

Implementasi *Quranic Bibliotherapy* untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil

Implementation of Quranic Bibliotherapy to Reduce Anxiety in Pregnant Mothers

Ariani Fatmawati^{1*}

Popy Siti Aisyah²

Inggriane Puspita Dewi²

Resha Eka Febriyani³

¹Department of Maternity Nursing, Universitas Aisyiyah Bandung, Bandung, West Java, Indonesia

²Department of Medical Surgical Nursing, Universitas Aisyiyah Bandung, Bandung, West Java, Indonesia

³Nursing Undergraduate Study Program, Universitas Aisyiyah Bandung, Bandung, West Java, Indonesia

email: ariani.fatmawati@unisa-bandung.ac.id

Kata Kunci

Ibu hamil
Kecemasan
Quranic bibliotherapy

Keywords:

Pregnant
Anxiety
Quranic bibliotherapy

Received: July 2021

Accepted: September 2021

Published: November 2022

Abstrak

Pelayanan kesehatan ibu hamil di fasilitas kesehatan terutama di Praktik Mandiri Bidan (PMB) masih terfokus pada kesehatan fisik begitupun dengan PMB yang ada di Kota Bandung. Pemeriksaan yang saat ini diberikan baru pada pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pemberian tablet zat besi, pemeriksaan laboratorium, vaksin tetanus, pemeriksaan letak janin dan denyut jantung janin. Sementara, ibu hamil sering mengalami kekhawatiran atau kecemasan pada saat hamil. Kondisi ini memerlukan intervensi, salah satunya melalui pendekatan secara spiritual. Intervensi spiritual untuk menurunkan kecemasan pada masa kehamilan dengan quranic bibliotherapy. Kegiatan dimulai dari pengkajian kecemasan pada ibu hamil, kemudian ibu hamil yang mengalami kecemasan dikumpulkan di whatsapp yang selanjutnya di berikan intervensi quranic bibliotherapy selama tiga kali pertemuan via Zoom Meeting dan secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang awalnya cemas ringan 40%, cemas sedang 50% dan cemas berat 10% menjadi cemas ringan 60% dan cemas sedang 40%. Perlu adanya pelatihan untuk bidan terkait intervensi quranic bibliotherapy sehingga dapat diaplikasikan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Abstract

Health care for expectant women primarily focuses on physical health, particularly in Independent Midwife Practice (PMB) in Bandung. Currently, only blood pressure checks, weight assessments, the administration of iron supplements, laboratory testing, tetanus vaccinations, and assessments of the fetus's position and heart rate are performed. Meanwhile, stress or anxiety is every day during pregnancy for pregnant women. This condition needs to be treated, and one method is spiritual. Using Quranic bibliotherapy as spiritual intervention, anxiety during pregnancy is reduced. Pregnant women who experienced anxiety were given anxiety questionnaires to complete, and those who did were gathered into groups and given three meetings' worth of quranic bibliotherapy through Zoom. Pregnant women who reported experiencing anxiety were subsequently collected into groups and given a three-meeting Quranic bibliotherapy intervention through Zoom Meetings and in person. The activity began with the distribution of anxiety questionnaires to pregnant women. The activity's results revealed that there had been a change in the participants' levels of anxiety, which had previously ranged from mild anxiety at 40% to moderate anxiety at 50%, severe anxiety at 10%, mild anxiety at 60%, and moderate anxiety at 40%. To use quranic bibliotherapy interventions on anxious pregnant women, midwives must have the necessary training.



PENDAHULUAN

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan (Li *et al.*, 2020). Selama masa kehamilan, rasa cemas yang dirasakan oleh hamil akan mengalami

peningkatan. Penyebab umum kekhawatiran selama kehamilan adalah tentang kesejahteraan janin, penyakit ibu, dukungan sosial, keuangan dan kematian (Furtado *et al.*, 2018).

Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan akan berdampak terjadinya depresi postpartum (Lebel *et al.*, 2020; Radoš *et al.*, 2018), gangguan ikatan bayi dan ibu (Fatmawati *et al.*, 2018), aktivitas menurun, kelahiran premature, hipertensi pada masa kehamilan, dan diabetes gestasional (Durankuş & Aksu, 2020). Komplikasi pada bayi dapat menyebabkan bayi mengalami berat badan lahir rendah, IUGR, IQ rendah, mengalami keterlambatan perkembangan kognitif dan bahasa, masalah kejiwaan dan emosional (Datar & Jackowitz, 2009; Verbeek *et al.*, 2015; Yonkers *et al.*, 2017).

