

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI NAFAS DALAM
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KECEMASAN CALON AKSEPTOR
KB IUD**



SKRIPSI

**Oleh:
NI MADE LINDA HANDAYANI**

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

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI NAFAS DALAM
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KECEMASAN CALON AKSEPTOR
KB IUD**

SKRIPSI

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

**NI MADE LINDA HANDAYANI
A1223106**

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Linda Handayani

NIM : A1223106

Jurusan : PLJ S1 KEBIDANAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi
Lemon Terhadap Kecemasan Calon Akseptor KB

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

Badung, 28 Februari 2025



Ni Made Linda Handayani

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN CALON AKSEPTOR KB IUD

Diajukan Oleh:

NI MADE LINDA HANDAYANI
A1223106

Badung, 27 Februari 2025

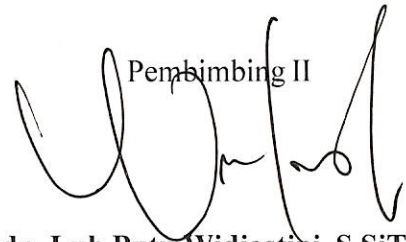
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN.01126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN


SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI
Tanggal: 10 Maret 2025

Diajukan Oleh:

NI MADE LINDA HANDAYANI
A1223106

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:


Ketua Penguji


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

Penguji I


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

Penguji II


Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.01126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua

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

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

Skripsi, Februari 2025

Ni Made Linda Handayani

Pengaruh Pemberian Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Calon Akseptor KB IUD

xiv + 60 halaman+ 6 tabel + 13 lampiran

ABSTRAK

IUD merupakan salah satu metode kontrasepsi jangka panjang yang dimasukkan ke dalam rahim dan terbuat dari bahan *polietilen* dengan atau tanpa tambahan logam atau steroid. Meskipun efektif, cakupan penggunaan KB IUD masih rendah, yang salah satunya disebabkan oleh ketakutan dan kecemasan calon akseptor terhadap prosedur pemasangan. Kecemasan tersebut dapat diukur menggunakan kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Form-Y*. Berbagai terapi dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, di antaranya adalah teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan calon akseptor KB IUD di Praktik Mandiri Bidan Ni Putu Seniasih, S.ST.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Sampel terdiri dari 30 wanita usia subur yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 responden dalam kelompok perlakuan dan 15 responden dalam kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* antara kedua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p-value* = 0,000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan calon akseptor KB IUD di Praktik Mandiri Bidan Ni Putu Seniasih, S.ST.

Kata Kunci: Aromaterapi lemon, Kecemasan, Nafas dalam, Wanita Usia Subur

Daftar Pustaka : 51 (2016-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Thesis, Februari 2025

Ni Made Linda Handayani

The Effect of Deep Breathing Relaxation and Lemon Aromatherapy on Anxiety in Prospective IUD Contraceptive Acceptors

(xiv + 60 pages + 6 tables + 13 Appendices)

ABSTRACT

The intrauterine device (IUD) is a long-term contraceptive method inserted into the uterus, made of polyethylene with or without the addition of metal or steroids. Despite its effectiveness, the coverage of IUD contraception remains low, partly due to fear and anxiety among prospective acceptors regarding the insertion procedure. This anxiety can be measured using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Form-Y questionnaire. Various therapies can be applied to reduce anxiety, including deep breathing relaxation techniques and lemon aromatherapy. This study aims to analyze the effect of deep breathing relaxation and lemon aromatherapy on the anxiety levels of prospective IUD contraceptive acceptors at the independent midwifery practice of Ni Putu Seniasih, S.ST.

This study employs a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design approach. The sample consists of 30 women of reproductive age, divided into two groups: 15 respondents in the treatment group and 15 respondents in the control group. The treatment group received an intervention of deep breathing relaxation and lemon aromatherapy, while the control group received no intervention. Data analysis was conducted using the Mann-Whitney test to compare pre-test and post-test results between the two groups.

The study results indicate a significant difference in anxiety levels before and after the intervention, with a p-value of 0.000. Therefore, it can be concluded that deep breathing relaxation and lemon aromatherapy have a significant effect on reducing the anxiety of prospective IUD contraceptive acceptors at the independent midwifery practice of Ni Putu Seniasih, S.ST.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Anxiety, Deep Breathing, Women of Reproductive Age

Bibliography: 51 (2016-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Calon Akseptor KB IUD”. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali dan selaku pembimbing satu yang telah memberikan fasilitas, bimbingan, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing dua yang telah memberikan masukan serta dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 28 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kajian Empiris	26

