

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri

The Influence Of Benson's Relaxation Therapy On Anxiety In The 3rd Trimester Pregnant Women At Aura Syifa Hospital Kediri District

Yanuar Eka Pujiastutik^{1*}, Sri Wahyuni², Bagus Sholeh Apriyanto³, Indriani Yauri,
Eko Prasetyo Colis⁴

^{1,2,3,4} Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

* yanuar.eka@iik.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga kehamilan akan meningkat saat persalinan semakin dekat. Kecemasan yang tidak terkontrol akan berdampak negatif pada ibu dan janin apabila tidak diatasi. Kecemasan tersebut dapat menyebabkan kelahiran prematur, pre-eclampsia, dan gangguan proses kelahiran. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah terapi relaksasi benson. Terapi ini menghasilkan hormon endorfin, yang produksinya dalam tubuh dapat menghambat aktivitas sistem saraf pusat, sehingga mengurangi respon tubuh terhadap stress dan kecemasan. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra eksperimental design* dengan rancangan *one group pre test-post test design* dengan nilai *pretest posttest* 1,27 dan 0,37. Tehnik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dan didapatkan sample sebanyak 30 responden. Pengumpulan data dengan lembar observasi, menggunakan kuisisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) **Hasil :** Uji hipotesa menggunakan uji *Wilcoxon*, didapatkan hasil nilai signifikansi 0,000 (<0,05) sehingga hipotesa diterima. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. **Saran :** Penelitian selanjutnya disarankan dapat melakukan kolaborasi dengan tehnik terapi lain untuk mendapatkan hasil penurunan kecemasan yang lebih sesuai dengan tujuan yang diharapkan. **Kata Kunci :** Terapi Benson; Kecemasan; Kehamilan Trimester III

ABSTRACT

Background : The anxiety of pregnant women in the third trimester of pregnancy will increase as labor gets closer. Anxiety that is not controlled will have a negative impact on the mother and fetus if not addressed. This anxiety can cause premature birth, pre-eclampsia, and disruption of the birth process. One of the therapies used to reduce anxiety in pregnant women is benson relaxation therapy. This therapy produces endorphins, the production of which in the body can inhibit the activity of the central nervous system, thereby reducing the body's response to stress and anxiety. **Objective:** To determine the effect of benson relaxation therapy on anxiety in third trimester pregnant women at Aura Syifa Hospital, Kediri Regency. **Methods:** This research is a quantitative study with a pre-experimental design approach with a one-group pre-test-post-test design with pretest-posttest values of 1.27 and 0.37. The sampling technique used was accidental sampling and a sample of 30 respondents was obtained. Collecting data with observation sheets, using the HARS questionnaire (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) **Results:** Hypothesis testing using the *Wilcoxon* test, obtained a significance value of 0.000 (<0.05) so that the hypothesis is accepted. **Conclusion:** There is an effect

of benson relaxation therapy on anxiety in third trimester pregnant women at Aura Syifa Hospital, Kediri Regency. Suggestion: It is recommended that further research be able to collaborate with other therapeutic techniques to get anxiety reduction results that are more in line with the expected goals.

Keyword : *Benson Relaxation; Anxiety; Third Trimester Pregnancy*

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, akan terjadi perubahan hormonal dalam diri perempuan. Perubahan hormonal ini akan menyebabkan perubahan emosi pada ibu yang akan menimbulkan kecemasan bahkan depresi. (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Kecemasan merupakan respon terhadap pengalaman negatif yang ditandai dengan perasaan gelisah, serta rasa takut yang dimiliki individu dan seringkali disertai dengan rangsangan fisiologis. Ibu hamil di trimester ketiga seringkali memiliki banyak kecemasan karena khawatir dengan proses kelahiran dan kondisi janin yang akan dilahirkan (Baroah *et al.*, 2020).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya pendarahan, preeklamsia dan keguguran (Maharani, 2008 dalam Sari & Novriani, 2017). Secara global preeklamsia juga masih merupakan suatu masalah, 10% ibu hamil diseluruh dunia mengalami preeklamsia, dan menjadi penyebab 76.000 kematian ibu dan 500.000 kematian bayi setiap tahunnya. (Kemenkes, 2021) Trias penyebab utama kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan dan infeksi. Berdasarkan data dari Ditjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), dan infeksi (207 kasus). Kasus kematian ibu akibat hipertensi di Indonesia sendiri terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2019 sebanyak 1.066 kasus, tahun 2020 sebanyak 1.110 kasus, dan tahun 2021 sebanyak 1.077 kasus (Kemenkes, 2021)

