



## Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jombang

Dian Anggraeni<sup>1</sup>, Sugijati<sup>2\*</sup>, Jamhariyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia

Email: [anggerdian28@gmail.com](mailto:anggerdian28@gmail.com)<sup>1</sup>, [sugiatisst@gmail.com](mailto:sugiatisst@gmail.com)<sup>2\*</sup>, [jamhariyah64@gmail.com](mailto:jamhariyah64@gmail.com)<sup>3</sup>

Korespondensi Penulis: [sugiatisst@gmail.com](mailto:sugiatisst@gmail.com)\*

**Abstract.** *This study aims to analyze the difference in anxiety levels before and after the administration of Qur'anic murottal therapy among third-trimester pregnant women. The third trimester is often associated with increased physical discomfort and psychological stress, which may lead to higher anxiety levels. This research employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach involving 25 respondents selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS), and the data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The findings showed that before the intervention, 48% of respondents experienced moderate anxiety and 52% experienced severe anxiety. After the intervention, 40% experienced mild anxiety, 48% moderate, and only 12% severe anxiety. The statistical test result indicated a Z value of -4.376 with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means there was a significant difference in anxiety levels before and after the intervention. These results suggest that murottal therapy is effective in reducing anxiety among third-trimester pregnant women and can be considered as a safe non-pharmacological intervention.*

**Keywords:** Anxiety; Murottal; Pregnancy; Therapy; Third trimester

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada ibu hamil trimester III. Masa trimester III seringkali disertai peningkatan ketidaknyamanan fisik dan tekanan psikologis yang dapat memicu kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest yang melibatkan 25 responden yang dipilih secara purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebanyak 48% responden mengalami kecemasan sedang dan 52% mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan terapi murottal, terjadi penurunan kecemasan dengan 40% responden berada pada kategori ringan, 48% sedang, dan 12% berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $Z = -4,376$  dan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, terapi murottal terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman.

**Kata kunci:** Kecemasan; Kehamilan; Murottal; Terapi; Trimester III

### 1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang melibatkan perubahan kompleks baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis. Perubahan tersebut terjadi sebagai bentuk adaptasi tubuh ibu terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin hingga menjelang persalinan (Fadiilah, 2024). Pada trimester III, perubahan yang dialami cenderung lebih intens sehingga sering menimbulkan ketidaknyamanan fisik serta tekanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya. Kondisi ini dapat memicu munculnya kecemasan pada ibu hamil, terutama menjelang proses persalinan (Triwahyuningsih et al., 2024).

Kecemasan pada ibu hamil merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tidak tenang terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi (Astuti et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain ketidaksiapan

menghadapi persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi janin, pengalaman sebelumnya, serta kurangnya dukungan keluarga (Susaldi et al., 2021). Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai proses persalinan juga dapat memperburuk kondisi psikologis ibu hamil (Halil & Puspitasari, 2023)

Secara global, kecemasan selama kehamilan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang cukup tinggi. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu hamil berkisar antara 8–10% dan meningkat menjelang persalinan. Di Indonesia, angka kecemasan pada ibu hamil juga tergolong tinggi dan menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal (Kemenkes, 2022)

Dampak kecemasan yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kondisi ibu dan janin. Secara fisiologis, kecemasan dapat meningkatkan hormon stres yang berpotensi mengganggu proses persalinan (Wulandari et al., 2019). Secara psikologis, kecemasan dapat menurunkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan aman untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Sari et al., 2023)

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi non-farmakologis, seperti terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini memberikan efek relaksasi melalui lantunan ayat suci yang dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan kondisi psikologis ibu (Rahmadhani et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi murottal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Ferislan et al., 2026).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Jombang, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan menjelang persalinan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kondisi di lapangan, sehingga diperlukan intervensi yang tepat. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada ibu hamil trimester III (Rustan, 2026).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Pada ibu hamil, kecemasan sering muncul akibat perubahan fisik, hormonal, serta tekanan psikologis selama masa kehamilan (Prautami, 2023). Trimester III merupakan periode yang paling rentan terhadap peningkatan kecemasan karena ibu mulai menghadapi proses persalinan yang semakin dekat. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pengalaman kehamilan, tingkat pengetahuan, serta dukungan keluarga (Siregar et al., 2021).

Secara fisiologis, kecemasan berhubungan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil, termasuk gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, serta ketidaksiapan dalam menghadapi persalinan (Rukmansyah et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menurunkan aktivitas stres dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal merupakan metode relaksasi berbasis spiritual dengan cara mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara berulang. Lantunan ayat yang disampaikan dengan irama yang teratur dan harmonis dapat memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga membantu menurunkan kecemasan. Secara ilmiah, terapi ini bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi, seperti menurunkan denyut jantung dan memberikan rasa tenang (Mutiara et al., 2023).

Selain memberikan efek fisiologis, terapi murottal juga memiliki pengaruh terhadap aspek psikologis dan spiritual. Mendengarkan ayat Al-Qur'an dapat meningkatkan rasa ketenangan batin, memperkuat kepercayaan diri, serta membantu ibu hamil dalam mengelola emosi. Hal ini menjadikan terapi murottal sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga emosional dan spiritual (Rahmasanti, 2024)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi murottal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian (Rahmadhani et al., 2021) menyatakan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi murottal pada ibu hamil trimester III. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Indrayani & Andriani, 2019) yang menunjukkan bahwa terapi murottal mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil menjelang persalinan. Temuan tersebut memperkuat bahwa terapi murottal dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan.

