

**PENGARUH RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSIAPAN
PERSALINAN DI PMB PUTU ANA**



SKRIPSI

NI KOMANG SINAR ANTARI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSIAPAN
PERSALINAN DI PMB PUTU ANA**

SKRIPSI

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

Oleh :

NI KOMANG SINAR ANTARI

NIM. A1225083

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH RELAKSASI *HYPNOBIRTHING* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSIAPAN PERSALINAN DI PMB PUTU ANA

Diajukan Oleh:

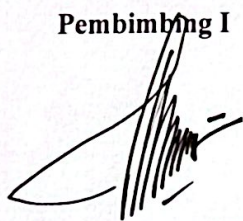
NI KOMANG SINAR ANTARI

NIM. A1225083

Badung, 15 Juli 2026

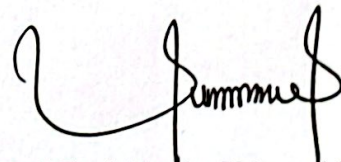
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

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 dibawah ini :

Nama : Ni Komang Sinar Antari

NIM : A1225083

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* dan Aromaterapi Lavender
Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Menghadapi Persiapan Persalinan Di PMB Putu Ana.

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, 1 April 2026


(Ni Komang Sinar Antari)



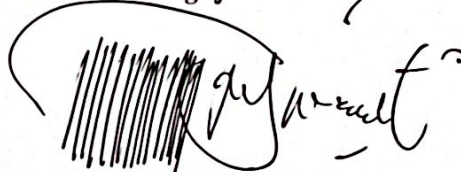
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 22 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



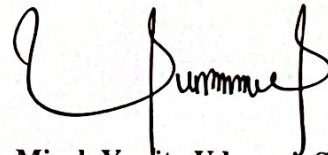
Bdn. Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN: 0809018701

Penguji I



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

Penguji II



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

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.Prodi



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

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

Skripsi, Mei 2026

Ni Komang Sinar Antari

Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persiapan Persalinan Di PMB Putu Ana.

(xiv+ 82) Halaman+ 6 tabel + 6 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan juga merupakan proses alamiah (normal) dan bukan merupakan proses patologis, tetapi kondisi normal tersebut dapat menjadi kondisi patologis/abnormal. Persalinan seharusnya merupakan moment yang membahagiakan yang tidak perlu ditakuti oleh seorang wanita, tetapi masih banyak perempuan yang merasa khawatir, cemas dan gelisah menanti saat kelahiran tiba. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya dengan relaksasi *hypnobirthing* dan aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi *hypnobirthing* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persiapan persalinan di PMB Putu Ana.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan desain *Non-Equivalent Control Grup Design* dan tehnik *purposive sampling*. Sampel yang terkumpul akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 28 orang dan kelompok kontrol 28 orang, dimana kelompok satu akan diberikan intervensi dan kelompok dua atau kontrol tidak diberikan perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Relaksasi *Hypnobirthing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persiapan Persalinan Di PMB Putu Ana. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan Relaksasi *Hypnobirthing* dan Aromaterapi Lavender untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci : Relaksasi *Hypnobirthing* dan Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 57 (2019-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL

Undergraduate thesis, May 2026

Ni Komang Sinar Antari

The Effect of Hypnobirthing Relaxation and Lavender Aromatherapy on the Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women Facing Childbirth Preparation at PMB Putu Ana.

(xiv + 82) pages + 6 tables + 6 diagrams + 15 appendices

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are natural physiological processes rather than pathological conditions. However, normal pregnancy and labor may develop into complications under certain circumstances. Although childbirth is expected to be a joyful experience, many pregnant women experience fear, anxiety, and emotional distress while anticipating labor. Maternal anxiety during pregnancy may stimulate uterine contractions through neuroendocrine responses, potentially affecting the labor process. Complementary non-pharmacological interventions, such as hypnobirthing relaxation and lavender aromatherapy, have been widely used to promote relaxation and reduce anxiety during pregnancy. This study aimed to determine the effect of hypnobirthing relaxation combined with lavender aromatherapy on anxiety levels among third-trimester pregnant women in preparation for childbirth at PMB Putu Ana.

This study employed a quantitative quasi-experimental design using a non-equivalent control group approach. A total of 56 third-trimester pregnant women were recruited through purposive sampling and allocated into two groups: an intervention group ($n = 28$), which received hypnobirthing relaxation combined with lavender aromatherapy, and a control group ($n = 28$), which received routine antenatal care without the intervention. Data were analyzed using the Mann–Whitney U test.

