

**PENGARUH PENGGUNAAN AROMATERAPI
MAWAR DAN RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK
PRATAMA BUNDA SETIA**



SKRIPSI

NI PUTU DILA ANTARI

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

**PENGARUH PENGGUNAAN AROMATERAPI MAWAR DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK
PRATAMA BUNDA SETIA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

**NI PUTU DILA ANTARI
A1122015**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Dila Antari

NIM : A1122015

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Mawar Dan Relaksasi
Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil
Trimester I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku 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 Putu Dila Antari
Nim. A1122015

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENGGUNAAN AROMATERAPI MAWAR DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK
PRATAMA BUNDA SETIA**

Diajukan Oleh :

NI PUTU DILAANTARI

NIM : A1122015

Badung, 29 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

NIDN: 0821098803

Pembimbing II



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN: 1126098501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

NIDN: 0808068701

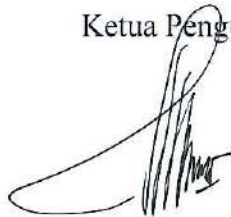
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 07 Agustus 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., S.H., M.Biomed

NIDN : 8995650022

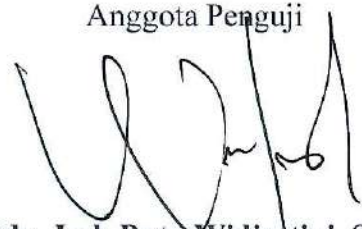
Sekretaris Penguji



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

NIDN: 0821098803

Anggota Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN: 1126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

NIDN: 0808068701

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

Skripsi, Juli 2026

Ni Putu Dila Antari

Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Mawar Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester I di klinik Pratama Bunda setia

(xv + 91) halaman + 8 tabel + 3 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester I merupakan masalah psikologis yang sering terjadi akibat perubahan fisik, hormonal, dan emosional selama kehamilan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah kombinasi aromaterapi mawar dan relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi mawar dan relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Bunda Setia.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *desain quasi-experimental* menggunakan *non-equivalent pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan kelompok intervensi menurun dari 37,67 menjadi 20,00, sedangkan kelompok kontrol dari 37,67 menjadi 34,33. Uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,001$), sedangkan uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi ($p < 0,001$). Disimpulkan bahwa kombinasi aromaterapi mawar dan relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester I.

Kata kunci : aromaterapi mawar, relaksasi napas dalam, kecemasan, ibu hamil trimester I.
Daftar Pustaka : 33 (2020-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY

Undergraduate thesis, July 2025

Ni Putu Dila Antari

The Effect of Lemon Aromatherapy on Menstrual Pain Intensity Among Adolescent Girls at UPTD Puskesmas Klungkung II

(xv + 91) pages + 8 tabels + 3 pictures + 13 appendices

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women in the first trimester is a common psychological problem caused by physical, hormonal, and emotional changes during pregnancy. This condition can negatively impact the health of the mother and fetus if not managed appropriately. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce anxiety is a combination of rose aromatherapy and deep breathing relaxation. This study aimed to determine the effect of rose aromatherapy and deep breathing relaxation on anxiety in pregnant women in the first trimester at the Pratama Bunda Setia Clinic.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental design using a non-equivalent pretest-posttest control group design. The study sample consisted of 30 respondents, divided into an intervention group and a control group using a purposive sampling technique. Anxiety levels were measured using the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann–Whitney U Test.

The results showed that the average anxiety score in the intervention group decreased from 37.67 to 20.00, while in the control group, it decreased from 37.67 to 34.33. The Wilcoxon test showed a significant decrease in the intervention group ($p = 0.001$), while the Mann–Whitney test showed a significant difference between the intervention and control groups after the intervention ($p < 0.001$). It was concluded that the combination of rose aromatherapy and deep breathing relaxation was effective in reducing anxiety levels in pregnant women in the first trimester.

Keywords: rose aromatherapy, deep breathing relaxation, anxiety, first trimester pregnant women.

Bibliography: 33 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Pratama Bunda Setia” dapat diselesaikan tepat waktu. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri melainkan berkat dorongan bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Sartika, M.M, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang sudah memberikan kesempatan untuk mengikuti Pendidikan sarjana kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb, selaku Ketua Program sarjana kebidanan dan profesi bidan di STIKES Bina Usada Bali, yang telah banyak memberikan pengarahan selama Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., S.H., M.Biomed, selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, kritik, dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing

dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan dan masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam pengusunan skripsi ini.

5. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penulisan maupun isi materi dalam kelengkapan skripsi ini.
6. Dr. I Made Sarmadi, MARS, selaku kepala penanggung jawab Klinik Pratama Bunda Setia yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Kepada responden yang sudah membantu meluangkan waktunya untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Keluarga dan orang terdekat, saya terimakasih atas semua dukungan dan kepercayaan dari keluarga, saya tidak akan mampu melewati berbagai tantangan yang saya hadapi. Setiap nasihat, semangat, dan doa yang diberikan menjadi kekuatan bagi saya untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan semoga kekurangan ini menjadi pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu peneliti menerima masukan maupun kritik atau saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
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
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Konsep Kehamilan	8
2. Kehamil Trimester I	11
3. Kecemasan	12
4. Aromaterapi Mawar	18
5. Relaksasi Nafas Dalam	26

B. Kajian Empiris	30
C. Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	33
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Polulasi dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	38
C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu Penelitian	40
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data	42
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
H. Pengolahan Data	47
I. Teknis Analisis Data	48
BAB V HASIL PENELITIAN	52
A. Tempat Dan Waktu Pelaksanaan.....	52
B. Analisis Deskriptif.....	52
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	52
2. Uji Normalitas Data	57
C. Analisis Komparatif.....	58
1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Sebelum (<i>Pretest</i>) Pemberian Kombinasi Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam	58
2. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	60

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Setelah (<i>Posttest</i>) Pemberian Kombinasi Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam	62
BAB VI PEMBAHASAN	60
A. Intepretasi Penelitian.....	60
1. Karakteristik Responden.....	60
2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Sebelum Pemberian Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam (<i>Pretest</i>)	68
3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Setelah Pemberian Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam (<i>Posttest</i>)	70
4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Berdasarkan Uji <i>Wilcoxon</i> pada Kelompok Intervensi	72
5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Berdasarkan Uji <i>Wilcoxon</i> pada Kelompok Kontrol.....	75
6. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Berdasarkan Uji <i>Mann–Whitney</i>	78
B. Keterbatasan Penelitian.....	80
C. Implikasi Penelitian	81
BAB VII PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	53
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Data Menggunakan <i>Shapiro-Wilk</i>	57
Tabel 5.3 Analisis Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Intervensi (<i>Pretest</i>)	59
Tabel 5.4 Hasil Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	62
Tabel 5.5 Analisis Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Intervensi (<i>Posttest</i>)	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	33
Gambar 4.1 desain penelitian pretest-posttest control group design.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	98
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan.....	99
Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan	100
Lampiran 4. Surat Bukti Lolos Etik	101
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	102
Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	103
Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden	104
Lampiran 8 Surat Pengantar Kuesioner	105
Lampiran 9. Kuesioner.....	106
Lampiran 10. SOP Aromaterapi Mawar dan Relaksasi Nafas Dalam.....	110
Lampiran 11 Hasil Olah Data.....	112
Lampiran 12. Dokumentasi	116
Lampiran 13. Lembar Bimbingan	117

DAFTAR SINGKATAN

SOP	: Standar Operasional Prosedur
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
ASI	: Air Susu Ibu
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
PRAQ-R2	: <i>Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Ulfa Fatmasanti, Bakri, K. R. R., & Asrianti Safitri Muchtar. (2022). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 7(1), 93–104. <https://doi.org/10.37362/jkph.v7i1.777>
- Aqobah, Q. J., Rhamadian, D., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). *Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran , Universitas Sultan Ageng Tirtayasa , . 1(1)*, 33–39.
- Arwani, L. F., Halimah As Sa'diyah, Yuntafi'atul Mar'ati, Endang Sri Wahyuni, & Apri sulistianingsih. (2025). Analisis Kecemasan Pada Ibu Hamil: Sebuah Studi Crossectional. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(4), 1–12. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i4.994>
- Dinkes Sumbar. (2022). Laporan kinerja dinas kesehatan provinsi sumatera barat 2021. In *Laporan kinerja dinas kesehatan provinsi sumatera barat 2021*.
- Eliminasi, T., Uptd, D. I., & Kuta, P. (2023). *Mawar Dan Hipnoterapi*. 6, 73–78.
- Farah Nisa Kusnadi, S., Syarah Mardiyah, M., & Hidayani. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Teknik Deep Breathing dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut Tahun 2025. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 64–72.
- Gollu, K. B., Alfitri, R., Rayani, T., & Wijayanti, A. (2026). *PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III The Effectiveness of Rose Aromatherapy in Reducing Anxiety Levels among Third-Trimester Primigravida Pregnant Women*. 15(1), 14–21. <https://doi.org/10.31314/mjk>.
- Indah Adilla, Misrawati, G. I. (2023). Efektivitas Intervensi Mindfulness Bonding Ibu dan The Effectiveness of Mindfulness Bonding Interventions for Mother and Fetus Using Smartphones on Anxiety in Pregnant. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 257–264.
- Juliyawati, N. K. A. (2024). *The effect of rose aromatherapy on the anxiety of pregnant women in the process of triple elimination blood collection at uptd puskesmas marga i*. *Jurnal medika usada*, 7(2), 30–36.
- Nafisah. (2025). *Hubungan usia , tingkat pendidikan dan status*. 18(1), 84–96.