C. Kerangka Teori	28
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV : METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	32
C. Tempat Penelitian.....	33
D. Waktu Peneltian	33
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data	36
G. Proses Pengumpulan Data.....	37
H. Pengolahan Data.....	39
I. Analisis Data	41
BAB V : HASIL PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Analisis Deskriptif.....	43
C. Analisis Komparatif	47
BAB VI : PEMBAHASAN	48
A. Interpretasi Hasil	48
B. Keterbatasan Penelitian	57

C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kebidanan, Penelitian, dan Pendidikan.	58
BAB VII : PENUTUP	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	30
Tabel 5.1 Karakteristik calon akseptor KB IUD berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan.....	43
Tabel 5.2 Kecemasan Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon.....	45
Tabel 5.3 Kecemasan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon.....	45
Tabel 5.4 Hasil Analisis Uji <i>Mann-Whitney</i> Pengaruh Pemberian Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Calon Akseptor KB IUD di Praktik Mandiri Bidan Ni Putu Seniasih, SST	46

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	27
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pengumpulan Data

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 5 Lembar Balasan Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 6 *Ethical Clearance*

Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 8 Kuisioner Tingkat Kecemasan *State Trait Anxiety Inventory (STAI)*
Form-Y

Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur

Lampiran 10 Master Tabel

Lampiran 11 Hasil Uji SPSS

Lampiran 12 Dokumentasi

Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

AKBK	: Alat Kontrasepsi Bawah Kulit
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
AKI	: Angka Kematian Ibu
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Ha	: Hipotesis Alternatif
H ₀	: Hipotesis Nol
KB	: Keluarga Berencana
IUD	: Alat Kontraepsi Bawah Rahim
IMS	: Infeksi Menular Seksual
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
STAI	: <i>State Trait Anxiety Inventory</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
MAL	: Metode Amenore Laktasi
MOP	: Metode Operatif Pria
MOW	: Metode Operatif Wanita
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
PUS	: Pasangan Usia Subur

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Amalia, I., Kusumaningtyas, K., & Maharani, T. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di PMB Kabupaten Serang Banten. *Gema Bidan Indonesia*, 11, 20–26.
- Amelia, V., Nuraeni, A., & Mirwanti, R. (2022). Case study: application of slow deep breathing and murottal al-qur'an therapy to reduce chest pain in coronary artery disease (cad) patient. *Padjadjaran Acute Care Nursing Journal*, 4(1), 32–38. <http://jurnal.unpad.ac.id/pacnj>
- Aslamiah, K., Martini, S., & Novita, N. (2023). The Effect of Slow Deep Breathing Technique on Mother's Anxiety During IUD Contraceptive Installation at PUSRI Palembang Hospital in 2023. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 244–249. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1683>
- Azizah, E. N., Bahtera Dinastiti, V., Wulandari, R. F., Pamenang, S., & Penulis, K. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Minat Ibu Menjadi Akseptor Kontrasepsi Metode Operatif Wanita The Relation Anxiety With Mother Interest Be Contraception Acceptor Method Of Women Operative. *Jurnal Ilmiah Pamenang-JIP*, 1(1), 1–5.
- Berek, P. A. L. (2018). ~ 499 ~ Prosiding ISBN: 978-602-53420-0-4 LP2M – UNDHIRA BALI 2 November 2018 Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. *Lp2m – Undhira Bali, November*, 499–508.
- Cahyani, N. (2018). Faktor - faktor penggunaan MKJP pada PUS. *Faktor - Faktor Penggunaan MKJP*, 1(69), 5–24.
- Candrawati, S. (2018). Keterampilan Pemasangan IUD (Intra-Uterine Device). *Modul Skill Lab A- Jilid I PPD Unsoed*, 1–9. http://fk.unsoed.ac.id/wp-content/uploads/modul_labskill/modul_A3/Modul_A3- Keterampilan pemasangan IUD.pdf
- Damayanti, D. D., Putriana, D., Dewi, C. M., & Putri, A. S. (2021). Pemanfaatan Aromatherapy Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(3). <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.17872>
- Damayanti, E., & Sundari, R. I. (2022). Pemberian terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan ansietas. *Jkmc*, 1(1), 44–51. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/download/9/6>

- Deka, H. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, 9(April), 21–28.
- Direktorat Kesehatan Keluarga. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. In *Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 1, Issue November).
- Fitrikasari, A., Fajriyanti, N. I., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Skor Kecemasan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 7(2), 452–455. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i2.408>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Hartati, D., & Sari, T. O. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor Kb Akdr Di Puskesmas Tepian Buah. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(April), 377–385.
- Judha, M., & Syafitri, E. N. (2018). Efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29–33.
<http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283>
- Juniastuti, Y. (2017). *Hubungan Pengetahuan Akseptor Iud Dengan Kecemasan Efek Samping Kontrasepsi Iud Di Rs Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2017*. 107.
- Kemenkes, R. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 01).
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Kurniyati, K., & Bakara, D. M. (2021). Pelvic Tilt Exercise Against Lower Back Pain For Third Trimester Pregnant Women In Rejang Lebong Regency. *Journal of Midwifery*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.25077/jom.5.1.1-7.2020>
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 3, Issue 3).
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal*

Kebidanan, 3(3), 152–156.

