

---

## Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kedaung

**Vini Yuliani<sup>1\*</sup>, Rochmawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta 1

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Gunadarma

---

### **ABSTRACT**

Kecemasan bagi Ibu hamil merupakan hal yang lazim terjadi, akan tetapi kecemasan itu sendiri juga dapat mmemberikan dampak yang negatif, oleh karena itu baik pemerintah ataupun lembaga kesehatan biasan mengadakan berbagi jenis program yang ditujukan bagi ibu hamil untuk menghadapi kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan agar mengetahui Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kedaung. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuntitatif, dengan jenis eksperimen menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan non equivalent control group design. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya; Ibu hamil yang aktif ikut pada kelas ibu hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dari katergori sedang menjadi ringan. Karakteristik untuk kelompok eksperimen dan kontrol, kebanyakan usianya berkisar 20-30 tahun, tidak kerja serta tingkat pendidikan menengah. Adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida antara yang ikut kelas dan yang tidak ikut kelas ibu hamil. Peneliti menarik kesimpulan yakni adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu primigravida dalam proses kehamilan yakni buktinya dengan hasil uji perbandingan antara skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dua kelompok menunjukkan nilai p-value 0,0001. Secara katagorikal pada kelompok eksperimen (kelas ibu hamil) mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori kecemasan sedang menjadi ringan.

**Kata kunci:** *Kelas ibu hamil, kecemasan ibu hamil, primigravida, persalinan*

### **ABSTRACT**

Anxiety for pregnant women is a common thing, but anxiety itself can also have a negative impact, therefore both the government and health institutions usually hold various types of programs aimed at pregnant women to deal with this anxiety. This study aims to determine the effect of pregnant women's classes on reducing anxiety for primigravida pregnant women in dealing with childbirth at the Kedaung Health Center. This research is a type of quantitative research, with a type of experiment using quasi-experiments with a non-equivalent control group design approach. The results of this study show that; Pregnant women who actively participate in classes for pregnant women have an effect on reducing anxiety levels from the moderate to mild category. Characteristics for the experimental and control groups, most of them ranged in age from 20-30 years, did not work and secondary education level. There is a difference in the anxiety level of primigravida mothers between those who attend classes and those who do not attend classes for pregnant women. The researcher drew the conclusion that there was a significant difference in the anxiety level of primigravida mothers in the process of pregnancy, namely the evidence from the results of a comparison test between anxiety scores in the experimental and control groups before

and after the two groups showed a p-value of 0.0001. Categorically, the experimental group (pregnant women class) experienced a decrease in anxiety levels from moderate to mild anxiety.

**Keywords:** *Class of pregnant women, anxiety of pregnant women, primigravida, deliv*

---

*Corresponding Author:*

Vini Yuliani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta 1

Email: [vinny.jeroline06@gmail.com](mailto:vinny.jeroline06@gmail.com)

---

## **Latar Belakang**

Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan dimana ketidak stabilan pada diri individu yang mengalami kebimbangan yang dipengaruhi oleh lingkungan (Husaini, 2000). kecemasan ialah gejala normal yang dialami oleh sebagian orang ketika mendapat kejadian baru yang belum pernah dialami sebelumnya (Mandagi DVV, Pali C SJ., 2013). Kecemasan akan selalu ada selama manusia hidup, kecemasan akan ada dan dialami oleh setiap individu ketika mengalami desakan serta stress yang berkepanjangan pada akhirnya berpengaruh pada kondisi pikiran individu (Shodiqoh ER SF, 2014).

Gangguan cemas yaitu kelainan kejiwaan yang umum dialami oleh siapa saja. Berdasarkan *The Nasional Comorbidity Study*, 1 dari 4 individu tergolong dalam dugaan mengalami gangguan kecemasan. Indikasi cemas yang dialami setiap orang tidak sama. Indikasi cemas contohnya bingung, pening, berdebar-debar, menggigil dan seterusnya. Cemas yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi aktifitas individu (Mandagi DVV, Pali C SJ., 2013). Perempuan lebih sering mengalami gangguan kecemasan dengan presentase (30,5%) sedangkan laki-laki (19,2%) (Sadock BJ, Sadock VA RP., 2015). Kehamilan meningkatkan stressor kecemasan, hal ini umumnya dialami oleh ibu hamil yang psikisnya lemah. Biasanya perempuan yang sedang dalam fase kehamilan pertama mengalami perasaan kebahagiaan berlebih yang menimbulkan kecemasan yang berlebihan pula (Shodiqoh ER SF, 2014).

