



**Penerapan meditasi dan afirmasi positif pada Ny. Y G4P2A1  
gravida 37 minggu di Kabupaten Aceh Barat**

***Application of meditation and positive affirmations on Mrs. Y G4P2A1  
gravida 37 weeks in West Aceh***

**Cut Mutia<sup>1</sup>, Evi Zahara<sup>2\*</sup>, Yushida<sup>3</sup>, Rina Julianti<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup> Prodi Kebidanan Meulaboh Poltekkes Kemenkes Aceh

\*E-mail: [evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id](mailto:evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id)

## ARTICLE INFO

### **Kata Kunci :**

Afirmasi positif; Kecemasan;  
Gravida; Meditasi; Nyeri

### **Keywords :**

*Positive affirmation; Anxiety;  
Gravida; Meditation; Pain*

### **History:**

*Submitted 27/04/2025*

*Revised 29/04/2025*

*Accepted 17/05/2025*

*Published 01/06/2025*

Penerbit



## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis dan perubahan psikologi. Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan. Salah satu perubahan fisiologis adalah nyeri perut bagian bawah. Nyeri perut bagian bawah umumnya terjadi saat mendekati waktu persalinan. Hal ini biasanya merupakan sinyal bahwa Sebagian besar bagian terbawah janin sudah benar-benar berada di dalam rongga panggul. Manfaat meditasi juga dapat menjadi terapi kejiwaan tanpa menggunakan obat-obatan kimia yang dapat mengganggu kehamilan. Penggunaan obat pada Wanita hamil perlu kewaspadaan khusus, beberapa obat dapat memberi resiko bagi Kesehatan ibu, dan dapat memberikan efek langsung pada janin. **Tujuan:** untuk mengetahui efek Meditasi dan afirmasi positif pada Ny. Y dalam mengatasi nyeri di Kabupaten Aceh Barat. **Metode:** Rancangan asuhan ini dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Subjek studi kasus ini adalah Ny. Y umur 30 tahun G4P2A1, pada kehamilan 37 minggu dengan nyeri perut bawah di kabupaten Aceh Barat. Penelitian dilakukan pada tanggal 08-15 Februari 2025. **Hasil:** didapatkan hasil penerapan meditasi dan afirmasi positif pada Ny. Y dapat mengurangi nyeri perut bagian bawah. **Kesimpulan:** penerapan metode meditasi dan afirmasi positif dapat mengurangi nyeri pada kehamilan.

## ABSTRACT

**Background:** During pregnancy, various physiological and psychological changes occur. These changes occur due to changes in estrogen and progesterone hormone levels during pregnancy. One of the physiological changes is lower abdominal pain. Lower abdominal pain generally occurs when approaching the time of delivery. This is usually a signal that most of the lower part of the fetus is already completely in the pelvic cavity. The benefits of meditation can also be a psychological therapy without using chemical drugs that can interfere with pregnancy. The use of drugs in pregnant women requires special vigilance, some drugs can pose a risk to maternal health, and can have a direct effect on the fetus. **Objective:** to determine the effects of meditation and positive affirmations on Mrs. Y in overcoming pain in West Aceh Regency. **Method:** This care design is in the form of a case study with a qualitative approach. The subject of this case study is Mrs. Y, 30 years old G4P2A1, at 37 weeks of pregnancy with lower abdominal pain in West Aceh Regency. The study was conducted on February 8-15, 2025. **Results:** the results of the application of meditation and positive affirmations on Mrs. Y can reduce lower abdominal pain. **Conclusion:** the application of meditation and positive affirmation methods can reduce pain in pregnancy.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dari pembuahan dan berakhir saat dimulainya persalinan. Secara teori, proses ini menimbulkan berbagai perubahan baik secara fisik maupun emosional pada ibu hamil. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaannya yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Sari & Mardalena, 2024).

