

Studi kasus terapi relaksasi benson untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu prenatal

Tsalatsatun Anggraeni Maratus Sholihah*, Dwi Sri Handayani

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Email: anggraenimaratus0770@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin. Selama proses kehamilan tentunya banyak perubahan yang dialami ibu hamil, baik perubahan fisiologis ataupun psikologis. Kecemasan pada prenatal memiliki implikasi yang sangat penting bagi ibu dan janin. Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan masih banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Terdapat 2 dari 3 orang ibu yang akan melahirkan secara *section caesarea* (SC) mengalami kecemasan dan belum mengetahui cara mengurangi rasa cemasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi benson dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu prenatal. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif laporan kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Studi kasus dilakukan pada Bulan Agustus 2025. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, rekam medis, dan informasi dari tenaga kesehatan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama dua hari, pasien menunjukkan penurunan kecemasan, pasien nampak tenang dan nyaman. Pendekatan asuhan keperawatan yang sistematis berperan penting dalam meningkatkan kualitas perawatan dan hasil klinis pasien.

Kata Kunci: kecemasan; prenatal; relaksasi benson

Case study of benson relaxation therapy to reduce anxiety levels in prenatal mothers

Abstract

Pregnancy is the fertilization of an ovum by a spermatozoon, so that it undergoes nidation in the uterus and develops until the fetus is born. During pregnancy, expectant mothers naturally experience many changes, both physiological and psychological. Prenatal anxiety has significant implications for both mother and fetus. Anxiety is a negative emotional state that causes worry about changes in the mother during pregnancy, fetal development, the upcoming birth process, problems in the mother's psychological preparation, and much more. These concerns often negatively impact both the mother and the fetus, with long-term effects on the child's growth and development. Two out of three mothers who will give birth by cesarean section (CS) experience anxiety and do not know how to reduce it. This study aims to evaluate the effectiveness of Benson's relaxation therapy in reducing anxiety levels in prenatal mothers. This study used a descriptive case report design with a nursing care approach that includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The case study was conducted in August 2025. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, medical records, and information from healthcare professionals. After receiving Benson's relaxation therapy for two days, the patient showed a decrease in anxiety and appeared calm and comfortable. A systematic nursing care approach plays a crucial role in improving the quality of care and patient clinical outcomes.

Keywords: *Anxiety; benson relaxation; prenatal*

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin. Kehamilan umumnya berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari, mulai dari hari pertama menstruasi terakhir. Definisi lain tentang kehamilan adalah suatu proses reproduksi yang diperlukan perawatan khusus agar dapat dijalani dengan lancar karena kehamilan ada hidup ibu dan bayi dalam kandungan (Putri et al., 2024). Selama proses kehamilan tentunya banyak

perubahan yang dialami ibu hamil, baik perubahan secara fisiologis ataupun psikologis (Luluk Cahyanti, 2023). Perubahan ini menyebabkan beberapa gejala yang berbeda disetiap ibu hamil di tahapan trimesternya. Memasuki trimester III, ibu hamil akan mengalami berbagai gejala fisiologis dan psikologis. Gejala-gejala ini cukup signifikan dan tentu saja akan banyak membutuhkan perhatian. Gejala fisiologis diantaranya adalah sesak nafas, pembengkakan ditangan dan kaki, kelelahan dan nyeri pinggang. Sedangkan gejala psikologis diantaranya kecemasan, perubahan suasana hati, ketakutan akan persalinan, dan kesulitan tidur (Rizkatul Baro'ah, 2019).

Kecemasan adalah fenomena psikologis yang umumnya dialami wanita hamil. Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan masih banyak lagi (Indah Purnama Eka Sari et al., 2024). Kecemasan pada trimester pertama dapat menjadi faktor resiko terjadinya preeklamsia. Jika kecemasan berlanjut hingga trimester ketiga dan saat persalinan dampaknya hanya tidak dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi bayi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Eka Pujiastutik et al., 2024).

