

**PENGARUH KOMBINASI YOGA PRANAYAMA DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III**



SKRIPSI

**Oleh:
NI WAYAN LISAYANI**

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

**PENGARUH KOMBINASI YOGA PRANAYAMA DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI WAYAN LISAYANI
NIM. A1225060**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI YOGA PRANAYAMA DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Diajukan Oleh :

**NI WAYAN LISAYANI
NIM. A1225060**

Badung, 24 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing I



Pembimbing II



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

Bdn. Ni Gst Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb.
NIDN: 0801058701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.Prodi



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

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

Summe



[Signature]

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**

Ketua

 Summa

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Lisayani

NIM : A1225060

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Yoga Pranayama dan Aromaterapi
Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

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 saya tersebut.

Badung, Juli 2026



Ni Wayan Lisayani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa berkat Hikmat dan Rahmat-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Yoga Pranayama Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”.

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. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih 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, sekaligus sebagai penguji utama skripsi saya yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepala Puskesmas Klungkung II yang telah membantu memberikan ijin serta menyediakan tempat untuk melaksanakan penelitian ini
6. Bidan Koordinator dan *Clinical Instructure* (CI) ruangan yang telah mendampingi selama proses studi pendahuluan dan pengambilan data penelitian.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan proposal penelitian 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 dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

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

Skripsi, Juli 2026

Ni Wayan Lisayani

Pengaruh Kombinasi Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Klungkung II.

(XIII + 66) halaman + 3 Gambar + 2 Skema + 14 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan sebuah rangkaian proses mulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Trimester III kehamilan merupakan masa penghujung kehamilan sebelum persalinan yang rentan membuat ibu hamil merasa cemas terhadap kondisi janinnya maupun bayangan persalinannya nanti. Kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani dengan baik dapat berpengaruh buruk pada ibu dan janin. Salah satu metode untuk mengurangi kecemasan adalah dengan kombinasi yoga pranayama dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi yoga pranayama dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Klungkung II pada bulan Mei-Juni 2026. Sampel penelitian berjumlah 34 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kecemasan menggunakan instrumen *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2). Intervensi diberikan selama 15 menit, 2 kali seminggu selama 2 minggu.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian kombinasi yoga pranayama dan aromaterapi lavender dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$) dan *z-score* = -4891 sehingga disimpulkan kombinasi yoga pranayama dan aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung II.

Kata kunci: Yoga pranayama, aromaterapi lavender, kecemasan ibu hamil.

Daftar Pustaka: 52 (2016-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
BACHELOR PROGRAM OF MIDWIFERY**

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Wayan Lisayani

The Effect of the Combination of Yoga Pranayama and Lavender Aromatherapy on Anxiety in Third Trimester Pregnant Women at the UPTD Klungkung II Health Center.

(XIII + 66) pages + 3 figures + 2 schemes + 14 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a series of processes that begins with conception and continues until the birth of the fetus. The third trimester is the final stage of pregnancy before childbirth, during which pregnant women are particularly vulnerable to anxiety regarding the condition of their fetus and the upcoming delivery. If not properly managed, anxiety during pregnancy can have adverse effects on both the mother and the fetus. One method for reducing anxiety is a combination of pranayama yoga and lavender aromatherapy. This study aimed to determine the effect of a combination of pranayama yoga and lavender aromatherapy on anxiety among third-trimester pregnant women.

This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study was conducted at UPTD Puskesmas Klungkung II from May to June 2026. The sample consisted of 34 participants selected using a purposive sampling technique. Anxiety was measured using the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). The intervention was administered for 15 minutes, twice a week for two weeks.

The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon test showed a significant difference in anxiety levels before and after the administration of the combination of pranayama yoga and lavender aromatherapy, with a *p-value* of 0.001 ($p < 0.05$) and a z-score of -4.891. Therefore, it can be concluded that the combination of pranayama yoga and lavender aromatherapy had a significant effect on reducing anxiety among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Klungkung II.

