

Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Preeklampsia Berat

Najwa Nabilah^{1*}, Yuni Purwati²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Koresponden: Najwa Nabilah. Alamat: Sindangsari, Majenang, Cilacap, Jawa Tengah. Email: nabillahnajwaz@gmail.com

Received: 14 Agustus 2026| Revised: 18 Agustus| Accepted: 27 Agustus 2026

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan sering dialami oleh ibu hamil dengan preeklampsia dan dapat berdampak negatif pada kondisi fisik maupun psikologis ibu. Relaksasi Benson dan aromaterapi lavender merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengendalikan kecemasan selama kehamilan.

Tujuan: Menggambarkan hasil penerapan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia.

Metodologi Penelitian: Desain penelitian dalam laporan kasus ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan pada seorang ibu hamil usia 31 tahun dengan diagnosis Partial HELLP Syndrome dan Preeklampsia dengan Gejala Pemberat yang mengalami kecemasan sedang berdasarkan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari dengan pemberian kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender sebanyak dua kali melalui edukasi, demonstrasi, latihan terbimbing, dan latihan mandiri. Evaluasi dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Intervensi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan pasien merasa lebih tenang dan rileks, berkurangnya perilaku gelisah dan ketegangan otot, serta penurunan skor HARS dari 23 (kecemasan sedang) menjadi 14 (kecemasan ringan).

Kesimpulan: : Kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender; Kecemasan; Preeklampsia; Relaksasi Benson; Studi kasus

1. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami selama kehamilan, terutama pada ibu dengan kehamilan risiko tinggi. Kondisi kehamilan yang disertai komplikasi dapat meningkatkan kekhawatiran ibu terhadap keselamatan dirinya maupun janin sehingga memicu munculnya kecemasan (Baiq & Meliati, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa 74,2% ibu hamil dengan preeklampsia mengalami kecemasan yang berkaitan dengan ketakutan terhadap komplikasi kehamilan, proses persalinan, kesehatan janin,

hingga risiko kematian ibu dan bayi (Saddam et al., 2023). Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu serta memengaruhi kesejahteraan janin selama kehamilan (Yu et al., 2022).

Berbagai faktor diketahui berperan dalam munculnya kecemasan pada ibu hamil, antara lain usia, pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, serta adanya komplikasi kehamilan (Elsera et al., 2022). Tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi pada ibu dengan kehamilan risiko tinggi dibandingkan kehamilan normal karena adanya

kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi yang dapat mengancam keselamatan ibu maupun janin (Yu et al., 2022). Salah satu kondisi yang termasuk dalam kehamilan risiko tinggi adalah preeklampsia, yaitu gangguan hipertensi yang muncul setelah usia kehamilan 20 minggu dan dapat disertai proteinuria maupun kerusakan organ lainnya (Siregar et al., 2024).

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal serta perinatal di berbagai negara. Kondisi ini dapat berkembang menjadi preeklampsia berat yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg atau diastolik ≥ 110 mmHg disertai manifestasi kerusakan organ yang lebih berat (Siregar et al., 2024). Preeklampsia berat berisiko menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti eklampsia, sindrom HELLP, edema paru, gangguan fungsi ginjal, persalinan prematur, hingga kematian ibu dan janin apabila tidak ditangani secara optimal (Sun et al., 2024).

Kondisi preeklampsia dan kecemasan memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Risiko komplikasi yang tinggi pada preeklampsia dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil, sedangkan kecemasan yang dialami dapat memperburuk kondisi preeklampsia. Aktivasi sistem saraf simpatis akibat kecemasan menyebabkan peningkatan sekresi hormon katekolamin dan adrenalin yang memicu vasokonstriksi pembuluh darah serta peningkatan tekanan darah. Kondisi tersebut berpotensi memperberat derajat preeklampsia dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Silalahi & Kurnia, 2023). Analisis yang dilakukan oleh (Saddam et al., 2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dan kejadian preeklampsia pada ibu hamil. Oleh karena itu, penanganan kecemasan menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan janin pada kehamilan dengan preeklampsia.

Penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping bagi ibu maupun janin (Yu et al., 2022). Berbagai intervensi seperti terapi musik, guided imagery, teknik relaksasi, dan aromaterapi telah dilaporkan mampu memberikan manfaat terhadap kesehatan mental ibu hamil risiko tinggi (Pasambo et al., 2023).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk

mengurangi kecemasan adalah relaksasi Benson. Teknik ini mengombinasikan pernapasan teratur, fokus perhatian, serta unsur keyakinan yang menghasilkan respons relaksasi pada tubuh. Respons tersebut membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan produksi hormon stres sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman (Yanuar et al., 2024). Penerapan relaksasi Benson pada ibu hamil risiko tinggi terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kondisi fisiologis ibu selama kehamilan (Gomaa et al., 2023).

Selain relaksasi Benson, aromaterapi lavender juga banyak digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan. Kandungan linalool dan linalyl acetate pada lavender memberikan efek menenangkan melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stress (Pujiati & Saribu, 2022). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Mascarenhas et al. (2025) yang menunjukkan bahwa aromaterapi memberikan manfaat terhadap berbagai gejala psikologis selama kehamilan, termasuk kecemasan.

Kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender juga mampu memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan ansietas karena keduanya bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi, yaitu menciptakan respons relaksasi fisiologis sekaligus memberikan efek menenangkan melalui stimulasi sensorik (Nur et al., 2025). Kombinasi kedua intervensi tersebut terbukti membantu menurunkan ansietas pada berbagai kondisi klinis (Agusni et al., 2026). Oleh karena itu, penerapan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender berpotensi menjadi intervensi keperawatan yang efektif dalam membantu menurunkan ansietas pada ibu hamil dengan preeklampsia berat.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penyusunan studi kasus ini adalah untuk melakukan pengkajian, menegakkan diagnosis keperawatan, menyusun intervensi, mengimplementasikan, dan mengevaluasi asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan preeklampsia berat yang mengalami kecemasan melalui penerapan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender sebagai *terapi nonfarmakologis berbasis evidence-based practice*.

3. Metode Penelitian

3.1. Subjek

Subjek kasus dalam laporan kasus ini adalah pasien ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dengan komplikasi obstetri. Sampel atau subjek dalam laporan kasus ini adalah seorang pasien perempuan usia 31 tahun dengan diagnosis medis Partial HELLP Syndrome, Preeklampsia dengan Gejala Pemberat (PEB), hipoalbuminemia, G1P0A0 usia kehamilan 23 minggu 3 hari. Pasien mengalami kecemasan sedang yang ditunjukkan oleh skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebesar 23. Kecemasan pasien berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi dirinya dan janin yang dikandung setelah mengetahui diagnosis preeklampsia.

3.2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi format pengkajian keperawatan maternitas, lembar observasi, hasil pemeriksaan fisik, rekam medis pasien, serta kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan pasien. Selain itu, data penunjang diperoleh dari hasil pemeriksaan laboratorium, pemeriksaan ultrasonografi (USG), dan pemeriksaan tanda-tanda vital pasien.

Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik relaksasi Benson, SOP pemberian aromaterapi lavender, essential oil lavender, diffuser aromaterapi sebagai media penyebaran aroma, serta stopwatch untuk mengukur durasi pelaksanaan intervensi.

3.3. Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam karya ilmiah akhir ners ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada ibu hamil yang mengalami ansietas akibat komplikasi kehamilan. Asuhan keperawatan dilaksanakan selama tiga hari, yaitu tanggal 20–22 Januari 2026 di Ruang Maternal KIAT RSUP dr. Sardjito Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Intervensi yang diberikan berupa kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender yang diadaptasi dari penelitian Gomaa et al. (2023) dan Pujiati & Saribu (2022), serta mengacu pada penerapan kombinasi kedua terapi yang dilaporkan oleh Agusni et al. (2026). Terapi dilakukan satu kali setiap malam

selama dua hari sesuai waktu munculnya kecemasan pasien yang umumnya terjadi menjelang tidur. Pada hari pertama dilakukan edukasi dan demonstrasi terapi, kemudian pasien melaksanakan terapi secara mandiri pada malam hari dengan pendampingan keluarga. Pelaksanaan terapi diulangi secara mandiri pada malam berikutnya dan dievaluasi pada hari ketiga.

