

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, yustia nova, & Wahyuni, E. (2020). Kebutuhan Video Mindfulness- Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Abstrak. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 117–125.
- Arwani, L. F., Halimah As Sa'diyah, Yuntafi'atul Mar'ati, Endang Sri Wahyuni, & Apri sulistianingsih. (2025). Analisis Kecemasan Pada Ibu Hamil: Sebuah Studi Crossectional. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(4), 1–12. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i4.994>.
- Benson, A. T. (2023). *Asuhan Keperawatan Anestesi dalam Manajemen Nyeri Terapi Benson dan Mindfulness*.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi kecemasan. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining Mindfulness: A Review of Existing Definitions and Suggested Refinements. *Mindfulness*, 16(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>
- Di, C., & Moies, R. I. A. (2026). *Analisis Efektivitas Mindfulness Breathing dengan Guided Imagery Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Post Sectio*. (2), 1–11.
- Gandi, F. S., & Apriliyani, I. (2024). Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Dengan Primigravida Trimester 2 Di Puskesmas Purbalingga. *Spikesnas Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 03(04), 1290–1298. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESnas/index.php/MOO>
- Mamuroh, L., Sukmawati, S., & Nurhakim, F. (2022). Terapi Mindfulness Untuk Mengurangi Psychological Distress Pada Ibu Hamil: Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 5(1), 42–58. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v5i1.238>
- Mardalena, M. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Masker Medika*, 11(2), 377–383. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.574>
- Mardliyaini, A. S., & Dewi, N. E. C. (2022). Asuhan Keperawatan Maternitas Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigravida (Cephalo Pelvic Disproportion). *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 123–133.
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., & Fouriana listyawati, E. (2022). buku seri kesehatan mental indonesia: kesehatan mental diindonesia saat pandemi. syiah

kuala university
press.https://books.google.co.id/books?id=BitfEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=mindfulness+breathing+buku&hl=id&source=gbs_navlinkss

- Myerholtz, L. (2023). Take a Deep Breath. *Family Medicine*, 55(4), 284–285. <https://doi.org/10.22454/FamMed.2023.731271>
- Noviandry, H., Syakura, A., & Eldi, E. (2023). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen HARS Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19. *Profesional Health Journal*, 4(2), 222–235. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Nursalam. (2017). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Instrumen Penelitian Keperawatan. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Putri, Deacy Anindya, and Elly YuliKlienri Gunatirin. 2020. “Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) Dan Self-Awareness Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(1): 1–24.
- Rahajeng F., M. L. (2025). Tinjauan Literatur: Efektivitas Intervensi Berbasis Mindfulness bagi Kesehatan Mental Wanita pada Masa Perinatal. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 4(8), 7504–7511. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i8.4535>
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>
- Rifka Alkhilyatul Ma’rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *PERUBAHAN PERILAKU PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS LECES*. 2(April), 306–312.
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16–23. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/72/58>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Sumakul, Y., & Wayong, I. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III. *Journal of Psychology “Humanlight,”* 2(1), 69–92. <https://doi.org/10.51667/jph.v2i1.559>

- Sya'bin, N. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Pada Ibu Primigravida Di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 9–19.
- Tambunan, E. (2025). *Latihan Pernapasan Dalam (Deep Breathing) Sebagai Strategi Holistic Care Untuk Mengurangi Stress*.
- PPNI (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI (2019) *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Veftisia, V., & Afriyani, L. D. (2021). Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.893>
- World Health Organization. (2022, September 19). *Launch of the WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. Geneva: World Health Organization.
- Yolanda, Y., Guslinda, G., & Septia, W. (2024). Mindfulness Kombinasi Musik Instrumental Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 134. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i1.1019>
- Yuliyati, A. N. D., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 7–16. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.125>