Prevalensi depresi dan kecemasan kehamilan sebanyak 20% pada ibu hamil trimester II dan III. Gejala depresi dan kecemasan tersebut mengalami peningkatan sebanyak 16% pada trimester III dan bertahan hingga empat minggu dan tiga bulan postpartum. Adapun untuk Provinsi DIY memiliki prevalensi sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan. Dimana hasil dari riset kesehatan dasar pada tahun 2019 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental pada kecemasan ibu hamil meningkat (Kemenkes, 2021).

Kecemasan pada prenatal memiliki implikasi yang sangat penting pada ibu dan janin, ini berkaitan dengan kelahiran premature, hambatan pertumbuhan janin, dan komplikasi yang akan terjadi baik dalam jangka panjang secara langsung atau tidak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman atau bahaya tetapi bisa menjadi masalah kesehatan mental jika kecemasan tersebut berlangsung terus-menerus dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Anak dengan riwayat terpapar kecemasan ibu semenjak dalam rahim dapat meningkatkan berbagai risiko seperti kondisi neuropsikiatri (Meirany et al., 2024).

Keluhan rasa cemas tentunya perlu mendapatkan perhatian yang lebih, salah satu cara untuk mengurangi cemas adalah dengan teknik relaksasi benson (Indah Purnama Eka Sari et al., 2024). Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang dibuat oleh Herbert Benson yaitu seorang peneliti medis yang ahli dari Fakultas Kedokteran Harvard yang menganalisis berbagai keuntungan dari doa dan meditasi untuk kesehatan dengan mengkombinasikan antara tanggapan relaksasi sistem kepercayaan pribadi/iman (difokuskan pada ekspresi spesifik dalam bentuk nama-nama Tuhan atau kata-kata yang bermakna menggembirakan untuk pasien tersebut) yang diungkapkan secara berulang dengan ritme teratur, sikap tawakal, dan diimbangi dengan nafas dalam), relaksasi ini memanfaatkan metode pernafasan yang sering digunakan di rumah sakit dalam menghadapi pasien yang nyeri atau cemas (Naja et al., 2020).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam studi kasus adalah metode deskriptif berbasis studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan pada ibu prenatal. Metode studi kasus deskriptif ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memberikan gambaran yang jelas dan rinci mengenai situasi atau fenomena yang terjadi. Rancangan studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu prenatal. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada pasien dengan kehamilan trimester III usia kehamilan 39 minggu. Studi kasus ini dilakukan selama 2 hari, pada tanggal 6-7 Agustus 2025, di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan cara mengumpulkan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara lisan dari pasien dan keluarga saat proses pemberian asuhan keperawatan. Observasi bertujuan untuk mengumpulkan data yang mendukung penelitian, dilakukan melalui pemeriksaan fisik

pasien dengan prinsip *head to toe* menggunakan metode IPPA (inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi), serta alat seperti stetoskop, tensimeter, termometer, oksimeter. Studi dokumentasi dilakukan dengan meninjau laporan, hasil laboratorium, catatan medis dan keperawatan pasien serta informasi dari tenaga kesehatan di RS PKU Muhammadiyah Gamping.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengelolaan kasus yang telah dilakukan sesuai dengan tahapan keperawatan, mulai dari pengkajian hingga evaluasi, terdapat beberapa aspek yang perlu dibahas. Hal ini berkaitan dengan permasalahan yang muncul dalam tinjauan teori, penentuan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, serta respons pasien atau perkembangan kondisi setelah menerima asuhan keperawatan. Dalam kasus ini, tindakan keperawatan dilakukan pada Ny. P selama 2 hari untuk mengevaluasi hasil yang dicapai.

3.1. Pengkajian Pasien

Tabel 1. Pengkajian Pasien

Sistem	Data Pasien
Inisial Klien	Ny. P
Usia	27 Tahun
Pendidikan	Sarjana
Pekerjaan	PNS
Tanggal Kunjungan	06 Agustus 2025
Alasan Masuk RS	Pasien mengatakan punggung terasa nyeri dan perut terasa kencang-kencang tetapi belum sering, keputihan sedikit berbau amis, pasien mengatakan cemas dan khawatir dengan keadaannya sekarang. Sebelumnya pasien telah memeriksakan kepuskesmas, tetapi dari pukesmas langsung dirujuk ke rumah sakit untuk melanjutkan pemeriksaan dan perawatan.

