

## **Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi**

Diana Arianti<sup>1</sup>, Amelia Susanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang, Jl, Belanti NO.2 Padang  
Email: [dianaarianti84@gmail.com](mailto:dianaarianti84@gmail.com)<sup>1</sup>, [ameliaaska@gmail.com](mailto:ameliaaska@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Berdasarkan data *Worldmeter* per tanggal 07 Februari 2021, kasus COVID 19 yang terjadi di seluruh dunia terkonfirmasi sebanyak 106.684.623 jiwa dengan total kematian sebanyak 2.327.249 jiwa dan sebanyak 78.383.960 jiwa dinyatakan sembuh. Sementara di Indonesia terdapat sebanyak 1.157.837 jiwa dengan total kematian 31.556 dan 949.990 yang dinyatakan sembuh (*Worldmeter*, 2020). Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat ansietas pada ibu hamil selama masa pandemi. Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan two group pretest-Posttest Design. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dan pre test. Penelitian ini telah dilakukan dari bulan Maret sampai Juli 2021 di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang dengan Sampel 30 responden ibu hamil. Hasil penelitian nilai *p-value* =0,0001 artinya ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dimasa pandemi. Kesimpulan dari penelitian pada analisis menunjukkan bahwa antara pengaruh tingkat kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari memiliki hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini. Diharapkan penerapan terapi hipnotis 5 jari bisa dilakukan secara mandiri oleh ibu-ibu dalam mengatasi kecemasannya.

**Kata kunci:** Hipnotis Lima Jari, Hamil, Kecemasan, Covid 19

### ***The Five Finger Hypnotic Therapy on The Level of Anxiety in Pregnant Women During the Pandemic***

#### **Abstract**

Based on *Worldmeter* data as of February 7 2021, there were 106,684,623 confirmed cases of COVID 19 throughout the world with a total of 2,327,249 deaths and 78,383,960 people declared cured. Meanwhile in Indonesia there were 1,157,837 people with a total of 31,556 deaths and 949,990 who were declared cured (*Worldmeter*, 2020). The aim of this study was to determine the effect of 5 finger hypnosis therapy on anxiety levels in pregnant women during the pandemic. This type of research uses a Quasi Experiment with a two group pretest-Posttest Design. The effectiveness of the treatment is assessed by comparing the post test and pre test scores. This research was conducted from March to July 2021 in the working area of the Kuranji Health Center, Padang City. The population in this study were all pregnant women in the working area of the Kuranji Health Center, Padang City with a sample of 30 pregnant women respondents. The research results have a *p-value* = 0.0001, meaning that there is an influence of five finger hypnosis on anxiety levels in pregnant women during the pandemic. The conclusion of the research analysis shows that the influence of anxiety levels and five finger hypnosis therapy has a very significant relationship so that is the first hypothesis in this study. It is hoped that the application of 5 finger hypnosis therapy can be done independently by mothers to overcome their anxiety.

**Keywords:** Five Finger Hypnosis, Pregnant, Anxiety, Covid 19

## PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah psikologis dan reaksi emosional, rasa kekhawatiran, perkembangan janin, keberlangsungan kehamilan, persalinan, setelah persalinan dan persiapan peran baru menjadi ibu. Kecemasan yang berlanjut saat menghadapi persalinan akan berakibat sulitnya dan lamanya persalinan serta beresiko untuk kematian ibu dan janinnya (Arianti and Restipa 2019). Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular (Veftisia et al.2020).

