

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PRAKTEK MANDIRI
BIDAN NI KOMANG SUMIATI,A.MD.KEB**



NI WAYAN EKA PUSPAWATI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2025

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PRAKTEK MANDIRI
BIDAN NI KOMANG SUMIATI,A.MD.KEB**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**NI WAYAN EKA PUSPAWATI
NIM. A1223017**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SKRIPSI
PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN NI KOMANG SUMIATI,A.MD.KEB

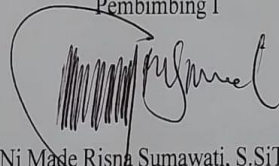
Diajukan Oleh:

NI WAYAN EKA PUSPAWATI
NIM. A1223017

Badung, 17 Februari 2025


Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN. 0809018701

Pembimbing II

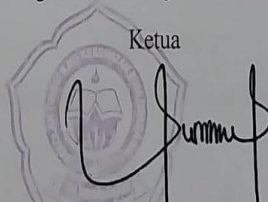


Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes
NIDN. 0825068901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO*
CAESAREA DI RUMAH SAKIT BANGLI MEDIKA CANTI

Tanggal: 22 Februari 2025

Diajukan Oleh:

NI WAYAN EKA PUSPAWATI

NIM. A1223017

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

Sekretaris Penguji

Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Anggota Penguji

Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes
NIDN. 0825068901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Kebidanan

Ketua

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN. 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PEBNELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Wayan Eka Puspawati
NIM : A1223017
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan
Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan
Ni Komang Sumiati, A.Md.Keb

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 22 Februari 2025



Ni Wayan Eka Puspawati

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

Skripsi, Februari 2025

Ni Wayan Eka Puspawati

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek

Mandiri Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb

xxvi + 59 halaman + 1 tabel + 2 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), dan pada trimester ketiga dapat berupa gangguan berkemih, hemoroid, pembengkakan pada tungkai maupun kaki, nyeri punggung dan yang paling sering keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III adalah kecemasan. Penatalaksanan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi meliputi obat-obatan sedangkan penatalaksanaan non farmakologi dapat berupa teknik distraksi dan relaksasi.

Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah terapi relaksasi benson. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Praktek Mandiri Bidan Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental one grup pre and post desgin*. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *porpusive sampling* dengan jumlah sampel 40 responden. Data di analisis menggunakan uji hipotesis *Wilcoxon rank test*. Dari hasil analisa data didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb dengan nilai *p value* < 0,05.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Kecemasan, Ibu Hamil

Daftar pustaka : 47 (2013-2024)

BINA USADA BALI HEALTH INTSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF MIDEWIFERY ANDA PROFESSIONAL PROGRAM

Undergraduate Thesis, February 2025

Ni Wayan Eka Puspawati

The Effect Of Benson Relaxation on Anxiety levels In Pregnant Women In The Third Trimester In The Independent Practice Of Midwife Ni Komang Sumiati, A.Md.Keb

xxvi + 59 pages + 1 tables + 2 figures + 13 appendices

ABSTRACT

Changes that occur during pregnancy are often complaints for pregnant women, including nausea and vomiting in early pregnancy, constipation, varicose veins (veins), and in the third trimester can be urinary disorders, hemorrhoids, swelling in the clots or legs, back pain and the most common complaint experienced by pregnant women in the third trimester is anxiety. Anxiety management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological management includes drugs while non-pharmacological management can be in the form of distraction and relaxation techniques.

Relaxation techniques can reduce anxiety in pregnant women in the third trimester, one of which is Benson relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation on anxiety levels in pregnant women in the third trimester at the Independent Practice of Midwife Ni Komang Sumiati, A.Md.Keb. This study used a quantitative research method with a pre-experimental design of one group pre and post design. The sampling technique in this study used purposive sampling with a sample size of 40 respondents. Data analysis used the Wilcoxon rank sum hypothesis test. From the results of data analysis, it was found that there was a significant influence between Benson relaxation therapy on anxiety levels in pregnant women in the third trimester at PMB Ni Komang Sumiati, A.Md.Keb with a p value <0.05.

Keywords : Benson Relaxation, Anxiety, Pregnant Women

Bibliography : 47 (2013-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir.I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina sada Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati,S.SiT.,M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini tepat waktu.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini tepat waktu.
5. Kepada Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb yang telah memberikan kesempatan

untuk melakukan penelitian di Praktek Mandiri Bidan milik beliau.

6. Teman-teman Mahasiswa Jurusan S1 Kebidanan angkatan 2024 atas segala dukungan, saran dan masukannya.
7. Seluruh pihak yang membantu dalam penelitian Proposal ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan Proposal ini.

