

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI  
PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA  
DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK SAKINA IDAMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :

Dita Rossalina Ulfah

060201143

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ' AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**2010**

**INFLUENCE OF PREGNANCY EXERCISE TO LEVEL OF ANXIETY  
TO FACE THE LABORING PROCESS IN THIRD-TRIMESTER  
PREGNANT WOMEN IN MOTHER AND CHILD HOSPITAL  
SAKINA IDAMAN YOGYAKARTA  
2010**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh :

Dita Rossalina Ulfah

060201143

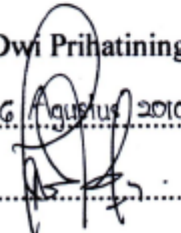


Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Dwi Prihatiningsih, S.Kep., Ns

Tanggal : 6 Agustus 2010

Tanda tangan : 

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI  
PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA  
DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK SAKINA IDAMAN  
YOGYAKARTA  
2010<sup>1</sup>**

Dita Rossalina Ulfah<sup>2</sup> , Dwi Prihatiningsih<sup>3</sup>

**Abstract :** Pregnancy exercise is an important exercise to get healthy and fit body. In addition, it is also important to overcome anxiety to face the laboring process. The anxiety on pregnant women may influence the baby's growth and development. The objective of the study is to find out the influence of pregnancy exercise to level of anxiety to face the laboring process in third-trimester pregnant women in mothers and child hospital Sakina Idaman Yogyakarta. The research employed true experiment design and post test only control group design. The respondents were chosen by using non probability sampling with purposive sampling and there were 20 respondents obtained. The data was collected using Childbirth Attitudes Questionnaire. The data analysis was conducted using Mann Whitney U-test. The result of the analysis showed that the pregnancy exercise influenced the level of anxiety to face the laboring process in third-trimester pregnant women. It was shown by  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

**Kata kunci :** Senam hamil, Tingkat kecemasan, ibu hamil trimester tiga

## PENDAHULUAN

Kehadiran seorang anak merupakan dambaan bagi setiap orang tua. Harapannya akan membawa keadaan yang lebih baik dan dapat memberikan suasana baru bagi keluarga tersebut. Apalagi bagi seorang ibu yang telah melahirkan akan merasakan kesempurnaan dirinya dalam melaksanakan fungsi keibuannya sesuai dengan kodratnya sebagai wanita. Walaupun kehamilan dan persalinan merupakan hal yang alamiah, tetapi masih banyak ibu merasakan kecemasan saat menghadapi persalinan (Musbikin, 2007).

Menurut WHO, 99 % kematian ibu yang diakibatkan oleh masalah persalinan atau kelahiran, sehingga ibu hamil sering merasa cemas terhadap kehamilannya (Susanti, 2008). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2007 yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup (KH) dan angka kematian neonatal 20

per 1.000 kelahiran hidup. Sesuai dengan komitmen global, Indonesia diharapkan dapat menurunkan angka kematian ibu menjadi 102 per 100.000 KH dan angka kematian neonatal menjadi 15 per 1.000 KH pada tahun 2015 (Depkes, 2008).

Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon (Kushartanti, dkk, 2004). Melihat masih banyaknya AKI yang ada di Indonesia, maka proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor *passage*, *passanger*, *power* dan penolong, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Faktor psikis tersebut antara lain berupa kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan

<sup>1</sup> Title of skripsi

<sup>2</sup> Student of Nursing Department STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Department STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan (Depkes, 2008).

Pada masa kehamilan emosi mudah turun dan naik, muncul rasa cemas dan takut menghadapi persalinan. Pada usia kehamilan tujuh bulan keatas atau trimester ke tiga, pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan atau apakah bayi akan lahir selamat akan sering muncul dalam benak ibu hamil. Tingkat kecemasan ibu semakin meningkat dan lebih intensif menjelang persalinan.

Disamping itu, trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil (Wulandari, 2006). Kecemasan ini mencapai klimaksnya nanti pada saat persalinan. Rasa nyeri pada waktu persalinan sudah sejak dahulu menjadi pokok pembicaraan para wanita. Dalam situasi ini, sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid dan pituitari (pusat pengendali kelenjar) melepaskan pengeluaran hormon, akibatnya sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan nonepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil yang dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu banyak calon ibu menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas (Brayshaw, 2008).

