

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI BIAROSE *MOM, KIDS*  
& *BABY SPA* BALI**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**IDA AYU KADE RUSMITHA RIYASA PUTERI**

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

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI BIAROSE *MOM, KIDS*  
& *BABY SPA* BALI**

**SKRIPSI**

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

**Diajukan Oleh :**

**IDA AYU KADE RUSMITHA RIYASA PUTERI**

**NIM A1223065**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Ayu Kade Rusmitha Riyasa Puteri

NIM : A1223065

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di *Biarose Mom, Kids & Baby Spa Bali*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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, Februari 2025



(Ida Ayu Kade Rusmitha Riyasa Puteri)

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI BIAROSE *MOM, KIDS*  
& *BABY SPA* BALI**

**Diajukan oleh :**

**Ida Ayu Kade Rusmitha Riyasa Puteri  
NIM. A1223065**

**Badung, Februari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

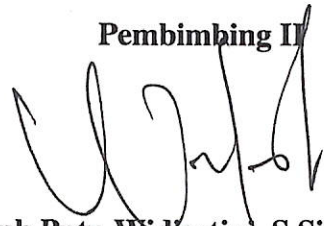
**Pembimbing I**



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.**

**NIDN : 0821098803**

**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**

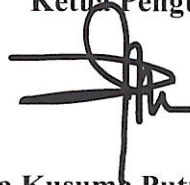
**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI  
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Badung, 28 Februari 2025**

**Yang Terdiri Dari :**

**Ketua Penguji**



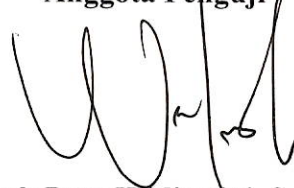
**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN : 0807068702**

**Sekretaris Penguji**



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**  
**NIDN : 0821098803**

**Anggota Penguji**



**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, 2025

Ida Ayu Kade Rusmitha Riyasa Puteri

Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di *Biarose Mom, Kids & Baby Spa* Bali

xv + 69 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 2 Skema + 12 Lampiran

**ABSTRAK**

Kecemasan pada trimester ketiga umumnya dapat timbul karena merasa cemas terhadap persiapan menghadapi persalinan seperti kekhawatiran tentang kesehatan janin, rasa nyeri persalinan dan perubahan dalam peran ibu. Salah satu metode non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik pernapasan lambat dan dalam atau *slow deep breathing*. Kecemasan apabila tidak ditangani akan berdampak negatif pada ibu dan janin seperti peningkatan risiko persalinan prematur, hipertensi pada kehamilan, dan gangguan perkembangan janin. Salah satu metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik pernapasan lambat dan dalam atau *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Design penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*. Jumlah sampel sebanyak 44 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui nilai *p value* sebesar  $0.007 < 0.05$  berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di *Biarose Mom, Kids & Baby Spa* Bali.

Kata Kunci : Kehamilan TM III, Kecemasan, *Slow Deep Breathing*, Aromaterapi Lavender  
Daftar Pustaka : 56 (2015-2025)

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

**Undergraduate Thesis, 2025**

**Ida Ayu Kade Rusmitha Riyasa Puteri**

**The Effect of Slow Deep Breathing and Lavender Aromatherapy on Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women at Biarose Mom, Kids & Baby Spa Bali**

**xv + 69 Pages + 5 Tables + 2 Figures + 2 Schemes + 12 Appendices**

**ABSTRACT**

Anxiety in the third trimester of gestation typically emerges due to apprehension regarding childbirth preparation, including concerns about fetal well-being, labor discomfort, and maternal role adaptation. If not properly managed, anxiety may adversely affect both the pregnant individual and the fetus, potentially increasing the risk of preterm labor, gestational hypertension, and fetal growth complications. A non-pharmacological intervention that can be utilized to alleviate anxiety is the slow deep breathing technique combined with lavender aromatherapy. This study aims to assess the therapeutic effect of slow deep breathing and lavender aromatherapy on anxiety reduction in third-trimester pregnant individuals.

This study utilizes a quasi-experimental design with a Non-Equivalent Control Group Design. The sample consists of 44 third-trimester pregnant women experiencing anxiety, selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Mann-Whitney test to compare anxiety levels before and after the intervention.

The data analysis results show a p-value of  $0.007 < 0.05$ , indicating a significant difference in the average anxiety levels between the intervention and control groups after treatment. Thus, it can be concluded that slow deep breathing and lavender aromatherapy significantly affect anxiety reduction in third-trimester pregnant women at Biarose Mom, Kids & Baby Spa Bali.