Jika melihat dari dampak kecemasan pada masa kehamilan, perlu adanya penanganan khusus dari tenaga kesehatan. Akan tetapi, kecemasan atau kekhawatiran selama kehamilan jarang diperhatikan oleh tenaga kesehatan, bahkan di fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan untuk ibu hamil belum ada pemeriksaan khusus kecemasan. Saat ini, pelayanan pemeriksaan kehamilan baru berfokus pada pelayanan kesehatan secara fisik seperti penimbangan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan Leopold dan denyut jantung janin, pemeriksaan ultrasonografi (USG) dan pemeriksaan laboratorium.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan yang memiliki Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Kota Bandung, mengatakan bahwa pelayanan yang diberikan pada ibu hamil baru berfokus pada kondisi fisik ibu dan janin. Pemeriksaan rutin yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, letak janin dan denyut jantung janin. Adapun ibu hamil yang mengeluhkan kekhawatiran mengenai kondisi kehamilan dan janinnya, bidan hanya memberikan penyuluhan tentang perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan yang ada di buku pemeriksaan kehamilan.

Pemeriksaan kondisi psikologis dengan menggunakan kuesioner kecemasan belum diketahui oleh bidan-bidan dan dirasa tidak penting. Jika pengkajian psikologis terutama kecemasan ini dilakukan akan ditemukan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kota Bandung pada ibu hamil, didapatkan hasil ibu hamil mengalami cemas ringan sebesar 46%, cemas sedang 43% dan cemas berat 11%. Ibu hamil yang mengalami kecemasan ini kemudian diberikan terapi dengan pendekatan spiritual dengan *quranic bibliotherapy*. Setelah dilakukan 3 kali pertemuan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil mengalami penurunan menjadi cemas ringan 82%, cemas sedang 18% dan tidak ada lagi yang mengalami cemas berat. Pemberian intervensi *quranic bibliotherapy* pada penelitian ini memberikan efek positif terhadap penurunan skor cemas ibu hamil. Teknik ini merupakan adaptasi dari biblioterapi, yaitu penggunaan membaca yang disengaja untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional (Miller, 2018; Popa & Porumbu, 2017), namun nilai-nilai yang terkandung dalam bacaan bersumber dari Al-Qur'an dan hadist (Inggriane, 2016).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra saat ini adalah belum adanya pemberian asuhan keperawatan secara komprehensif kepada ibu hamil. Pelayanan kesehatan pada ibu hamil di fasilitas kesehatan saat ini masih berfokus pada kesehatan fisik dan kesejahteraan janin. Bidan atau pemberi pelayanan masih berfokus pada 7T pelayanan antenatal care seperti timbang berat badan, periksa tekanan darah, imunisasi tetanus, tentukan letak janin dan denyut jantung janin, pemberian tablet zat besi, pemeriksaan laboratorium dan tata laksana kasus.

Bidan atau pemberi pelayanan belum melakukan pengkajian psikologis baik dengan cara anamnesa maupun menggunakan kuesioner. Keluhan yang diungkapkan oleh ibu hamil terkait kekhawatiran tentang kehamilannya, direspon sebagai kondisi yang biasa pada ibu hamil. Jika ibu hamil mengalami kekhawatiran hanya diberikan dengan penyuluhan terkait perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini adalah dengan memberikan intervensi untuk menurunkan kecemasan dengan terapi *quranic bibliotherapy*.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan Wilayah kerja PMB Delima Kota Bandung. Adapun ibu hamil yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 10 orang ibu hamil. Metode kegiatan dilaksanakan secara daring. Waktu pelaksanaan pada bulan Juni 2022. Sebelum intervensi diberikan, ibu hamil terlebih dilakukan pengkajian kecemasan bagi ibu hamil dan didapatkan 10 ibu hamil yang mengalami kecemasan. Kesepuluh ibu hamil dikumpulkan dalam WhatsApp

Group (WAG). Pemberian intervensi *quranic bibliotherapy* ini diberikan sebanyak tiga kali untuk masing-masing peserta melalui media zoom meeting. Pemberian intervensi diberikan dalam tiga sesi, dengan waktu setiap sesinya kurang lebih 1 jam. Adapun kegiatan setiap pertemuan adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama tentang aku dan diriku.
2. Pertemuan kedua mengenai aku dan janinku.
3. Pertemuan ketiga tentang aku dan anakku.