Badung, 17 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	9
2. Kecemasan Pada Kehamilan TM III	13
3. Penilaian Kecemasan	19

4. Manajemen Kecemasan	20
5. Konsep Relaksasi Benson	21
6. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III.....	25
B. Kajian Empiris	26
C. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35
F. Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Validitas dan Reliabelitas.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data	39
1. Prosedur Administrasi	39
2. Prosedur Teknis	40
H. Pengolahan Data.....	41

I. Rencana Analisis Data	42
1. Analisis Univariat	42
2. Analisis Bivariat.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb	33
-----------	---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Kerangka Teori Pengaruh Relasasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ni Komang Sumiati,A.Md.Keb.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	32

DAFTAR SINGKATAN

WHO (World Health Organization)

AKI (Angka Kematian Ibu)

TM (Trimester)

PMB (Praktek Mandiri Bidan)

PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale)

HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Permohonan Studi Pendahuluan Tempat Kerja
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Instrumen Kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale*
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10 Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 11 Jawaban Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Hasil Olah Data

DAFTAR PUSTAKA

- Inayati, A., & Ayubbana, S. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Praoperasi Elektif Diruang Bedah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.43>
- Istiqomah, I., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Bps Lidia Mardalena Kota Tangerang Tahun 2021*. 8(1), 1–6.
- Kinanti, R. P. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- MARYANA, L. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mayong Ii Jepara*. 18, 1–7. <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/2974>
- Oktya, T., Wijaya, P., Rusyanti, E., Padasuka, M. M., & Bogor, C. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Bidan M Bogor Tahun 2023. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(April).
- Sri Esthini. (2016). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan*, 147(March), 11–40.
- Sridianti, Ni Iloh, S. S., & Haryono, I. A. (2022). *Efektivitas Giving Relaxation Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: Literature Review*. 4(01), 30–39.
- Suci Ginting, S., Marliani, M., Tarigan, I., Sitorus, R., Sinaga, R., Doddy, M., & Magdalena, M. (2022). Edukasi Prenatal Yoga Dalam Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Maria Magdalena Tahun 2022.

JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 236–240.
<https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.356>

Sukawati, N. K., Purnamayanthi, P. P. I., & Sumawati, N. M. R. (2022). pengaruh melukat terhadap kecemasan selama hamil pada ibu hamil didesa sibang kaja,kec.Abiansemal,kab.bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 146–150.

Suryani, I., & Seutiya Wati, L. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada masa Pandemi Covid-19 di Praktik Mandiri Bidan (PMB). *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 40–47.
<https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.262>

Wardani, H. W., Agustina, R., & Astika, E. (2018). Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*, 6(1), 1–10.

Afnijar. (2018). efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea, 7, 1–25.

Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorist and Their Work, Sixth Edition*. St. Louis Mosby. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.

Anggraeni, R. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeripunggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Cendekia Medika*, 3(1), 2620–5424.
http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/49

Budisetyani, W. M. I. G. A. P. W. (2013). Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol 1 No 1 (2013)*.

Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 80–85.

Diani, L. P. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2013). Pengaruh Dukungan Suami terhadap

Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 1–11.

<https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p01>

Ghufron, M. N., & Suminta, Rini R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Ar- Ruzz Media.

Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.

Heriani. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1–7.

Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.

Hikmah, N. (2018). *Hubungan Self Efficacy Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Ngadillah Desa Asrikaton, Pakis* (pp. 44–50). Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid I*. Bina Rupa Aksara.

Kinanti, R. P. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.

Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>

Mardjan, D. H. (2016). *Petunjuk Praktis EFT (emotional freedom techniques) untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil*. Abrori Institute.

Nila S, G., Kristiningrum, W., & Dian Afriyani, L. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil

Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal of Holistics and Health Science*, 1(1), 99–107. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v1i1.16>

Notoatmodjo, S., Kasiman, S., & Kintoko Rohadi, R. (2018). Perilaku Pasien Penyakit Jantung Koroner Ditinjau dari Aspek Sosial Budaya Masyarakat Aceh di RS Zainoel Abidin. *Matec Web of Conferences*, 150, 5065.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

Oka Aryana, K., Novitasari, D., Kep, S., Sc, N. M., Sekolah, D., Ilmu, T., Ngudi, K., & Ungaran, W. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186–195.

Prihatin Putri. (2016). Pengantar Riset Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Riset dalam Keperawatan. *Jurnal Riset*, 93.

Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B., Yauri, I., & Colis, E. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*, 5(1), 68–74. <https://doi.org/10.56399/jst.v5i1.181>

Puspita, L. (2017). Infeksi Menular Seksual Pada Wanita Pekerja Seksual. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 31–44.

Putranti, A. D. (2021). Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53–62.

Putri Deswinta. (2013). Kajian Teori , Kerangka Konsep Dan Hipotesis dalam Penelitian. *Balal Pengembangan Kelompok Belajar Sumatera Barat*, 1–7.

Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>

- Setyaningsih, S., & Mu'in, M. (2013). Dukungan Sosial Dan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Pekerja PNS Yang Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 116–121.
- Sridianti, Ni Iloh, S. S., & Haryono, I. A. (2022). Efektivitas Giving Relaxation Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: Literature Review. 4(01), 30–39.
- Sugiyono, P. D. (2016). Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Jurnal Riset*, 38.
- Sukawati, N. K., Purnamayanthi, P. P. I., & Sumawati, N. M. R. (2022). pengaruh melukat terhadap kecemasan selama hamil pada ibu hamil didesa sibang kaja,kec.Abiansemal,kab.bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 146–150.
- Triyani, S. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil the Influence of Hypnosis Against Nulliparous Women ' S Anxiety Level.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 108–113.
- Wahyuni, S., Komariah, N., & Novita, N. (2019). Perbedaan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Terapi Murottal Qur'an Dan Musik Klasik Di Klinik Bersalin Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 106–111. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.411>
- WHO. (2018). *Accelerating Actions for Adolescent Health*.
- Windarwati, H. D. (2020). “Takut Kehilangan” Penyebab Kecemasan Keluarga Yang Merawat Anak Dengan Hospitalisasi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 197–202.

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.
<https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>

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*, 1(1), 17–25. <https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282>