

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DENPASAR

Ni Luh Made Sintia Dewi<sup>\*1</sup>, Ika Widi Astuti<sup>1</sup>, Ida Arimurti Sanjiwani<sup>1</sup>,  
I Gusti Ayu Pramitaresthi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*korespondensi penulis, e-mail: sintiadewi4@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan merupakan fase yang memberikan pengalaman baru terkait perubahan fisik bagi ibu primigravida. Perubahan ini menimbulkan pikiran positif dan negatif mengenai persepsi ibu tentang tubuhnya atau disebut dengan *body image*. Persepsi ibu mengenai tubuhnya dapat memengaruhi tingkat kecemasan selama kehamilan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *body image* dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif menggunakan metode *cross-sectional*. Responden pada penelitian ini adalah ibu primigravida dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* pada empat puskesmas yaitu Puskesmas I Denpasar Timur, Puskesmas II Denpasar Barat, Puskesmas III Denpasar Utara, dan Puskesmas IV Denpasar Selatan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan Kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16) dan Kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Hasil dari Uji *Fisher Exact* menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$ . Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar. Oleh karena itu, ibu primigravida diharapkan dapat meningkatkan literasi mengenai perubahan fisik yang normal selama kehamilan agar dapat membangun *body image* yang positif, sehingga kecemasan selama kehamilan dapat berkurang.

**Kata kunci:** *body image*, kecemasan, primigravida

### ABSTRACT

Pregnancy is a phase that provides new experiences related to physical changes for primigravida. These changes lead to positive and negative thoughts about the mother's perception of her body, called *body image*. The mother's perception of her body can affect the level of anxiety during pregnancy. The purpose of this study was to determine the relationship between *body image* and anxiety levels in primigravida in Denpasar. Quantitative, descriptive correlative approach with cross-sectional design used in this research. 30 primigravida selected using *purposive sampling* from four health center in Denpasar, namely Puskesmas I East Denpasar, Puskesmas II West Denpasar, Puskesmas III North Denpasar, and Puskesmas IV South Denpasar. Data were collected using the *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16) and the *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) Questionnaire. Fisher Exact Test showed a  $p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$ . Based on these findings, it can be concluded that there is a significant relationship between *body image* and anxiety levels in primigravida in Denpasar. Therefore, primigravida are expected to increase literacy about normal physical changes during pregnancy in order to build a positive *body image*, so that anxiety during pregnancy can be reduced.

**Keywords:** anxiety, *body image*, primigravida

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis pada seorang wanita yang terjadi sebagai akibat dari pembuahan, yaitu pertemuan antara sel telur dan sel sperma. (Halil & Puspitasari, 2023). Berdasarkan paritasnya, ibu yang mengalami kehamilan lebih dari satu kali disebut multigravida, Sedangkan ibu yang mengalami kehamilan pertama kali disebut primigravida (Zahria, Adiluhung & Jannah, 2023).

Ibu primigravida belum memiliki pengalaman kehamilan sehingga hal tersebut menjadi pengalaman baru bagi ibu (Mail, Yuliani & Edni, 2024). Pengalaman baru yang dialami ibu primigravida sangat berhubungan dengan tingkat kesiapan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan selama kehamilan (Pakasi, Zakiyah & Setyaningsih, 2020).

Perubahan yang terjadi selama kehamilan akibat peningkatan hormon progesteron dan estrogen meliputi perubahan psikologis dan perubahan fisik (Natalia & Handayani, 2022). Perubahan psikologis pada ibu hamil ditandai dengan emosi yang labil, seperti mudah merasa sedih, tersinggung, kecewa, cemas, marah, atau sebaliknya merasa sangat bahagia (Putranti, 2021). Perubahan psikologis ini membuat reaksi emosional ibu selama kehamilan cenderung mudah berubah-ubah (Ramadani & Ayuni, 2023). Selain itu selama kehamilan tubuh ibu juga mengalami perubahan fisik yang berbeda di setiap trimester meliputi nyeri dan pembesaran payudara, mual, kelelahan, perubahan rasa kecap, hiperpigmentasi kulit, *stretch mark*, jerawat, varises, kenaikan berat badan, dan nyeri pinggang akibat sendi panggul yang mengendur (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2022; Pakasi dkk, 2020). Perubahan fisik yang dialami ibu selama kehamilan dapat mengubah pandangan ibu mengenai bentuk tubuhnya.