Negara Indonesia termasuk kedalam tingkatan yang cukup tinggi dalam gangguan kecemasan ibu hamil dalam proses persalinan yaitu mencapai 107.000 (28,7%) (Mandagi DVV, Pali C SJ., 2013)., dari hasil penelitian oleh Astria (2009) ditemukan bahwa tingkat kecemasan paling tinggi dialami oleh perempuan yang baru pertama kali hamil dengan presentase 66,2%, dari pada tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil multigravida dengan presentase lebih rendah yaitu 42,2% (Novita, S, 2013). Ibu hamil akan mengalami gangguan kecemasan ketika memasuki trimester ke-3 kehamilan sampai proses kelahiran, pada tahap ini kecemasan ibu hamil dipengaruhi oleh keadaan dari bayi ketika lahir, rasa sakit ketika persalinan, serta banyak lagi<sup>1</sup>. Mendekati waktu kelahiran bayi, banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebih terutama pasca kehamilan pertama, hal ini adalah keadaan normal karena merupakan pengalaman pertama menjadi seorang ibu (Maimunah, 2009).

Kecemasan yang terus menerus dirasakan oleh ibu hamil lama kelamaan akan mempengaruhi proses bayi keluar dari rahim ibunya dan juga dapat mempengaruhi pertumbuhan pada bayi pada saat didalam rahim dan masih banyak lagi efek negatif yang akan muncul. Jika tidak cepat ditangani akan mengancam kesehatan bayi dan ibunya (Novita, S, 2013). Salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia hasilnya ialah semakin tinggi kecemasan dari ibu hamil meningkatkan penyebab bayi lahir prematur bahkan keguguran. Kerry dan Marie (2007) dalam pelaksanaan *study* prospektifnya mengenai kecemasan pada perempuan yang memasuki fase menjadi seorang ibu. Dalam pelaksanaan penelitian itu menggunakan bantuan alat STAI yang digunakan mengukur gangguan kecemasan kepada 100 ibu hamil yang ada di Australia, dan hasilnya ada 21% mengalami gangguan kecemasan sementara, 24% mengalami kecemasan awal, serta 7% mengalami stress. Penelitian yang sama oleh Rico (2009) penelitian ini dilakukan di Spanyol yang berjudul "*analisis hubungan antara kecemasan ibu dan kehamilan pada 174 wanita hamil*" yang hasilnya gangguan kecemasan pada ibu hamil lebih tinggi dari pada orang yang tidak hamil. Memberikan pengetahuan dan penyuluhan mengenai kehamilan kepada ibu hamil sangat diperlukan karena untuk mengantisipasi timbulnya rasa cemas berlebihan kepada ibu hamil agar hal itu terlaksana dengan lancar perlu koordinasi dengan tenaga medis. Akan tetapi ada banyak kekurangan jika memberikan penyuluhan kepada ibu hamil, diantaranya tenaga medis mengetahui penyakit atau keluhan dari ibu hamil hanya sebatas dari konsultasi pasien. Maka dari itu

penggunaan metode baru diperlukan untuk memudahkan pentransferan pengetahuan antara ibu hamil yang satu dengan yang lain salah satu metodenya yaitu kelas ibu hamil.