Berdasarkan tabel 1 diatas, studi kasus dilakukan pada pasien berinisial Ny. P, seorang wanita berusia 27 tahun dengan pendidikan terakhir sarjana dan bekerja sebagai PNS. Pasien dirawat dirumah sakit sejak tanggal 6 Agustus 2025. Pasien datang kerumah sakit dengan keluhan punggung terasa nyeri dan perut terasa kencang-kencang tetapi belum sering, keputihan sedikit berbau amis, pasien mengatakan cemas dan khawatir dengan keadaannya sekarang. Sebelumnya pasien telah memeriksakan kepuskesmas, tetapi dari pukesmas langsung dirujuk ke rumah sakit untuk melanjutkan pemeriksaan dan perawatan.

3.2. Pemeriksaan Fisik

Tabel 2. Pemeriksaan Fisik

Sistem	Fokus Pemeriksaan
Umum	Keadaan umum baik, tingkat kesadaran penuh atau composmentis, Tekanan darah : 123/82 mmHg, Nadi : 115 x/menit, Suhu : 36,5 °C, Pernapasan : 20x/menit, Spo2 : 99%
Kepala	Kepala simetris, rambut berwarna hitam, dan kepala tidak ada nyeri tekan
Dada	Terdengar bunyi lub-dub, tidak terdapat memar, dan tidak ada nyeri tekan
Payudara	Tidak ada nyeri tekan, berbentuk simetris, tidak ada luka, dan tidak bengkak
Aerola	Berwarna coklat kehitaman
Puting susu	Menonjol
Abdomen	
Pigmentasi	Tidak nampak ada linea nigra dan tidak ada luka jahitan
Leopold 1	Teraba keras
Leopold 2	Puka (punggung janin di sebelah kanan)
Leopold 3	Lunak
Leopold 4	Konvergen

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas, pemeriksaan fisik secara umum menunjukkan keadaan pasien baik, kesadaran penuh atau composmentis, tekanan darah 123/82 mmHg, frekuensi napas 20 kali per menit,

suhu tubuh 36,5 °C, dan denyut nadi 115 kali per menit. Kepala simetris, rambut berwarna hitam dan tidak ada nyeri tekan. Pada pemeriksaan dada terdengar bunyi lub-dub, tidak terdapat memar, dan tidak ada nyeri tekan. Lalu, untuk pemeriksaan payudara tidak ada nyeri tekan, bentuk simetris, tidak ada luka, dan tidak ada pembengkakan. Aerola berwarna coklat kehitaman dan putting menonjol. Selanjutnya, pada pemeriksaan abdomen didapatkan pigmentasi tidak nampak ada linea nigra, tidak ada luka jahitan, leopard 1 teraba keras, leopard 2 puka (punggung janin di sebelah kanan), leopard 3 lunak, dan leopard 4 konvergen. Menurut pemeriksaan leopard 1 teraba bagian bulat, lunak, dan melenting (jika bokong) atau bulat, keras, dan melenting (jika kepala) di fundus. Leopard 2 untuk menentukan letak punggung janin (teraba keras, memanjang) dan bagian-bagian kecil janin (ekstremitas). Leopard 3 akan teraba bagian bulat, keras, dan tidak dapat digoyangkan jika kepala, atau teraba bulat dan lunak jika bokong. Leopard 4 divergent. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemeriksaan fisik pada Ny. P dikatakan letak janin oblique (tidak tegak lurus) (Lupitasari et al., 2022).