Kecemasan merupakan kondisi fisiologis. Selama masa kehamilan, ibu sering mengalami ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penyesuaian fisiologis tubuh terhadap kondisi kehamilan. Ketidaknyamanan yang masih tergolong normal dapat berkembang menjadi kondisi yang tidak normal apabila ibu belum siap secara fisik maupun mental menghadapi kehamilannya. Kesehatan ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Oleh karena itu, persiapan menghadapi persalinan sebaiknya sudah dimulai sejak masa kehamilan (Fitriani, 2022).

Perubahan psikologis pada ibu hamil umumnya terjadi karena adanya rasa cemas, kekhawatiran akan kondisi bayi yang mungkin tidak normal, serta ketakutan dalam menghadapi proses persalinan. Pada trimester ketiga, ibu cenderung mengalami penurunan semangat dan gejala depresi akibat meningkatnya ketidaknyamanan, disertai rasa takut terhadap keselamatan saat melahirkan. Salah satu metode relaksasi yang dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan ini adalah teknik afirmasi positif. Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan pernyataan-pernyataan positif untuk membantu menenangkan

pikiran dan perasaan ibu hamil. (Cholifah et al., 2017).

Nyeri di bagian perut bawah merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang umum terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Kondisi ini disebabkan oleh peregangan ligamentum, yang menimbulkan sensasi nyeri menyerupai kram ringan atau tusukan. Rasa nyeri ini biasanya semakin terasa ketika ibu melakukan gerakan mendadak di area perut bawah. (Natalia & Handayani, 2022). Nyeri bagian bawah perut umumnya terjadi saat mendekati waktu persalinan. Hal ini biasanya merupakan sinyal bahwa Sebagian besar bagian terbawah janin sudah benar-benar berada di dalam rongga panggul (Zahara et al., 2024).

Nyeri pada bagian bawah perut ini tentu menimbulkan ketidaknyamanan karena biasanya rasa nyeri akan semakin terasa saat ibu tidur di malam hari sehingga mengganggu kualitas istirahat ibu. Upaya yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri bagian bawah perut ini dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Namun ibu tidak perlu khawatir jika merasakan nyeri perut bagian bawah karena hal ini masih tergolong fisiologis jika tidak disertai dengan adanya pengeluaran darah dalam jumlah banyak atau cairan bening dari jalan lahir (Zahara et al., 2024). Faktor internal dalam diri ibu yang memperparah nyeri yaitu rasa panik dan stress atau disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), yakni perasaan takut yang memberikan efek kepanikan dan ketegangan serta mengakibatkan otot menjadi lebih kaku dan merasakan sakit (Manyozo et al., 2019). Nyeri yang tidak ditangani, akan bertambah berat dan seiring berjalannya waktu akan memberikan dampak negatif pada kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Putri et al., 2025).

Beberapa jenis obat mampu menembus plasenta, sehingga janin yang sedang berkembang berisiko terpapar dan mengalami dampak farmakologis maupun efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, penggunaan obat selama kehamilan memerlukan kehati-hatian khusus. Obat-obatan yang bersifat teratogenik dapat memicu pembentukan senyawa yang merusak jaringan janin selama masa pertumbuhannya. Selain itu, beberapa obat juga dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan ibu serta memberikan efek langsung terhadap janin (Permata et al., 2023).

Setiap individu berpotensi mengalami kecemasan, terutama saat menghadapi perubahan yang terjadi secara cepat dan terasa semakin berat. Ketidakmampuan untuk mengendalikan situasi dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidakberdayaan, sehingga seseorang hanya mampu mengikuti arus keputusan yang ada dan mencoba menjalani hari-hari seperti biasa. Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor eksternal mencakup lingkungan dan kondisi ekonomi, sedangkan faktor internal meliputi pengetahuan seseorang tentang situasi yang dialaminya—apakah dianggap mengancam atau tidak—serta sejauh mana ia memahami dan mampu mengendalikan dirinya, termasuk keadaan emosional dan kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada masalah yang dihadapi (Suristyawati et al., 2019).

