

Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023

Tinah Tinah
Nur Ismi Wahyuni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Latar Belakang : Kecemasan juga berdampak langsung pada ibu hamil, yaitu meningkatkan frekuensi mual dan muntah, menimbulkan sikap yang negatif terhadap perawatan janin, serta memprediksi simptom depresif pada awal pasca persalinan. **Tujuan Penulisan** : untuk mengetahui efektivitas diaphragm breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu hamil di Puskesmas Gunung Kaler **Metode Penelitian** : Metode penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperimen yang memiliki kelompok kontrol dengan pendekatan kuantitatif. Variabel independen dalam penelitian ini adalah diaphragm breathing exercise sedangkan variabel dependennya adalah kecemasan ibu hamil Trimester III. Jenis data yang digunakan adalah primer dari hasil observasi **Hasil Penelitian** : Berdasarkan nilai statistik asym sig (2-Talled) di dapatkan 0,00-, karena $P < 0,05$ maka dapat di simpulkan adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sehingga hasil penelitian ini dinyatakan adanya efektivitas diapgram breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu hamil di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023. **Kesimpulan dan Saran**: Di harapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam tindakan kompemerter kebidanan dalam metode tindakan mengurangi rasa cemas.

PENDAHULUAN

Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stressor bagi wanita Sejak awal kehamilan, wanita hamil mulai mengalami kegelisahan dan kecemasan, kondisi ini merupakan kejadian yang tidak terelakkan dan selalu menyertai kehamilan karena adanya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang berpengaruh terhadap mood dan stabilitas emosi ibu dan semakin meningkat menjelang persalinan. Mulyati, et al (2021)

Pada umumnya ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan. Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan pada ibu hamil adalah respon emosional yang terjadi akibat adanya kekhawatiran ibu terhadap kesejahteraan diri dan janin, proses persalinan, masa setelah bersalin dan ketika telah berganti peran menjadi seorang ibu. Mulyati, et al (2021)

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 orang perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses persalinan diantaaranya adalah perdarahan sebesar 30%. Komplikasi pada kehamilan dapat menjadi sumber kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 52,7% ibu hamil yang mempunyai tingkat kecemasan sedang mengalami hipertensi, sedangkan 57,8% ibu hamil yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi mengalami pre-eklampsia (Uwin, 2022)

Di Indonesia angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000.

Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%). (Uwin, 2022)

Kecemasan yang terjadi pada masa kehamilan dapat berdampak terhadap perkembangan janin seperti menurunnya variabilitas detak jantung janin, memacu kelahiran bayi prematur, serta berpengaruh terhadap rendahnya skor Apgar bayi. Kecemasan juga berdampak langsung pada ibu hamil, yaitu meningkatkan frekuensi mual dan muntah, menimbulkan sikap yang negatif terhadap perawatan janin, serta memprediksi simtom depresif pada awal pasca persalinan. Salah satu terapi obat yang digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan dengan benzodiazepine, sedangkan beberapa alternatif terapi yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil adalah dengan pemijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch, dan healing touch, mind body healing seperti imagery, meditasi/yoga, berdoa dan refleksi biofeedback. Dengan banyaknya akibat buruk kecemasan bagi ibu hamil dan janin, maka perlu dilakukan upaya untuk menangani kecemasan, dampak dari kecemasan adalah dapat memicu terjadinya ranggsangan Rahim sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat, dan dapat memicu persalinan prematur dan keguguran. (Mulyati, 2021)

Pernapasan diafragma adalah pernapasan lambat dan dalam yang mempengaruhi otak dan sistem kardiovaskular, pernapasan, dan pencernaan melalui modulasi fungsi saraf otonom. Dimana bernapas dalam secara perlahan dan dalam melalui hidung menggunakan diafragma dengan gerakan dada minimal dalam posisi terlentang dengan satu tangan diletakkan di dada dan tangan lainnya di perut. Selama bernapas, ibu harus berhati-hati agar dada tetap diam dan perut bergerak berlawanan dengan tangan yang berfokus pada Diaphragma. (Sri Hermayati, 2022)

Cara kerja Diaphragm breathing exercise dalam menurunkan kecemasan dengan mempengaruhi pikiran bawah sadar, teknik pernapasan ini bermanfaat dalam mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Sehingga memberi efek ketenangan fisik dan mental yang disebabkan karena terjadinya pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. Pernapasan diafragma menginduksi osilasi tekanan darah yang berlebihan sehingga menjadi normal. Pernapasan diafragma dapat meningkatkan relaksasi melalui peningkatan pengaruh parasimpatis kontraksi diafragma. (Sri Hermayati, 2022)