COVID-19 saat ini menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia (WHO, 2020). Berdasarkan data *Worldmeter* per tanggal 07 Februari 2021, kasus COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia terkonfirmasi sebanyak 106.684.623 jiwa dengan total kematian sebanyak 2.327.249 jiwa dan sebanyak 78.383.960 jiwa dinyatakan sembuh. Sementara di Indonesia sebanyak 1.157.837.Jiwa dengan total kematian 31.557 dan 949.990 yang dinyatakan sembuh (Worldometer,2020). Hampir semua layanan kesehatan terdampak oleh penyakit ini, termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal baik secara akses maupun kualitas (Kemenkes RI,2020). Penelitian yang dilakukan di sebuah rumah sakit New York City yang sudah terafiliasi selama 2 minggu dari 13 Maret 2020 hingga 27 Maret 2020 menemukan sebanyak 43 wanita hamil yang dinyatakan positif COVID19, dengan 14 orang tanpa gejala dan 29 orang dengan gejala (Breslin et al.,2020). Temuan klinis pada wanita hamil dengan COVID19 bisa jadi atipikal dengan suhu normal dan leukositosis (Liu et al., 2020).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yakni terapi farmakologis dan psikoterapi. Secara farmakologis yaitu pengobatan untuk anti kecemasan yaitu benzodiazepine. Benzodiazepine merupakan obat pilihan

pertama untuk gangguan kecemasan. Beberapa masalah berhubungan dengan pemakaian benzodiazepine dalam gangguan kecemasan yaitu 20-30% dari semua pasien tidak berespons dan dapat terjadi toleransi serta ketergantungan. Resiko yang dapat terjadi adalah kecelakaan kendaraan bermotor yang dialami pasien akibat gangguan kesadaran setelah menggunakan obat ini. Secara psikoterapi yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT), beberapa diantaranya yakni metode restrukturisasi, terapi relaksasi, terapi bernafas, dan terapi interoceptive (Diferiansyah,2016).

Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari lebih aman. Hipnotis lima jari adalah permusatan pikiran dan bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan (Hastuti, 2016). Untuk mengurangi penggunaan obat anti cemas jangka panjang dapat dilakukan dengan alternative hipnotis lima jari ini.

Hasil penelitian Afandi (2017) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stress dan ketakutan. Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Teknik relaksasi dapat menjadi upaya penanganan stress karena dianggap sebagai relaksasi termudah. Dari beberapa penelitian di atas bahwa teknik Hipnotis 5 jari memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat ansietas. Atas pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan rangkuman literature yang bertujuan untuk mengidentifikasi tentang ‘Pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat ansietas pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi’.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Eksperiment dengan rancangan one group pretest-Posttest Design. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dan pre test. Populasi dalam penelitian ini

semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil yang berjumlah 30 responden. Pengukuran tingkat kecemasan dapat menggunakan berbagai skala penelitian, salah satunya adalah hamilton rating scale for anxiety (HARS). HARS. Data diolah secara komputerisasi untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen yang diteliti dengan menggunakan uji parametrik yaitu uji T.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel dibawah ini dapat dilihat selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari, dimana sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu hamil didapat nilai 23-36 yaitu berada di antara kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu hamil didapat nilai yaitu 7-18 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan. Nilai p. value =0,0001 artinya ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dimasa pandemi.

Tabel 4

Rerata tingkat ansietas pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari

	N	Mean	SD	Min	Max	p.value
Sebelum	30	28,07	2,358	23	36	0,001
Sesudah		13,15	2,321	7	18	

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara pengaruh tingkat kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari memiliki hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis pertama dan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dimasa pandemi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Badrujamaludin et al., (2018) menunjukkan Analisis data menggunakan uji t-dependen. Hasil penelitian didapatkan rerata tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari 55,23 (kecemasan ringan), rerata tingkat kecemasan setelah diberikan teknik hipnosis lima jari 37,00 (tidak cemas). Hasil analisis uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh teknik hipnosis lima jari terhadap

penurunan tingkat kecemasan pasien pre op sectio caesarea (p value=0,001 = a=0,05).

Kehamilan adalah interaksi yang signifikan di mana wanita mengalami perubahan fisiologis, mental, hormonal dan sosial, memperluas bahaya tekanan mental mereka. Perubahan gaya hidup karena Covid 19 pada masa pandemi ini menyebabkan beban mental pada wanita hamil yang menghadapi lebih banyak kekhawatiran dan kerentanan selama kehamilan (Antonakou, 2020).