Dalam Al-Qur'an juga disebutkan bahwa rasa sakit akan melahirkan dapat menimbulkan sesuatu yang tidak terduga. Hal tersebut tercantum dalam surat maryam ayat 23 yang bunyinya :

فَأَحَاطَ بِهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مَثُ قَبْلِ هَذَا وَكُنْتُ دَافِيًا  
مِّنْسَاءً ﴿٢٣﴾

Artinya : *Maka rasa sakit akan melahirkan memaksanya bersandar ke pangkal pokok korma, seraya berkata: Wahai, alangkah baiknya jika aku mati sebelum ini,*

*dan jadilah aku seorang yang tidak berarti, lagi dilupakan.*

Akibat dari kecemasan tersebut adalah meningkatnya kadar hormon yang akhirnya akan bersirkulasi dalam tubuh dan menembus sawar plasenta hingga mencapai janin. Hal ini akan mempengaruhi perubahan dan perkembangan janin. Semakin berat tekanan yang dialami ibu hamil, semakin kecil kemungkinan bayi untuk berkembang (Evariyani, Ibu stress janin tak berkembang, ¶ 3. <http://www.hypno-birthing.web.id/?p=286> diakses pada tanggal 26 Desember 2009).

Selain berpengaruh pada janin perasaan takut juga dapat menimbulkan ketegangan-ketegangan jiwa dan fisik yang dapat mengganggu kelancaran persalinan. Otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga persalinan berjalan tidak wajar. Persalinan akan berjalan dengan lancar apabila ada ketenangan dan relaksasi sehingga otot-otot rahim berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat (Musbikin , 2007).

Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu alternatif terapi yang diberikan pada ibu hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Relaksasi sangat bermanfaat untuk mengurangi stress saat kehamilan berlangsung (Kushartanti, 2004). Latihan senam hamil yang diberikan secara teratur bila tidak ada keadaan sangat patologis akan dapat menuntun wanita memperoleh ketenangan dan relaksasi sempurna (Mochtar R, 1998).

Secara fisiologis, latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Seiring dengan penurunan tingkat hormon



penyebab stres ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Penelitian yang dilakukan Paker dan Smith (2003) dengan judul “*Aquatic-Aerobik Exercise as a Means of Stress Reduction during Pregnancy*” dijelaskan bahwa bentuk latihan aerobik dalam kehamilan bisa digunakan sebagai sarana untuk mengurangi stress pada ibu hamil yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan. Olah raga dapat sebagai teknik relaksasi yang efektif karena aktivitas aerobik dapat digunakan “membakar” hormon stress serta menghambat produksi hormon stress. Oleh karena itu olah raga dapat menghambat stresor sehari-hari dalam menghadapi situasi yang membuat stress (Council, 2004).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sakina Idaman dilakukan wawancara secara langsung pada 10 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Antenatal care* (ANC) di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sakina Idaman Yogyakarta. Dari 10 orang tersebut 7 diantaranya mengatakan cemas dan takut untuk menghadapi persalinan karena bayangan tentang nyeri saat melahirkan, takut terjadi sesuatu pada bayinya, apakah dapat melahirkan dengan normal.

Dari permasalahan tersebut penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sakina Idaman Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen sungguhan (*true experiment*) dengan *posttest Only Control Group Design*. Rancangan ini mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok control. Dalam rancangan ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

tidak dilakukan pretest. Kelompok eksperimen dilakukan perlakuan (x) setelah beberapa waktu dilakukan posttest (02) pada kedua kelompok tersebut (Notoadmojo, 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sakina Idaman Yogyakarta dengan usia kehamilan 28 – 32 minggu. Sampel penelitian ini diambil secara *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Childbirth Attitudes Questionnaire*. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah senam hamil sedangkan variabel dependen (terikat) adalah tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga yang diukur dengan skala ordinal. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji statistik uji *Mann Whitney U-test*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari tabel dibawah, dapat dilihat bahwa umur responden pada kelompok eksperimen 23 th terdapat 1 responden (10%), umur 25 tahun terdapat 2 responden (20%), umur 26 tahun terdapat 2 responden (20%), umur 27 tahun terdapat 1 responden (10%), umur 28 tahun terdapat 2 responden (20%), umur 29 tahun terdapat 1 responden (10%), umur 30 tahun terdapat 1 responden (10%). Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa umur responden 24 th terdapat 1 responden (10%), umur 25 tahun terdapat 2 responden (20%), umur 27 tahun terdapat 2 responden (20%), umur 28 tahun terdapat 3 responden (30%), umur 29 tahun terdapat 1 responden (10%), umur 30 tahun terdapat 1 responden (10%).