- Maharani, R., Putri Utami, F., & Sugiharti, S. (2018). Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi. In *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. https://doi.org/10.1300/J153v04n01_13
- Meilani, M., & Tunggal, A. P. P. W. (2020). Pemilihan Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) pada akseptor Keluarga Berencana. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.31-38>
- Mentari, R. D. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Dan Musik Klasik Lullaby Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3).
- Nasution, C. I. P. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tingkat Kecemasan Akseptor KB IUD Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Matinggi Tahun 2019*.
- Nguyen, L., Lamarche, L., Lennox, R., Ramdyal, A., Patel, T., Black, M., & Mangin, D. (2020). Strategies to Mitigate Anxiety and Pain in Intrauterine Device Insertion: A Systematic Review. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 42(9), 1138-1146.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2019.09.014>
- Nisa, K., & Hidayani, H. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 3970–3981. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1620>
- Nurakhman, W. (2022). *Naskah publikasi pengaruh pelatihan*.
- Nurangreni, M., Novitasari, D., & Yudha, M. B. (2024). *Edukasi Dan Implementasi Terapi Autogenik Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea*. 04(05), 381–390.
- Nuyulia, V. I., Hikmanti, A., Hanum, F., & Adriyani, N. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Dan Lemon Essential Oil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor KB IUD. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 7710–7720.
- Permatasari, D. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Akseptor Kontrasepsi Iud Dengan Suntik 3 Bulan Dalam Menghadapi Efek Samping Alat Kontrasepsi. *Hospital Majapahit*, 8(1), 21–33. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/118>
- Prabawa, R. S., Dami, M., & Purwaningsih, I. (2022). Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi. *Jurnal Keperawatan*, Vol.1, 384–394. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/article/view/297/203>

- Provinsi Bali, D. K. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Bali. In *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Rika Widianita, D. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Orang Dewasa. In *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).
- Rustini, N., & Tridiyawati, F. (2022). Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 683–692. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6066>
- Saidah, H., & Sari, D. K. (2019). Pengaruh Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor Kb Iud Post Plasenta Di Rsud Kota Madiun Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 22–29. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.119>
- Saleh, U. (2020). Anxiety disorders. *Handbook of Geropsychiatry for the Advanced Practice Nurse: Mental Health Care for the Older Adult*, 63–80. <https://doi.org/10.1891/9780826157515.0005>
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lemon sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sari, C. M., Retnaningsih, R., & Wijayanti, T. R. A. (2023). Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Dan Aromaterapi Citrus Aurantifolia Swingle Terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor Kb Iud Di Tpmb Mia Saputri Turen. *Health Sciences Journal*, 7(2), 157–165. <https://doi.org/10.24269/hsj.v7i2.2137>
- Susilawati, Utari Kartaatmadja, F. S., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 13–19. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.53>
- Syamsul, S., Bakri, B., & Limonu, H. S. (2020). Penggunaan Alat KB Pada Wanita Kawin Di Perdesaan Dan Perkotaan (Studi Hasil SDKI 2017 Provinsi Gorontalo). *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.14203/jki.v15i1.461>
- Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang. *Universitasi Islam Negri Yarif Hidayatullah*, 82–93. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma Dwi Syukrini - FKIK .pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma%20Dwi%20Syukrini%20-%20FKIK.pdf)
- Tarigan, E. F., Br.Pinem, S., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98–105. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.17>
- Taufiqoh, S., Ainiyah, N. H., & Hajri, F. (2021). Pengaruh Hypnosis Terhadap Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–

66.

<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>

- Wahyuningsih, P., Aswitami, N. G. A. P., Adhiestiani, N. M. E., & Sumawati, N. M. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang KB IUD Terhadap Keikutsertaan Akseptor KB IUD di PMB NI G.P Sutreptininghati, A.MD.KEB. *Caring*, 7(December 2022), 49–59.
- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021). Pemasangan IUD dan Implant Sebagai Pencegahan Baby Boom Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 3(2), 83–91. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v3i2.385>
- Widaryanti, R., Yuliani, I., Riska, H., & Ratnaningsih, E. (2021). Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud Dengan Tehnik Slow Deep Breathing. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i1.59>
- Widya Andriani, A., & Purwati, Y. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Zuwariah, N., Laili, U., & Ambang, I. (2022). Relaksasi Pernafasan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1), 791–796. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.878>