Menurut Yang et al., (2020) bahwa atribut klinis wanita hamil dengan Coronavirus seperti orang dewasa yang tidak hamil. Hasil janin dan neonatal tampak normal pada banyak kasus, namun informasi yang diperoleh kehamilan terkontaminasi pada trimester ketiga. Pandemi Virus Corona dengan cepat mengubah jadwal kehidupan sehari-hari di seluruh dunia. Perubahan hidup selama kehamilan adalah bagian dari sumber kecemasan dan stres (Busari, 2018). Wanita hamil dapat dipengaruhi karena kerentanan dan keterbatasan pada orang-orang terlanjar (Durankuş and Aksu 2020).

Dampak wabah didunia ini pada wanita hamil menyebabkan kekhawatiran yang luar biasa pada kebidanan dan ginekologi, yang akan membantu wanita hamil dan persalinan. Sejumlah besar dampak ini membantu efek pada mengingat Coronavirus pada perspektif fisik dan mental pada wanita hamil dan persalinan (Sun et al. 2020). Sebuah tinjauan mengumumkan bahwa wanita hamil yang disurvei setelah pernyataan pandemi Virus Corona menunjukkan manifestasi yang jauh lebih memberatkan daripada yang dievaluasi sebelum terjadi pandemi (Wu et al., 2020).

Kecemasan dan depresi selama kehamilan telah dikaitkan dengan berbagai komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, pembatasan pertumbuhan janin, dan komplikasi pascanatal. Hal Ini juga telah dikaitkan dengan hipertensi, toksemia, dan diabetes gestasional. Kecemasan, keputusan, dan stres selama kehamilan masalah medis umum. Meskipun tidak ada kematian akibat Coronavirus yang terjadi di

kalangan wanita hamil, hasil penelitian ini bersifat awal dan memerlukan konfirmasi. Namun demikian, temuan ini mengungkap efek pada kesejahteraan psikologis wanita hamil, menunjukkan kemungkinan keterlibatan mental jangka panjang dari pandemi COVID-19 (Durankuş and Aksu 2020).

Kecemasan dapat diatasi lebih dari satu cara, termasuk pengobatan farmakologis dan pengobatan non-farmakologis. Terapi farmakologis seperti obat cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan ketegangan namun memiliki dampak ketergantungan, sementara perawatan non-farmakologis seperti psikoterapi, terapi relaksasi, terapi tertawa, terapi kognitif, hipnoterapi, salah satunya adalah dengan hipnoterapi lima jari. Psikoterapi yang merupakan terapi kejiwaan atau mental dengan semangat, motivasi, dan dukungan sehingga pasien yang bersangkutan tidak merasa sengsar, putus asa dan motivasi serta kepercayaan diri (Badrujamaludin, Setya, and Nita 2018).

Hipnosis adalah suatu kondisi di mana batas logis cerdas otak besar menurun untuk memungkinkan masuk ke alam bawah sadar. Individu yang berada dalam kondisi hipnosis akan lebih terbuka untuk sugesti atau afirmasi (sesuatu yang dikatakan dan dididik) oleh terapi dan individu dalam keadaan hipnosis yang mengetahui apa yang terjadi di sekitar mereka.

Hipnotis memiliki hak untuk digunakan sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Relaksasi lima jari adalah sistem prosedur gangguan dari berpikir sendiri dengan hipnotis lima jari yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan seseorang (Asri Dasri, Wahyuningsih, and Mindarsih 2021).