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat dipahami bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang umum terjadi dan memerlukan penanganan yang tepat. Terapi murottal Al-Qur'an menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan secara aman dan efektif.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest (Sugiyono, 2022). Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat

kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Jombang pada tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jombang. Sampel penelitian berjumlah 25 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden dan dalam kondisi sehat (Al Maududi et al., 2026).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Intervensi yang diberikan berupa terapi murottal Al-Qur'an yang dilakukan secara teratur sesuai dengan prosedur penelitian.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Uji ini dipilih karena data yang digunakan berskala ordinal dan berpasangan. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ .

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Jombang pada bulan Januari sampai dengan Februari 2025. Proses pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pretest sebelum pemberian intervensi dan posttest setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an kepada responden.

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 25 ibu hamil trimester III yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta analisis statistik.

##### **Karakteristik Responden**

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, tingkat pendidikan, dan paritas.

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Usia &lt; 20 tahun</b>	<b>3</b>	<b>12%</b>
<b>Usia 20–35 tahun</b>	<b>18</b>	<b>72%</b>
<b>Usia &gt; 35 tahun</b>	<b>4</b>	<b>16%</b>
<b>Pendidikan SD–SMP</b>	<b>10</b>	<b>40%</b>
<b>Pendidikan SMA</b>	<b>12</b>	<b>48%</b>
<b>Pendidikan Perguruan Tinggi</b>	<b>3</b>	<b>12%</b>

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 72%. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMA.

### **Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi (Pretest)**

**Tabel 2.** Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	5	20%
Sedang	12	48%
Berat	8	32%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi murottal.

### **Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi (Posttest)**

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	15	60%
Sedang	8	32%
Berat	2	8%

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang dan berat, namun setelah diberikan terapi terjadi penurunan yang signifikan menjadi kategori ringan.

Penurunan kecemasan ini dapat dijelaskan secara teoritis bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an memberikan efek relaksasi, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan rasa tenang dan nyaman. Hal ini sejalan dengan teori bahwa stimulus suara yang menenangkan dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi murottal efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil maupun pasien dengan kondisi stres. Namun demikian, terdapat beberapa responden yang masih mengalami kecemasan sedang, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman persalinan sebelumnya, dukungan keluarga, dan kondisi kesehatan (Bunga Annisa et al., 2023)

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jombang, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murottal. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang dan berat, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden mengalami kecemasan ringan.

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan ini disusun berdasarkan data penelitian yang diperoleh, dengan tetap memperhatikan bahwa hasil penelitian berlaku pada kondisi dan karakteristik responden yang diteliti, sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terapi murottal Al-Qur'an dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas maupun klinik. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan metode ini sebagai bagian dari pelayanan holistik kepada ibu hamil.

Bagi responden atau ibu hamil, disarankan untuk memanfaatkan terapi murottal secara mandiri sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan karena metode ini mudah dilakukan, aman, dan tidak menimbulkan efek samping.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan waktu penelitian yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, seperti dukungan keluarga, kondisi psikologis, dan pengalaman persalinan sebelumnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Jombang yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian ini. Penelitian ini merupakan bagian dari penyusunan skripsi pada Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

## DAFTAR REFERENSI

- Astuti, L. D., Hasbiah, H., & Rahmawati, E. (2022). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 755–761. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3214>
- Bunga Annisa, Amin, F. A., & Agustina. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil trimester II Di Puskesmas Baiturrahman. *Jurnal Kesehatan Tambusal*, 4(3), 2550–2559.
- Fadiilah, M. M. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester II di PMB R Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(2), 73–82. <https://jakia.org/index.php/jakia/article/download/22/16/166>
- 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.
- Indrayani, T., & Andriani, Y. (2019). Effectivitas Of Murottal Therapy On Primiparas Pregnant Mother In The Third Trimester. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 729–734. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Kemenkes. (2022). Kesehatan Mental pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan. 2022.
- Mutiara, V. S., Dewi, V. N. L., & Hidayati, F. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al Quran untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Mandira Cendekia*, 2(1), 44–55. <https://journal-mandiracendekia.com/jbmc>
- Prautami, E. S. (2023). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam*, 13(2), 1–4. <https://ojs.hestiwirasriwijaya.ac.id/index.php/JSS/article/view/19>

- Rahmadhani, A., Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al – Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 113–122. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.831>
- Rahmasanti, A. (2024). *Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum Dan Sesudah Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliabang Tengah Kota Bekasi*. 2, 306–312.
- Rukmansyah, D., Irmayanti, W., & Syamiyah, N. (2024). The influence of the husband's role in mentoring delivery with mother's anxiety. *Jurnal Joubahs*, 04(2), 185–200.
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44.
- 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>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Alfabeta.
- Susaldi, Batu, A., Siswanto, A., K.Wulandari, F., SA, M. I., Juliska, L., & Resnawati7. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.22>
- Triwahyuningsih, R. Y., Tonasih, Musfiroh, S., Ainsani, B., Pratista, S., Cholishah, F. N., Ismayanti, & Rezani, N. (2024). Pengaruh Peran Hormon Terhadap Psikologi Dan Fisiologi Ibu Bersalin. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 220–230.
- Wulandari, P., Sofitamia, A., & Kustriyani, M. (2019). The Effect of Guided Imagery to The Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.29-37>
- Silvi Ferislan, Fauziah Fauziah, & Irma Andriani. (2026). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Aceh. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(2), 118–130. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i2.2185>
- Harmawati Rustan. (2026). Hubungan Kecemasan dan Komplikasi Kehamilan dengan Kesiapan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(1), 250–265. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i1.2140>
- Abul A'la Al Maududi, Rafa Zemy Amalia, Nayla Jasmine Fadillah, Syaharani Laila Chaerunnisa Tengku, Siti Neza Azmarina, Siti Rosdiana, ... Rizki Hashym. (2026). Edukasi Kesehatan Mental Remaja dan Dampaknya terhadap Pemahaman Tanda, Penyebab, dan Pencegahan Gangguan Psikologis. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i1.2022>