The results of the Mann–Whitney U test demonstrated a statistically significant difference in anxiety levels between the intervention and control groups ($p = 0.000$; $p < 0.05$). These findings indicate that the combination of hypnobirthing relaxation and lavender aromatherapy was effective in reducing anxiety among third-trimester pregnant women preparing for childbirth. In conclusion, hypnobirthing relaxation combined with lavender aromatherapy significantly reduced anxiety levels among third-trimester pregnant women. This complementary intervention may be considered a safe, practical, and effective non-pharmacological strategy to promote maternal psychological well-being and enhance preparedness for childbirth.

Keywords : Anxiety, Hypnobirthing Relaxation, Lavender Aromatherapy, third-trimester pregnancy

Bibliography : 57 (2019–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis 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 *Hypnobirthing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persiapan Persalinan Di PMB Putu Ana.”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan 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 STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali dan sekaligus selaku pembimbng II, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr.Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing I yang telah membantu dalam memberikan bimbingan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepada Bdn. Putu Ana selaku kepala PMB sudah memberikan bimbingan dan memberikan ijin untuk studi pendahuluan.
6. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.

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

Badung, Mei 2026

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 GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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.....	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Konsep Dasar Kehamilan	8
2. Konsep Dasar Kecemasan	22
3. Konsep <i>Hypnobirthing</i>	32
4. Minyak Essential Aromaterapi Lavender	37
B. Kajian Empiris	44
C. Kerangka Teori	48

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI

OPERASIONAL	49
A. Kerangka Konsep.....	49
B. Hipotesis.....	49
C. Definisi Operasional	50

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	51
B. Populasi dan Sampel.....	52
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	53
D. Etika Penelitian	54
E. Alat Pengumpulan Data	56
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	57
G. Teknik Pengolahan Data	60
H. Teknik Analisis Data.....	62

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64
B. Analisis Univariat	64
C. Analisis Bivariat	67

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	69
B. Keterbatasan Penelitian	78
C. Implikasi Penelitian	78

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	80
B. Saran	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bunga Lavender	38
Gambar 2.2 Minyak Essensial Lavender	38
Gambar 2.3 Diffuser	43
Gambar 2.4 Kerangka Teori	48
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	49
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	50
Tabel 5.1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Putu Ana	64
Tabel 5.2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi hypnobirthing dan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.....	65
Tabel 5.3. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol	66
Tabel 5.4. Hasil Analisis Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Hypnobirthing dan Aromaterapi Lavender (n= 56)	67
Tabel 5.5. Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan pemberian Relaksasi Hypnobirthing dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menghadapi persiapan persalinan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (n=56).....	68

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
ANC	: Antenatal Care
BBLR	: Bayi Baru Lahir Rendah
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KH	: Kelahiran Hidup
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
MT	: Musik Terapi
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
PSP	: Pertujuan Setelah Penjelasan
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SD	: Sekolah Dasar
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: <i>World Health Organization</i>

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 Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III HARS
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur SOP *Relaksasi Hypnobirthing* Dengan
Minyak Essensial Lavender
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Hasil
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. (2019). *Gentle Birth Balance: Persalinan Holistik Mind, Body, and Soul*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Aprilasari, M., Muqaffi, S. Y., & Sumasto, H. (2021). *Hubungan Usia Ibu Hamil dan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Padas Kabupaten Ngawi*. Gema Bidan Indonesia, 10(2), 1–23.
- Anggraeni, L., & Maisaroh, S. (2021). *Hubungan hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil trimester III primigravida*. Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Salakanagara, 7(1), 35-42.
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Amir, F. (2020). *Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Caesarea di RSUD Bahagia Makassar Tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia, 4 (2).
- Baradero, M., *et al.* (2021). *Keperawatan perioperatif: Prinsip dan praktik*. Jakarta : EGC.
- Depkes RI, (2019), *Pusat Data dan Informasi Kesehatan Indonesia*, (<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf>)
- Dewi & Prima, (2020), *Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi*, Jurnal Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

- Djilani, A., & Dicko, A. (2019). *The Therapeutic Benefits of Essential Oils. In Nutrition, Well-Being and Health*. InTech. <https://doi.org/10.5772/25344>
- Hasim, (2018), *Gambaran kecemasan ibu hamil*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hafid, M. F. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar*. Skripsi
- Hidayat, A.A. (2018), *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*,. Penerbit Salemba medika
- Hawari, D. (2019) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Isworo, A., Hakimi, M. & Wibowo, T. (2019). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Preeklampsia Di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah*. Berita Kedokteran Masyarakat (Bkm), 28, 9
- Indarti, I. (2023). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Baki* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Jannah, Nurul, (2022), *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit ANDI).
- Jenny, Oftarica (2019) *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny I Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Praktik Mandiri Bidan Setyami Ngasinan Ponorogo*. Tugas Akhir (D3) Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Jaelani. (2019). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor

Kementrian Kesehatan, (2020), *Profil Kesehatan Indonesia*, Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes.