Pada setiap sesi peserta diberikan kesempatan untuk membaca tulisan tentang materi kemudian menggarisbawahi satu atau dua klimat yang paling sesuai dengan kondisinya dan diminta untuk mengungkapkan secara langsung. Setelah selesai kemudian fasilitator memberikan *feedback* dan kesimpulan dari setiap pertemuan. Peserta diberikan kuesioner kecemasan pada pertemuan terakhir setelah pertemuan ketiga selesai. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan atau efektifitas intervensi yang diberikan QS Al-Baqarah ayat 26-27, QS Al-Mukminum ayat 12-14 dan Hadist tentang keagungan dan keutamaan seorang ibu. Bacaan Al-Quran dan hadist ini sudah di rangkum dalam sebuah buku dan setiap peserta akan dibagikan buku tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PMB Delima yang dikelola oleh Bd. Eryani Dewi sebagai pemilik terletak di Jl. Caringin Lumbung 2 Babakan Ciparay Kota Bandung. Pasien yang datang ke PMB Delima sekitar 40-50 pasien setiap bulannya. Bidan yang berdinis di PMB tersebut hanya satu orang dan ditambah dengan satu asisten bidan. Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 orang ibu hamil di PMB. Pelaksanaan dilaksanakan setiap hari sabtu.



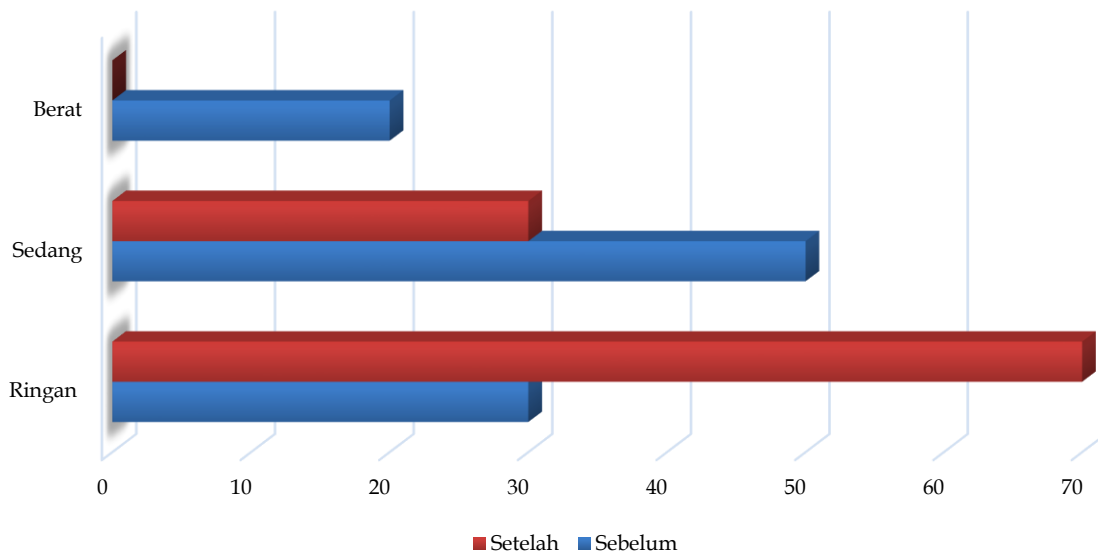
Gambar 1. Penjelasan dan Sosialisasi pada Bidan

Setelah bidan paham, maka tahapan selanjutnya adalah melakukan survey tingkat kecemasan pada ibu hamil di PMB Delima. Kegiatan ini dilakukan dengan pengkajian kecemasan dari Zung. Berikut adalah daftar pertanyaan untuk pengkajian kecemasan:

Tabel I. Pertanyaan Pengkajian Kecemasan Zung

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa lebih gelisah dan cemas dari biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3	Saya merasa panik				
4	Saya merasa tubuh saya seperti hancur berantakan dan akan hancur berkeping-keping				
5	Saya merasa semua baik baik saja dan tidak akan ada hal buruk yang terjadi				
6	Kedua tangan dan kaki saya gemetar				
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, leher, dan punggung				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				
9	Saya merasa tenang dan dapat duduk dengan nyaman				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat				
11	Saya sering mengalami pusing				
12	Saya sering pingsan atau merasa seperti ingin pingsan				
13	Saya dapat bernafas dengan mudah seperti biasanya				
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari dan kaki saya				
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16	Saya merasa sering kencing daripada biasanya				
17	Tangan saya hangat dan kering seperti biasanya				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19	Tadi malam saya dapat tidur dan beristirahat pada malam hari dengan tenang				
20	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk				

Setelah data terkumpul maka, didapatkan sekitar 18 ibu hamil yang mangalami kecemasan, mulai dari kecemasan ringan, sedang dan berat. Akan tetapi hanya 10 ibu hamil yang bersedia untuk diikutsertakan dalam kegiatan PkM ini. Adapun hasil pretest dan posttest untuk mengkaji kecemasan pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

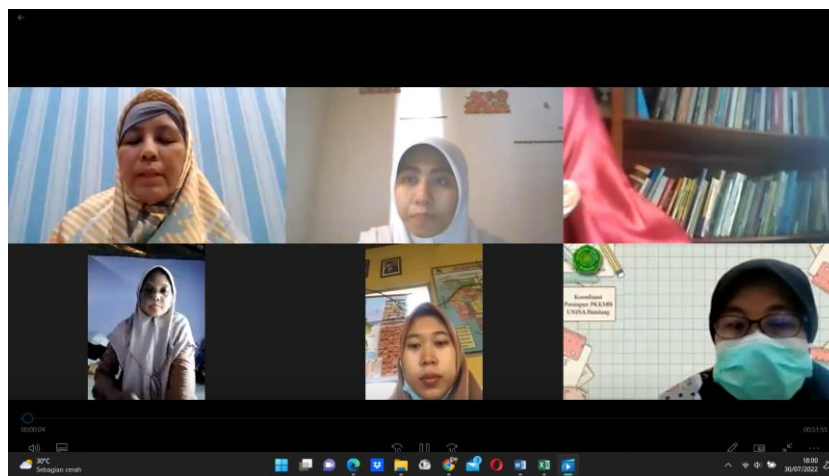


Gambar 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Intervensi

Berdasarkan hasil pendataan didapatkan ibu hamil setengahnya mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi, sedangkan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan yaitu sebagian besar kecemasan menjadi ringan. Berdasarkan hasil pendataan, lebih dari setengahnya ibu berusia 20-30 tahun, setengahnya berpendidikan SMA, sebagian besar ibu rumah tangga, lebih dari setengahnya primigravida dengan sebagian besar usia gestasi 20-30 minggu. Setelah data terkumpul, maka pemberian terapi *quranic bibliotherapy* diberikan secara daring dengan menggunakan zoom meeting. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 3 tahapan.

Tabel II. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

	Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia ibu	20-30 tahun	6	60
	31-40 tahun	4	40
		10	100
Pendidikan	SD	2	20
	SMA	5	50
	Perguruan Tinggi	3	30
		10	100
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	7	70
	Karyawan	3	30
		10	100
Status Obstetri	Primigravida	6	60
	Multigravida	4	40
		10	100
Usia Kehamilan	20-30 minggu	8	80
	30-40 minggu	2	20
		10	100