Angka kejadian hipertensi pada kehamilan yang bisa mengakibatkan terjadinya pendarahan dan keguguran pada tahun 2015 di Jawa Timur sebanyak 685.994 kasus (Dinkes Jatim, 2015). Sedangkan di Kabupaten Kediri sendiri, untuk angka kejadian hipertensi dalam kehamilan pada tahun 2020 sebanyak 702 kasus, tahun 2021 sebanyak 567 kasus, dan tahun 2022 sebanyak 562 kasus (Dinkes Kabupaten Kediri, 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RS Aura Syifa, pada bulan Januari 2022 – November 2022, jumlah ibu hamil dengan Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK) ditemukan sebanyak 109 orang, dengan rata-rata 9 orang perbulannya.

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan ketenangan pada manusia (Smeltzer & Bare, 2004). Terapi relaksasi Benson merupakan intervensi keperawatan komplementer dengan mengatur nafas, melemaskan semua otot dan konsentrasi, serta mengucapkan kata-kata spiritual. Terapi relaksasi Benson dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi sehingga dapat membuat seseorang merasa tenang, nyaman, dan rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan (Pardede & Tarigan, 2020).

Keuntungan dari terapi relaksasi Benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman transendensi dengan metode biaya efektif tidak memerlukan peralatan khusus dan mudah diterapkan oleh pasien (Mulianda & Rahmanti, 2019). Terapi ini dilakukan dalam 2 sesi pertemuan, dengan waktu 10-15 menit per sesi. Diharapkan efek terapi ini dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III, sehingga ibu hamil trimester III dapat terhindar dari tekanan darah tinggi, preeklamsia, keguguran, dan bahkan kematian.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *PreExperimental* dengan metode penelitian *One Group Pre Test Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di Poli Kandungan sebanyak 70 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Accidental* yang memperoleh sampel sebanyak 30 responden ibu hamil trimester III.

Pengumpulan data dengan lembar observasi, menggunakan kuisisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini sudah diuji layak etik di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri dengan nomor 218/FIK/EP/V/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini terdiri dari pasien RS Aura Syifa Kabupaten Kediri yang telah sesuai atau memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
17 - 25 Tahun	11	36,7
26 – 35 Tahun	14	46,7
36 - 45 Tahun	5	16,6
total	30	100

Berdasarkan tabel V.1 dapat dijelaskan bahwa usia responden di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri sebagian besar berusia 26 - 35 tahun, yaitu berjumlah 14 orang dengan persentase sebanyak 46,7%.

Tabel 2 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan Responden	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	1	3,3
SMA/SMK	23	76,7
Sarjana	6	20,0
total	30	100

Berdasarkan table V.2 dapat dijelaskan bahwa pendidikan responden di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri sebagian besar berpendidikan terakhir SMA/SMK, yaitu berjumlah 23 orang dengan persentase sebanyak 76,7%.

Tabel 3 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	3	10,0
Multigravida	27	90,0
total	30	100

Berdasarkan table V.3 dapat dijelaskan bahwa responden di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri sebagian besar memiliki riwayat hamil lebih dari satu kali, yaitu berjumlah 27 orang dengan persentase sebanyak 90%.