- Nazah. (2022). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).
- Ningrum, S. W. D. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 529–534.
- Oktaviani, L. (2020). Aplikasi Aromaterapi Lemon pada Ny.N dan Ny.I Trimester I dengan Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang dari Kebutuhan Tubuh. *Naskah Publikasi*, 10(1), 4–35.
- Rahayu, R., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>
- Rahmadi, N., & Sitorus, M. (2025). SUPLEMEN: Jurnal Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Cendikia*, 1(1), 24–28. <https://jurnalcendekia.id/index.php/suplemen>
- regina silaen, K., Mariyana, & Darma, A. (2025). Zona Kebidanan : Program Studi Kebidanan Universitas Batam Zona Kebidanan : Program Studi Kebidanan Universitas Batam. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(2), 1–10.
- Ridha, S. A. (2020). Lavender Aromatherapy for Reducing Anxiety Level of Labor Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan Lavender Aromatherapy for Reducing Anxiety Level of Labor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Nomor 2, 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.407>
- Silalahi, U., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.66>
- Sinaga, E. S., Harahap, R. F., Sarah, R., Saragih, J., & Kaban, F. B. (2025). The Effect of Rosa Damasecana Aromatherapy on the Level of Anxiety During the First Active Phase of Labor. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 9(2), 146–155. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JKPI/article/view/7091>
- Sitorus, N. E. I. B. (2021). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Masyarakat Factors Related To The Community Obedience Of The Health Protocols During The Covid-19 Pandemic At Binjai Village Public Health Center*. 20(2), 169–178.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). The Concepts of Population and Sampling as well as Participant Selection in the Context of Educational

Scientific Research. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.

Syahida, I. Y., Astuti, D. P., Tarnoto, K. W., & Sulistyowati, D. A. (2024). Lavender Aromatherapy and Deep Breathing Relaxation on Reducing The Anxiety of Cancer Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 7(2), 93. <https://doi.org/10.26714/mki.7.2.2024.93-103>

Uni Maya. (2022). *Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Kombinasi Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Durian Depun Tahun 2022 the Effectiveness of Diaphragm Breathing Exercise Combination . 10(2), 55–64.*

warta mariana. (2021). *Pengaruh aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester iii di bpm maslan sihaloho desa hutaraja kecamatan sipirok kabupaten tapanuli selatan tahun 2021.*

Wijaya, M. F., Abdi, M. J., Aldilawati, S., & Auniah, A. (2023). Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara Farmakologis dan Non-farmakologis. *DENThalib Journal*, 1(November), 61–67. <https://journal.fkg.umi.ac.id/index.php/denthalib/article/view/37/29>

Yelsa Dianaurelia. (2024). Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III. *Jurnal Keperawatan Cikin*, 5(2), 304. <https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/187>

Yuana, F. I. H. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan. 12(2), 312.*

Yuliana, W., Studi, P., Profesi, P., Hafshawaty, S., Hasan, P. Z., Studi, P., Profesi, P., Stikes, B., Hasan, P. Z., Nulhakim, B., Studi, P., Bidan, S., Pesantren, H., Hasan, Z., & Hamil, I. (2024). *Hubungan Upayt Badan Lahir Rendah (Bblr) Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kabupaten Tangerang Tahun 2018. 76–81.*

Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas the Perinatal Anxiety Screening Scale (Pass) Versi Indonesia: Instrumen Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282>