

**PENGARUH RELAKSASI BENSON
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD PUSKESMAS MARGA II**



SKRIPSI

OLEH:

NI KADEK NOVI ARIYATI

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

**PENGARUH RELAKSASI BENSON
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD PUSKESMAS MARGA II**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI KADEK NOVI ARIYATI
NIM. A1224055**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Novi Ariyati

NIM : A1224055

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan ibu hamil

Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 membuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Badung, Juni 2025

(Ni Kadek Novi Ariyati)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH RELAKSASI BENSON
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD PUSKESMAS MARGA II**

Diajukan Oleh:

**NI KADEK NOVI ARIYATI
NIM. A1224055**

Badung, 19 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

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 SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 26 Juni 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr. Ir. I Putu Santika, MM
NIDN: 0803066501

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

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, Juni 2025

Ni Kadek Novi Ariyati

**Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Di UPTD Puskesmas Marga II**

xv+ 72 + 5 tabel + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Kesiapan baik fisik maupun mental sangat dibutuhkan oleh ibu dalam menerima kondisi kehamilannya serta dalam menghadapi proses persalinan. Pikiran-pikiran serta perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil, sehingga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi persalinan. Upaya utama dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan memberikan *relaksasi benson*. Teknik ini akan menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh akan rileks serta membuat hati tenang dan nyaman. *Relaksasi benson* bisa mengurangi kecemasan, stres, rasa tidak nyaman atau nyeri dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre eksperimen* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-postest*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III yaitu sebanyak 30 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil analisis menggunakan Uji *wilcoxon sign rank test* untuk pengambilan keputusan menggunakan cara pertama yaitu jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada perbedaan antara variabel jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 di tolak, artinya ada perbedaan antar variable. Sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu Hamil Trimester III dapat mengatasi Kecemasan.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, *Relaksasi Benson*
Daftar Pustaka : 50 (2019-2024)

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

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Kadek Novi Ariyati

The Effect Of Benson Relaxation Technique On Anxiety Among Third-Trimester Pregnant Women At UPTD Puskesmas Marga II

xv+ 72 pages + 5 tables + 3 diagrams + 17 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and physiological process. Both physical and mental readiness are essential for pregnant women to accept their condition and to prepare for childbirth. These thoughts and feelings of worry may persist and lead to high levels of anxiety as labor nears. One of the primary efforts to reduce anxiety in third-trimester pregnant women is by providing Benson relaxation. This technique inhibits sympathetic nervous system activity, reduces oxygen consumption, relaxes muscle tension, and creates a sense of calm and comfort. Benson relaxation is known to reduce anxiety, stress, discomfort or pain, heart contractions, and it can lower the release of the epinephrine hormone. The purpose of this study was to determine the effect of the Benson relaxation technique on anxiety among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Marga II.

This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. Sampling was conducted using a purposive sampling technique. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The Wilcoxon test was used for decision-making with the following criteria: if the significance value (sig) > 0.05, then H_0 is accepted, meaning there is no difference between variables; if sig < 0.05, then H_0 is rejected, meaning there is a significant difference between variables. Based on the results, it can be concluded that the Benson relaxation technique has an effect on anxiety among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Marga II. Based on these findings, third-trimester pregnant women are expected to be able to manage their anxiety more effectively.

Keywords : Anxiety, Benson Relaxation, Third Trimester Pregnant Women

References : 50 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha -NYA lah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali dan selaku penguji utama yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.

5. Kepada teman-teman sejawat dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki Skripsi penelitian ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis.....	8
1. Kehamilan Trimester III.....	8
2. Kecemasan.....	21
3. <i>Relaksasi Benson</i>	32
B. Kajian Empiris	38
C. Kerangka Teori.....	41

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis	42
C. Definisi Operasional	43

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
D. Etika Penelitian.....	47
E. Alat Pengumpulan Data.....	49
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	49
G. Pengolahan data.....	52
H. Rencana Analisa Data.....	54

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
-------------------------------------	----

B. Analisa Univariat.....	56
C. Analisa Bivariat.....	58

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	69

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2. Definisi Operasional	43
Tabel 5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas di UPTD Puskesmas Marga II	57
Tabel 5.2. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan <i>Relaksasi Benson</i> di UPTD Puskesmas Marga II	58
Tabel 5.3. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan <i>Relaksasi Benson</i> di UPTD Puskesmas Marga II	58
Tabel 5.4. Pengaruh <i>Relaksasi Benson</i> Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	42
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Keterangan Lolos Uji Etik

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal Dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu

Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 10. Pengantar Kuesioner

Lampiran 11. Lembar Kuesioner HARS

Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur SOP *Relaksasi Benson*

Lampiran 13. Dokumentasi

Lampiran 14. Hasil

Lampiran 15. Sertifikat Instruktur

Lampiran 16. Lembar Bimbingan Proposal

Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
AKI	: Angka Kematian Ibu
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
BAK	: Buang Air Kecil
HRS-A	: <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	: <i>Proopi oid melano cortin</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
SPSS	: <i>Statistical Programme For Social Science</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan

DAFTAR PUSTAKA

- Annisyah, n. (2024). *Efektivitas kombinasi terapi relaksasi benson dan guided imagery terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil*. *Journal of social science reserch*, 4(5), 9883–9899.
- Arikunto, S. (2020). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arindra, D. (2021) “*Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal*”
- Aryana, K. O. & Novitasari, D. (2019) “*Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran,*” *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), hal. 186– 195.
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Astuti, I. D., Hasbiah, & Rahmawati, E. (2022). *Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di puskesmas mekarsari*. *Prepotif jurnal kesehatan masyarakat*, 6 (1), 755–761.
- Fatimah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- 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.
- Handayani, R. (2021) “*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021,*” *Ners jurnal Keperawatan*, 11(1), hal. 62–71.
- Hanifah, A. (2021). Pemberian terapi benson terhadap kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea di RSUD Kota Salatiga. *Paper knowledge . Toward a media history of documents*, 3(1), 49–58.
- Hawari, D. (2019) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Hidayat, A.A. (2021). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibrahim, S.A. (2022). *Panic Neurosis Dan Gangguan Cemas. Edisi Pertama, Cetakan Pertama, 2022*. Jelajah Nusa. Tangerang.
- Indrawan, R. & Yaniawati, R. P. (2022) *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Janiwarty, B. & Pieter, H. Z. (2022) “*Pendidikan Psikologi Untuk Bidan : Suatu Teori dan Terapannya,*” in. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Jannah, M. (2023). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang*. Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(2), 139-142.
- Kautsar, F. Gustopo, D. (2020). *Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktifitas Pekerja Visual Inspektion PT. Widatra Bakti. SENATEK 2020*. Malang.
- Kementerian Kesehatan RI (2019). *Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019
- Kushariyadi (2019) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, T. (2020) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L.& Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mandriwati, G. A.*et al.* (2020) “*Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi,*” in. Jakarta: EGC.
- Mastiningsih,D.Putu & Agustina, Yayuk chrisyanti. (2019). *Buku Ajar Asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui*. Bogor: In Media
- Masturoh, Anggita, Imas dan Nauri. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.

- Murdayah, lilis, d. N., & lovita, e. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin*. *Jambura jurnal*, 3 (1).
- Naili, n. K., & prasetyorini, h. (2023). *Penerapan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan post operasi sectio caesarea*. *Jurnal manajemen asuhan keperawatan*, 7 (1), 6–10.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Pieter, H. Z. & Lubis, N. L. (2020) “*Pengantar Psikologi untuk Kebidanan,*” in. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- 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*, 68-74.
- Rahmatiah, I. N. H. (2021) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu Rsud Dr. M.M Dunda Limboto*. Universitas Negri Gorontalo.
- Rahmizani, s. D., & lestari, y. A. (2023). *Relaksasi benson dan relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III*. *Jurnal kesehatan perintis (perintis’s health journal)*, 10(2), 133–137. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1023>
- Rambod, M. et al. (2022) “*The Effect Of Benson ’ S Relaxation Technique On The Quality Of Sleep Of Iranian Hemodialysis Patients : A Randomized Trial,*” *Complementary Therapies in Medicine*. doi: 10.1016/j.ctim.2013.08.009.
- Ratnawati, & utari, k. (2022). *Efektifitas tehnik relaksasi benson dalam menurunkan nyeri post sectio cesarea ibu pospartum*. *Jurnal kesehatan aeromedika*, 8 (1).
- RINI, S. W. (2024). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan (di Desa Karangrejo & Sembungin Kabupaten Tuban)*.
- Romauli, S. (2019) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roniarti, M. P., Mulyani, N. & Diana, H. (2020) “*Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36*”

Minggu Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibereum Kota Tasikmalaya Tahun 2020,” Jurnal Kesehatan BaktiTunas Husada, 17(1), hal. 113–221.

Sari, i. Y. K., sriningsih, n., & pratiwi, a. (2022). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi di RSUD kab tangerang.* Jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan indonesia, 2 (30), 50–61.

Satriana, & feriani, p. (2020). *Efektivitas teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar rsud a . Wahab sjahrane samarinda. Borneo student research, 1 (3), 173*efektivitas teknik relaksasi benson dan terapi.

Setiawan, s. A., & faiza, l. N. (2021). *Hubungan paritas dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan normal. Oksitosin: jurnal ilmiah kebidanan, 8 (2), 128–135.*

Siregar, n. Y., kias, c. F., nurfatimah, 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>

Solehati, T. & Rustina, Y. (2022) “*Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section,*” 5(3).

Stuart, G. W. (2020) *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC

Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukawati, n. K., purnamayanthi, p. P. I., & sumawati, n. M. R. (2022). *Pengaruh melukat terhadap kecemasan selama hamil pada ibu hamil di desa sibang kaja, kec. Abiansemal, kab. Badung.* Jurnal riset kesehatan nasional, 6 (2), 146–150.

Sutanto, A. V. & Fitriana, Y. (2019) *Asuhan pada kehamilan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Swarjana, I. K. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* CV Andi Offset.

Tri Sunaryo & Siti Lestari (2019) “*Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RS Dr. Moewardi Surakarta,*” Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2), hal. 147–151.

Wahyuni, I. T., & Hardin, F. (2022). *Jurnal citra ranah medika faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III pada masa pandemi covid-19 di puskesmas andalas padang*. *Jurnal citra ranah medika*, 2 (1), 1–8.

WHO. (2019). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Global Health Estimates.

Yunus, M. & Nurcahyo, D. B. (2019) *Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. 1 ed. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.