Tabel 4 Analisa Bivariat skala kecemasan

Skala Kecemasan	Frekuensi	Mean	Uji Wilcoxon
Pre Intervensi	30	1,27	0,000
Post Intervensi	30	0,37	
Penurunan		0,9	

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skala kecemasan sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi, yaitu 1,27 dan 0,37 yang berarti terjadi penurunan rata-rata sebanyak 0,9. Hasil dari penelitian juga diperkuat dengan adanya uji analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Pada uji bivariat menunjukkan nilai *p value* yang didapatkan adalah 0,000 yang berarti nilai *p value* < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri.

A. Identifikasi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RS Aura Syifa Kediri Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi benson yaitu 22 responden (73,3%) memiliki kecemasan ringan, dan 8 responden (26,7%) memiliki kecemasan sedang. Dapat dijelaskan juga bahwa dari 30 responden, 14 responden (36,7%) yaitu berusia 26 – 35 tahun. Selanjutnya, 11 responden (26,7%) berusia 17 – 25 tahun, dan 5 responden (16,7%) berusia 36 – 45 tahun.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebagai responden bervariasi. Jumlah tersebut menggambarkan, bahwa setiap wanita yang hamil berpotensi mengalami kecemasan, sesuai dengan pernyataan (Suriyati, 2019) bahwa kehamilan juga diartikan periode krisis, dimana terjadinya perubahan dramatis baik fisik, psikologis maupun gangguan dan perubahan identitas peran. Menurut (Purwandari et al., 2018), usia terbaik untuk merencanakan kehamilan adalah 20 – 35 tahun, karena risiko kehamilan yang tinggi akan terjadi apabila seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan dibawah umur 20 tahun dan diatas 35 tahun. Usia ini merupakan usia kategori kehamilan beresiko tinggi dan seorang ibu yang berusia lebih lanjut akan menanggung resiko yang semakin tinggi untuk melahirkan bayi cacat lahir.

Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 responden dengan persentase 76,7% berpendidikan terakhir SMA/SMK, lalu 1 responden (3,3%) berpendidikan terakhir SMP, dan 6 responden (20%) berpendidikan terakhir sarjana. Data tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan yang dimiliki, dan sebaliknya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siswanto et al., 2021), bahwa pengetahuan ibu hamil rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah, disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

Data yang didapatkan dari penelitian menunjukkan, 27 responden dengan persentase 90% dari keseluruhan responden adalah ibu hamil dengan paritas multigravida, dan 3 responden lain dengan persentase 10% berparitas primigravida. Paritas adalah ukuran terhadap jumlah melahirkan dari seorang ibu, tanpa membedakan lahir hidup atau lahir mati (Astuti et al., 2022).

Sesuai dengan pernyataan (Afifah, I., & Sopiany, 2017) bahwa paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis. Pada ibu primigravida, belum ada bayangan

mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan, baik itu pengalaman baik maupun pengalaman buruk. Sedangkan pada ibu multigravida perasaannya terganggu diakibatkan karena rasa takut, tegang dan menjadi cemas oleh bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu sewaktu melahirkan.

B. Identifikasi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RS Aura Syifa Kediri Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 responden, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi, sebanyak 19 responden dengan persentase 63,3% sudah tidak memiliki kecemasan, dan 11 responden dengan persentase 36,7% memiliki kecemasan ringan.

Penelitian serupa mengenai pengaruh terapi relaksasi benson pada kecemasan ibu hamil trimester III juga pernah dilakukan oleh Raudha Putri 2021 di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang terhadap 17 responden dengan kecemasan berat dan 11 responden dengan kecemasan sedang, dikarenakan penelitian tersebut dilakukan saat wabah virus Covid-19 belum berakhir. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi. Penelitian mengenai terapi relaksasi benson terhadap kecemasan dapat diartikan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil berkurang setelah dilakukan intervensi. Penurunan tingkat kecemasan tersebut disebabkan karena terapi relaksasi benson adalah terapi yang bekerja dengan cara mengaktifkan respon relaksasi dalam tubuh dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan kecemasan (Emilia et al., 2022).