Gambar 3. Pemberian intervensi

Pemberian *quranic bibliotherapy* ini memberikan efek yang positif bagi ibu hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan isi bacaan yang diberikan memberikan muatan-muatan spiritual Islami yang berdasarkan al-qur'an, hadist dan kisah Islami, sehingga *quranic bibliotherapy* ini bukan hanya membangun pola pikir, perasaan (emosi) dan perilaku saja namun juga memiliki pengaruh terhadap keyakinan spiritual dan sikap spiritual seperti yakin pada kekuasaan Allah SWT, selalu dekat dengan-Nya, melahirkan sikap menerima kenyataan, sabar, ikhlas, syukur dan jiwa yang tenang, sehingga hal tersebut diakui informan menjadi hal yang dapat menurunkan rasa cemasnya. Abilash dan Jothimani (2019) menyatakan bahwa biblioterapi dapat menjadi solusi mengatasi permasalahan emosi seperti cemas, stress bahkan depresi, selain itu *quranic bibliotherapy* sebagai biblioterapi Islami juga dapat meningkatkan coping religius (Dewi & Widiyanti, 2018), coping religius yang positif dapat meningkatkan kesehatan mental (Thomas & Barbato, 2020), semakin baik coping religius seseorang maka resiko cemas dan depresi pada individu tersebut semakin rendah (Zarrouq *et al.*, 2021). Coping religius adalah cara seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan intervensi dari segi kepercayaan agama (Pargament, 1997). Bacaan Qur'an sebagai biblioterapi Islami dapat meningkatkan kesehatan mental (Dewi *et al.*, 2020). Peran tenaga kesehatan dalam menghadapi masalah kesehatan mental seperti kecemasan pada ibu hamil ini sangat penting. Intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan intervensi spiritual dan religius seperti praktik ibadah, do'a, pelatihan spiritual, konseling agama, serta bersama dengan komunitas agamanya, hal tersebut terbukti mampu menurunkan level stress. Pendekatan spiritual dalam pemberian intervensi telah diyakini dapat meningkatkan coping religius, coping religius yang positif pada populasi muslim selama wabah penyakit menular dapat membantu beberapa individu mengurangi risiko depresi.

Biblioterapi Islami yang digunakan dalam pengabdian ini adalah diadaptasi dari kisah-kisah inspiratif berdasarkan nilai-nilai Al-Quran pada QS Al-Baqarah ayat 26-27, dan QS Al-Mukminun ayat 14-15, serta QS Az-Zumar ayat 6. Adapun penjelasan makna dari ketiga QS adalah sebagai berikut:

1. Al-Baqarah ayat 26 – 27

Dalam surat ini Allah memberikan perumpamaan kepada manusia mengenai makhluk yang lebih kecil dari nyamuk, seperti virus atau bakteri. Terdapat dua sikap dalam menghadapi fenomena ciptaan Allah Ta'ala ini yaitu mengimani atau mengingkari. Akhlaq yang dilahirkan dari dua keyakinan ini pun berbeda yaitu sikap *tanwir* dan *tabshir* bagi yang beriman, artinya menerima ketetapan Allah serta berupaya menemukan hikmah-hikmah, namun pada yang mengingkari, muncul sikap orang fasik, ketika dihadapkan pada suatu persoalan, ia dapat mengakibatkan kerusakan akibat perbuatannya. *Developmental bibliotherapy* yang dikembangkan dari ayat ini adalah sikap meyakini bahwa Covid-19 adalah kehendak Allah Ta'ala, maka mengikuti perilaku orang beriman dapat menuntun ibu untuk bersikap mengambil hikmah dan makna-makna situasi yang terjadi atas kehendak Allah ta'ala sehingga kecemasannya bisa menurun.

2. Al-Mukminun ayat 12 – 14

Ayat ini menerangkan tentang proses pembuahan pertumbuhan janin yang sedang dialami oleh ibu hamil. Dalam Tafsir al-Quran oleh Ibnu Katsir dalam Asis menjelaskan bahwa ayat ini menceritakan bagaimana proses tumbuh kembang manusia sejak masa pembuahan yang berkembang dari sel telur dan sperma sehingga membentuk segumpal darah sampai berproses berkembang menjadi sesosok bayi yang sempurna. *Developmental bibliotherapy* yang dikembangkan dari ayat ini adalah sikap mengagumi karya Allah Ta'ala sehingga mendorong subjek untuk takjub dan bersyukur.

3. Hadist-hadist tentang keagungan dan keutamaan seorang ibu.

Developmental bibliotherapy yang dikembangkan dari hadist tentang keagungan dan keutamaan seorang ibu adalah sikap syukur dan sabar menanggung semua penderitaan, rasa takut atau cemas ketika hamil dan menyusui, karena Allah Ta'ala melimpahkan karunia yang besar bagi ibu hamil dan menyusui.