Pelaksanaan aromaterapi dilakukan menggunakan tiga tetes essential oil lavender yang dicampurkan ke dalam 100 mL air pada diffuser aromaterapi hingga aroma menyebar dan tercium di ruangan. Pasien kemudian diminta berada dalam posisi yang nyaman dan melakukan relaksasi Benson dengan melemaskan otot-otot tubuh secara bertahap dari kepala hingga kaki sambil mengucapkan kalimat afirmasi yang dipilih pasien, yaitu “Alhamdulillah, aku dan bayiku akan baik-baik saja”, selama 5–10 menit atau hingga pasien merasa lebih rileks. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor HARS sebelum dan sesudah pemberian intervensi serta mengamati perubahan respons pasien.

5. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengelolaan kasus pada Ny. I dengan diagnosis medis Partial HELLP Syndrome, Preeklampsia dengan Gejala Pemberat (PEB), dan hipoalbuminemia yang mengalami ansietas, asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari, yaitu tanggal 20–22 Januari 2026 di Bangsal Maternal KIAT RSUP dr. Sardjito Yogyakarta. Pengkajian dilakukan pada tanggal 19 Januari 2026. Diagnosis keperawatan prioritas yang diangkat adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional yang ditandai dengan kekhawatiran pasien terhadap kondisi dirinya dan janin yang dikandungnya.

5.1. Pengkajian Pasien

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. I berusia 31 tahun, G1P0A0 dengan usia kehamilan 23 minggu 3 hari. Pasien datang dengan keluhan utama bengkak pada kedua kaki sejak dua minggu sebelum masuk rumah sakit. Pasien mengungkapkan merasa khawatir terhadap kondisi dirinya dan janin setelah mengetahui diagnosis Partial HELLP Syndrome dan Preeklampsia dengan Gejala Pemberat. Pasien juga menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan terkadang menyebabkan kesulitan tidur. Hasil pengukuran Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) menunjukkan skor 23 yang termasuk kategori kecemasan sedang. Pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah 138/96 mmHg, nadi 101 kali/menit, ditemukan edema

pada keempat ekstremitas, serta otot leher dan bahu terasa tegang. Pemeriksaan laboratorium menunjukkan albumin 1,80 g/dL, SGOT 95 U/L, SGPT 109 U/L, dan protein urine 4+.

Temuan pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami respons psikologis berupa ansietas akibat kondisi kehamilan risiko tinggi yang sedang dialami. Menurut Siregar et al. (2024), preeklampsia dengan gejala pemberat merupakan gangguan hipertensi pada kehamilan yang dapat menyebabkan komplikasi maternal maupun fetal sehingga sering menimbulkan perasaan takut dan khawatir pada ibu hamil. Kondisi ini diperberat oleh diagnosis Partial HELLP Syndrome yang meningkatkan persepsi ancaman terhadap keselamatan ibu dan janin. Manifestasi kecemasan pada pasien berupa perasaan khawatir, gangguan tidur, serta ketegangan otot leher dan bahu sejalan dengan karakteristik klinis ansietas yang dijelaskan oleh SDKI.

5.2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan yang diprioritaskan adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan pasien mengungkapkan perasaan khawatir terhadap kondisi kehamilan yang sedang dialami, mengalami kesulitan tidur akibat kecemasan, tampak cemas, serta hasil pengukuran HARS menunjukkan skor 23 yang termasuk kategori kecemasan sedang.