**Keywords:** Third-Trimester Pregnancy, Anxiety, Slow Deep Breathing, Lavender Aromatherapy

**Bibliography** 56 (2015–2025)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di *Biarose Mom, Kids & Baby Spa* Bali”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan Skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM 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 Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes, selaku Pembimbing Satu yang telah banyak membantu memberikan bimbingan, arahan dan pengetahuan serta motivasi sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, selaku Pembimbing Dua yang telah banyak membantu memberikan bimbingan, arahan dan pengetahuan serta motivasi sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Segenap Dosen Program Studi Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya dilapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi. Terima kasih.

Badung, Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL HALAMAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris .....	27
C. Kerangka Teori.....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL</b> <b>.....</b>	<b>30</b>
A. Kerangka Konsep .....	30
B. Hipotesis Penelitian .....	31
C. Definisi Operasional .....	32
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Rancangan Penelitian.....	34

B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian .....	37
E. Etika Penelitian .....	37
F. Alat Pengumpulan Data .....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
H. Rencana Analisis Data .....	44
I. Analisis Data .....	46
<b>BAB V HASIL .....</b>	<b>48</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
B. Analisis Deskriptif .....	49
C. Analisis Komparatif.....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	53
B. Keterbatasan Penelitian .....	64
C. Impikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian .....	65
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A. Simpulan.....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di <i>Biarose Mom, Kids &amp; Baby Spa</i> Bali .....	34
Tabel 5.1	Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di <i>Biarose Mom, Kids &amp; Baby Spa</i> Bali .....	47
Tabel 5.2	Kecemasan Ibu Hamil TM III di <i>Biarose Mom, Kids &amp; Baby Spa</i> Bali Pada Kelompok Kontrol .....	48
Tabel 5.3	Kecemasan Ibu Hamil TM III di <i>Biarose Mom, Kids &amp; Baby Spa</i> Bali Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Slow deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender Pada Kelompok Perlakuan .....	48
Tabel 5.4	Hasil Analisis Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil TM III di <i>Biarose Mom, Kids &amp; Baby Spa</i> Bali .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 <i>Visual Analogue Scale</i> .....	19
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Quasy Experiment Design</i> .....	34

## DAFTAR SKEMA

- Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di *Biarose Mom, Kids & Baby Spa Bali* ..... 47
- Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di *Biarose Mom, Kids & Baby Spa Bali* ..... 47

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
KB	: Keluarga Berencana
DJJ	: Denyut Jantung Janin
USG	: Ultrasonografi
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
MSH	: <i>Melanosit Stimulating Hormon</i>
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
VAS-A	: <i>Visual Analog Scale for Anxiety</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
ASN	: Aparatur Sipil Negara

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar SOP
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Master Tabel Hasil Jawaban Kuesioner
- Lampiran 10 : Hasil SPSS
- Lampiran 11 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 12 : Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, S., Deni Witari, N. N., & Ayuk Widiani, N. N. (2024). *Pengaruh Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Introduction Training (Sit) Dalam Bentuk Audio Visual Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 9–18. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4064>
- Amandasari, L. A. R. (2019). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan).
- Andini, D., & Yati, D. (2022). *Pengaruh Edukasi Covid-19 Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil: Literatur Review*. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 1(2), 73–81
- Angesti, E. P. W. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis*. Universitas Airlangga
- Angraeni, F. D., Utami, N. W., & Rahmawati, D. (2022). *Hubungan Antara Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Griya Arin, Yogyakarta*. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT DAN LINGKUNGAN HIDUP*, 7(2), 183–187. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v7i2.3522>
- Ani, I. P., & Machfudloh, M. (2021). *Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. Bhamada: *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 20-26
- Aritonang, J., Nugraeny, L., & Siregar, R. N. (2020). *Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Covid-19*. *Jurnal Solma*, 9(2), 261–269.
- Asih, N.W.Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021*. *Infokes Vol 11, No 2, Juli 2021*
- Asiyah, N., & Wigati, A.. (2015). *Minyak aromaterapi lavender sebagai media peningkatan produksi ASI*. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen Vol 6 No.2 Juli 2015*.