Kartini, N. N., Udayani, N. P. M. Y., & Mastiningsih, P. (2025). Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing Dan Minyak Essential Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I. Sakti Bidadari (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 8(2), 62-69.

Kuswandi, Lanny, (2019), *Keajaiban Hypno-birthing*, Jakarta: Pustaka Bunda.

Lubis, D. R. (2022). *Laporan Penelitian “Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Penggunaan Minyak Essential Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil”*.

Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). *Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. In Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 25-36).

Maemunah, L. Y., Susilawati, L.& Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.

Mastiningsih, P. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. In Media.

Mandriwati, G. A.*et al.*, (2020) “*Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*,” in. Jakarta: EGC.

Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(4), 785-792.

- Nariswari, D.N (2024) *Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang*.Junal kesehatan masyarakat. seroja Husada.
- Nasibah, A. (2023). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil*.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurbaya, A.P (2023). *Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Di Klinik Bougenville Pandeglang*. Jurnal Ilmiah Bidan Vol.7.no 3 (2023).
- Nuraini. (2019). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Media
- Noviani, N.W.(2022) *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Pada Pandemi Covid-19 Di Puskesmas I Denpasar Timur*. JOMIS (*Jurnal of Midwifery Science*) Vol.6.No.1.Januari 2022.
- Pieter, H. Z. & Lubis, N. L. (2020) “*Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*,” in. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Putri, Ariani. (2018). *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwandari, A., Tirtawati, G. A., & Lakotani, E. (2022). *Usia Dan Paritas Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Menjelang Masa Persalinan Di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado*. In PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2022 ISBN: 2549-0931 (Vol. 1, No. 3, pp. 525-533).

- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021). *Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Hiperemesis Garvidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kudus*. Indonesia Jurnal Kebidanan, 4(2), 1. <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1007>
- Rezi Dwi Putri, et al. (2021). *Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas*. Rezi Dwi Putri, Novianti, Deni Maryani, 9(1), 38–43.
- Rohmansyah, N. A. (2019). *Pengertian Tentang Teori Kecemasan*. Jurnal Ilmiah Penjas.
- Rahmawati, L., Ningsih, M. P. (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8 N0 1(February), 1–9.
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Kencana
- Rosna, N. I. M. (2024). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati S, St Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Sarifah, Siti, (2023), *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda*. E-Journal Psikologi, Vol. 4, No. 4, 2016, ISSN: 2477-2674.
- Saad, R., & Rahayu, R. (2023). *Efektivitas Relaksasi Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester*

III. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5730-5735.

Sadock (2019) *Kaplan Sadock's Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Edudi 11. New York-Usa: Wolters Kluwer Health.*

Salsabilla, A. R. (2020). *Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 9(2), 761-766.

Sri Iswanti, I. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Tawang Sari* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Siregar, (2019), *Statistik deskriptif untuk penelitian.* jurnal penelitian.

Siahaan, R. S. (2013). *Efektifitas campuran Minyak Esensial Indonesia; Sereh wangi, kenanga, Lavender Dan Nilam Terhadap relaksasi Secara Inhalasi.*

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : Alfabeta

Suriyati, Adriana, & Murtilita. (2016). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.* Nursing Lecture Tanjungpura University.

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

Susilawati, Emi Sutrisminah, & Rr Catur Leny Wulandari. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review.* Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(4), 778–

786. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4740>

Syahrir, H. (2020). *Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 2(1), 21-27.

Tantri, N. K. M., Aswitami, N. G. A. P., Sumawati, N. M. R., & Adhiestiani, N. M. E. (2025). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Abiansema I*. *Jurnal Genta Kebidanan*, 14(2), 27-33.

WHO. (2019). *Maternal Mortality*. [Online]. Tersedia di : <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/maternal-mortality>

Yuria, Mella. (2022). *The Effectiveness Of Using Lavender Essential Oil In Reduce Anxiety Levels In Pregnant Women*. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*. 17. 125-136. [10.36085/avicenna.v17i02.3287](https://doi.org/10.36085/avicenna.v17i02.3287).