

**KOMBINASI RELAKSASI LIMA JARI DAN AROMA
TERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH
PUSKESMAS KLUNGKUNG II**



SKRIPSI

Oleh :

NI LUH PUTU SEVIA LESTARI

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

**KOMBINASI RELAKSASI LIMA JARI DAN AROMA
TERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH
PUSKESMAS KLUNGKUNG II**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

**NI LUH PUTU SEVIA LESTARI
NIM. A1225061**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KOMBINASI RELAKSASI LIMA JARI DAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UNITPELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS KLUNGKUNG II

Diajukan Oleh :

**NI LUH PUTU SEVIA LESTARI
NIM. A1225061**

Badung, 27 Juli 2026

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

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 : 29 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes
NIDN. 0825068901

Sekretaris Penguji

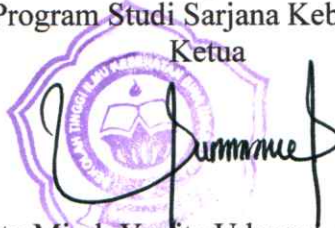


Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb.
NIDN. 0821098803 NIDN. 0801058701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Sevia Lestari
NIM : A1225061
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Kombinasi Relaksasi Lima Jari dan Aroma Terapi Lemon terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran 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, 27 Juli 2026



(Ni Luh Putu Sevia Lestari)

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

Skripsi, Juli 2026

Ni Luh Putu Sevia Lestari

Kombinasi Relaksasi Lima Jari dan Aroma Terapi Lemon terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II

xiv + 87 + 5 tabel + 2 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Seiring dengan mendekatnya waktu persalinan tidak jarang ibu hamil trimester III mengalami kecemasan. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan pemberian kombinasi relaksasi lima jari dan aroma terapi lemon. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kombinasi relaksasi lima jari dan aroma terapi lemon terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest* dengan jumlah sampel 34 ibu hamil trimester III menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Pengukuran kecemasan dilakukan dengan menggunakan kuesioner *The Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Analisis data menggunakan uji *Paired T Test* untuk membandingkan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian tingkat kecemasan pre test sebagian (76,5%) mengalami kecemasan dengan nilai rerata 56,59. Tingkat kecemasan post test sebagian besar (82,4%) tidak mengalami kecemasan dengan nilai rerata 18,63. Hasil *Paired t Test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh kombinasi relaksasi lima jari dan aroma terapi lemon terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan kombinasi relaksasi lima jari dan aromaterapi lemon memberikan efek sinergis sehingga lebih efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan dilakukan secara terpisah. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mensosialisasikan lewat pendidikan kesehatan tentang kombinasi relaksasi lima jari dan aromaterapi lemon sehingga diharapkan dapat dilakukan oleh keluarga untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil.

Kata kunci : **Relaksasi Lima Jari, Aroma Terapi Lemon, Kecemasan**

Daftar pustaka : 41 (2022-2025)

**BALI BINA USADA COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, July 2026

Ni Luh Putu Sevia Lestari

The Combination of Five-Finger Relaxation and Lemon Aromatherapy on Anxiety Levels Among Third-Trimester Pregnant Women in the Working Area of UPTD Klungkung II Community Health Center

xiv + 87 pages + 5 tables + 2 figures + 13 appendices

ABSTRACT

As the time of delivery approaches, third-trimester pregnant women often experience anxiety. Anxiety can be managed through various interventions, one of which is the combination of five-finger relaxation and lemon aromatherapy. This study aimed to determine the effect of the combination of five-finger relaxation and lemon aromatherapy on anxiety levels among third-trimester pregnant women. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 34 third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. Data were analyzed using the Paired *t*-test to compare the pretest and posttest results. The pretest results showed that most respondents (76.5%) experienced anxiety, with a mean score of 56.59. After the intervention, most respondents (82.4%) did not experience anxiety, with a mean score of 18.63. The Paired *t*-test yielded a *p*-value of 0.001 (<0.05), indicating that the combination of five-finger relaxation and lemon aromatherapy had a significant effect on reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women. It can be concluded that the combination of five-finger relaxation and lemon aromatherapy provides a synergistic effect in reducing anxiety. Health professionals, especially midwives, are expected to provide health education on the use of this combination so that family members can apply it to help reduce anxiety experienced by pregnant women.

Keywords: Five-Finger Relaxation, Lemon Aromatherapy, Anxiety

References: 41 (2022–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Kombinasi Relaksasi Lima Jari dan Aroma Terapi Lemon terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usada.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Kebidanan	5
2. Masyarakat	5

3. Istitusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	
1. Konsep Kehamilan	7
2. Konsep Kecemasan	12
3. Konsep Relaksasi Lima jari	27
4. Konsep Aroma Terapi Lemon	31
B. Kajian Empiris	37
C. Kerangka Teori	40
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	41
A. Kerangka Konsep	41
B. Hipotesis	41
C. Definisi Operasional	42
BAB IV : METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	45
1. Populasi Penelitian	45
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	45
C. Tempat Penelitian	48
D. Waktu Penelitian	49

E. Etika Penelitian	49
F. Alat Pengumpulan Data	51
1. Instrumen Penelitian	51
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
G. Prosedur Pengumpulan Data	53
1. Prosedur Administrasi	53
2. Prosedur Teknis	54
H. Pengolahan Data	57
1. <i>Editing</i>	57
2. <i>Coding</i>	57
3. <i>Entry</i>	58
4. <i>Cleaning</i>	58
5. Tabulasi.....	58
I. Rencana Analisis Data	59
1. Analisis Deskriptif	59
2. Analisis Inferensial	59
BAB V : HASIL PENELITIAN	61
A. Tempat dan Waktu Penelitian	61
B. Hasil Analisis Univariat	62
C. Uji Normalitas Data	64
D. Hasil Analisis Bivariat	64