Menurut hasil survey awal penelitian yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2023 saat dilakukan wawancara dan pemeriksaan dan observasi terdapat 4 orang ibu hamil trimester III di Puskesmas Gunung Kaler mengatakan adanya rasa cemas pada saat menunggu proses persalinan. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba dengan 2 orang ibu yang di ajarkan dengan melakukan Diaphragm breathing exercise atau tindakan dengan cara Tarik napas secara perlahan melalui hidung sambil menghitung hingga empat detik lalu perlahan - lahan hembuskan udara melalui mulut, menghitung hingga empat detik. Setelah dilakukan teknik Diaphragm breathing exercise di dapatkan jawaban ibu hamil adanya rasa yang membuat perasaan lebih tenang. Maka teknik ini dapat membantu ibu hamil dalam kecemasan yang mana diketahui usia kehamilan trimester III yang sudah mendekati masa persalinan akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh sehingga hal ini memicu stress dan kecemasan yang tidak menentu oleh ibu hamil. Tindakan ini di mulai pada usia kehamilan 39 Minggu dan di lakukan sampai persalinan dan nilai tingkat kecemasan sehingga pada survey awal di dapatkan ibu hamil yang melakukan diaphrag breathing exercise terlihat lebih tenang dan nyaman saat proses persalinan disebabkan sudah melatih pengaturan pernapasan yang berfokus pada diaphragma.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas diaphragm breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023. Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester III pada usia 39 minggu di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023 yang berjumlah 32 orang berdasarkan data register HPHT buku KIA yang berkunjung pemeriksaan kehamilan di puskesmas Gunung Kaler. Terhitung pada bulan April sampai Juni 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperimen yang memiliki kelompok kontrol dengan pendekatan kuantitatif.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah diaphragm breathing exercise sedangkan variabel dependennya adalah kecemasan ibu hamil Trimester III. Jenis data yang digunakan adalah primer dari hasil observasi. Penelitian ini menggunakan rancangan two group pretest-posttest design yang mana rancangan ini sebelum dilakukan metode diaphragm breathing exercise (pretest) dan dinilai kembali setelah dilakukan metode diaphragm breathing exercise (pretest). Dan kelompok kontrol (tidak menggunakan diaphragm breathing exercise) Data yang sudah terkumpul dilakukan analisis univariat dan bivariat. dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25.0.

HASIL PENELITIAN

Kelompok Intervensi	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum	16	13,75	2,769	10	19
Sesudah		8,06	0,854	7	9

Table 1. Rata - Rata Score Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Pada Tabel 1 diketahui bahwa, dari 16 responden yang mengalami kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan tindakan diaphragm breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 13,75, standar deviasi yaitu 2,769 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 10 (kecemasan ringan) dan score maksimal 19 (kecemasan ringan). sesudah dilakukan tindakan diaphragm breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 8,06, standar deviasi yaitu 0,854 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 7 (tidak ada kecemasan) dan score maksimal 9 (tidak ada kecemasan).

Kelompok Kontrol	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Penilaian awal	16	15,44	2,308	11	19
Penilaian Akhir		14,06	2,816	10	17

Table 2. Rata - Rata Score Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Pada Tabel 2 diketahui bahwa, dari 16 responden yang mengalami kecemasan ibu hamil pada penilaian awal dengan tidak dilakukan tindakan diaphragm breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 15,44, standar deviasi yaitu 2,308 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 11 (kecemasan ringan) dan score maksimal 19 (kecemasan ringan). Pada akhir penilaian tanpa dilakukan tindakan diaphragm breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 14,06, standar deviasi yaitu 2,816 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 10 (cemas ringan) dan score maksimal 17 (cemas ringan).

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan untuk uji

perbandingan rata-rata terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data adalah syarat yang harus dipenuhi dalam uji statistik parametrik perbandingan rata-rata melalui uji independen sample t tes. Jika syarat normalitas tidak terpenuhi maka uji independen sample t tes tersebut diganti menjadi uji statistik non-parametrik melalui uji mann-whitney.

