

**PENGARUH LATIHAN *LABOR BREATHING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI CVUGANDA AYU LESTARI
(*AYU LESTARI MOMS AND BABY CARE*)**



SKRIPSI

KADEK YUDIANI

A1121003

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

**PENGARUH LATIHAN *LABOR BREATHING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI CVUGANDA AYU LESTARI
(*AYU LESTARI MOMS AND BABY CARE*)**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

KADEK YUDIANI

NIM. A1121003

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *LABOR BREATHING* TERHADAP
TINGGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI CV UGANDA AYU LESTARI
(*AYU LESTARI MOMS AND BABY CARE*)

Diajukan Oleh:

KADEK YUDIANI

NIM. A1121003

Badung, 10 Juli 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

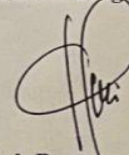
Pembimbing I



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

NIDN. 0821098803

Pembimbing II



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

NIDN. 0825068901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

KaProdi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb

NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 17 Juli 2025

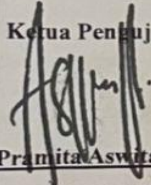
Diajukan Oleh:

KADEK YUDIANI

NIM. A1121003

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb

NIDN. 0801058701

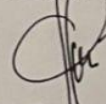
Penguji I



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

NIDN. 0821098803

Penguji II



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

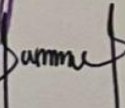
NIDN. 0825068901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan



Ka Prodi



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

NIDN. 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Yudiani

Nim : A1121003

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Labor Breathing* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di CV Uganda Ayu Lestari (*Ayu Lestari Moms and Baby Care*)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 25 Juni 2025



(Kadek Yudiani)

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

**Skripsi, Juni 2025
Kadek Yudianti**

Pengaruh Latihan *Labor Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di CV Uganda Ayu Lestari (*Ayu Lestari Moms and Baby Care*)

xiv + 67 halaman + 6 tabel + 3 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III yang menjadi masa paling mendekati persalinan. Penanganan kecemasan secara efektif sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental ibu hamil menjelang proses persalinan, salah satunya dengan latihan *labor breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *labor breathing* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di CV Uganda Ayu Lestari (*Ayu Lestari Moms and Baby Care*).

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah DASS-42. Latihan *labor breathing* ini dilakukan satu kali dalam seminggu selama dua minggu, dimana satu kali intervensi berdurasi 30 menit. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan *paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *labor breathing* dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *labor breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan demikian, latihan *labor breathing* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang bermanfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan, khususnya dalam pelayanan kebidanan.

Kata Kunci: kecemasan, kehamilan trimester III, persalinan, *labor breathing*
Daftar Pustaka: 45 (2016-2025)

**HEALTH INSTITUTION BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY**

**Undergraduate Thesis, June 2025
Kadek Yudianti**

The Effect of Labor Breathing Exercises on Anxiety Levels in Third Trimester Pregnant Women at CV Uganda Ayu Lestari (Ayu Lestari Moms and Baby Care)

xiv + 67 pages + 6 tables + 3 diagrams + 14 appendices

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common psychological disorders experienced by pregnant women, particularly in the third trimester, which is the period closest to childbirth. Effective management of anxiety is essential to maintain maternal mental health in preparation for labor, one of which is through labor breathing exercises. This study aimed to determine the effect of labor breathing exercises on anxiety levels in third-trimester pregnant women at CV Uganda Ayu Lestari (Ayu Lestari Moms and Baby Care).

This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach without a control group, involving 35 respondents selected using purposive sampling. The instrument used was the DASS-42 questionnaire. The labor breathing exercises were conducted once a week for two weeks, with each session lasting 30 minutes. Data were collected before and after the intervention and analyzed using a paired t-test.

The results showed a significant decrease in anxiety levels before and after the labor breathing intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that labor breathing exercises are effective in reducing anxiety levels in third- trimester pregnant women. Therefore, labor breathing exercises can be recommended as a beneficial non-pharmacological intervention to reduce anxiety before childbirth, particularly in midwifery care.

***Keywords: anxiety, third trimester pregnancy, childbirth, labor breathing
References: 45 (2016-2025)***

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan anugerah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Labor Breathing* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di CV Uganda Ayu Lestari (*Ayu Lestari Moms and Baby Care*)” dapat diselesaikan dengan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah membantu penulis memberikan masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Putu Ayu Wulan Iswari, S.ST selaku owner dan seluruh staf di Ayu Lestari *Moms and Baby Care* yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Badung, 12 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Konsep Kehamilan.....	7
2. Konsep Kecemasan	10
3. Konsep <i>Labor Breathing</i>	20
B. Kajian Empiris.....	25
C. Kajian Teori.....	27
BAB III	28
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Hipotesis.....	29
C. Definisi Operasional.....	30
BAB IV	31

METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	32
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian	33
F. Alat Pengumpulan Data	36
G. Prosedur Pengumpulan Data	38
H. Pengolahan Data	40
I. Analisis Data	44
BAB V	46
HASIL.....	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
B. Uji Normalitas	47
C. Analisis Univariat.....	49
D. Analisis Bivariat.....	50
BAB VI	51
PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi Penelitian.....	51
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	59
BAB VII.....	61
PENUTUP	61
A. SIMPULAN	61
B. SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Definisi Operasional Pengaruh Latihan <i>Labor Breathing</i> Terhadap Tigkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	18
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden	47
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Latihan <i>Labor Breathing</i>	48
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Setelah Latihan <i>Labor Breathing</i>	48
Tabel 5.4 Uji Normalitas	49
Tabel 5.5 Pengaruh Latihan <i>Labor Breathing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Latihan <i>Labor Breathing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	27
Gambar 3. 1 Konsep Pengaruh Latihan <i>Labor Breathing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	28
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian Pengaruh Latihan <i>Labor Breathing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Pengajuan Judul
- Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Kelaikan Etik STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9 Kuesioner
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 12 Hasil Tabulasi Data
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASS 42	: <i>Depression Anxiety Stres Scales 42</i>
HCG	: <i>Hormon Chorionic Gonadotropin</i>
GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Prof. M. (2016). *Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships*. In Aswaja Pressindo.
- Agnesya, N. (2023). *Pengaruh Kecemasan Pada Kesehatan Fisik Koneksi Antara Pikiran Dan Tubuh*.
- Anggraeni, 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>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan* (1st ed.). Umsida Press.
- Chrisyanna, Y. (2023). *Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(4), 386–396. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i4.84>
- Dhonna Anggreni. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Dianaurlia, Y., & Hardayati, Y. A. (2024). *Case study: Intervensi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat ansietas ibu hamil di trimester III*. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 303–310.
- Dona Fitri Annisa & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Faradhila, A. F., Limbong, M. M., Rimanda, A., & Widyasari, R. (2024). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok*. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(4), 2077–2084. <https://doi.org/10.54082/jupin.810>
- Fauzi, H. (2021). *Smile Birth*. <https://Smilebirth.Id/About/>.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.47679/makein.202227>
- Ferawaty, Rahmmatika, S. D., Aliah, N., & Nurhasanah. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023*. STIKES Muhammadiyah Cirebon.

- Haeriyah, S., Winarni, L. M., & Agustin, C. B. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Manis Jaya*. *Journal of Midwifery Madani*, 1(1).
- Harini, I. G. A. A. D., Aryani, P., Yuliyatni, D. C. P., Putri, S. W. C. W. (2023). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi COVID-19 Di Kota Denpasar, Bali, Indonesia*.
- Hipson, M., Handayani, S., & Erwanda. (2023). *Hubungan Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 274–282.
- Idharuddin, N. F., & Cahyaningrum. (2023). *Pengaruh Kontrasepsi Suntik Terhadap Kejadian Amenore Effect of Injectable Contraceptives on the Incidence of Amenorrhea*. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(1), 24–31. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). *Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga*. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Kartikasari, L., Wijayanti, T. R. A., & Purwanti, A. S. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1067>
- Kote, F. D., & Susanti. (2024). *Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(3), 34–44. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1485>
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress berdasarkan DASS-42*. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 7(2), 219–228.
- Lestari, E. A., Kurnaisih, E., & Multazam, A. M. (2021). *JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY HEALTH (JMCH) Pengaruh Temu Wicara dengan Leaflet terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19 di RSUD Daya Makassar*. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* 2021, 2(4), 18–27. <https://doi.org/10.52103/jmch.v2i4.693>
- Mardiana, E., Musa, S. M., & Lestari, M. (2022). *Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan : Studi Literatur*. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 7(1), 54–58.

- Mudlikah, S., & Ningrum, N. I. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Mual Muntah Kehamilan dengan Waktu Mual Muntah Kehamilan di Puskesmas Sumobito Kota Jombang*. *Midwiferia*, 5(1), 1–6.
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). *Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III*. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Nia Kismia Wardani, W. (2024). *Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama D'Maryam*. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan, Teori & Aplikasi, ed. revisi 2010*. Rineka Cipta.
- Novianti, R., & Wahyuntari, E. (2024). *Hubungan paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Mlati II Sleman*. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(6),
- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Nurfadillah, Muzakkir, & Mato, R. (2021). *Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Peneliti Keperawatan*, 1(3), 381-386.
- Nurlatifah, N. S. M., Fatimah, S., Heryani, S., & Ningrum, W. M. (2024). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Mitra Delima*. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(2), 51. <https://doi.org/10.25157/jmph.v6i2.16691>
- Putri, V. R., Rahmiati, L., & Andrianie, K. (2018). *Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, SH*. *JURNAL SEHAT MASADA*, XII, 31–40.
- Rahmawati, dkk. (2020). *Penyajian Data, Variasi Data dan Jenis Data/ OSF Preprints*.
- Sari, I. (2020). *Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review*. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44.

- Sarmita, Nurdin, S., & Fattah, A. H. (2021). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cabenge Kabupaten Soppeng*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan. 01(1), 20-26.
- Setyawan, A. D. I. (2021). *Hipotesis dan Variabel Penelitian*. Tahta Media Group
- Shiddiq, M. I. A., & Pranata, R. (2024). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa*. Jurnal Dunia Pendidikan, 4(4), 1354–1362.
- Silalahi, U. A., & Kurnia, H. (2023). *Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021*. Media Informasi, 19(1), 2023–2122.
- Subagio, S. U., Pertasari, R. M. Y., Azkiya, F., Lindawati, R., & Nurseha. (2024). *Pengurangan Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Prenatal Gentle Yoga dan Teknik Pernafasan Nadhi Sodhana*. <https://doi.org/10.33846/sf15326>
- Surahman. (2016). *Metodologi Penelitian*.
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). *Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(4), 634–641. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Wati, Elvia. dkk (2023). *Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara*. Jurnal Cendikia Muda, 3(2).
- Windari, I. M. P., & Diniyah, K. (2025). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 290-297. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.