BAB VI : PEMBAHASAN	64
A. Interpretasi Penelitian	66
B. Keterbatasan Penelitian	80
C. Implikasi Penelitian	81
BAB VII : PENUTUP	83
A. Simpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	40
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Oprasional Variabel	42
-----------	------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 9. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10. Prosedur Pelaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon
- Lampiran 11. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Lima Jari
- Lampiran 12. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 13. Hasil Analisis Data
- Lampiran 14. Tabulasi Data
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adreno Cortico Tropin Hormone</i>
AKB	: Angka Kematian Bayi
AKI	: Angka Kematian Ibu
ANC	: <i>Ante Natal Care</i>
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
CRF	: <i>Corticotropin- Releasing Factor</i>
FSH	: <i>Folicle Stimulating Hormone</i> (FSH)
GH	: <i>Growth Hormone</i>
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
KIE	: Komunikasi Informasi Edukasi
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
PASS	: <i>The Perinatal Anxiety Screening Scale</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, F. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2).
- Aspiani, R. Y. (2021). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Anchta. (2021). *Hypnosis Untuk Kehidupan Yang Lebih Baik*. Jakarta: Ciputat Press
- Aticeh, K. (2021). *Lemon Aromatherapy Oils Effectively Lowering Labor Pain Active Phase I*. Jakarta : Department Midwifery of the Ministri of Health Polytechnic
- Buckle, J. (2021). *Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum*. *International Journal of Childbirth Education*. 4(29). Diakses: <http://infotrak.galegroup.com/itweb>
- Diani, L. P. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2013). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 1–11.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Bali. Denpasar : Bagian Data dan Informasi
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Klungkung Tahun 2024*. Tabanan : Dinas Kesehatan
- Gusti, A, M. (2022) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC
- Gustanti, S. E., & Sulistiyah. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajak. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2). *Jurnal Media Keperawatan Vol 5 Edisi 2*
- Guyton & Hall. (2021). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran : Edisi 11*. Jakarta : EGC
- Hawari. (2021). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Heriani, H. (2022). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2).
- Hidayat, A.A. (2022). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hutasoit, A. (2022). *Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ibrahim, A. (2022). *Takut mati, Cemas, Was-Was dan Kawatir (Ansietas)*, P.T Dian Ariesta, Jakarta
- Jaelani. (2021). *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Keliat, B.A. (2022). *Prinsip & Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Jakarta: FIK UI dan WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Koensoemardiyah (2021). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan ed I. FI. Sigit Syantoro (Editor)*. Yogyakarta: ANDI
- Maharani, S. dan Hayati, F. (2023). Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Journal of Medical Science Vol.18 No. 1*
- Mahoney. (2021). *Winning Hypnotherapy Program*, <http://www.Healthyaudio.co.uk>
- Maki, F. P. (2022) Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan,” *Jurnal e-Biomedik*, 6(2).
- Maramis, A. (2021). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press
- Mardhiyah, A (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Kelahiran pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman D.I.Y. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4 (3)
- Mudmainah, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Lima Jari Dan Aromatherapy Lemon Terhadap Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney

- Disease Yang Menjalani Hemodialisa di ruang Hemodialisa RSUD Dr. Moewardi. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Volume 10. No. 2*
- Ni'mah, E. K. (2022). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting. *ejournal Keperawatan (e-Kp), III*.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurghiati, E. (2021). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Edisi 4, Jakarta : Salemba Medika
- Pieter, H. Z. (2021). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Prawiroharjo. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwoastuti. (2022). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Rahayu, D. S. N. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Demografi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan, Vol. 4. No. 2*
- Rujito, D.J. (2023). Pengaruh Citrus Aromaterapi Terhadap Ansietas Pasien Preoperasi Bedah Mayor Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol.7 No. 2*
- Safitri, A. K. (2021). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rsia Ananda Makassar
- Sari, W. N. I. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mlati II Sleman, *Jurnal Ilmiah Bidan, I (3)*.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2022). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.

- Siallagan, D. dan Lestari, D. (2023). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang,” *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Siregar, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Mapane. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol 7, No 12*
- Sinaga, B. A. M., & Sugesti, R. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Pada Kehamilan Trimester 3 Menjelang Persalinan di PMB Ny. M di Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 5(1)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta
- Suryani, L, K. (2021). *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Stefani, A. (2021). *Aromaterapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Bogor. Penebar Swadaya.
- Sunaryo. (2020). *Psikologi Perawatan*. Jakarta : EGC
- Syamsulhadi. (2021). *Bimbingan Teknis Psikoterapi Bidang Kesehatan*. Surakarta : Bagian Psikiatri FKUNS
- Utari, K.T. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19 di Wilayah Puskesmas Tampaksiring 1. *Jurnal Ilmiah Bidan, I* (3).
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Videbeck, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi Revisi*. Jakarta : EGC.
- World Health Organization. (2022). *Preconception Care: Maximizing The Gains For Maternal And Child Health*. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/concensus_preconception_care/en/
- Zamriati O.W. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di poli KIA PKM tuminting. *Jurnal Keperawatan, I* (1).