Hasil penelitian Pardede & Simanjuntak, (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi hipnosis lima jari sebagian besar berada pada kategori sedang 15 orang (48,4%) Pada tingkat kecemasan yang parah sebanyak 14 orang (45,2%) Dan pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang (6,5%). Setelah terapi hipnosis lima jari menunjukkan bahwa ada penurunan jumlah

tingkat kecemasan berat 2 orang (6,5%) Kecemasan ringan Tingkat 11 orang (35,5%) Tingkat kecemasan adalah 18 orang (58,1%). Hasil penelitian ini pada tes statistik Wilcoxon adalah untuk mendapatkan hasil  $Z = -3.162$  dan nilai  $P = 0,002$  ( $P < 0,05$ ), ada efek signifikan dari terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan orang dengan covid-19 (ODP) mentoring.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pra-partum maternal menghasilkan nilai  $p = 0,001$ . Dianjurkan ke klinik untuk dapat top provide informasi tentang tindakan terapi hipnosis lima jari dan dapat melatih wanita yang akan melahirkan sehingga ibu dapat mengetahui manfaat dan cara yang benar untuk menghilangkan kecemasan pada saat melahirkan. (Marbun 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aksoy Derya et al., (2021) menunjukkan posttest rata-rata skor wanita hamil dalam kelompok percobaan dan kontrol adalah  $8,75=5,10$  dan  $11,50=4,91$ , masing-masing, dimana perbedaan antara kelompok secara statistik signifikan ( $p = 0,008$ ). Secara statistik signifikan ( $p < 0,05$ ), di mana mereka yang berada dalam kelompok eksperimen memiliki kecemasan yang lebih rendah, takut melahirkan dan kekhawatiran melahirkan anak cacat fisik atau mental.

Arahan pemerintah tentang jarak social berdampak perubahan signifikan dalam perilaku di antara pasien hamil. Wanita hamil di bawah tekanan ekstra mungkin memiliki efek samping yang menyimpang pada kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Sangat penting untuk mengenali ini dan mendukung pasien melalui penyediaan informasi yang akurat dan terbaru, dengan strategi sederhana seperti dalam penelitian ini yang mengarah pada peningkatan kepuasan dan pemberdayaan pasien. Buletin berita televisi tetap menjadi sumber informasi yang paling banyak digunakan. (Jungmann and Witthöft 2020).

Selain itu, World Health Organization (WHO) menekankan bahwa semua wanita memiliki hak untuk pengalaman melahirkan yang aman dan positif apakah mereka memiliki infeksi COVID-19 yang dikonding

atau tidak (Organisasi Kesehatan Dunia, 2020). Ini adalah semua layanan perawatan ibu dan neonatal prenatal, intrapartum dan postpartum, termasuk layanan kesehatan psikologis (Zhu et al., 2020). Namun, karena potensi risiko infeksi dalam proses seperti pandemi, wanita hamil mengalami dilema dalam hal menerapkan layanan prenatal profesional (Wu et al., 2020).

## SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara pengaruh tingkat kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari memiliki hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis pertama dan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dimasa pendemi

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan lancar tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, yang memfasilitasi waktu dan kesempatan selama berjalannya penelitian ini, dengan demikian kami ucapan terimakasih kepada Dinas Kesehatan Kota Padang yang telah memberikan data dan informasi yang dibutuhkan selama penelitian dan kepada STIKes Alifah Padang yang telah memfasilitasi penelitian dari awal hingga akhir penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- AKSOY DERYA, Yeşim et al. 2021. "Pregnancy and Birth Planning during COVID-19: The Effects of Tele-Education Offered to Pregnant Women on Prenatal Distress and Pregnancy-Related Anxiety." *Midwifery* 92(June 2020).
- Arianti, Diana, and Ledia Restipa. 2019. "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida." *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(2): 103.
- Asri Dasri, Zusinta, Melania Wahyuningsih, and Eko Mindarsih. 2021. "Hipnosis Lima Jarai Terhadap Kecemasan Ibu Hamil." *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10 10(1): 125–37.

- Badrujamaludin, A, A Setya, and Nita. 2018. "Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang RS Dustira Cimahi Tahun 2017." *Pinlitamas* 1(1): 158–68.

<http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/325/282>.