Keywords: pranayama yoga, lavender aromatherapy, anxiety in pregnant women

Bibliography : 52 sources (2016-2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP,.....	30
HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis.....	30
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Etika Penelitian	36
E. Alat Pengumpulan Data	39
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
G. Pengolahan Data	43

H. Analisis Data	45
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian	47
B. Analisis Univariat	48
C. Analisis Bivariat.....	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
A. Interpretasi Penelitian	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	64
BAB VII PENUTUP.....	66
A. Simpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1	Rancangan <i>pre eksperimental one group</i> <i>pretest posttest design</i>	31
Tabel 5.1	Karakteristik Responden	48
Tabel 5.2	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	49
Tabel 5.3	Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi	49
Tabel 5.4	Pengaruh Kombinasi Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 *Ethical Approval*
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Rekomendasi Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 8 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 Kuesioner PRAQ-R2
- Lampiran 11 SOP Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 13 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 14 Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. . S., Yuniati, M. G., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12, 50–56.
- Aeni, N., Anita, N., K. Akbar, F., & Rahman, I. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil dan Dampaknya terhadap Kesehatan Ibu Dan Bayi: A Literature Review. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 8(2), 77–89.
- Alza, N., & Ismarwati. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1).
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Amalia, S., Astuti, H. P., & Wijayanti. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 11, 79–87.
- Avifurohmah, K., Mariyati, L. I., & Fahmawati, Z. N. (2023). Husband Support, Adversity Quotient and Anxiety Of Primigravida Third Pregnant Mothers. 22(2), 146–156.
- Azizah, N. (2023). *Buku Ajar Psikologi Pendidikan Profesi Bidan*. Umsida Press.
- Brown, J. V. E., Wilson, C. A., Ayre, K., Molyneaux, E., Trevillion, K., Howard, L. ., & Khalifeh, H. (2020). Antidepressant treatment for postnatal depression. *Cochrane Library*, 3. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013560>.www.cochranelibrary.com
- Dewi, A. R., Ulfiana, E., & Anggraini, D. D. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Sambong Kabupaten Blora. *Jurnal Sehat Indonesia*, 7(2), 612–628.
- Eka, N., Dewi, C., & Fitrianiingsih, D. (2025). Pengaruh Relaksasi Napas dalam Sebagai Intervensi Non Farmakologis terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 6(September), 56–63. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i3.12499>
- Firrahmawati, L., Wahyuni, E. S., & Hamil, I. (2025). Analisis Kecemasan Pada Ibu Hamil : Sebuah Studi Crossectional. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5, 1–12.

- Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 796–805. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.190>
- Hatami, N., Bagheri, S., & Kourosh-arami, M. (2023). Aromatherapy for the brain : Lavender ' s healing effect on epilepsy , depression , anxiety , migraine , and Alzheimer ' s disease: A review article. *Heliyon*, 9(8), e18492. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18492>
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Imamah, N. F., Ekadinata, N., Prayogo, G., & Anggileo, B. (2023). Employment, Income, Health Insurance, Accessibility to Healthcare Facility, Age, and Prenatal Anxiety in Indonesia Nur. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 879–886. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2046>
- Jalal, S. M., Alsebeiy, S. H., Mousa, N., & Alshealah, J. (2024). Stress , Anxiety , and Depression During Pregnancy: A Survey Among Antenatal Women Attending Primary Health Centers. *Healthcare*, 12, 1–14.
- Karmelia, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, X, 1–6.
- Karmi, R., Juaeriah, R., & Susanti, S. (2025). *Pengaruh pemberian aroma therapy lavender Terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan*. 4(5), 202–208.
- Karoń, K., Grabowski, W., Zygmunt, A., Karoń, Ł., & Pedrycz, E. (2024). *Aromatic Serenity: How Lavender Eases Stress and Anxiety - A Literature Review*. 1–12.
- Kasmianti, P. D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. ., Rikharniati, T., Syahriana, A., Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Lestari, R., & Novianty, L. (2025). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dengan Kesiapan Psikologis Dalam Menghadai Persalinan Di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(5), 37–46.
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>

