABUPATEN MOROWALI TAHUN 2023

Astuti Rachmawati¹, Silvah², Adrian Sali³

^{1,2,3}S1 Keperawatan STIKES Bataraguru Soroaka

Email Korespondensi: silvahfisil45@gmail.com

Abstrak

Efektivitas *Diaphragm Breathing exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Hamil Di RSUD Morowali Kabupaten Morowali Tahun 2023.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional pada ibu hamil yang umum terjadi pada trimester III. Kecemasan berpotensi meningkatkan 1,7 kali persalinan dengan *Sectio Caesarea*. Sebanyak 373.000.000 (28,7%) kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Mandagi, 2013). Kecemasan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan dan bisa meningkatkan resiko untuk depresi postpartum. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang bisa mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah *Diaphragm Breathing Exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas *Diaphragm Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Morowali tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian ini terdiri dari ibu hamil primigravida trimester III yaitu sebanyak 38 responden, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrument kuisioner *Fraq-R2* dengan menjawab 11 pertanyaan yang terkait dengan kecemasan yang dirasakan oleh responden. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian intervensi *Diaphragm Breathing Exercise* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian intervensi *Diaphragm Breathing Exercise* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di RSUD Morowali tahun 2023

Kata Kunci: Kecemasan, *Diaphragm Breathing Exercise*, Kehamilan.

Abstract

Anxiety is one of the emotional disorders in pregnant women that commonly occurs in the third trimester. Anxiety has the potential to increase 1.7 times the delivery by Sectio Caesarea. As many as 373,000,000 (28.7%) anxiety occurs in pregnant women before the delivery process (Mandagi, 2013). Anxiety can affect the psychological development of the mother and the physical and psychological growth of the baby in the womb and can increase the risk of postpartum depression. One of the non-pharmacological treatments that can overcome anxiety in pregnant women is Diaphragm Breathing Exercise. This study aims to determine the Effectiveness of Diaphragm Breathing Exercise on the Anxiety Level of Pregnant Women in the Third Trimester at Morowali Hospital in 2023. This study used a pre-experimental method with a one group pre-test post-test design. The sample of this study consisted of primigravida pregnant women in the third trimester, namely 38 respondents, who were selected using a purposive sampling technique. Data collection using the Fraq-R2 questionnaire instrument by answering 11 questions related to the anxiety felt by the respondents. The results of the Wilcoxon statistical test obtained a p-value of 0.000 (p-value <0.05), meaning that there is an effect of providing Diaphragm Breathing Exercise intervention on the anxiety of pregnant women in the third trimester. So it can be concluded that there is an effect of providing Diaphragm Breathing Exercise intervention on the anxiety of pregnant women in the third trimester at Morowali Hospital in 2023

Keywords: Anxiety, Diaphragm Breathing Exercise, Pregnancy.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization/WHO (2013) menyatakan bahwa beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan kecemasan pada ibu hamil (15,6%) dan ibu pasca persalinan (19,8%). Beberapa negara diantaranya yaitu Uganda (18,2%), Nigeria (12,5%), Zimbabwe (19%) dan Afrika Selatan (41%). Penelitian yang dilakukan oleh Ibanez (2015) sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis yaitu kecemasan pada kehamilan sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 yaitu sebanyak 107.000.000 (28,7%) diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Mandagi, 2013). Tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil TM III ketika akan menghadapi proses persalinan sebanyak 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Roniarti dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2013) menunjukkan bahwa kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) yaitu sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2%.

Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Morowali didapatkan data pada buku register ibu hamil bulan Januari sekitar 373 ibu hamil, pada bulan Februari 316 ibu hamil dan pada bulan Maret 304 ibu hamil, dan pada saat studi pendahuluan didapatkan data ANC selama sebulan sebanyak 56 ibu hamil Trimester III yang melakukan kunjungan ANC. Setelah dilakukan wawancara Ibu mengatakan bahwa ibu khawatir dan cemas terhadap bayi yang akan dilahirkannya, takut terjadi komplikasi dan cemas terhadap nyeri saat melahirkan. Berdasarkan data dari latar belakang tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Diaphragm Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Morowali Tahun 2023”

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Pre-eksperimen. Penelitian ini diberlakukan pada ibu hamil primigravida trimester 3 yang mengalami kecemasan Poli Kebidanan KIA RSUD Morowali yaitu sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonProbability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1

Analisis Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *Diaphragm Breathing Exercise* di RSUD Morowali tahun 2023

Variabel	N	Mean±sd	Median (min-Max)
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan <i>Diaphragm breathing exercise</i>	38	30,22- 4,288	3,00(20-39)
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III setelah diberikan <i>Diaphragm breathing exercise</i>	38	19,92 – 3,459	20,00 (14-28)

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ukuran pemusatan dan penyebaran data skala kecemasan responden sebelum diberikan intervensi *diaphragm breathing exercise*, yaitu dari 38 responden yang diteliti memiliki median sebesar 30,00 dan nilai min-max sebesar 20-39. Selain itu, ukuran pemusatan dan penyebaran data skala kecemasan responden setelah diberikan intervensi *Diaphragm breathing exercise* yaitu dari 38 responden memiliki median sebesar 20,00 dan nilai min-max sebesar 14-28

Analisis Bivariat

Tabel 2

Analisis Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *Diaphragm Breathing Exercise* di RSUD Morowali tahun 2023

Variabel	N	Mean±sd	Median (min-Max)	ρ
----------	---	---------	------------------	---

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan <i>Diaphragm breathing exercise</i>	38	30,22- 4,288	30,00(20-39)	
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III setelah diberikan <i>Diaphragm breathing exercise</i>	38	9,92 – 3,459	20,00 (14-28)	0,00

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian intervensi *Diaphragm breathing exercise* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Dengan demikian, pemberian intervensi *Diaphragm breathing exercise* efektif dilakukan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di RSUD Morowali tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan *Diaphragm breathing exercise*

Berdasarkan tabel analisis univariat sebelumnya (tabel 5.3), dapat diketahui bahwa ukuran pemusatan dan penyebaran data skala kecemasan responden sebelum diberikan intervensi *Diaphragm breathing exercise*, yaitu dari 38 responden yang diteliti memiliki median sebesar 30,00 dan nilai minimum - maximum sebesar 20 - 39. Selain itu, ukuran pemusatan dan penyebaran data skala kecemasan responden setelah diberikan intervensi *Diaphragm breathing exercise*, yaitu dari 38 responden memiliki median sebesar 20,00 dan nilai minimum -

maximum sebesar 14 - 28. Berdasarkan analisis nilai median dan nilai minimum-maximum pada variabel tersebut, didapatkan perbedaan hasil antara kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi dan kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi. Adapun perbedaan nilai tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Nilai tengah (median) kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi lebih rendah daripada nilai median kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi, yakni $20,00 < 30,00$.
- b. Nilai minimum - maximum kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi lebih rendah daripada nilai minimum - maximum kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi, yakni $14-28 < 20-39$.
- c. Terdapat penurunan nilai median dan nilai minimum - maximum pada tingkat kecemasan ibu hamil saat sebelum dan setelah diberikan intervensi, atau dapat dinyatakan bahwa dari 38 responden yang diteliti semua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *Diaphragm breathing exercise*

Dampak kecemasan terhadap kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan. Pada ibu hamil dapat menyebabkan abortus, partus prematur, partus lama, *baby blues* atau depresi postpartum. Pada bayi dalam kandungan bisa berdampak pada pertumbuhan berat badan janin, cacat fisik pada bayi, tingkat kecerdasan dan pertumbuhan motorik anak, perkembangan emosi anak dan menyebabkan bayi lahir mati (Mardjan,2016). Penelitian lain membuktikan bahwa wanita-wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin (Nurdiana, 2012 dalam Salafas,dkk, 2016).