Diagnosis ansietas ditegakkan karena pasien mengalami respons emosional terhadap kondisi kehamilan risiko tinggi yang berpotensi mengancam keselamatan dirinya maupun janin. Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2023) mendefinisikan ansietas sebagai kondisi emosional dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas atau spesifik akibat antisipasi terhadap bahaya. Pada kasus ini, munculnya kecemasan dipengaruhi oleh kondisi preeklampsia dengan gejala pemberat dan Partial HELLP Syndrome yang meningkatkan kekhawatiran pasien terhadap perkembangan kehamilan serta kondisi janinnya. Oleh karena itu, diagnosis ansietas menjadi prioritas karena dapat memengaruhi kenyamanan, kualitas tidur, kemampuan koping, dan kesiapan pasien dalam menjalani perawatan.

5.3. Intervensi Keperawatan

Setelah diagnosis keperawatan ditegakkan, disusun intervensi keperawatan dengan tujuan menurunkan tingkat ansietas pasien setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3

× 24 jam. Kriteria hasil yang diharapkan meliputi penurunan verbalisasi kekhawatiran dan perilaku gelisah. Intervensi yang diberikan mengacu pada SIKI Terapi Relaksasi, yaitu mengidentifikasi gejala yang mengganggu kemampuan kognitif, memeriksa ketegangan otot dan respons fisiologis sebelum dan sesudah latihan, menciptakan lingkungan yang nyaman, memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, serta melatih pasien melakukan terapi secara mandiri.

Intervensi tersebut dipilih karena sesuai dengan kondisi pasien yang mengalami kecemasan sedang. Relaksasi Benson diketahui dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu menciptakan kondisi rileks dan meningkatkan kemampuan koping pasien (Sholihah & Handayani, 2026). Selain itu, aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stress (Fauziah et al., 2025). Kombinasi kedua terapi tersebut diharapkan dapat memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dalam menurunkan tingkat ansietas pasien.

5.4. Implementasi Keperawatan

Implementasi dan evaluasi keperawatan merupakan tahap lanjutan dalam proses asuhan keperawatan setelah perencanaan intervensi disusun. Implementasi keperawatan adalah pelaksanaan tindakan yang telah direncanakan untuk membantu pasien mencapai luaran yang diharapkan, sedangkan evaluasi keperawatan dilakukan untuk menilai respons pasien terhadap tindakan yang diberikan serta menentukan tingkat keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

Pada kasus Ny. I, implementasi dan evaluasi keperawatan dilakukan selama tiga hari, yaitu tanggal 20–22 Januari 2026. Tindakan yang dilakukan meliputi pemantauan tingkat kecemasan menggunakan HARS, pemberian edukasi mengenai terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, demonstrasi teknik relaksasi, pendampingan saat latihan, serta evaluasi kemampuan pasien melakukan terapi secara mandiri. Pada hari pertama diperoleh skor HARS 23 (kecemasan sedang). Setelah dilakukan intervensi, skor HARS menurun menjadi 17 pada hari kedua dan 14 pada evaluasi akhir. Pasien juga mengatakan merasa lebih rileks, lebih tenang, dan ketegangan otot pada leher serta bahu berkurang.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan

keperawatan tercapai, ditandai dengan penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan berdasarkan skor HARS yang menurun dari 23 menjadi 14 setelah tiga hari intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gomaa et al. (2023) yang menyatakan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, peningkatan rasa rileks, dan berkurangnya ketegangan otot. Selain itu, Pujiati & Saribu (2022) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan rasa tenang dan nyaman melalui efek relaksasi pada sistem saraf pusat serta membantu memperbaiki kualitas istirahat pasien. Hasil penelitian (Agusni et al., 2026) yang mengombinasikan terapi relaksasi dan aromaterapi juga menunjukkan bahwa penggunaan kedua intervensi secara bersamaan memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan pemberian terapi tunggal karena mampu memengaruhi respons fisiologis dan psikologis secara simultan. Relaksasi Benson membantu mengendalikan respons stres melalui mekanisme kognitif dan spiritual, sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Kombinasi kedua intervensi tersebut memberikan efek sinergis sehingga membantu menurunkan ansietas pasien secara bertahap selama periode perawatan, yang ditunjukkan dengan penurunan skor kecemasan serta pernyataan pasien bahwa dirinya merasa lebih tenang dan nyaman setelah menjalani terapi.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. I dengan diagnosis medis Partial HELLP Syndrome dan Preeklampsia dengan Gejala Pemberat, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender efektif membantu menurunkan tingkat ansietas pasien. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dari 23 (kecemasan sedang) menjadi 14 (kecemasan ringan), disertai berkurangnya perilaku gelisah, menurunnya ketegangan otot, serta meningkatnya kemampuan pasien dalam menerima kondisi kehamilan dan melakukan teknik relaksasi secara mandiri. Dengan demikian, kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi

membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia.

7. Referensi

- Agusni, W., Kurnia, G. M., Susilawati, S., & Suku, A. M. G. (2026). Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Nyeri dan Ansietas pada Pasien Lansia dengan Closed Fracture of Neck Femur Dextra: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 502–512. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.169>
- Baiq, D. S., & Meliati, L. (2023). Pengaruh Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32807/jmu>
- Elsera, C., Risti, P. K., Rusminingsih, E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5.
- Fauziah, E. I., Atun, W., Andriani, D., & Kulsum, U. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Melalui Inhalasi terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Pre-Eklampsia di Rumah Sakit PKU Aisyiyah Jepara. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 4(2). <https://doi.org/10.58794/jubidav2i2.1587>
- Gomaa, E., Elgmal, R., Elrahman, H. A., Kandeel, M., Moustafa, H., & Elkhatib, A. (2023). Effect of Benson`s Relaxation Therapy on Physiological Parameters, Sleep Quality and Anxiety Level among Antenatal Mothers with High Risk Pregnancy. In *Original Article Egyptian Journal of Health Care* (Vol. 14, Number 4).
- Mascarenhas, V. H. A., Caroci-Becker, A., Nick, J. M., Sahin, S., Drigo, R. T. da C., Riesco, M. L., & Lima, M. de O. P. (2025). Effectiveness of aromatherapy on physiological and psychological symptoms during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 95). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103279>
- Nur, A., Widyasari, F., Wati, L., Azizah, N., Maliya, A., & Kurniasari, D. (2025). Terapi Benson dan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hemodialisa: Literatur Review. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9(1). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pasambo, Y., Benediktin Kaunang, M., Tamunu, E., Sisfiani Sarimin, D., & Tuegeh, J. (2023). Terapi Musik dan Guided Imagery dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia di RSUP Prof. Kandou Manado. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 123(1). <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1>
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Saddam, M., Yunus, P., Fitriani, R., & Galib, M. (2023). Analisis Korelasi antara Kecemasan dan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil. *UMI Medical Journal*, 8(1), 35–45.
- Sholihah, T. A. M., & Handayani, D. S. (2026). Studi kasus terapi relaksasi benson untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu prenatal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 778–

- 783.
- Silalahi, U. A., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129.
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Siregar, E. P., Silaban, M. A., Damayanty, Rezeki, S., Sinaga, E. D., Erawaty, A., & Munthe, J. (2024). *Preeklampsia Berat: Kehamilan dalam Kebidanan*. CV. AA. RIZKY.
- Sun, R., Zhu, X., Li, J., Zhang, T., & Lu, H. (2024). A review of clinical practice guidelines on the management of preeclampsia and nursing inspiration. In *International Journal of Nursing Sciences* (Vol. 11, Number 5, pp. 528–535). Chinese Nursing Association.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2024.10.010>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2023). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Persatuan Perawat Indonesia.
- Yanuar, E. P., Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Yauri, I., & Colis, P. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *J. Sintesis*, 5(1), 2024.
- Yu, X., Liu, Y., Huang, Y., & Zeng, T. (2022). The effect of nonpharmacological interventions on the mental health of high-risk pregnant women: A systematic review. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 64). Churchill Livingstone.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102799>