3.3. Asuhan Keperawatan

Tabel 3. Diagnosa Keperawatan, Etiologi, Hasil, dan Intervensi

Diagnosa Keperawatan (SDKI)	Etiologi	Tujuan (SLKI)	Intervensi (SIKI)
Anseitas	Kurang Terpapar Informasi	Menurunkan tingkat anseitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monitor tanda-tanda anseitas 2. Anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien 3. Latih teknik relaksasi benson
Nyeri Akut	Trauma (Nyeri Konstraksi)	Menurunkan Tingkat nyeri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri 2. Identifikasi skala nyeri 3. Berikan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (Teknik relaksasi nafas dalam) 4. Kolaborasi pemberian analgetic
Defisit Pengetahuan	Kurang Terpapar Informasi	Meningkatkan pengetahuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan edukasi Pendidikan perawatan bayi baru lahir

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil pengkajian diagnosa keperawatan prioritas yang ditegaskan pada pasien adalah anseitas yang berhubungan dengan kurang terpapar informasi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Selanjutnya peneliti menyusun intervensi keperawatan yang bertujuan untuk mengurangi tingkat anseitas (kecemasan) pada pasien Ny.P. Target yang diharapkan setelah 2x24 jam tindakan keperawatan adalah penurunan perilaku gelisah, verbalisasi kebingungan dan verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi. Intervensi keperawatan yang dilakukan meliputi : (1) Monitor tanda-tanda anseitas guna mendeteksi perubahan tingkat kecemasan secara dini; (2) Menganjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien untuk meningkatkan semangat pasien; (3) Melatih teknik relaksasi guna untuk mengurangi stress (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Penyusunan intervensi dalam kasus ini telah sesuai dengan teori serta kondisi pasien. Selain itu, intervensi pada satu masalah keperawatan yang spesifik, yaitu anseitas, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

3.4. Implementasi Keperawatan

Tabel 4. Implementasi Keperawatan

Tanggal	Diagnosa Keperawatan	Implementasi	Evaluasi
6 Agustus 2025	Anseitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monitor tanda-tanda ansietas 2. Mengajarkan keluarga selalu mendampingi pasien 3. Mengajarkan teknik relaksasi benson 	Pasien masih merasakan cemas , Tekanan darah : 123/82 mmHg, Nadi : 115 x/menit, Suhu : 36,5 °C, Pernapasan: 20x/menit, Spo2 : 99%
7 Agustus 2025	Anseitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajarkan kembali teknik terapi relaksasi benson 2. Memastikan keluarga pasien selalu di temani keluarga 	Pasien nampak lebih tenang, Tekanan darah : 128/97 mmHg, Nadi : 89 x/menit, Suhu : 36,5 °C, Pernapasan: 20x/menit, Spo2 : 99%

Berdasarkan tabel 4 diatas, implementasi yang diberikan kepada pasien Ny.P meliputi terapi relaksasi benson selama 2 hari, dari tanggal 6 sampai 7 Agustus 2025. Intervensi yang dilakukan memiliki dampak signifikan terhadap tingkat anseitas (kecemasan) pada pasien prenatal. Intervensi ini dirancang untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga terdapat kesesuaian antara fakta dan teori yang ada (Denike Siregar, 2017). Seluruh implementasi telah dilakukan sesuai dengan intervensi yang direncanakan, yaitu (1) Monitor tanda-tanda anseitas guna mendeteksi perubahan tingkat kecemasan secara dini; (2) Mengajarkan keluarga selalu mendampingi pasien agar pasien lebih tenang; (3) Melatih teknik relaksasi dengan terapi relaksasi benson guna untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan pasien. Implementasi di hari pertama hingga hari ke dua berfokus pada teknik relaksasi benson dengan tujuan mengurangi kecemasan. Langkah-langkah terapi relaksasi benson meliputi : (1) Posisikan pasien nyaman (bisa duduk atau berbaring); (2) Memejamkan mata perlahan; (3) Tarik napas melalui hidung dan tahan 3 detik; (4) Hembuskan napas perlahan sambil mengucap ("Subhanallah," "Alhamdulillah," atau "Allahuakbar") secara berulang; (5) Ulangi kegiatan tersebut selama 3 kali; (6) Buka mata perlahan (Ayu Dekawaty, 2023).