Meditasi adalah salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, karena teknik ini membantu memusatkan perhatian melalui pengaturan napas. Dengan memfokuskan pikiran pada satu objek, meditasi mendorong ibu hamil untuk berpikir lebih positif dalam menjalani

kehamilan, sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berkurang (Utama, 2022).

Meditasi merupakan teknik yang memungkinkan seluruh organ tubuh untuk beristirahat dan rileks melalui latihan pernapasan serta pencitraan mental, dengan tujuan mencapai kondisi tenang, damai, dan relaksasi yang mendalam. Selama proses meditasi, tubuh diberikan sugesti melalui kata-kata yang sarat makna spiritual, kasih sayang, kedamaian, dan kebahagiaan. (Zahara et al., 2022).

Afirmasi merupakan pernyataan positif yang kuat yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Afirmasi dapat dilakukan dengan pengulangan dari beberapa kalimat penegasan tertentu. Afirmasi adalah pemikiran positif, ungkapan/kalimat singkat yang bermakna bagi seseorang (Dossey & Keegan, 2008).

Afirmasi positif merupakan ungkapan atau pernyataan yang bertujuan untuk memperkuat keyakinan, memberikan dorongan, dan membangun sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses pemulihan—baik secara fisik, mental, maupun emosional—afirmasi positif menjadi sarana yang sangat bermanfaat. Secara ilmiah, afirmasi ini dapat memengaruhi kerja otak dan mendorong perubahan pola pikir, yang pada akhirnya mendukung proses penyembuhan (Afendi, 2024).

Menurut Kemenkes RI (2020) angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Pada tahun 2020, *world health organization* (WHO) melaporkan bahwa Tingkat kecemasan selama kehamilan berkisar 8-10%, dan

meningkat menjadi 12% menjelang persalinan (WHO, 2020)

Berdasarkan penelitian (Zahara et al., 2022) yang dilakukan pada kelompok ibu hamil di Aceh Barat menegaskan bahwa ibu hamil yang melakukan kombinasi latihan meditasi dan afirmasi positif secara rutin selama 14 hari dapat meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan kecemasan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada ibu hamil ibu Y didapatkan hasil jika ibu mengalami kecemasan dikarenakan nyeri perut bagian bawah sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian berupa “Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. Y dengan penerapan meditasi dan afirmasi positif di Kabupaten Aceh Barat”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan rancangan studi kasus yang di dokumentasikan dalam bentuk SOAP. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara pada subjek penelitian untuk mendapatkan data subjektif. Dilakukan observasi dan pemeriksaan fisik untuk mendapatkan data objektif. Dilakukan analisa masalah dan penatalaksanaan sesuai kebutuhan.

Subjek pada penelitian ini adalah Ny Y dengan masalah nyeri perut bawah pada trimester III Kehamilan. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 7 hari. Pada hari ke-1 di lakukan pengkajian data, analisa dan penatalaksanaan kemudian dievaluasi pada hari ke-7 yang disokumentasikan dalam bentuk SOAP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tanggal 08 Februari 2025 dan tanggal 15 Februari 2025. Pada

kunjungan pertama hasil pendokumentasian sebagai berikut:

1. Data subjektif: Ny Y umur 30 tahun, mengeluh nyeri perut bagian bawah. Ini merupakan kehamilan ke 4 dan pernah keguguran 1 kali. Jarak anak terakhir dengan kehamilan saat ini 7 tahun. Rutin mengkonsumsi tablet Fe dan sudah mendapatkan TT1 dan TT2 di puskesmas. HPHT: 23-05-2024.
2. Data Objektif: Hasil pengkajian data objektif menunjukkan, Keadaan umum baik, BB 60 Kg, TB 150 cm, LILA 29, TTV dalam batas normal, konjungtiva merah muda, TFU 29 cm, Kepala sudah masuk PAP, DJJ 140 x/menit, TBBJ 2.790 gram, Hb 11 gr/dL. TTP 30-02-2025. Nyeri skala: 7, Nilai Kecemasan HARS 16
3. Analisa: Ny Y umur 30 tahun, G4P2A1, kehamilan 38 minggu 2 hari, dengan nyeri dan kecemasan ringan, Janin Hidup Tunggal presentasi Kepala.
4. Penatalaksanaan:
  - a. Menyampaikan hasil pemeriksaan. Ibu mengerti dengan penjeasan.
  - b. Memberi tahu ibu bahwa keluhan nyeri pada perut bagian bawah adalah hal fisiologi disebabkan kepala janin yang sudah turun ke panggul ibu. Ibu mengerti.
  - c. Menganjurkan dan mengajarkan ibu untuk melakukan Teknik meditasi dan afirmasi positif untuk mengatasi nyeri yang dirasakan ibu menggunakan video meditasi dan afirmasi positif. Ibu dapat melakukannya dengan benar.
  - d. Menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri dengan mengganjal bagian selangkangan

- menggunakan bantal untuk meminimalisir nyeri dan menghindari Gerakan tiba-tiba. Ibu dapat melakukan dengan benar
- e. Menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga ringan seperti jalan dipagi hari. Ibu akan melakukannya
  - f. Memberitahukan ibu tentang Tanda bahaya kehamilan trimester III dan ketidaknyamanan fisiologis pada kehamilan trimester III menggunakan media video dan edukasi.
  - g. Menginformasikan kepada ibu akan dilakukan kunjungan ulang 7 hari yang akan datang. Ibu bersedia.
- b. Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan Teknik meditasi dan afirmasi positif. Ibu bersedia melakukannya.
  - c. Menganjurkan ibu untuk tetap tidur miring kiri dengan mengganjal bagian selangkangan menggunakan bantal untuk meminimalisir nyeri dan menghindari Gerakan tiba-tiba. Ibu bersedia.
  - d. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan tidak melakukan pekerjaan yang berat.
  - e. Edukasi tentang tanda -tanda mulai persalinan, persiapan persalinan dan rencana KB pasca persalinan.
  - f. Menganjurkan ibu ke TPMB atau fasilitas kesehatan lainnya jika ada tanda-tanda persalinan. Ibu mengerti dan akan melakukannya

Dokumentasi hasil asuhan kebidanan ke dua yang dilakukan pada tanggal 15 Februari 2025 sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian data subjektif didapatkan nyeri perut bagian bawah sudah berkurang, ibu merasa lebih rileks dan tenang sejak melakukan Teknik meditasi dan relaksasi. Ibu sudah melakukan meditasi setiap hari secara teratur.
2. Hasil Pengkajian Data Objektif Keadaan umum baik, TTV dalam batas normal, BB 61 Kg, LILA 29 cm, konjungtiva merah muda. TFU 29 Cm, kepala sudah masuk PAP, DJJ 134 x/menit, TBBJ 2.790 gram. Skala nyeri: 4, Nilai kecemasan 11
3. Analisa didapatkan Ny Y G4P2A1 gravida 38 minggu 2 hari nyeri perut ringan.
4. Penatalaksanaan yang dilakukan pada kasus Ny Y adalah:
  - a. Memberitahukan hasil pemeriksaan. Ibu mengerti penjelasan yang disampaikan

Pemberian teknik meditasi dan afirmasi positif pada Ny Y setiap hari dalam waktu 7 hari secara teratur dapat mengurangi cemas dari sedang menjadi cemas ringan. Hasil penelitian ini di dukung oleh (Sukarsih et al., 2021) yaitu terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat kecemasan kelompok ibu hamil yang mendapatkan relaksasi dan kelompok ibu hamil yang mendapatkan meditasi. Dimana penerapan meditasi lebih efektif dibandingkan relaksasi dalam menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil.