Usia kehamilan pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa usia kehamilan 28 minggu terdapat 5 responden (50%), usia kehamilan 29 minggu terdapat 4 responden (40%), usia kehamilan 30 minggu terdapat 1

responden (10%). Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa usia kehamilan 28 minggu terdapat 3 responden (30%), usia kehamilan 30 minggu terdapat 1 responden (10%), usia kehamilan 31 minggu terdapat 3 responden (30%) dan usia kehamilan 32 minggu terdapat 3 responden (30%).

Pada kelompok eksperimen kelahiran primigravida terdapat 5 responden (50%), kelahiran multigravida 5 responden (50%) dan pada kelompok kontrol kelahiran primigravida terdapat 3 responden (30%), kelahiran multigravida 7 responden (70%).

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Karakteristik	Eksperimen		Kontrol	
	f	%	f	%
<b>Umur</b>				
Usia responden				
23 th	1	10 %	0	0 %
24 th	0	0 %	1	10 %
25 th	2	20 %	2	20 %
26 th	2	20 %	0	0 %
27 th	1	10 %	2	20 %
28 th	2	20 %	3	30 %
29 th	1	10 %	1	10 %
30 th	1	10 %	1	10 %
Jumlah	10	100 %	10	100 %
Usia kehamilan				
28 mgg	5	50 %	3	30 %
29 mgg	4	40 %	0	0 %
30 mgg	1	10 %	1	10 %
31 mgg	0	0 %	3	30 %
32 mgg	0	0 %	3	30 %
Jumlah	10	100 %	10	100 %
<b>Kelahiran</b>				
Primigravida	5	50 %	3	30 %
Multigravida	5	50 %	7	70 %
Jumlah	10	100 %	10	100 %
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

**Tabel 2.** Postes tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tingkat kecemasan	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Eksperimen	0	0	10	100	0	0	0	0
Kontrol	0	0	0	0	10	100	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa setelah dilakukan postes pada kelompok eksperimen didapatkan nilai frekuensi 100 % dengan 10 responden dengan kecemasan ringan dan diketahui bahwa setelah dilakukan postes pada kelompok kontrol didapatkan nilai frekuensi 100 % dengan 10 responden dengan kecemasan sedang.

### Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada Ibu hamil trimester tiga.

Kelompok eksperimen yang berjumlah 10 orang yang mendapat perlakuan senam hamil setelah dilakukan postes tergolong dalam kecemasan ringan. Hal ini terjadi karena ibu hamil yang mengikuti senam hamil merasa siap dalam menghadapi persalinan karena manfaat senam sendiri antara lain dapat memperlancar suplai oksigen bagi bayi, elastisitas otot-otot dinding perut dapat dipertahankan, dapat mengatasi ketegangan atau rasa sakit karena proses kehamilan, dapat membantu dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, membantu memperlancarkan sirkulasi darah, mempercepat proses pemulihan pasca persalinan. Adanya manfaat yang diketahui oleh responden tentang senam hamil dapat mempengaruhi kondisi psikologis sehingga dapat mengurangi kecemasan yang timbul pada ibu hamil trimester tiga menjelang persalinan (Kushartanti, 2004).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Paker dan Smith (2003) dengan judul "Aquatic-Aerobik Exercise as a Means of Stress Reduction during Pregnancy" dijelaskan bahwa bentuk latihan aerobik dalam kehamilan bisa digunakan sebagai sarana untuk mengurangi stress pada ibu

hamil yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan.