	Kolmogorov - smirnov			Shapiro - wilk		
	statistik	df	sig.	statistik	df	sig.
Sebelum intervensi	.111	16	.200*	.955	16	.572
Sesudah intervensi	.239	16	.015	.796	16	.002
Sebelum kontrol	.188	16	.133	.955	16	.565
Sesudah Kontrol	.193	16	.114	.835	16	.008

Table 3. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 3 didapatkan hasil penilaian uji normalitas pada kelompok dilakukan tindakan diagram breathing exercise di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,572 (sebelum) dan 0,002 (sesudah) maka nilai shapiro - Wilk dengan P-value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas tidak berdistribusi normal. Sedangkan pada kelompok tidak dilakukan tindakan diagram breathing exercise di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,565(sebelum) dan 0,008 (sesudah) maka nilai shapiro - Wilk dengan P-value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan menggunakan non parametrik yaitu uji mann whitney.

Kelompok	N	Mean Ranks	Sum Of Ranks	Asymp. Sig (2 - Tailed)
intervensi	16	8,50	136,00	0,000
Kontrol	16	24,50	392,00	
Total	32			

Table 4. Hasil Uji Mann-Whitney

Berdasarkan 4 Hasil uji mann- whitney di dapatkan Mean Rank pada kelompok intervensi (dilakukan tindakan diagram breathing exercise) mengalami pengurangan tingkat kecemasan yang memiliki mean ranks yaitu 8,50 di dibandingkan pada kelompok kontrol (tidak dilakukan tindakan diagram breathing exercise). Sehingga dapat di simpulkan perbedaan antara kelompok intervensi dengankontrol di dapatkan pada kelompok intervensi mengalami mayoritas pengurangan tingkat kecemasan.

Berdasarkan nilai statistik asym sig (2-Tailed) di dapatkan 0,00-, karena $P < 0,05$ maka dapat di simpulkan adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sehingga hasil penelitian ini dinyatakan adanya efektivitas diagram breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu hamil di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 responden sesudah dilakukan tindakan diagram reathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 8,06, standar deviasi yaitu 0,854 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 7 (tidak ada kecemasan) dan score maksimal 9 (tidak ada kecemasan). Sedangkan dari 16 responden Pada akhir penilaian tanpa dilakukan tindakan diagram breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 14,06, standar deviasi yaitu 2,816 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score

minimal 10 (cemas ringan) dan score maksimal 17 (cemas ringan).

Menurut Pastuty, Dora & Hindun (2021) Diaphragm Breathing Exercise atau yang sering dikenal dengan pernafasan diafragma merupakan salah satu teknik pernafasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Teknik pernafasan diafragma merupakan teknik pernafasan dasar dari semua teknik pernafasan yoga (Pranayama). Dalam bentuk yang paling sederhana, pernafasan diafragma merupakan pernafasan yang pelan, sadar dan dalam. Hal ini merupakan tanda menghela nafas yang dalam. Frekuensi pernafasan normal adalah 14-16 x/m, selama olah raga berat meningkat sampai sekitar 60 x/m. Dengan pernafasan diafragma dapat mengurangi frekuensi napas menjadi 3-6 x/m.

Teknik nafas dalam dan lambat mampu meningkatkan resitensi saluran napas selama inspirasi dan ekspirasi dan mengendalikan aliran udara sehingga setiap fase dari siklus napas dapat diperpanjang untuk hitungan yang tepat. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental, disebabkan karena terjadi pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. Respiration sinus aritmia (RSA) mengacu pada peningkatan denyut jantung normal selama inspirasi dan penurunan denyut jantung selama ekspirasi. Mulyati, Y., et al (2021).

Menuurt Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Teknik relaksasi diafragma/breathing exercise diafragmatic merupakan suatu teknik pernafasan yang berkonsentrasi merasakan oksigen masuk melalui hidung kemudian mengeluarkan dari mulut, dilakukan dengan posisi senyaman mungkin dengan relaks dan menutup mata, pakaian yang digunakan disekitar leher dan pinggang harus longgar. Teknik pernafasan diafragma perlu konsentrasi dan keyakinan yang berfokus perhatian pada pernafasan. Teknik pernafasan diafragma bertujuan meringankan sesak nafas dan dapat mengalami kenaikan kualitas hidup, teknik pernafasan diafragma