KESIMPULAN

Qur'anic bibliotherapy yang diberikan pada 10 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini dapat dijadikan referensi/rujukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi kepada ibu hamil dalam aspek psikologis dan spiritual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan PkM ini dilakukan atas dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak terutama PMB Delima yang telah memberikan kesempatan untuk dijadikan tempat PkM. Selain itu, dukungan dari LPPM Unisa Bandung yang telah memberikan dana dengan No MOU: 018/MoU.02/UNISA-Bandung/IV/2022 dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar.

REFERENSI

- Abilash, K., Jothimani. 2019. Bibliotherapy as a therapeutic approach to psychological problems. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. 8(2):11-15.
- Datar, A., Jackowitz, A. 2009. Birth weight effects on children's mental, motor, and physical development: evidence from twins data. *Maternal and Child Health Journal*. 13(6):780-794. <https://doi.org/10.1007/s10995-009-0461-6>

- Dewi, I.P., Suryadi, R.A., Ulfah, S. 2020. The Effects of Al-Qur'an Reading Therapy as Islamic Bibliotherapy on Mental Health of Lesbian Prisoner. *Faletehan Health Journal*. 7(2):104–112. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>
- Dewi, I.P., Widiyanti, A.T. 2018. Qur'anic Therapy (Islamic Bibliotherapy) to improve religious coping in hemodialysis patient. *Media Keperawatan Indonesia*. 1(3):12-17. <https://doi.org/10.26714/mki.1.3.2018.12-17>
- Durankuş, F., Aksu, E. 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*. 35(2), 205-211. <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>
- Fatmawati, A., Rachmawati, I.N., Budiati, T. 2018. The influence of adolescent postpartum women's psychosocial condition on mother infant bonding. *Enfermeria Clinica*. 28(Supplement 1):203–206. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30068-8](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30068-8)
- Furtado, M., Chow, C.H.T., Owais, S., Frey, B.N., Van Lieshout, R.J. 2018. Risk factors of new onset anxiety and anxiety exacerbation in the perinatal period: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 238:626–635. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.073>
- Inggriane, P.D. 2016. *Qur'anic Therapy sebagai biblioterapi versi Islam dalam asuhan keperawatan spiritual Islami*. Bandung: STIKes Aisyiyah Bandung.
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., Li, S. 2020. Fear of Uncertainty Makes You More Anxious? Effect of Intolerance of Uncertainty on College Students' Social Anxiety: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*. 11:565107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565107>
- Lebel, C., MacKinnon, A., Bagshawe, M., Tomfohr-Madsen, L., Giesbrecht, G. 2020. Elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*. 277:5-13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.126>
- Miller, J. 2018. Medicines of the soul: Reparative reading and the history of bibliotherapy. *Mosaic*. 51(2):17–34. <https://doi.org/10.17613/M61N7XM3B>
- Pargament, K.I. 1997. *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Popa, D., Porumbu, D. 2017. Bibliotherapy in clinical context: An umbrella review. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VII: Social Sciences and Law*. 10(2-Suppl):165–174.
- Radoš, S.N., Tadinac, M., Herman, R. 2018. Anxiety during pregnancy and postpartum: Course, predictors and comorbidity with postpartum depression. *Acta Clinica Croatica*. 57(1):39–51. <https://doi.org/10.20471/acc.2018.57.01.05>
- Thomas, J., Barbato, M. 2020. Positive religious coping and mental health among christians and muslims in response to the covid-19 pandemic. *Religions*. 11(10):498. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Verbeek, T., Arjadi, R., Vendrik, J.J., Burger, H., Berger, M.Y. 2015. Anxiety and depression during pregnancy in Central America: A cross-sectional study among pregnant women in the developing country Nicaragua. *BMC Psychiatry*. 15(1):292. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0671-y>
- Yonkers, K.A., Gilstad-Hayden, K., Forray, A., Lipkind, H.S. 2017. Association of Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder, and Benzodiazepine Treatment During Pregnancy with Risk of Adverse Birth Outcomes. *JAMA Psychiatry*. 74(11):1145–1152. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2733>
- Zarrouq, B., Abbas, N., Hilaly, J.E., Asri, A.E., Abbouyi, S., Omari, M., et al. 2021. An investigation of the association between religious coping, fatigue, anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic in Morocco: a web-based cross-sectional survey. *BMC Psychiatry*. 21(1):264. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03271-6>