

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49.
- Alya, N. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasienpre Sectio Caesarea Di Rs Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2023. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699.
- Amalia, Z., Kabuhung, E. ., & Haryono, I. . (2022). Penerapan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil: literatur review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National* , 4(01), 230–241.
- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Avelina, Y., Syrilla, T., Cunha, D., Sintya, A., & Timu, K. (2023). Hubungan Pendidikan dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Menjelang Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 521–530. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7826929>.
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Budiyanti, Y., Fitriana, L. A., Supriatna, L. H., Irawan, E., & Wahyuni, H. (2022). Gambaran Kecemasan, Stres, Dan Depresi Perawat Pada Masa Pandemi Di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 216–225.
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 276, 765–774.
- Ciptaan, M. A., Sitorus, R., & Yona, S. (2020). Latihan Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Respon Fisik dan Psikologis Pasien Bedah: Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 11, 30–36.
- Dinda Nurfaejri, P. (2024). *PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN DINCE SAFRINA*. poltekkes Kemenkes Riau.
- Hardani, Hikmatul, A. N., Ardiani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue April). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01–08. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.14>
- Hernawati, N., Daryanti, M. S., St, S., Istiyati, S., & St, S. (2020). *Literature Review Hubungan Paritas Dan Kadar Hb Dengan Kejadian Abortus Pada Ibu Hamil*.

- Heryanti, J., Pujiati, W., & Wati, L. (2023). KELAS IBU HAMIL TERHADAP MENGHADAPI PERSALINAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*.
- Idaningsih, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.
- Inayah, H., & Anisah, R. (2023). Upaya Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk Mengatasi Masalah Ansietas pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar*, 2(2), 64–71.
- Irmawati, S., Rosdiana Rosdiana, & Yuniarti Ibrahim. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(3), 33–40. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.300>
- Kartilah, T., & Februanti, S. (2020). Effectiveness of progressive muscle relaxation and aromatherapy on fatigue in pregnant mothers. *Medisains*, 18(1), 14–18.
- Lapau, B. (2021). *Metodologi penelitian kebidanan*.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok cognitive behaviour Teknik thought stopping untuk mengurangi anxiety academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117–126.
- Linda Kartikasari, Tut Rayani Aksohini Wijayanti, & Anik Sri Purwanti. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Nursing Practice And Education*, 4(2), 271–278.
- Millah, H., & Suryana, H. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan Karyawan Terhadap Kepuasan Konsumen (Studi Kasus Pada Alfamart Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran). 6(2), 134–142.
- 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>
- Nevid, J. S., & Chozim, M. (2021). *Metode Terapi: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia.
- Pawestri, P., Rachmawati, A., Khayati, N., & Machmudah, M. (2023). Pemberdayaan kader dalam manajemen penatalaksanaan antenatal care ibu hamil dengan nyeri punggung dengan relaksasi otot progresif, akupresure titik BL 23 dan titik GV 3. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v3i2.13405>
- Purwati, H., Parellangi, A., & Syukur, N. A. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Modifikasi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida Di Ruang Bersalin Rsd Dr H Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Tahun 2023. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 552–561. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.213>
- Purwati, N. W. Y., Aswitami, G. A. P., & Sumawati, N. M. R. (2023). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II. *Jurnal Medika Usada*, 6, 67–72.
- Putra, E., Utami, S., & Utami, G. T. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester

- III. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(1), 42–50. <https://doi.org/10.31258/jni.13.1.42-50>
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018a). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018b). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 104–110. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Sujarwo, S. (2023). Relaksasi otot progresif, terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan , gangguan tidur dan mengurangi nyeri. *RSJ Prof HB Saanin Padang*, 1–4.
- Utami, N. K. I. P., Irawan, D. S., & Gamar, G. (2025). Hamilton Anxiety Rating Scale Untuk Mengetahui Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1(8), 331–335. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v1i8.70>
- Xie, W., Wang, M., Li, H. Y., Wang, P., Emery, C. R., & Ng, S. (2024). An emotional distress biomarker in pregnant women: Ultra-short-term heart rate variability. *Biomarkers in Neuropsychiatry*, 11(May). <https://doi.org/10.1016/j.bionps.2024.100103>
- Yuni Astuti, Tuti Anggarawati, Alifiah Zahra Nurcahyani, & Shella Nur Jayanti. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Kagok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.1892>