Cara pandang seseorang mengenai tubuhnya dapat dipengaruhi oleh pengalaman (Pohan, Munawwarah & Sinuraya, 2023). Ibu multigravida umumnya lebih menerima perubahan fisik

karena sudah memiliki pengalaman sebelumnya (Hastanti, Budiono & Febriyana, 2021). Sementara itu, ibu primigravida cenderung memiliki harapan yang tidak realistis mengenai bentuk tubuh (Handayani & Fatmawati, 2023). Pandangan ibu mengenai tubuhnya sangat mempengaruhi bagaimana ibu menilai tubuhnya. Penilaian tersebut akan mempengaruhi *body image* yang terbentuk.

*Body Image* merupakan bagaimana seseorang memandang, merasakan, dan berpikir tentang tubuhnya sendiri, termasuk penilaian terhadap ukuran, daya tarik fisik, serta persepsi mengenai bagaimana orang lain menilai tubuhnya. (Grogan, 2016). Respon terhadap *body image* dapat membentuk *body image* yang positif apabila ibu hamil merasa puas dan menerima bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif terbentuk apabila ibu hamil tidak dapat menerima dan tidak merasa puas terhadap bentuk tubuhnya (Anwar, Ernawati & Ratna, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) (dalam Agustin & Rizal, 2022) yaitu usia, media massa, jenis kelamin, keluarga, dan hubungan interpersonal. Selain itu faktor sosio-kultural yang berasal dari lingkungan seseorang juga dapat mempengaruhi *body image* (Ammar & Nurmala, 2020).

Penilaian *body image* merupakan bagian kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Stuart (dalam Pakasi dkk, 2020) menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki *body image* positif memandang tubuhnya secara realistis, menerima bentuk tubuhnya, dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan. Sedangkan ibu hamil dengan *body image* negatif dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, kesulitan dalam berinteraksi sosial, munculnya rasa rendah diri, perasaan tidak aman, hingga mengalami kecemasan (Shanti & Zahra, 2022).

Kecemasan adalah perasaan tidak pasti dan tidak berdaya tanpa sebab yang jelas, namun tetap memengaruhi pikiran dan emosi, dimana selama kehamilan kecemasan dapat berkaitan dengan kondisi diri, janin, proses persalinan, dan kesiapan menjadi ibu (Annisa & Ifdil, 2016; Handayani & Fatmawati, 2023). Masalah kecemasan ibu secara global dianggap sebagai tantangan besar dalam kesehatan masyarakat. *World Health Organization* pada tahun 2020 mencatat bahwa prevalensi kecemasan sekitar 7-20% di negara maju, sedangkan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Depitasari, Apriana & Rilyani, 2023). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai 26,8% (Arikalang, Wagey & Tendean, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu usia, pengetahuan, paritas, dukungan keluarga, serta stresor internal dan eksternal (Hanifah & Utami, 2019; Khoiriah & Mariyam, 2020). Trsetiyaningsih dan Jannah (dalam Supri Hatim dkk, 2022) menyatakan stresor eksternal dapat muncul dari faktor lingkungan, seperti kurangnya dukungan sosial dan emosional yang diterima ibu. Sementara itu, stresor internal berkaitan dengan aspek pribadi, seperti rendahnya kepercayaan diri, perubahan fisik, transisi

peran menjadi orang tua, serta persepsi atau sikap ibu terhadap kehamilan.

Tingkat kecemasan yang dialami ibu berbeda tergantung pengalaman kehamilan. Ibu primigravida cenderung lebih cemas karena belum memiliki pengalaman, sedangkan multigravida lebih tenang (Hastanti dkk, 2021). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Halman, Umar & Limbong (2022), menunjukkan kecemasan sedang hingga berat dialami oleh ibu primigravida, sedangkan multigravida cenderung mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

Studi pendahuluan di Puskesmas I Denpasar Selatan pada lima ibu primigravida menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tetap memperhatikan penampilan selama hamil dan merasa cemas terhadap kenaikan berat badan. Beberapa ibu juga merasa *insecure* akibat perubahan fisik seperti warna kulit dan jerawat. Ibu juga mengeluh kelelahan dan gangguan tidur. Selain itu, komentar negatif dari lingkungan tentang bentuk tubuh membuat mereka khawatir berat badan tidak kembali normal setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu primigravida yang tinggal di wilayah Kota Denpasar. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan di Puskesmas I Denpasar Timur, Puskesmas II Denpasar Barat, Puskesmas III Denpasar Utara, dan Puskesmas IV Denpasar Selatan selama satu bulan dari bulan Desember 2024 - Januari 2025. *Purposive Sampling* adalah teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah sampel 30 responden. Kriteria inklusi penelitian yaitu Ibu yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) dalam keadaan sehat (tidak cacat fisik dan tidak mengalami

komplikasi kehamilan) serta berusia 20-35 tahun.