Meditasi merupakan metode yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil karena meditasi dapat memfokuskan nafas yang mampu memusatkan pikiran pada satu objek yang dapat membantu ibu hamil selalu berfikir positif dalam menghadapi

kehamilan sehingga dapat menghilangkan kecemasan pada masa kehamilan (Utama, 2022b). Melalui meditasi individu dapat menyatukan pikiran sehingga mampu mengatasi kecemasan. Saat bermeditasi jiwa dan pikiran akan menyatu pada satu objek. Penyatuan jiwa dan pikiran akan menuju pada titik tenang yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mental ibu dalam mempersiapkan kehamilan, bila pikiran ibu tenang maka dapat menyeimbangkan hormon pada masa kehamilan dan mendukung sistem kekebalan tubuh sehingga ibu merasa nyaman saat kehamilan (Suristyawati et al., 2019).

Afirmasi positif bekerja melalui pikiran bawah sadar yang melewati *Reticular Activating System* (RAS) yang merupakan pintu gerbang pikiran bawah sadar tanpa seleksi dari otak sisi kiri. Sugesti yang ditanamkan menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti dan spesifik serta menggunakan kata “nyaman”. Afirmasi positif yang diberikan pada penelitian ini yaitu mengulang kata “meskipun ada bagian tubuh saya yang tidak nyaman, namun saya memilih nyaman, semakin nyaman, bertambah nyaman, dan sekarang saya merasa benar-benar nyaman”. Setelah pesan tersebut mengendap dalam pikiran bawah sadar maka pesan tersebut akan ditransmisikan ke pikiran sadar yang menyebabkan perubahan perilaku baru, ingatan dan suasana emosi yang baru yang didasarkan pada pesan yang sudah tertanam dalam pikiran bawah sadar. *The power of suggestion* (kekuatan kata-kata dalam sugesti), suasana lingkungan dan emosi adalah stimulus eksternal berupa suatu pesan yang ditanamkan kedalam pikiran bawah sadar. Penelitian selanjutnya afirmasi positif digunakan sebagai alternatif management nyeri bagi

pasien yang mengalami masalah nyeri (Zahara, 2023).

Pemberian teknik meditasi dan afirmasi positif pada Ny Y setiap hari dalam waktu 7 hari secara teratur dapat mengurangi nyeri level 7 menjadi nyeri level 4.

Hasil penelitian ini didukung oleh suksesih et al., (2017) yaitu menunjukkan bahwa afirmasi positif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri dengan melihat nilai *mean absolute percentage error* (MAPE) dan nilai *mean absolute error* (MAE) mendekati 1 yang artinya nilai model peramalan terdapat penyesuaian yang besar untuk setiap kesalahan yang terjadi pada nilai model ramalan sebelumnya sehingga hasil perlakuan afirmasi positif mempengaruhi secara signifikan terhadap penurunan nyeri pada kelompok intervensi (Sukesih & Rosa, 2017).

Meditasi yang dilakukan dengan cara berdiam diri (duduk) secara tenang serta mengatur pola napas agar teratur selama 10-20 menit guna merasakan ketenangan dan menjernihkan pikiran (Dewi & Susanti, 2021). Melalui meditasi dapat menyebabkan pengalihan perhatian klien yang mengalami nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi berkurang. Meditasi memberi energi dan ketenangan pada klien. Pengalaman positif yang diperoleh melalui meditasi dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk orang yang mengalami nyeri (Jasmin, 2014).

Afirmasi dianggap sebagai bagian dari hipnosis, yang mengharuskan diri masuk ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam untuk mencapai dan memengaruhi pikiran bawah sadar. Pemberian hipnosis didefinisikan sebagai pemberian terapi kepada pasien dengan menggunakan afirmasi positif dengan tujuan bisa mengurangi rasa nyeri dan

memberi rasa nyaman. Hipnoterapi atau afirmasi positif dapat mengelola emosi dan menurunkan rasa nyeri dan rasa sakit, dalam hal ini neuro linguistik membantu memberikan kata-kata yang positif untuk menurunkan rasa nyeri (Irwan & Risnah, 2022).