Adapun upaya dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan yaitu antara lain dengan dukungan suami dan keluarga, konseling pada

tenaga kesehatan terutama Bidan (Mardjan,2016). Kini telah banyak dikembangkan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan seperti *Diaphragm breathing exercise*.

Data penelitian mengenai skala ukur kecemasan diambil menggunakan alat ukur FRAQ-R2 dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu Kecemasan ringan = 22-30, Kecemasan sedang = 31-36, Kecemasan berat = 37-44, Panik / kecemasan sangat berat => 45.

Diaphragm breathing exercise merupakan salah satu teknik pernapasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru- paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental, disebabkan karena terjadi pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. *Respiration sinus aritmia (RSA)* mengacu pada peningkatan denyut jantung normal selama inspirasi dan penurunan denyut jantung selama ekspirasi (Resmaniasih, 2014).

2. Pengaruh *Diaphragm breathing exercise* terhadap kecemasan ibu hamil

Berdasarkan hasil analisis bivariat (tabel 5.4), dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian intervensi *Diaphragm breathing exercise* terhadap kecemasan pada ibu hamil di RSUD Morowali Tahun 2023. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh *Diaphragm breathing exercise* terhadap kecemasan pada ibu hamil di RSUD Morowali Tahun 2023 dapat diterima.

Kecemasan pada responden menurun setelah diberikan *Diaphragm breathing exercise* dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar dan teknik

relaksasi pernapasan diafragma merupakan salah satu teknik pernapasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental yang disebabkan karena terjadinya pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. Pernapasan diafragma menginduksi osilasi tekanan darah yang berlebihan dari RSA (*Respiration sinus aritmia*) sehingga menjadi normal. RSA yang rendah biasanya ditemukan pada individu dengan depresi, kecemasan, gangguan panik, dan dispepsia fungsional. Pernapasan diafragma dapat meningkatkan RSA melalui peningkatan pengaruh parasimpatis (Resmaniasih, 2014).

Artinya penelitian ini searah dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan terdahulu oleh Resmaniasih yang berjudul Pengaruh Teknik Pernafasan Diafragma terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Tahun 2014, yang hasilnya yaitu terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *Diaphragm breathing exercise* dengan *p value* 0,005 ($p < 0,05$).

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaparang yang berjudul Pengaruh Kombinasi Teknik Pernapasan Diafragma dan Bergantian Lubang Hidung Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Tahun 2019, yang berdasarkan hasil uji *wilcoxon* dengan nilai $p=0,000$, sehingga didapatkan ada pengaruh kombinasi teknik pernafasan diafragma dan bergantian lubang hidung terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa lebih dari sebagian ibu hamil yang mengalami kecemasan di RSUD Morowali mengalami kecemasan ringan sedang dan berat. Namun, dalam penelitian ini kecemasan berat masuk dalam kriteria eksklusi sehingga peneliti tidak mengambil data dari ibu hamil yang mengalami kecemasan berat.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *Diaphragm Breathing Exercise*, yaitu dari 38 responden yang diteliti memiliki median sebesar 30,00 dan nilai minimum-maximum sebesar 20-39.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi *Diaphragm Breathing Exercise*, yaitu dari 38 responden yang diteliti memiliki median sebesar 20,00 dan nilai minimum-maximum sebesar 14 – 28.
3. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian intervensi *Diaphragm Breathing Exercise* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di RSUD Morowali Tahun 2023.