Kuesioner *Body Shape Questionnaire-16 short version* (BSQ-16) dimodifikasi dan digunakan untuk mengukur variabel *body image* dengan total 16 item pernyataan dengan  $r$  hitung  $> r$  tabel dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,898 (kuesioner valid dan reliabel). Kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) digunakan untuk mengukur variabel tingkat kecemasan dengan total 31 item pernyataan. Kuesioner ini telah diterjemahkan dan diuji valid dan reliabilitas pada ibu hamil oleh Yuliani dkk (2024) dimana kuesioner ini valid dan reliabel dengan  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,957.

Penelitian ini telah lolos uji etik dari Komisi Etik Penelitian FK Unud dengan nomor 3073/UN14.2.2.VII.14/LT/2024. Analisa data yang digunakan pada

penelitian ini adalah *uji Fisher's Exact* untuk mengetahui hubungan *body image* dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar.

## HASIL PENELITIAN

Rata-rata usia responden adalah 25,50 tahun, dengan rentang usia 20-34 tahun.

Adapun karakteristik demografi yang lain tergambar pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Demografi Responden (n=30)

| No | Variabel            | Frekuensi        | Persentase (%) |
|----|---------------------|------------------|----------------|
| 1. | Pendidikan Terakhir | SMP              | 2              |
|    |                     | SMA/SMK          | 14             |
|    |                     | Perguruan Tinggi | 14             |
|    |                     | <b>Total</b>     | <b>30</b>      |
| 2. | Usia Kehamilan      | Trimester I      | 5              |
|    |                     | Trimester II     | 15             |
|    |                     | Trimester III    | 10             |
|    |                     | <b>Total</b>     | <b>30</b>      |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SMA dan perguruan tinggi masing-

masing sebanyak 14 orang (46,7%). Sebagian besar dengan usia kehamilan trimester II sebanyak 15 orang (50,0%).

**Tabel 2.** Hasil Uji *Fisher Exact* Hubungan *Body Image* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Denpasar (n=30)

| Variabel   | Tingkat Kecemasan          |      |                            |      | Total     | Fisher's Exact |
|------------|----------------------------|------|----------------------------|------|-----------|----------------|
|            | Tidak Cemas - Cemas Ringan |      | Cemas Sedang - Cemas Berat |      |           |                |
|            | N                          | %    | N                          | %    |           | (p-value)      |
| Body Image |                            |      |                            |      |           |                |
| Positif    | 12                         | 57,1 | 9                          | 42,9 | 21 (70%)  | 0,004          |
| Negatif    | 0                          | 0    | 9                          | 100  | 9 (30%)   |                |
| Total      | 12                         | 40,0 | 18                         | 60,0 | 30 (100%) |                |

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki gambaran *body image* positif sebanyak 21 responden (70%). Sedangkan gambaran tingkat kecemasan responden sebagian besar berada pada cemas sedang hingga berat (60%). Hasil Uji *Fisher Exact* diperoleh nilai *p-value*  $0,004 < \alpha (0,05)$ ,) maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara *body image* dengan

tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki *body image* positif sebagian besar tidak mengalami kecemasan hingga kecemasan ringan (57,1%), sedangkan ibu yang memiliki *body image* negatif seluruhnya (100%) mengalami kecemasan sedang hingga kecemasan berat.

## PEMBAHASAN

Ibu primigravida di Denpasar sebagian besar memiliki *body image* positif, di mana mereka dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan bentuk tubuhnya. Seseorang dengan *body image* positif memiliki persepsi yang positif

terhadap tubuhnya, atau melihat bentuk tubuh apa adanya sehingga cenderung memiliki perasaan bangga terhadap bentuk tubuhnya dan merasa lebih nyaman. *Body image* positif sebagian besar dimiliki oleh responden dengan rentang usia 20-34 tahun.