Selama dilakukan senam hamil selama 3 minggu dengan 6x perlakuan, ada 3 responden yang hasil postesnya mendekati kategori sedang tetapi masih dalam rentang ringan. Responden tersebut mengatakan perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan sangat dirasakannya tetapi dengan mengikuti gerakan-gerakan senam hamil tersebut responden dapat menstabilkan kondisi ibu hamil, ibu hamil merasakan manfaat dari senam hamil tersebut.

Secara keseluruhan 10 responden kelompok eksperimen mengungkapkan bahwa setelah perlakuan senam hamil keadaan tubuh dan kondisi psikologisnya menjadi lebih baik. Berbeda pada kelompok kontrol yang berjumlah 10 orang dilakukan postes tergolong dalam kecemasan sedang. Hal ini sesuai dengan tabel 1 bahwa hasil postes terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari nilai rata-rata kelompok kontrol atau tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol.

Untuk melihat lebih jauh lagi signifikansi pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada Ibu hamil trimester tiga, maka dilakukan analisis data dengan uji statistik Mann Whitney U-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak artinya ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada Ibu hamil trimester tiga

Hasil statistik ini menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2006) yang berjudul “ Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi

persalinan pertama” bahwa senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Menurut Suryana (2003), senam hamil memang merupakan sebagian dari *exercise therapy* yang dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Hasil penelitian ini juga mendukung Restegari (2005) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan.

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester tiga dengan usia kehamilan 28 - 32 minggu. Diperoleh data bahwa kecemasan mereka berkisar pada proses persalinan, antara lain keraguan apakah mereka dapat melahirkan normal, apakah proses persalinan terasa menyakitkan, serta ketakutan menahan rasa sakit persalinan dan apakah bayinya akan selamat. Menurut LeUnes & Nation (2002), kecemasan yang dirasakan ibu hamil dapat menyebabkan aktivitas kesehariannya menjadi terganggu.

Dalam penelitian ini, senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan, dan peregangan otot serta efek relaksasi) ternyata mengandung efek relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang (Kushartanti, 2004).

Disamping itu latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Responden mampu merasakan efek psikologis terhadap keluhan yang dirasakan. Zinmbarg, dkk. (1993) menyatakan dengan melakukan relaksasi otot individu akan menjadi lebih mampu mendeteksi peningkatan pada tubuh selama aktivitas sehari-harinya. Diakhir program senam hamil terdapat latihan

relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini ibu hamil melakukan sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja. Hal ini membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks. Jameson (2002) menyatakan bahwa jika ibu hamil merasa rileks, maka ibu telah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi bayinya.

Secara keseluruhan senam hamil dapat membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernafasan maupun otot. Responden dalam penelitian ini merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam kehamilannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa :

- a. Ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga.
- b. Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga pada kelompok eksperimen adalah kecemasan ringan dengan skore 17 – 32.
- c. Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga pada kelompok control adalah kecemasan sedang dengan skore 33 – 48.

### Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut :

- a. Bagi pimpinan RSIA Sakina Idaman
  - 1) Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam upaya menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.
  - 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk melatih perawat atau

bidang yang bekerja di RSIA Sakina Idaman sebagai instruktur senam hamil.

- b. Bagi perawat  
Menginformasikan dan mengajak ibu hamil untuk mengikuti senam hamil guna untuk kesehatan bayinya dan dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya sehingga kecemasan menghadapi persalinan dapat tertasi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
  - 1) Meningkatkan jumlah sampel.
  - 2) Melakukan penelitian senam hamil dengan metode yang berbeda yaitu dengan menggunakan rancangan eksperimen semu (Quasi eksperiment) dengan *Non-Quivalent Control Group*.
  - 3) Melakukan penelitian lanjutan tentang cara mengatasi tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga trimester tiga menghadapi persalinan selain dengan senam hamil yaitu dengan tehnik relaksasi.
  - 4) Melakukan penelitian secara eksploratif atau kualitatif mengenai penyebab kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi V. Jakarta; Rineka Cipta

Beberapa Hal yang Dapat Mengurangi Stress pada Ibu Hamil.  
<http://www.bayisehat.com/pregnancy-mainmenu-39/455-beberapa-hal-yang-dapat-mengurangi-stres-selama-kehamilan.html> diakses pada tanggal 20 November 2009



- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta; EGC
- Council, National Safety. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta; EGC
- Depkes. (2008). *Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar*. Jakarta
- Domin, V. (2001). *Relaxasion-How Good Are You at Relaxing?* [www.bypnosisupdate.com](http://www.bypnosisupdate.com).
- Dr. Okky Sofyan, SpOG. (2007). *Artikel Masalah Persalinan*. RS Bunda Jakarta.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen stress Cemas dan depresi*. Jakarta; FKUI
- Hidayat, A. (2006). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta; Salemba Medika
- Hutahaean, S. (2009). *Asuhan Keperawatan dalam Maternitas & Ginekologi*. Jakarta; Trans info media
- <http://fuadbahsin.wordpress.com/2008/12/25/kecemasan/> diakses pada tanggal 26 Desember 2009
- <http://menyoncahalos.blogspot.com/2009/10/askar-wonk-kito-pendidikan-membuat.html> diakses pada tanggal 26 Desember 2009
- <http://medisdankomputer.co.cc/?p=384> diakses pada tanggal 26 Desember 2009
- <http://www.hypno-birthing.web.id/?p=344> diakses pada tanggal 25 November 2009
- Indriarti, M, T. (2008). *Senam Hamil Dan Balita*. Cemerlang publishing; Yogyakarta
- Jameson, M. (2002). *Got stress? Research shows that stress can be harmful during pregnancy here's why you need to relax*. Fit pregnancy.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita Jilid 2: Mengenal Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung; Mandar Maju
- \_\_\_\_\_, k. (2007). *Psikologo Wanita Jilid 2: Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung; Mondar maju.
- Kushartanti, et al. (2004). *Senam Hamil, menyamankan kehamilan dan mempermudah persalinan*. Yogyakarta; lingtang pustaka
- LeUnes, A. & Nation, J. R. (2002). *Sport Psychology*. USA : Wadsworth
- Musbikin I. (2007). *Persiapan Menghadapi Persalinan*. Yogyakarta; Mitra pustaka
- Mochatar, R. (1998). *Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi. Edisi 2*. Jakarta; EGC
- Mardeyati. (2001). *Perbedaan tingkatKecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta*. Skripsi. Tidak dipublikasikan (fakultas kedokteran UGM).
- Notoatmodjo, soekidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmawati, N. (2006). *Hubungan Pola asuh Orang Tua dengan Kecemasan Interpersonal Pada Mahasiswa*

- Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Ugm. Skripsi. Tidak dipublikasikan (Fakultas Kedokteran, UGM)*
- Saleha, S. (2003). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Menghadapi Perubahan Fisiologi Kehamilan di RSIA Siti Fatimah Makasar. Tidak dipublikasikan (Fakultas Kedokteran, UGM)*
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk apenelitian. Bandung; Alfabeta*
- Susanti, N.(2008). *psikologi Kehamilan. jakarta; EGC*
- Stuart, G, W. (2006). *Buku Saku Keperawatan jiwa. jakarta; EGC*
- Widayati, N. (2009). *Pengaruh Keyakinan Diri Menghadapi Situasi Yang Tidak Menentu Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi persalinan di Poliklinik dan Rumah Bersalin. Skripsi. Tidak dipublikasikan. (Fakultas ilmu keperawatan UGM).*
- Widyastuti, Palupi. (2004). *Manajemen Stres. jakarta; EGC*
- Wulandari. (2006). *Efektifitas Senam hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. <http://journal.unair.ac.id/filer>, diakses pada tanggal 15 Desember 2009.*
- Videbeck, Sheila. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa. jakarta; EGC*
- Yahya, *Langkah-langkah senam hamil. <http://yandra08.blogspot.com/2008/12/senam-nifas.html> diakses pada tanggal 8 Februari 2010.*
- Yandra. *<http://yandra08.blogspot.com/2008/12/senam-nifas.html> diakses pada tanggal 8 Februari 2010.*
- Zinbarg, R. E., Craske, M. G., & Barlow, D. H. (1993). *Therapist's Guide for The Mastery of Your Anxiety and Worry (MAW) Program. United States of America; Graywind Publications In corporad.*