Afirmasi positif menekankan kepada kekuatan positif dalam diri individu sehingga dapat menumbuhkan perasaan dan perilaku yang adaptif. Melalui terapi afirmasi positif ini akan menumbuhkan pola pikir positif dalam diri sehingga dapat mempengaruhi kondisi alam bawah sadar. Kondisi inilah yang akan memberikan perlindungan untuk mampu menyesuaikan diri dengan semua perubahan kondisi fisiologis secara alami seperti respon nyeri (Wahyusari & Yunita, 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas status gizi remaja putri memiliki gizi normal. Perlu dilakukan penyuluhan gizi secara berkala, penerapan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah, serta pemantauan status gizi secara berkala sebagai bagian dari upaya transformasi kesehatan remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, R. (2024). *Afirmasi Positif: Menyembuhkan Diri Sendiri dari Segala Penyakit Medis dan Non Medis*. Nura Publisher.
- Cholifah, N., Fahrída, R., Hartinah, D., Kunci, K., Psikologis, P., Hamil, I., Eklampsia, P., & Positif, A. (2017). Pengaruh Pemberian Afirmasi Ppsitif 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.
- Dewi, S. C., & Susanti, D. (2021). *Kajian ilmiah pengaruh efektivitas meditasi terhadap peningkatan kualitas sistem saraf otak*.
- Dossey, B. M., & Keegan, L. (2008). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice: A Handbook for Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Fitriani, A. D. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Irwan, M., & Risnah. (2022). Efek Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : Tinjauan Literatur. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 8–18. <https://doi.org/10.31605/j-health.v5i1.1497>
- Jasmin, K. (2014). pengaruh meditasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada klian kanker payudara stadium akhir di poli onkologi rsu dr. soetomo surabaya. *IR-Perpustakaan Univrsitas Airlangga*, 1–117.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal: The Journal of Medical Association of Malawi*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>
- Permata, A., Gavi, J. A. P., Fauziah, N., & Siompu, D. L. I. (2023). Peningkatan Pemahaman Penggunaan Obat yang Aman Bagi Ibu Hamil dan Menyusui di Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif*

- Humanis Brainstorming*, 6(1), 146–152.  
<https://doi.org/10.30591/japhb.v6i1.3986>
- Putri, N. R., Nugrahaeni, I. K., Larasati, D., & Septiana, Y. C. (2025). Kelas yoga antenatal sebagai upaya mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. *JMM(Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(1), 534–543.
- Sari, W. I. P. E., & Mardalena, I. (2024). *Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- Sukarsih, I. R., Mardliyana, N. E., & Hikmah, R. (2021). Pengaruh Relaksasi dan Meditasi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 03(2), 39–49.
- Sukesih, & Rosa, E. M. (2017). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Bph. *Indonesia Jurnal Perawat*, 2(1), 30–34.
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27.  
<https://doi.org/10.32795/widyakehatan.v1i2.461>
- Utama, A. M. T. (2022). *No Analisis Struktur Kovarians tentang Indikator Kesehatan Terkait pada Lansia yang Tinggal di Rumah dengan Fokus pada Persepsi Kesehatan Subjektif*. 9, 356–363.
- Wahyusari, S., & Yunita, R. (2023). Penerapan Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Putri. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(Febuari), 69–74.
- Zahara, E. (2023). *Efek Meditasi dan Afirmasi Positif Pada Primigravida* (p. 58). Deepublish.
- Zahara, E., Fitriani, I., Rahmi, & AS, E. (2022). Effectiveness of combination of meditation and positive affirmation on labor duration and appgar score. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), 508–515.  
<https://doi.org/10.33024>
- Zahara, E., Ramli, N., Yushida, Laili, F. J., & Zakiah. (2024). *Hipnogravida Optimalkan Kesehatan Ibu Dan Janin*. Deepublish.