Usia ini merupakan fase reproduktif, dimana seseorang sudah siap untuk membentuk keluarga dan menjalani peran sebagai seorang ibu (Dwilianto, Matondang & Yarni, 2024; Paputungan, 2023). Pada usia ini juga wanita sudah memiliki kesiapan mental dan kondisi organ reproduksi yang optimal untuk menjalani kehamilan, sehingga usia ini dianggap sebagai waktu yang ideal dan aman bagi wanita untuk hamil (Agustina, 2023). Meskipun berada pada rentang usia yang sama, beberapa ibu masih memiliki *body image* negatif, dimana ibu tidak dapat menerima dan tidak puas dengan perubahan bentuk tubuhnya. Perasaan tidak puas ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai hal lain yang turut membentuk *body image* selama kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Anwar dkk (2023), menunjukkan bahwa pekerjaan yang melibatkan interaksi sosial dapat memengaruhi *body image* wanita karena seseorang yang sering berinteraksi dengan lingkungan sosial dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga penampilan fisik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ammar & Nurmala (2020), menunjukkan bahwa faktor sosiokultural memengaruhi *body image* melalui anggapan masyarakat tentang tubuh ideal, adanya perbandingan fisik dengan orang lain, dan respon sosial terhadap penampilan tubuhnya. Maka dari itu dapat diasumsikan bahwa *body image* negatif yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor pekerjaan dan sosiokultural, namun hal ini belum dapat dibuktikan secara pasti karena faktor tersebut tidak dikaji sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida di Denpasar sebagian besar berada pada cemas sedang hingga berat. Pada ibu primigravida, kehamilan merupakan pengalaman baru bagi mereka sehingga cenderung akan mengalami kecemasan yang lebih daripada ibu hamil multigravida (Hastanti dkk, 2021). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Halman dkk (2022), menunjukkan bahwa ibu hamil

primigravida mengalami kecemasan sedang hingga berat sedangkan multigravida mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah & Nurlela (2022), di Desa Mekarjaya Kabupaten Kuningan menunjukkan bahwa mayoritas ibu primigravida mengalami kecemasan sedang 12 responden (44,4%). Namun pada rentang usia 20-34 tahun yaitu usia yang aman untuk hamil masih terdapat variasi tingkat kecemasan pada responden. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Penelitian yang dilakukan oleh Mistiana, Trisna & Rindu (2024), menunjukkan hasil bahwa sumber informasi dari tenaga kesehatan memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil, semakin banyak informasi yang diterima ibu dari tenaga kesehatan, pengetahuan ibu semakin meningkat juga sehingga hal ini membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu. Selain itu, penelitian Rusdiana (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan mengenai dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu trimester III, dimana ibu yang mendapatkan dukungan dari suaminya cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat diasumsikan bahwa variasi tingkat kecemasan yang dialami responden pada penelitian ini disebabkan oleh faktor dukungan dari tenaga kesehatan dan suami, Namun, asumsi ini belum dapat dibuktikan secara konkret karena faktor-faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini, sehingga tidak dapat dikaji lebih lanjut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat kecemasan. Data hasil penelitian didapatkan *p-value* 0,004 (<0,05) maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar. Dari hasil penelitian, ibu primigravida yang memiliki *body image* positif sebagian besar tidak mengalami kecemasan hingga mengalami kecemasan ringan. Sedangkan ibu primigravida yang memiliki *body image* negatif seluruhnya

mengalami kecemasan sedang hingga berat. Dapat disimpulkan bahwa dari penelitian ini ibu primigravida yang memiliki *body image* negatif mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu primigravida yang memiliki *body image* positif. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anjelina (2021), mengungkapkan bahwa ada hubungan signifikan antara *body image* dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Kabupaten Bantul. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa ibu hamil yang memiliki *body image* positif mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada ibu hamil yang memiliki *body image* negatif.

*Body image* merupakan penilaian individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa pandangan positif maupun negatif. Ibu hamil dengan *body image* positif memandang perubahan fisik selama kehamilan sebagai proses yang normal dan alami (Anwar dkk, 2023). Maka dari itu ibu dengan *body image* positif cenderung lebih mudah beradaptasi, merasa percaya diri, dan menikmati setiap tahap kehamilan, melihat perubahan fisik sebagai tanda tumbuh kembang janin yang sehat, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Sebaliknya, ibu hamil dengan *body image* negatif sering merasa tidak

