

**PENGARUH PEMBERIAN *STRESS BALL* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RUMAH
SAKIT TK II UDAYANA**



NI WAYAN SAPTARINI

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

**PENGARUH PEMBERIAN *STRESS BALL* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RUMAH
SAKIT TK II UDAYANA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

**NI WAYAN SAPTARINI
NIM. A1225047**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN *STRESS BALL* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT TK II UDAYANA

Diajukan Oleh :

NI WAYAN SAPTARINI
NIM. A1225047

Badung, 25 Juli 2026

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb.
NIDN. 0808068701

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0815019101

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., 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 : 03 Agustus 2026

Diajukan Oleh :

NI WAYAN SAPTARINI
NIM. A1225047

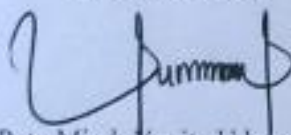
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



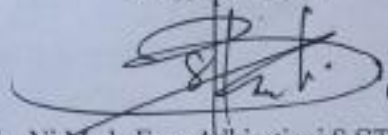
Bdn. Ni Made Ristna Sunawati, S. SIT., M.Kes.
NIDN. 0809018701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb.
NIDN. 0808068701

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0815019101



Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb.
NIDN. 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Saptarini
NIM : A1225047
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Stress Ball* terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit TK II Udayana

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, 25 Juli 2026



(Ni Wayan Saptarini)

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

Skripsi, Juni 2026

Ni Wayan Saptarini

Pengaruh Pemberian *Stress Ball* terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit TK II Udayana

(xv + 80 halaman + 4 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran)

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester III menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak teratasi dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan, kesehatan mental ibu, dan kondisi bayi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi stress ball, yaitu teknik distraksi dengan menggenggam bola yang dapat membantu meningkatkan relaksasi dan menurunkan hormon stres. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pemberian *stress ball* terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *One group Pre test-posttest Design*. Sampel ibu hamil trimester III sebanyak 33 sampel dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2), analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan kecemasan pre test sebagian besar yaitu 27 orang (81,8%) mengalami kecemasan sedang dan post test sebagian besar yaitu 29 orang (87,9%) mengalami kecemasan ringan. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan pemberian metode *birth ball* dapat membantu merilekskan ibu hamil, menurunkan ada pengaruh pemberian *stress ball* terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada Rumah Sakit TK II Udayana agar *stress ball* dapat dijadikan salah satu intervensi untuk penanganan kecemasan melalui intervensi non Farmakologi

Kata Kunci : Hamil Trimester III, Kecemasan, *Stress Ball*

Sumber Pustaka : 49 (2020-2024)

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

Undergraduate Thesis, June 2026

Ni Wayan Saptarini

The Effect of Stress Ball Therapy on Anxiety Levels Before Childbirth among Third-Trimester Pregnant Women at Udayana Army Hospital Level II

(xv + 80 pages + 4 Tables + 2 Figures + 13 Appendices)

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by pregnant women, particularly during the third trimester as they approach childbirth. Unmanaged anxiety may have negative effects on the labor process, maternal mental health, and neonatal outcomes. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is stress ball therapy, a distraction technique involving squeezing a soft ball to promote relaxation and reduce stress hormone levels. This study aimed to determine the effect of stress ball therapy on anxiety levels before childbirth among third-trimester pregnant women.

This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest–posttest design. The study sample consisted of 33 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire–Revised 2 (PRAQ-R2). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that before the intervention, the majority of respondents (27 participants; 81.8%) experienced moderate anxiety. After the intervention, most respondents (29 participants; 87.9%) experienced mild anxiety. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that stress ball therapy had a significant effect on reducing anxiety levels before childbirth among third-trimester pregnant women. Therefore, stress ball therapy is recommended as a non-pharmacological intervention for anxiety management at Udayana Army Hospital Level II.

Keywords: Anxiety, Stress Ball, Third-Trimester Pregnancy

References: 49 (2020–2024)

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 "Pengaruh Pemberian *Stress Ball* terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit TK II Udayana” 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 Usaha.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan sekaligus selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini
4. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usaha Bali.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. 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, Juni 2026

Peneliti

(Ni Wayan Saptarini)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP	
A. Kajian Teoritis	9
B. Kajian Empiris.....	30
C. Kerangka Teori.....	32

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu penelitian.....	38
E. Etika Penelitian.....	39
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
H. Pengolahan Data.....	46
I. Analisis data.....	49

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	50
B. Hasil Analisis Deskriptif	50
C. Hasil Analisis Komparatif	53

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	54
1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester	54

