

## DAFTAR PUSTAKA

- Arafah CT, & Aizar E. (2012). Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Hj.Hadijah Medan Setelah Menonton Video Proses Persalinan Normal. *J Keperawatan Klin.* 3(1)
- 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>
- Erita, Hununwidiastuti, S., & Leniwita, H. (2019). Buku Materi Pembelajaran Keperawatan Jiwa. In *Universitas Kristen Indonesia*. <https://repository.uki.ac.id/2703/1/bmpkeperawatanjiwa.pdf>
- Hassanzadeh, R., Abbas-alizadeh, F., Meedy, S., & Mohammad-alizadeh-charandabi, S. (2020). *Fear of childbirth , anxiety and depression in three groups of primiparous pregnant women not attending , irregularly attending and regularly attending childbirth preparation classes.* 1–8.
- Inayah, H.& Lusmiati Anisah, R. (2023). Keperawatan Alkautsar Temanggung, A. (n.d.). *Hamiltrimester III*.
- Jingga, Zulfana N. (2022). Efektifitas Terapi Progresive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Fatigue Pada Pasien Kanker. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Safa Ainanisa Qodri I , Isyti ' aroh Isyti ' aroh I Diploma Tiga Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan , Indonesia Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida.* 1502–1506.

- 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>
- Nursalam (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*, Edisi 5. Edited by P. P. Lestari, Jakarta: Salemba Medika Notoatmodjo, S. (2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nuwa, M. (2018). Model Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spritual Guided Imagery And Music. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, (Januari), 1-49
- 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>
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo, Edisi Keempat. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Rajeswari, S., & Sanjeevareddy, N. (2020). Efficacy Of Progressive Muscle Relaxation On Pregnancy Outcome Among Anxious Indian Primi Mothers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(1), 23–30. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_207\\_18](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_207_18)
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang . *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* , 104-110.
- Sugiyastuti, D. P. M. B., & Keb, A. (2019). Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma ( Napas Dalam ) serta Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. 162–170.