- Breslin, N., Baptiste, C., gyamfibannerman, C., Miller, rmartinez, R., Bernstein, K., ringl., Landau, R., Purisch, sfriedman, A. M., Fuchs, ksuon, D., Andrikopoulou, mrupley, D., Sheen, J .., Aubey, jzork, N., Moroz, L., Mour ad, M... Goman, D. (2020)Coronavirus disease 2019infection among asymptomatic pregnantwomen: two weeks of confirmepresentations to an affiliated pai of New York City hospitalsamerican *Journal of Obstetrics &Gynecology MFM*, 2(2), 100118hps://doi.org/10.1016/j.ajogmf .2020.100118

- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari untuk Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara*. 5324

- Diferiansyah, O. (2016). *Gangguan Cemas Menyeluruh. Gangguan Cemas Menyeluruh*.

- Durankuş, Ferit, and Erson Aksu. 2020. "Effects of the COVID-19 Pandemic on Anxiety and Depressive Symptoms in Pregnant Women: A Preliminary Study." *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* 7058: 1–7.

- Gusnita, Eni. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap

- Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan Igd Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2018.” *Keperawatan*.
- Hastuti, Setianingsih (2016) Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Pada Klien Dengan Masalah Keperawatan Halusinasi Di Rsjd Dr. Rm Soedjarwadi Klaten
- Jungmann, Stefanie M, and Michael Witthöft. 2020. “Since January 2020 Elsevier Has Created a COVID-19 Resource Centre with Free Information in English and Mandarin on the Novel Coronavirus COVID-19 . The COVID-19 Resource Centre Is Hosted on Elsevier Connect , the Company ’ s Public News and Information .” (January).
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan bayi baru lahir di era adaptasi Baru* (Subdit Kesehatan Maternal dan Neonatal Direktorat Kesehatan Keluarga(ed.)). Kementerian Kesehatan RI. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi Edukasi/2020/Oktober/revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-era-adaptasi-kebiasaan-baru.pdf>
- Kesehatan Keluarga (2020) ‘Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi COVID-19’, pp. 9–12. Available at: <http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.pdf>
- Liu, H., Liu, F., Li, J., Zhang, T., Wang, D., & Lan, W. (2020). Clinical and CT imaging features of the COVID-9 pneumonia: Focus on pregnant women and children. *Journal of Infection*, 80(5), e7–e13. [Hps://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.007](https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.007)
- Marbun, Agnes. 2019. “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.” *Jurnal Keperawatan Priority* 2(2): 92.
- Nanjundaswamy, M. H. Et al. (2020) ‘COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians’, *Archives of women’s mental health*. Springer, pp. 1–4.
- Pardede, JA, and GV Simanjuntak. 2020. “Overcoming Anxiety During The Covid-19 Using Five-Finger Hypnotic Therapy Jek Amidos Pardede , 2 Galvani Volta Simanjuntak Abstract: What Will Audience Learn from Your Presentation? Other Details : Reference.” 3(12): 19–21.
- Saccone, G., Florio, A., Aiello,., Venturella, R., De Angelis, M. C., Locci, M., Bifulco, G., Zullo, F., & Di Spiezio Sardo, A. (2020). Psychological impact of coronavirus disease 2019 in pregnant women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(2), 293–295. [Hps://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.05.003](https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.05.003)
- Sun, Fengli et al. 2020. “A Systematic Review Involving 11,187 Participants Evaluating the Impact of COVID-19 on Anxiety and Depression in Pregnant Women.” *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 0(0): 1–9.

<https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1857360>.

Veftisia, Vistra, Aprillia Rahmasanti, Asfarina Puspanagar, and Dionisia Mayola. 2020. "Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Dan Stress." : 112–20.

Wu, Y. et al. (2020) 'Perinatal depressive and anxiety symptoms of pregnant women along with COVID-19 outbreak in China', American Journal of Obstetrics and Gynecology. Elsevier.