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum Diberikan <i>Stress Ball</i>	61
3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Setelah Diberikan <i>Stress Ball</i>	66
4. Pengaruh Pemberian <i>Stress Ball</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	69
B. Keterbatasan Penelitian.....	72
C. Implikasi Penelitian.....	72
 BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	74
B. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian di Rumah Sakit TK II Udayana Tahun 2026.....	51
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian <i>Stress Ball</i> di Rumah Sakit TK II Udayana Tahun 2026.....	52
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Pemberian <i>Stress Ball</i> di Rumah Sakit TK II Udayana Tahun 2026.....	52
Tabel 5.4 Pengaruh Pemberian <i>Stress Ball</i> terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit TK II Udayana Tahun 2026.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5: Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6: Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 9: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11: Standar Operasional Prosedur *Stressball*
- Lampiran 12: Tabulasi Data
- Lampiran 13: Hasil Analisis
- Lampiran 14: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15: Bukti Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
AKB	: Angka Kematian Bayi
BBLR	: Bayi Berat Badan Lahir Rendah
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
PRAQ-R2	: <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2</i>
RSIA	: Rumah Sakit Ibu dan Anak
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
SNRI	: <i>Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitor</i>
TK	: Tingkat
TPMB	: Tempat Praktek Mandiri Bidan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, F., Makrifatus Sholikhah, K., Kebidanan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Batam Jl Abulyatama No, U. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Zona Kebidanan*, 13, 122–131.
- Anggraeni, A. (2022). Pengaruh Terapi *Birthball* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif Di PMB Bidan DT Kota Bandung. *Jurnal Makara Kesehatan Vol.6, Edisi 1*
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2021). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 5(2), 93.
- Apriani, F. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2)
- Aprilia, Y. (2022). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit ?*. Yogyakarta: Andi
- Astuti, M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Matsum Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(1)
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Bagian Data dan Informasi
- Dewi, R.K., Permatasari, A. S. (2022). Pengaruh Brithing Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM 3 Dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Amalia Temon Desa Brati. *JPKM Cahaya Negeriku*, Vol.2. No. 2.
- Elvina, L., Rosdiana, E. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2)
- Gusti, A, M. (2022) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC
- Hawari, D. (2022). *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. (2020). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jiandani, P. (2022). *Stress Ball*. Wockhratdt Hospital: Mumba
- Kasmianti, K. (2023). *Asuhan kehamilan*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lee, A. M. (2022). Prevalence, Course, And Risk Factors For Antenatal Anxiety And Depression. *Obstetrics and Gynecology*, 11 (5)
- Lestari, M. N. S., Maryani, T., & Widyastuti, Y. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Sewon II Bantul. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Maki, F. P. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan,” *Jurnal e-Biomedik*, 6(2).
- 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)
- Mauren, R. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Pada Era Pandemi Covid -19 di puskesmas babakan Kota Mataram. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*. Vol.6 No.2
- Makarim,L. (2021). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin di Klinik Pratama Bhakti Kota Pekanbaru. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Volume* 7. No. 2
- Miptah, A. (2022). Pengaruh Terapi *Stress Ball* Terhadap Kecemasan Pasien *Pre Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal Media Keperawatan Vol 5 Edisi 2*

- National Safety Council*. (2021). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC
- 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.
- Notoadmodjo. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Pinandita. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Journal Keperawatan Indonesia, Volume 21 No. 2*
- Pratiwi , N.C. (2022). Efektifitas Terapi Finger Stress Ball terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Malahayati Nursing Journal*, Volume 2, Nomor 2
- 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*
- Ramaimah. (2021). *Prosedur Relaksasi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM
- Rahmawati, S. A., & Barkah, A. (2023). Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang. *Malahayati Health Student Journal Volume 3 Nomor 8*
- Ridhatullah, S.D., Afiah, I.K. (2023). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Trimester III*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rini, S. (2022). *Konsep Dasar Kehamilan dan Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rwakarema, M. (2021). Antenatal Depression Is Associated With Pregnancy-Related Anxiety, Partner Relations, And Wealth In Women In Northern Tanzania: A Cross-Sectional Study. *BMC Women's Health*, 15(1)

- Safitri, A. K. (2022). 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*, 1 (3).
- Siallagan, D. dan Lestari, D. (2022). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Siregar, K. (2023). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Mapane. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol 7, No 12*
- Setyoningsih,A. (2023).Teknik Genggam Jari Dan Stress Ball Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bina Husada. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Vol. 6, No. 1*
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sunaryo. (2020). *Psikologi Perawatan*. Jakarta : EGC
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Utari, K.T. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19 di Wilayah Puskesmas Tampaksiring 1. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1 (3).
- Utari, W. (2022). Efektivitas Birth Ball Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kecemasan dan Skala Nyeri di Ruang Bersalin Puskesmas Arso 3 Kabupaten Keroom Provinsi Papua. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1).
- Wihandana, A. (2022). Pengaruh Terapi Distraksi Menggunakan *Stress Ball* terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan *Unstable Angina Pectoris* di Ruang ICU Rumah Sakit X Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan Volume 3, No. 1*
- 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/
- Yuliastuti, C. (2022). Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD

Sidoarjo. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS)*, vol 5, no 3.