3.5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai efektivitas tindakan yang telah diberikan kepada pasien. Evaluasi ini menentukan apakah intervensi yang telah direncanakan berhasil dalam meningkatkan kondisi pasien atau perlu dilakukan penyesuaian (Mersi Ekaputri, 2024). Pada pasien prenatal, evaluasi tindakan keperawatan menjadi langkah penting dalam menilai efektivitas terapi relaksasi benson. Setelah penerapan terapi relaksasi benson dan pemantauan tanda-tanda anseitas serta respon pasien menjadi indikator utama keberhasilan perawatan. Parameter evaluasi mencakup respon pasien.

Berdasarkan hasil evaluasi, anseitas menunjukkan penurunan yang ditandai dengan : perilaku gelisah menurun dari skala 5 ke skala 1, verbalisasi kebingungan menurun dari skala 5 ke skala 1 dan verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun dari skala 5 ke skala 1. Setelah dua hari dilakukan terapi relaksasi benson, kecemasan mulai menurun. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, meskipun pemantauan lebih lanjut tetap diperlukan untuk mencapai kondisi yang diinginkan (Asmara & Wirautami, 2021).

4. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan komprehensif dan pendokumentasian secara SOAP pada Ny.P selama dua hari maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson efektif dapat menurunkan menurunkan tingkat kecemasan. Pada penelitian selanjutnya disarankan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dengan durasi waktu yang lebih panjang.

5. Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sudah memberikan bimbingan dan dukungan akademik serta memfasilitasi akses penghubung antara penuli dengan pihak rumah sakit. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada staff Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping atas dukungan dan bantuannya dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pasien karena sudah bersedia untuk berpartisipasi dan bekerjasama dalam kelancaran studi kasus ini.

Daftar Pustaka

- Asmara, L. A. C. M. M., & Wirautami, V. (2021). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN IBU MULTIGRAVIDA PRESECTIO DENGAN RIWAYAT SECTIOCAESARIA ABSTRACT: THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES ON MULTIGRAVIDA PRESECTIO MOTHER'S ANXIETY WITH HISTORY OF SECTIOCAESARIA*.
- Ayu Dekawaty. (2023). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN YANG AKAN OPERASI. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- Denike Siregar, A. (2017). *Serangkaian Proses Implementasi Keperawatan Kepada Pasien Demi Mencapai Asuhan Keperawatan yang Tepat*.
- Eka Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Yauri, I., Colis, P., Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *J. Sintesis Submitted: 27 Mei*, 5(1), 2024.
- Indah Purnama Eka Sari, W., Mardalena, I., III Kebidanan Curup, P. D., Bengkulu, P., Keperawatan, J., & Yogyakarta, P. (2024). PERUBAHAN PSIKOFISIOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III: PENELITIAN DESKRIPTIF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHANGES IN THIRD TRIMESTERS PREGNANT WOMEN: A DESCRIPTIVE STUDY. In *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)* (Vol. 11, Issue 2).
- Kemenkes. (2021). *Terapi Komplementer dan Herbal: Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Bayi Selama Kehamilan Sampai Pasca Persalinan Angkatan 1*.
- Luluk Cahyanti, D. S. V. F. A. R. Y. (2023). TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DIMASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Profesi Keperawatan*.
- Lupitasari, D., Wahyuni, R., Rohani, S., & Wardani, K. (2022). *STUDI KASUS ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. "D" DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN "TARWIYAH, A.md Keb" KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU*. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>
- Meirany, A., Jannah, M., Asmita, G., Kebidanan, J., & Farmasi, F. (2024). *Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. 23(1).
- Mersi Ekaputri, G. S. P. A. M. F. (2024). *PROSES KEPERAWATAN: KONSEP, IMPLEMENTASI, DAN EVALUASI*.
- Naja, S., Al Kubaisi, N., Singh, R., & Bougmiza, I. (2020). Generalized and pregnancy-related anxiety prevalence and predictors among pregnant women attending primary health care in Qatar, 2018–2019. *Heliyon*, 6(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05264>
- Putri, A. C., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2024). *PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Rizkatul Baro'ah. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPN.