

Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023

Rosmaida Barutu¹, Isyos Sari Sembiring², Emma Dosriamaya Noni Br. Simanjuntak³,
Ninsah Mandala Putri Sembiring⁴, Basaria Manurung⁵, Sonia Novita Sari⁶

¹⁻⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: sari.sembiring9@gmail.com

Abstract: *BACKGROUND* First pregnancy for a prospective mother is a new journey marked by physical and psychological changes resulting in various psychological problems. One of the psychological aspects that influences pregnancy is anxiety. Apart from that, anxiety arises in pregnant women, influenced by the physical changes that occur during pregnancy, namely the stomach getting bigger and the body getting fatter (Utami, 2017). The pregnant women's class program in Indonesia started in 2010 and implementation at the Tarastar Community Health Center, Tarastar District, Humbang Hasundutan Regency began in 2012. One of the expected results from the implementation of the pregnant women's class is an understanding, change in attitudes and behavior of pregnant women so that pregnant women can undergo their pregnancy calmly and comfortably, avoiding physical and mental illness, and childbirth can take place normally, which ultimately contributes to reducing maternal mortality. *PURPOSE:* To determine the effect on anxiety of primigravida mothers at the Tarastar Community Health Center, Tarastar Subdistrict, Humbang Hasundutan Regency in 2023. The quasi-experimental design *METHOD* with the normality test of this data uses the Shapiro Wilk Test because it is adapted for small research samples. *RESULTS:* The conclusion of this study is that there is a difference in the level of anxiety between primigravida mothers who took the class for pregnant women and those who did not take the class for pregnant women. Suggestions are given for research and for research sites and for educational institutions regarding factors related to knowledge and attitudes of post partum mothers regarding Pregnancy Mother classes.

Keywords: *Pregnancy Class; Worry; Primigravida*

Abstrak: LATAR BELAKANG Kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan suatu perjalanan baru yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Selain itu, timbul kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya yaitu dengan perut yang semakin membesar dan badan yang bertambah gemuk (Utami, 2017). Program kelas ibu hamil di Indonesia dimulai sejak tahun 2010 dan pelaksanaan di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan mulai dilaksanakan sejak tahun 2012. Salah satu hasil yang diharapkan dari pelaksanaan kelas ibu hamil adalah adanya pemahaman, perubahan sikap, dan perilaku ibu hamil sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan nyaman terhindar dari penyakit fisik dan jiwa serta persalinannya dapat berlangsung dengan normal yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan angka kematian ibu. TUJUAN Untuk mengetahui pengaruh terhadap kecemasan ibu *primigravida* di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023. METODE *quasi experimental design* dengan Uji normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro Wilk karena disesuaikan untuk sampel penelitian yang berjumlah kecil HASIL adalah Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu *primigravida* yang mengikuti kelas ibu hamil dan tidak mengikuti kelas ibu hamil. Saran diberikan bagi penelitian dan bagi tempat penelitian dan bagi institusi Pendidikan tentang factor yang berhubungan dengan pengetahuan dengan sikap ibu post partum tentang kelas Ibu Hamil.

Kata kunci: Kelas Ibu Hamil; Kecemasan; Primigravida

LATAR BELAKANG

Pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan meningkatkan mutu serta kemudahan dalam pelayanan kesehatan yang terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal ini merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup

manusia dan kehidupan masyarakat. Peningkatan kualitas hidup manusia ini perlu dimulai sejak dini yaitu sejak manusia berada dalam kandungan.

Kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan suatu perjalanan baru yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Selain itu, timbul kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya yaitu dengan perut yang semakin membesar dan badan yang bertambah gemuk (Utami, 2017).

Program kelas ibu hamil di Indonesia dimulai sejak tahun 2010 dan pelaksanaan di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan mulai dilaksanakan sejak tahun 2012. Salah satu hasil yang diharapkan dari pelaksanaan kelas ibu hamil adalah adanya pemahaman, perubahan sikap, dan perilaku ibu hamil sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan nyaman terhindar dari penyakit fisik dan jiwa serta persalinannya dapat berlangsung dengan normal yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan angka kematian ibu.

Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan dengan sasaran ibu hamil sebanyak 120 orang dan sudah mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 40 orang. Dari jumlah ibu hamil yang belum mengikuti kelas ibu hamil didapatkan ibu *primigravida* dengan umur kehamilan 8-36 minggu sebanyak 34 orang.

Dari latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023”.

KAJIAN TEORITIS

Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Kelas ibu hamil berupa kelompok belajar ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini, ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu buku KIA, *flip chart* (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, dan pegangan fasilitator kelas ibu hamil (Kemenkes, 2018).

Pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta dengan bidan/petugas kesehatan. Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok, khusus untuk materi 3 (tiga), materi yang disampaikan disesuaikan dengan kondisi permasalahan kesehatan di wilayah setempat. Misalnya, materi malaria dapat disampaikan pada daerah dengan endemis malaria.

Pelaksanaan pertemuan sebaiknya dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan seawal mungkin. Pada setiap akhir pertemuan dapat dilakukan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Aktivitas fisik/senam ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, jika dilaksanakan maka setelah sampai rumah diharapkan dapat dipraktekkan.

Pertemuan kelas ibu hamil dapat disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, dapat dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil selama 15 sampai 20 menit. Kegiatan aktivitas fisik ibu hamil dapat dilakukan pada ibu hamil dengan umur kehamilan kurang dari 20 minggu, sedangkan kegiatan senam hamil dapat dilakukan bagi ibu hamil dengan umur kehamilan 20 sampai 32 minggu.

Pendekatan Kelas Ibu Hamil.

- 1) Kelas Ibu hamil dilaksanakan dengan menggunakan prinsip Belajar Orang Dewasa (BOD).
- 2) Bidan di desa memfokuskan pembelajaran pada upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dengan menggunakan lembar balik, KB-Kit, *Food model*, boneka bayi. Sesuai dengan pendekatan BOD, metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktek, curah pendapat, penugasan (peserta membaca buku KIA) dan simulasi.
- 3) Pada awal pertemuan dimulai dengan pengenalan kelas ibu hamil dan perkenalan sesama peserta dan fasilitator.

Setiap penggantian sesi sebaiknya diselingi dengan permainan untuk penyegaran

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif yaitu karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic. Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasi experimental design*) dengan pendekatan *non equivalent control group design* yaitu desain ini hampir sama dengan *pre-test post-test design with control group*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek penelitian yang

memiliki beberapa karakteristik sama. Populasi target penelitian ini adalah semua ibu *primigravida* di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan. Populasi terjangkau adalah ibu *primigravida* dengan usia kehamilan 8-37 minggu di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023 sebanyak 34 orang dengan metode sampling total sampel. Analisis bivariat dilakukan terhadap 2 (dua) variabel untuk mengetahui hubungan 2 (dua) variabel dengan teknik analisa yang digunakan adalah Uji normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro Wilk karena disesuaikan untuk sampel penelitian yang berjumlah kecil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 6. Hasil Analisis Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil pada Kedua

(tingkat kecemasan)	N	Mean	SD	<i>Mean Different</i>	<i>CI 95 %</i>	<i>P- value</i>
<i>Pre-test :</i>						
Eksperimen	34	49,12	4,463	1,38	-1,423 -	0,345
Kontrol	34	47,85	5,711		3,952	
<i>Post-test:</i>						
Eksperimen	34	38,12	1,472	-9,294	-11,131	0,0001
Kontrol	34	47,44	4,825		- (-7,456)	

Pada Tabel tabel 6 di atas, diketahui bahwa skor *pre-test* kecemasan pada kedua kelompok hampir sama atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,345$). Sementara untuk skor *post-test* pada dua kelompok terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan pada ibu hamil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p=0,0001$).

Jadi nilai Rata-rata skor kecemasan *pre-test* pada kelompok eksperimen (49,12%) lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Rata-rata skor kecemasan *post-test* pada kelompok eksperimen (38,12%) lebih rendah dari pada kelompok kontrol. Secara statistik bila dilihat perbedaan rata-rata sebesar (-9,294) atau $p=0.0001$ yaitu kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun Pembahasan pada penelitian ini, kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu *primigravida* pada skor *pre-test* baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol (nilai *p-value* 0,345). Setelah diberikan perlakuan (*post-test*), rerata skor kecemasan pada kedua kelompok terdapat perbedaan.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu *primigravida* dalam menjalani kehamilannya yang dibuktikan dengan hasil uji perbandingan antara skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan setelah pada kedua kelompok menunjukkan

nilai *p-value* 0,0001. Secara katagorikal pada kelompok eksperimen (kelas ibu hamil) terjadi penurunan tingkat kecemasan dari katagori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Berikut ini adapun gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh karena persepsi ibu yang kurang tepat mengenai kehamilan dan persalinannya. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau menimbulkan ketakutan pada ibu hamil yang belum pernah pengalaman tentang persalinan. Pikiran tersebut akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik, dalam kondisi ini sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar adrenalin, tiroid, dan *pituitary* mengeluarkan hormonnya ke aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat yaitu adanya stressor (Fiana, 2018).

Dalam Trimester pertama wanita harus beradaptasi terhadap perubahan habitus tubuhnya. Pembesaran uterus menekan kandung kemih dan rektum sehingga dapat menyebabkan seringnya buang air kecil dan konstipasi. Peningkatan kadar estrogen dapat menyebabkan penurunan *libido* pada beberapa ibu hamil, mual, dan muntah terjadi sebagai respon terhadap meningkatnya kadar *Human Chorionic Gonadotropin*.

Dalam trimester kedua keadaan ibu hamil menjadi lebih baik, kembali bertenaga, mual muntah mulai menghilang, gerakan janin mulai dirasakan. Menurut budaya kepercayaan menghubungkan tipe gerakan janin dengan jenis kelamin bayi yang dikandungnya. Kepercayaan atau budaya tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dan depresi pada sebagian ibu hamil jika kepercayaan tersebut berbeda dengan harapan. Untuk ibu hamil seringkali merasa khawatir tentang kesehatan janin yang dikandungnya (Alba,2018).

Di trimester ketiga ini , kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik. Semua sistem kardiovaskular, ginjal, pulmonal, gastrointestinal, endokrin mengalami perubahan jelas yang dapat menyebabkan sesak nafas saat aktivitas dan rasa panas. Ibu hamil akan memperlihatkan kecemasan yang meningkat saat tanggal persalinan sudah mendekat.

Adapun Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah usia, pekerjaan dan pendidikan. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua tingkat perkembangan usia. Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah umur 20-30 tahun, yaitu pada usia reproduksi sehat. Seorang wanita yang umurnya kurang dari 20 tahun mungkin sudah matang secara seksual, namun belum matang secara emosional dan sosial. Usia ikut menentukan tingkat kecemasan, yaitu kecemasan sering terjadi pada golongan usia muda. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau di atas 35 tahun merupakan usia hamil risiko tinggi karena dapat terjadi kelainan

atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut. Pendapat ini sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil dipengaruhi oleh umur ibu hamil itu sendiri. Hal ini juga dibenarkan dalam penelitian yang menyatakan bahwa ibu hamil yang berumur 16-20 tahun memiliki stres yang lebih tinggi, dibandingkan ibu yang berumur lebih dari 36 tahun (Murti, 2017).

Seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang dan seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai. Pekerjaan juga berpengaruh dalam menentukan stressor seseorang yang mempunyai aktivitas bekerja di luar rumah memungkinkan mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam menerima stressor dan mengatasinya. Dukungan materiil yang diberikan anggota keluarga untuk mewujudkan suatu rencana merupakan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku seseorang (Sukandar, 2018).

Berdasarkan pendidikan bagi setiap orang memiliki arti yang beragam. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku, dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan.

Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan turut menentukan rendah tidaknya seseorang menyerap atau menerima dan memakai pengetahuannya. Pendapat ini ditunjang oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil dapat dipengaruhi oleh status pendidikan ibu hamil tersebut (Murti, 2018).

Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan diri selama menghadapi kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi. Salah satu kegiatann di dalam kelas ibu hamil adalah aktifitas fisik atau senam hamil yang didalamnya terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil (Andi, 2017).

Untuk itu kecemasan ibu *primigravida* dipengaruhi oleh keaktifan ibu dalam mengikuti kelas ibu hamil. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan teori dan kegiatan tentang kelas ibu hamil. Bahwa kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Kelas ibu hamil berupa kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini, ibu hamil akan belajar bersama, diskusi, dan tukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan salah tujuan yaitu dapat meningkatkan pengetahuan, merubah sikap, dan perilaku ibu untuk memehani kehamilannya dan dapat mencegah (Kemenkes,2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu *primigravida* yang mengikuti kelas ibu hamil dan tidak mengikuti kelas ibu hamil. Saran diberikan bagi penelitian dan bagi tempat penelitian dan bagi institusi Pendidikan tentang factor yang berhubungan dengan pengetahuan dengan sikap ibu post partum tentang kelas Ibu Hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini, yaitu:

1. STIKes Mitra Husada Medan
2. Puskesmas Tarabintang
3. Masyarakat dan Tim KESEHATAN

DAFTAR REFERENSI

- Andriana, E.2018.*Melahirkan Tanpa Rasa Sakit Dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*.Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Andriyani, A.2017.*Pengaruh Kelas Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Kota Yogyakarta*.Tesis.Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.
- Aprilia Y dan Ritchmond B.2019.*Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*.Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arikunto, S.2019.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S.2018.*Metode Penelitian*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Dahlan, Sopiudin.2017.*Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*.Yogyakarta: Salemba Medika.
- E, Sri. 2016. Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida.Puskesmas Wates. Poltekkes Yogyakarta
- Eugenie, dkk.2018.*Kelas Ibu Hamil Mempunyai Pengaruh Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan*,Jurnal.
- Gufron, M.N dan Rini, R.S.2018.*Teori-Teori Psikologi*.Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hawari, D.2006.*Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi Edisi 2*.Jakarta:Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- M,Harahap. 2016. Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Perawatan Selama Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Rejo Kabupaten Langkat. Univeesitas Sumatera Utara
- Kementrian Kesehatan Rebublik Indonesia.2017. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*.Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Larasati, W.2018.*Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*.Diunduh pada tanggal 01 Juli 2019 dari <http://journal.unair.ac.id>
- Mansur, H.2017 .*Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*.Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba,I.2017.*Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*.Jakarta: EGC.
- Nasir, W.2018.*Self Instruction Training (SIT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida*.Tesis Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Neumann,D.C.2018.*Alternative Therapies for Perinatal Care: A Holistic Approach to Pregnancy*. Grand Valley State University.
- Riwidikdo, H.2017.*Statistik Kesehatan*.Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Rukiyah, dkk.2019.*Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*.Jakarta: Trans Info Media.
- Sofyan,S dan Sastroasmoro,S.2018.*Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*.Jakarta: BinaRupa Aksara.
- Spielberger.1972.*Anxiety Curent Trends In Thoery And Research*.New York and London: Academic Press.
- Sugiyono.2018.*Metode Penelitian Kombinasi*.Bandung: Alfabeta.
- Sukandar, A.2019.*Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Rumah Saki*