- Asnuriyati, W., & Lenny, F. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cempaka Tahun 2020*. *Journal Nursing Army*, Volume 1 No 2, Hal 01-08,
- Astarini, A. A. S. D. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid - 19 Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kuta Selatan*. Denpasar: Poltekkes Denpasar.
- Barus, E., & Octavia, Y. T. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.5451>
- Cahyani, I., Jannah, F., & Arsyad, M. (2022). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan pada Kehamilan Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cipeucang Pandeglang Banten. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9), 786–797. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v2i9.444>
- Dartiwen., & Nurayati Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*.
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jarai Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 125–137. <http://www.jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/81>
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester III Di Rsia Cahaya Bunda*. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(2), 68–83.
- Donsu, J.D. (2016). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Effati, D. F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., & Yngyknd, S. G. (2020). *Depression, Stress, Anxiety and Their Predictors in Iranian Pregnant Women during the Outbreak of COVID-19.*. *BMC Psychology*. Vol. 1–10.
- Ghufron & Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hasim, R. P., & Sulastri. (2018). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hendriani, D., Widyastuti, H. P., Putri, R. A., & Puspitaningsih, R. (2021). *Peran Suami Dalam Gangguan Kecemasan dan Stress Pada Ibu Hamil Selama Pandemi COVID-19*. *Mahakam Midwifery Journal*, 6(1), 28–36.

- Islami, I., Nasriyah, N., & Asiyah, N. (2021). *Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 164. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.924>
- Jayanthi, P.M.D., Aswitami N.G.A.P., Widiastini, L.P. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Kuta II. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng* [Internet]. 2023;8(1):80–7.
- Listyaningsih & Nusantoro. (2018). *Terapi Slow Deep Breathing pada penderita Hipertensi*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Lubis, N. A. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan dengan Kejadian Postpartum Blues di Klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.
- Mastiningsih, P., & Agustina, Y.C. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Bogor : Penerbit IN. Media.
- Mayasari, W. (2018). Analisis Faktor-Faktor yang Berperan pada Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado, *Jurnal Paradigma Sehat*. Vol. 5 No. 2
- Maya Herlina, S., Ulyab, Y., & Yunika Priciliac, R. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Menjelang Persalinan. In *Profesional Health Journal* (Vol. 4, Issue 2). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Mirazanah, I., Tiara Carolin, B., Dinengsih, S., & Kesehatan Prodi Sarjana Terapan Universitas Nasional Jakarta, F. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 7, Issue 4). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Moekroni, R., & Analia. (2016). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan*. *Jurnal Majority*, 5, 1–11.
- Mulyani, S., & Yessy, M. (2020). *Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Relaksasi) Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Poned Puskesmas Kebakkramat 1*.
- Nainggolan, D. R., Ujung, R. M., & Ritonga, P. T. (2022). *Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Melalui Hypnobirthing*. Media Sains Indonesia.

- Nadirawati, N. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Citeureup Kota Cimahi 2015. *Media Informasi*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.37160/bmi.v12i1.5>
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01), 24–33.
- Nopiska Lilis, D., & Lovita, E., (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Factors Associated With Anxiety In Maternity Mothers* (Vol. 3, Issue 1).
- Nurhasanah, I. (2020). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil saat pandemi covid-19 : Literatur Riview. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, R. D., Putri, A. M., & Purwaningrum, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 426–431.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1), 14– 20.
- Said, N., Kanine, E., & Bidjuni, H. (2015). *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting*. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 111622.
- Saifuddin. (2015). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sartika, A., Wardi, A., & Sofiani, Y. (2018). *Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356–370. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.380>
- Scheyer, K., & Guido G. Urizar Jr. (2017). Altered stress patterns and increased risk for postpartum depression among low-income pregnant women. *Altered Stress Patterns and Increased Risk for Postpartum Depression among Low-Income Pregnant Women*, 176(12), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0563-7>. Altered
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). *Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang*. *Indonesian Journal of Midwifery*, 1(2). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ij>

- Setiawati, I. (2022). "Hubungan Paritas, Usia Kehamilan Dan Pekerjaan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Trageh." *Jurnal Ilmiah Obsgin* 14(13): 154–60. <https://stikes.nhm.ejournal.id/JOB/article/download/792/788>
- Siregar, N.D., Kias, C.F., & Nurfatimah., Noya, F., Longgupa, L.W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester of Pregnant in Facing Childbirth*. *Jurnal Bidan Cerdas*. 3. 18-24. 10.33860/jbc.v3i1.131.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183.
- Sugiyono (2019) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suyani, S. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 19–28
- Tyastuti, Siti dan Wahyuningsih, Heni Puji. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta.Kemendes RI
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1Februari 2016 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan*. 4.
- Uwin, U., & Sofiyanti, S. (2022). Efektivitas Deep Breathing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Plasenta Previa : Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 822–833. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.757>
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, D. A., & Putri, V. T. A. (2018). Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Yasin, Sumarni, N. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. *Prosiding 1st Seminar Nasional "Arah Kebijakan Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,"* 162– 168.
- Yasin, Z. & Sumarni, M. N. D. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. *Prosiding 1st Seminar Nasional "Arah Kebijakan*

Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,”  
162– 168