puas dan kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan pemikiran negatif, sehingga meningkatkan kecemasan (Vasra & Noviyanti, 2021). *Body image* negatif berperan sebagai stressor internal yang memperburuk kondisi psikologis ibu (Khoiriah & Mariyam, 2020). Maka dari itu ibu dengan *body image* negatif memiliki sumber stres tambahan yang meningkatkan kecemasan selama kehamilan, memicu pemikiran negatif, dan membuat ibu lebih gelisah serta kesulitan menikmati proses kehamilan. Hal ini juga dapat memperburuk kekhawatiran terhadap penampilan, kesehatan janin, dan proses persalinan, sehingga ibu dengan *body image* negatif cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu dengan *body image* positif. Oleh karena itu, mempertahankan *body image* yang positif selama kehamilan sangat penting, ketika ibu menerima dan menghargai setiap perubahan selama kehamilan, ibu akan lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani kehamilan sehingga membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan. Dengan pola pikir yang lebih positif, ibu bisa lebih menikmati setiap momen kehamilan, fokus pada kesehatan diri dan janin, serta menjalani kehamilan dengan perasaan bahagia dan penuh makna.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar dengan  $p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$ , Keterbatasan dalam penelitian ini hanya menganalisis usia, pendidikan terakhir, dan usia kehamilan yang berkaitan dengan *body image* dan tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Denpasar. Masih ada beberapa faktor lain yang berkaitan dengan *body image* dan tingkat kecemasan, disarankan kepada

peneliti selanjutnya untuk dapat menambahkan faktor lain seperti pekerjaan, sosiokultural, dukungan dari tenaga kesehatan, serta dukungan suami, yang berperan penting dalam membentuk persepsi *body image* dan tingkat kecemasan selama kehamilan. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan intervensi yang inovatif dalam upaya meningkatkan *body image* yang positif dan menurunkan kecemasan pada masa kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustina, F. (2023). Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Kehamilan Usia Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Loa Kulu Kabupaten Kutai Kertanegara. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan*

*Kesehatan*, 1(3), 239–246. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i3.626>  
Agustin, S., & Rizal, G. L. (2022). Body Image Terhadap Self-Confidence pada Remaja Putri yang Menikah. *Cognicia*, 10(1), 13–18.

- <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.17605>
- Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELOR*, 5(2), 93–99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Anwar, N. S., Ernawati, & Ratna. (2023). Hubungan Antara Body Image Dengan Self Esteem Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 1–8.
- 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/ec.v11i3.48483>
- Depitasari, L., Aprina, A., & Rilyani, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil Terpapar Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Iman Kecamatan Kaur Tengah Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 37–52. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7635>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8816–8827.
- Grogran. (2016). *Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). Routledge.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83.
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 513–521. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>
- Handayani, P., & Fatmawati, S. (2023). Gambaran Body Image Ibu Post Partum Di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 3(1), 17–24.
- Hanifah, D., & Utami, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 16–23.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2022). *Perubahan Fisik dan Psikis Pada Ibu Hamil*.
- Khoiriah, A., & Mariyam, N. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(1), 6–17.
- Mail, E., Yuliani, F., & Edni Wari, F. (2024). Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(1), 37–43. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.302>
- Mistiana, I., Trisna Sumanti, N., & Rindu. (2024). Hubungan Sumber Informasi, Peran Bidan dan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesia Journal Of Midwifery Science*, 3(3), 438–447.
- 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.v2i3.1184>
- Nurjannah, S. N., & Nurlela, S. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Berdasarkan Karakteristik Dalam Menghadapi Kehamilan Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Mekarjaya Kecamatan Cimahi Kabupaten Kuningan. *Journal of Public Health Innovation*, 2(02), 151–158. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i2.451>
- Pakasi, G. P., Zakayah, & Setyaningsih, W. (2020). Hubungan Citra Tubuh Dengan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 2(1), 172–177.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Media Online Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Pohan, S., Munawwarah, P., & Sinuraya, J. S. B. (2023). Fenomen Flexing di Media Sosial dalam Menaikkan Popularitas Diri sebagai Gaya Hidup. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(2), 490–493. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i2.851>
- Putranti, A. D. (2021). Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53–62.
- Ramadani, S., & Ayuni, A. Q. (2023). Dzikir Sebagai Terapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1), 29–35.
- Rusdiana. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Proses Persalinan Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Praktek Mandiri Bidan SF Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 2022. <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

- Supri Hatim, T. T., Nur Hidayati, U., Yuni Indah Nurmala, E., & Panji Suroso. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19 Di PMB Yeni Sistrawati S.Tr.Keb.,Bd.Kelurahan Pandanwangi Kota Malang*.
- Vasra, E., & Noviyanti, A. (2021). Membangun Body Image Ibu Hamil Terintegrasi Hypnosis Dalam Upaya Pemantauan Kesejahteraan Janin. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 167–174. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.137>
- Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024). The Perinatal Anxiety Screening Scale Versi Indonesia: Studi Instrumen Kecemasan Pada Kehamilan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282>
- Zahria Arisanti, A., Adiluhung, M., & Jannah, M. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan di Puskesmas Mijen II Demak. *J. Midwifery Health Sci. Sultan Agung*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.30659/jmhsa.v2i2.44>