SARAN

Diharapkan mampu membekali diri dengan berbagai metode terutama non farmakologis seperti *Diaphragm breathing exercise* untuk membantu bidan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil serta dapat dimanfaatkan menjadi bahan ajar kepada mahasiswa agar dapat memberikan ilmu terbaru kepada mahasiswa sesuai dengan kebutuhan dilapangan

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, Sopiudin. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, E.3. Jakarta : Salemba Medika.
- _____. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*, E.6. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia, Dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Vol. 1 No.2, p. 1-7.
- Huizink, A. C. et al. 2016. ‘*Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2*’, *Archives of Women’s Mental Health*. Vienna: Springer Vienna, 19, pp. 125–132. doi: 10.1007/s00737-015-0531-2. Diakses 1 April 2023, dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728175/>

- Ibanez, G., dkk. 2015. *Effects of Antenatal Maternal Depression and Anxiety on Children's Early Cognitive Development: A Prospective Cohort Study*. PLoS One, Vol. 10, No 8, August 2015, DOI:10.1371/journal.pone.0135849. Diakses 31 Maret 2023, dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26317609>
- Kaparang, Mercy Joice dan Vivi. 2019. *Pengaruh Kombinasi Teknik Pernapasan Diafragma dan Bergantian Lubang Hidung Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Vol.6, No 1 Juli 2019, DOI:10.33485/Jiik.wk.v6i1.159. Diakses 31 Maret 2023, dari <https://www.researchgate.net/publication/334590015>
- Lestari, Titik. 2015. *Kumpulan Teori Unutuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mandagi , Pali C, Sinolungan JSV. 2013. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida Dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado*. *Jurnal ebiomedik (Ebm)*. Diakses 31 Maret 2023, dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/1617>
- Mardjan. 2016. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja : Book pengobatan Alternatif*.
- Margiyati, marmi. 2017. *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, Suekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novitasari T, dkk. 2013. *Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan*. *Developmental and Clinical Psychology*. 2 April 2023, dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2578>
- Poerwadarminta. 2015. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Ed.3. Jakarta Timur : Balai Pustaka.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Rahmitha. 2017. *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanre Makasar*. Universitas Hasanudin.
- Resmaniasih, K. 2014. *Pengaruh Teknik Pernafasan Diafragma terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. TESIS (tidak diterbitkan) Universitas Diponegoro Program Studi Magister Epidemiologi Program Pascasarjana Semarang. Diakses 28 Maret 2023, dari <http://eprints.undip.ac.id/43149/>
- Rinata dan Andayani. 2018. *Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jawa Timur: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

- Roniarti, M. P., Mulyani, N., & Diana, H. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 minggu dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Vol.17 No.2, 212-221. Diakses 31 Maret 2023 , dari <https://www.researchgate.net/publication/322518383>
- Said, N., Kanine, E., Bidjuni, H. (2015). *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting*. Ejournal Keperawatan (e-Kp), Vol. 3 No. 2, p. 1-8
- Salafas, dkk. 2016. *Efektivitas HypnoEft dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Bpm Ny. Sri Kustinah*. Jurnal Ilmiah Kebidanan,7.(2)
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih. 2015. *Konsep dan Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulastri. 2018. *Pengaruh Relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang*. Poltekkes Palembang.
- Sulistiyawati, Ari. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sutanto, Andini Vita dan Yuni Fitriani. 2017. *Asuhan pada kehamilan panduan lengkap asuhan selama kehamilan bagi praktisi kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Usman,F.R., Rina,M.K., dan Franly,o. (2016). *Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan kepatuhan ANC* . ejournal keperawatan (e-Kp). Vol.4,No.1 Februari 2016. Diakses 30 Maret 2023, dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/10794>
- Walyani, 2016. *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Warty, P. d. (2011). *pendidikan psikologi untuk bidan suatu teori dan penerapannya* . jurnal artikel psikologi.
- WHO. (2013). *Interventions for Common Perinatal Mental Disorder In Women In Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis*.
- Widayanti, S. 2017. *Penerapan Teknik Pernafasan Diafragma dan Musik Klasik untuk mengurangi Kecemasan Ibu hamil Primigravida Trimester III di BPM Ajijah Buluspesantren Kebumen*. Diakses 28 Maret 2023 <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/332/>

Wulandari, dkk. 2018. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Ypga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia*. Ejournal Universitas Muhammadiyah Malang. 9(1).