- Lin, I., Huang, C., & Chou, S. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy : A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Lukmanulhakim, L., & Agustina, D. (2018). Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.91>
- Malloggi, E., Cesari, V., Gemignani, A., & Frumento, S. (2022). Lavender aromatherapy : A systematic review from essential oil quality and administration methods to cognitive enhancing effects. *Journal Applied Psychology Health and Well Being*, 14(September 2021), 663–690. <https://doi.org/10.1111/aphw.12310>
- Mandriwati, G. A., Ariani, N. W., Gunarpria Darmapatni, M. W., & Javani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Berbasis Kompetensi* (3rd ed.). EGC.
- Manuaba, I. B. (2016). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Margawati, A., Syauqy, A., Utami, A., Hananingtyas, A., & Zaimatussoleha, C. (2022). *Anxiety among Pregnant Women in Rural-Urban Area Indonesia during the COVID-19 Pandemic in Semarang , Indonesia*. 10, 1830–1837.
- Miratu, M. and. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan Di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Kemenkes Poltekkes Kedari*, 1–69.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., Dinengsih, S., Prodi, K., Terapan, S., & Nasional, U. (2021). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin*. 7(4), 785–792.
- Notoatmodjo. (2016). *Metodelogi Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Nouira, M., Souayeh, N., Aicha, S., Hadhami, K., & Lika, A. (2024). Aromatherapy Using Lavender Oil Effectiveness on Pain and Anxiety After C-Section : A Randomized Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Global Health* (2024), 14, 1536–1544.
- Nugroho, dkk. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Nuha Medika.
- Nurlatifah, N. S. M., Fatimah, S., Heryani, S., & Ningrum, W. M. (2024). Description of Factors That Influence Anxiety In Third Trimester Pregnant Women In Facing Labor. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(2).

- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (A. Suslia & P. P. Lestari (eds.)). Salemba Medika.
- Pascal, R., Casas, I., Genero, M., Nakaki, A., Youssef, L., Larroya, M., Benitez, L., Gomez, Y., Martinez-aran, A., Morilla, I., Oller-guzm, T. M., Vieta, E., Crispi, F., Gratacos, E., & Crovetto, F. (2023). Maternal Stress , Anxiety , Well-Being , and Sleep Quality in Pregnant Women throughout Gestation. *Journal of Clinical Medicine*, 12, 1–16.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th Editio). EGC.
- Rahayu, E., & Sutarno, M. (2024). Efektivitas Massage Edorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 920–935. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11028>
- Sembiring, D. B. (2023). Combination of Autogenic Relaxation and Lavender on the Anxiety of Primigravida Trimester III Pregnant Women. *Journal Midwifery*.
- Sitomorang. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena.
- Sudarmi, S. L. P., Widiastini, L. P., & Karuniadi, M. (2022). Yoga Pranayama Reduce Anxiety Facing Labor In Pregnant Women Trimester III at PMB in the work area of the Abiansemal I Health Center. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(2), 162–166.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistyawati, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Salemba Medika.
- Suryanisngsih, N. W. D., Tedjasulaksana, R., & Erawati, N. L. P. S. (2025). *Differences in Anxiety Levels of Pregnant Women in the Third Trimester Before and After Being Given Prenatal Yoga*. 13(2), 116–125. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i2.3941>
- Susanti, D., & Wisudawati, W. (2021). The Effectiveness of Prenatal Yoga Bahya Pranayama on Reducing Anxiety in Pregnant. *The 8th International Conference on Public Health, Solo, Indonesia*, 759–764.
- Sutriyawan, A. (2021). *Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. PT Refika Aditama.
- Syahida, A., Mirani, N., Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal*

Kebidanan Malahayati, 7(4).

- Vallhonrat-bueno, M., & Pla-consuegra, F. (2024). Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress , Insomnia , and Anxiety in Pregnant Women : A Systematic Review. *Healthcare*, 12.
- Vigod, S. N., Frey, B. N., Clark, C. T., Grigoriadis, S., Barker, L. C., Brown, H. K., Charlebois, J., Dennis, C., Fairbrother, N., Green, S. M., Letourneau, N. L., Oberlander, T. F., Sharma, V., Singla, D. R., Stewart, D. E., Tomasi, P., Ellington, B. D., Fleury, C., Tarasoff, L. A., ... Parikh, S. V. (2025). Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments 2024 Clinical Practice Guideline for the Management of Perinatal Mood , Anxiety , and Related Disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 70(6). <https://doi.org/10.1177/07067437241303031>
- Wang, Z., Mao, C., Zeng, S., Chen, L., Feng, Z., & Liu, W. (2025). *The effects of aromatherapy on anxiety and sleep quality in maternal women : a systematic review and meta-analysis*. November. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1701126>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2022). Pengaruh Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 125–132. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.338>
- Yuniasri, K., Dewianti, N. M., Adnyani, S., & Widiastiuti, N. M. R. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Genta Kebidanan*, 15, 27–33.