Teknik relaksasi nafas merupakan suatu teknik yang dapat mengurangi cemas, relaksasi dengan latihan pernafasan dapat mengurangi ketegangan dengan cukup efektif, bernapaslah seperti biasa, ambil nafas melalui hidung lalu keluarkan melalui mulut secara perlahan; sebaiknya bibir diusahakan dalam bentuk bundar (dimajukan kedepan), biasanya lama waktu menghembuskan napas akan lebih panjang dibandingkan dengan waktu menghisap nafas, dan yang terpenting bernapaslah dengan relaks. Teknik relaksasi nafas, posisi tubuh yang rileks sangatlah penting. Teknik relaksasi nafas dapat dilakukan dengan posisi duduk santai atau berbaring menghadap atas, sambil pejamkan mata dan membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai statistik asym sig (2-Tailed) di dapatkan 0,00-, karena $P < 0,05$ maka dapat di simpulkan adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sehingga hasil penelitian ini dinyatakan adanya efektivitas diapgram breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu hamil di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021) yang menjelaskan Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T-Test didapatkan nilai Sig (2-tailed) 0,000 pada alpha 5% yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh relaksasi nafas terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini di dukung oleh Darma, I. Y., et al . (2023) Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan ibu sebelum intervensi rata-rata 29,68 dan setelah pemberian diaphragm breathing exercise tingkat kecemasan rata-rata 19,12 dengan selisih rerata sebesar 10,56. Hasil uji statistik menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan diaphragm breathing exercise dengan nilai p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$). Diaphragm breathing exercise efektif dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III.

Berdasarkan dengan hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang

menjelaskan bahwa adanya efektivitas diaphragm breathing exercise dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III maka peneliti berpendapat bahwa diaphragm breathing exercise telah terbukti menjadi metode efektif dalam penurunan tingkat kecemasan. Latihan pernapasan ini melibatkan penggunaan diafragma yaitu otot pernapasan utama dalam tubuh untuk menghirup udara secara mendalam dan perlahan-lahan. Saat dilakukan dengan benar teknik ini dapat membantu mengurangi aktivitas system saraf simpatik sehingga menyebabkan penurunan tingkat hormone stress seperti kortisol. Selain itu, teknik pernapasan ini juga meningkatkan aktivitas system saraf parasimpatik yang bertanggung jawab untuk relaksasi dan ketenangan.

Maka dari itu, dapat di simpulkan bagi ibu yang mengalami adanya rasa kecemasan selama kehamilan atau proses persalinan teknik ini merupakan salah satu teknik yang dapat diupayakan dalam menuurnkan rasa cemas tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. 16 responden yang mengalami kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan tindakan diapgram breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 13,75, standar deviasi yaitu 2,769 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 10 (kecemasan ringan) dan score maksimal 19 (kecemasan ringan). sesudah dilakukan tindakan diapgram reathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 8,06, standar deviasi yaitu 0,854 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 7 (tidak ada kecemasan) dan score maksimal 9 (tidak ada kecemasan).
2. 16 responden yang mengalami kecemasan ibu hamil pada penilaian awal dengan tidak dilakukan tindakan diapgram breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 15,44, standar deviasi yaitu 2,308 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 11 (kecemasan ringan) dan score maksimal 19 (kecemasan ringan). Pada akhir penilaian tanpa dilakukan tindakan diapgram breathing exercise didapatkan nilai rata - rata yaitu 14,06, standar deviasi yaitu 2,816 dengan nilai score kecemasan menggunakan kuesioner pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) di dapatkan score minimal 10 (cemas ringan) dan score maksimal 17 (cemas ringan).
3. Berdasarkan nilai statistik asym sig (2-Talled) di dapatkan 0,00-, karena $P < 0,05$ maka dapat di simupulkan adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol sehingga hasil penelitian ini dinyatakan adanya efektivitas diapgram breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada ibu hamil di Puskesmas Gunung Kaler Tahun 2023

DAFTAR PUSTAKA

Darma, I. Y., Zaimy, S., Idaman, M., & Indriani, S. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 483. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2943>

HERMAYATI, S., KURNIYATI, K., & SUSANTI, E. (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. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 55-64. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3253>



Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66-77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>

Musfiroh, M., Agraheni, N. B., Sumiyarsi, I., Gama, R., & Novika, H. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Teknik Pernapasan Diafragma dan Pemberian Aromaterapi. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 2498-2504. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=%22pemberian+aromaterapi+terhadap+kecemasan+di+masa+pandemi&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D1vx5YIDxicAJ

Pastuty, R., Dora, E., & Hindun, S. (2021). Effect of Diaphragm Breathing Exercise on Reducing Anxiety Level of Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 105-110. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i2.990>

Subekti, W. (2020). Pengaruh Diahragm Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil: Metode Narrative Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5166>