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan sebagian besar tingkat kecemasan menurun dengan rata-rata 0,37 dari 1,27 yang berarti ada penurunan sebanyak 0,9. Membuktikan bahwa terapi relaksasi benson bisa menjadi alternatif pengobatan non farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

C. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Pada Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RS Aura Syifa Kediri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam, melemaskan semua otot sambil konsentrasi dan relaksasi religi atau keyakinan untuk bisa sembuh (Smeltzer & Bare, 2004 dalam Emilia et al., 2022). Terapi relaksasi benson mempengaruhi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan kecemasan, dengan keunggulan mudah dilakukan sendiri karena tidak membutuhkan peralatan khusus sehingga tidak membutuhkan biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif karena tidak menggunakan obat-obatan maupun pengawasan profesional sehingga cenderung lebih aman utamanya untuk ibu hamil.

Menurut penjelasan diatas, peneliti memilih terapi relaksasi benson sebagai upaya untuk mengatasi tingkat kecemasan pada ibu hamil karena cenderung minim resiko bagi ibu hamil sebagai responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 responden, diperoleh hasil adanya penurunan tingkat kecemasan, yaitu dengan rata-rata *pretest* 20 yaitu kecemasan ringan, dan dengan rata-rata *posttest* adalah 12 yaitu tidak ada kecemasan. Hal ini juga dibuktikan dengan uji statistik dengan *software* SPSS 25 dengan menggunakan uji Wilcoxon, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi < p value (sig < 0,05) sehingga hipotesis yang didapat adalah H1 diterima, yaitu adanya Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Supartini (2022) yang menunjukkan adanya Pengaruh Pemberian Video Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Dadirejo menggunakan analisis data uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan hasil p value = 0,001 yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Hasil yang sama juga sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Dhini (2017), menunjukkan adanya Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya. Pada penelitian tersebut. jumlah populasi adalah 66 ibu hamil trimester III dan diperoleh 20 sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PASS dan dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-Whitney*, menunjukkan bahwa relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,044$; $\alpha=0,05$).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. Dari hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan menunjukkan nilai signifikansi 0,000.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada RS Aura Syifa Kediri yang telah memberikan ijin untuk menjadi tempat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, I., & Sopiany, H. M. 2017. *Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan (Studi di BPS Subiyana, Amd.Keb Kab. Lamongan)*. 87(1,2), 149–200.
- Astuti, L. D., Hasbiah, H., & Rahmawati, E. 2022. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 755–761. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3214>
- Baroah, R., Jannah, M., Windari, E. N., & Wardani, D. S. 2020. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.2>
- DHINI KARTIKA NING TYAS, 2017. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya. Skripsi thesis, Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/70381>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2021 ‘Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021’, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 1–28.
- Emilia, N. L., Sarman, J. N., Beba, N. N., Yanriatuti, I., Matongka, Y. H., & Novita, M. 2022. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi Di Stikes Bala Keselamatan Palu. *An Idea Health Journal*, 2(03), 111–116. <https://doi.org/10.53690/ihj.v2i03.126>

- Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia*. Edited by Ms. P. Farida Sibuea, SKM, M. Boga Hardhana, S.Si, and M. Winne Widiyantini, SKM. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Latifah, L. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandian, Sumenep: Relationships Between Family Support With Anxiety Of Pregnant Women Primigravida Trimester III In Puskesmas Pandian, Sumenep. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 1–10. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/42>
- Mulianda, D., & Rahmanti, A. 2019. Pengaruh Respon Relaksasi Benson Terhadap Depresi Paska Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 03(01), 7.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. 2020. The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Purwandari, A., Tirtawati, G. A., & Lakotani, E. 2018. Usia Dan Paritas Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Menjelang Masa Persalinan Di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2018 ISBN: 2549-0931*, 1(3), 525–533.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. 2020. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Sari, F., & Novriani, W. 2017. *Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trisemester III*. 1, 55–64.
- Siswanto, A., Susaldi, S., Carolina Batu, A., Khafifah Wulandari, F., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56.
- Supartini. 2022. Pengaruh Video Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Dadirejo. thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/10419>
- Suriyati. 2019. Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan Non Pharmacology Methods in Overcome Anxiety in Labor. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 2615–109.