Kelas ibu hamil adalah kelas yang isinya 10 orang ibu hamil yang berkumpul bersama serta saling share pengalaman dan perasaan menjadi seorang ibu hamil yang sudah terstruktur dan dalam pelaksanaan kelas ibu hamil ini dilakukan sebanyak 4 kali sesuai dengan jadwal yang sudah dibuat. Tujuan adanya kelas ibu hamil ini adalah untuk memahami satu sama lain antar ibu hamil tapi tidak sebatas antar ibu hamil saja kelas ini juga mengarah pada hubungan antar ibu dan suami bahkan sampai keluarga bisa jadi juga sampai tenaga medis. kelas ibu hamil ini sangat membantu tenaga medis dalam : pertama) pengecekan dan peninjauan kondisi ibu hamil dan bayi, kedua) proses kelahiran berhasil, nifas nyaman, ibu normal, bayi aman, ketiga) penanganan dan mengantisipasi gangguan kesehatan pada ibu dan bayi, keempat) penanganan bayi setelah lahir guna memaksimalkan pertumbuhan perkembangannya, kelima) olahraga pada ibu hamil. Kegiatan kelas ibu hamil ini sudah berlangsung dari tahun 2010, tujuan dari adanya kelas ini supaya meningkatkan pengetahuan mengenai segala hal yang dibutuhkan serta diperlukan oleh ibu hamil sehingga pada saat tiba waktunya proses kelahiran ibu hamil merasa rileks dan tidak gelisah serta terhindar dari hal-hal yang tidak diharapkan yang membahayakan keselamatan ibu dan bayi selama proses persalinan berlangsung. Di kota Depok salah satu puskesmasnya, yaitu puskesmas kedaung sudah menerapkan program kelas ibu hamil dimulai dari tahun 2012, akan tetapi masih belum terlaksana secara sempurna dikarenakan sebagian besar ibu hamil tidak memeriksakan kandungannya ke puskesmas tersebut, hal ini terjadi karena adanya kebijakan pemerintah yang memberikan fasilitas USG secara gratis yang kebanyakan masih awam mengenai pengetahuan mengenai kehamilan

### Metode

Peneliti memakai metode penelitian desain kuasi eksperimen (*quasi experimental design*) melalui strategi *nonequivalent control group design* merupakan desain yang menyerupai *pre-test post-test design with control group*, namun yang membedakan ialah pada grup eksperimen tidak dipilih secara acak (Sugiyono, 2009). Populasi penelitian ditujukan untuk ibu primigravida di Puskesmas Kedaung. Populasi terjangkau adalah ibu primigravida dengan usia kehamilan 8-37 minggu di Puskesmas Kedaung Kota Depok, pada bulan September – November 2019 sebanyak 34 orang dengan taraf kesalahan 10%. Sampel penelitian ialah ibu primigravida dari puskesmas kedaung yang rentang usia hamilnya sudah mencapai 8-37 minggu yang sudah ikut serata dalam kelas ibu hamil sebanyak 4 kali pertemuan berdasarkan jadwal yang sudah di atur oleh pihak bidan dan ibu hamil yang dinamakan Kelompok Eksperimen (KE). Dan kelompok ibu hamil yang sama dengan kriteria diatas namun tidak mengikuti kelas ibu hamil dan juga merupakan kelompok ibu hamil yang bukan dari sekitar wilayah puskesmas kedaung di namakan Kelompok Kontrol (KK). Data yang sudah terkumpul dilakukan pengolahan data secara univariat, bivariat dan multivariat

### Hasil

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian sedangkan Analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu variabel *independent* dengan *dependent*.

**Tabel 4.1 Karakteristik Umum Subjek Penelitian pada Kedua Kelompok di Puskesmas Kedaung**

Karakteristik	Kelompok			
	Kelas ibu hamil		Kontrol	
	(N = 38)	%	(N=38)	%
<b>Usia (tahun)</b>				
<20	1	2,63	3	7,89
20-30	35	92,10	33	86,84
31-35	2	5,27	2	5,27
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	5	13,16	9	23,68

<b>Tidak Bekerja</b>	33	86,84	29	76,32
<b>Pendidikan</b>				
<b>Menengah</b>	30	78,94	34	89,47
<b>Tinggi</b>	8	21,06	4	10,53

Berdasarkan tabel 4.1 Karakteristik umum subjek penelitian pada kelompok kasus dan kontrol berdasarkan usia sebagian besar berada pada rentang 20-30 tahun sebanyak 92,10% dan 86,84%, Sebagian besar ibu tidak bekerja sebanyak 86,84% dan 76,32%, dan pendidikannya menengah sebanyak 78,94% dan 89,47%.

### Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Eksperimen

Tingkat Kecemasan	Kelompok Eksperimen				<i>p-value</i>
	<i>Pre-test</i>		<i>Post test</i>		
	(N = 38)	%	(N=38)	%	
<b>Rendah (&lt;40)</b>	0	0	34	89,47	0,0001
<b>Sedang (40-60)</b>	36	94,73	4	10,53	
<b>Tinggi (&gt;60)</b>	2	5,27	0	0	
<b>Rerata</b>		<b>49,12</b>		<b>38,12</b>	

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen saat pre-test Sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 94,73%, dan pada saat post-test Sebagian besar kecemasan responden berada pada kategori ringan sebanyak 89,47%.

### Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol				<i>p-value</i>
	<i>Pre-test</i>		<i>Post test</i>		
	(N = 38)	%	(N=38)	%	
<b>Rendah (&lt;40)</b>	3	7,89	4	10,52	0,345
<b>Sedang (40-60)</b>	35	92,11	34	89,48	
<b>Tinggi (&gt;60)</b>	0	0	0	0	
<b>Rerata</b>		<b>47,85</b>		<b>47,44</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok kontrol saat pre-test sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 92,11%, dan pada saat post-test sebagian besar kecemasan responden tetap berada pada kategori sedang sebanyak 89,48%.

### Pembahasan

Dalam penelitian yang dilakukan, dua kelompok tersebut tidak ada beda yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida dalam skor pre-test baik yang terdapat di kelompok eksperimen ataupun yang ada pada kelompok kontrol dimana nilai dari p-value 0.345. Sesudah memberikan perlakuan terhadap kelompok pada tahap post-test, rata-rata kecemasan yang dialami pada dua kelompok tersebut tentunya ada perbedaannya. Ini menunjukkan penelitian yang dilakukan ada perbedaannya yang signifikan di tingkat kecemasan ibu primigravida dalam melewati masa kehamilan yang pembuktiannya melalui uji perbandingan antara skor kecemasan yang ada di kelompok eksperimen dan skor yang ada di kelompok kontrol sebelum serta setelah dua kelompok tersebut nilainya p-value 0,0001. Berdasarkan kategorinya, di kelompok eksperimen yaitu pada kelas ibu yang hamil terjadi penurunan yaitu pada tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil sebab pandangan ibu kurang sesuai terkait proses hamil dan persalinan. Persalinan dipandang sebagai sebuah proses yang mengerikan serta efek dari munculnya rasa sakit luar biasa

ataupun timbul rasa takut ibu hamil yang belum punya pengalaman dalam proses bersalin. Pikiran dari ibu hamil ini penyebab meningkatnya kerja pada sistem syaraf simpatik, pada keadaan seperti ini sistem endokrin yang terdiri atas kelenjar adrenalin, tiroid, serta pituitary menyebabkan keluarnya hormon ke aliran darah untuk persiapan tubuh hadapi keadaan darurat yakni ada stressor (Andriana, 2011).

Penyebab lainnya yang berpengaruh terhadap kecemasan ialah faktor usia, pekerjaan serta pendidikan. Dalam hal ini, pada seluruh tingkat perkembangan usia bisa menjadi gangguan kecemasan. Tingkat usianya berpengaruh pada psikologi seseorang, usia yang semakin bertambah maka akan makin lebih baik peningkatan kematangan emosi seseorang atas dari dirinya dan semakin memiliki kemampuan untuk hadapi bermacam-macam masalah. Umur yang aman untuk proses hamil dan bersalin ialah 20 sampai 30 tahun yang mana umur 20-30 ialah usia reproduksi sehat. Wanita yang usianya 20 tahun kurang, telah matang seksualnya, tetapi belum memiliki kematangan dari emosi dan sosialnya. Tingkat usia seseorang termasuk menjadi penentu dalam penentu tingkat kecemasan, yakni cemas yang seringnya dialami oleh kaum muda. Ada usia yang dapat berisiko tinggi untuk hamil yaitu kurang dari 20 tahun dan di atas 30 tahun karena dapat menyebabkan kelainan terhadap janin yang dikandung, hingga membuat cemas ibu yang sedang hamil. Hal ini selaras dengan penelitian yang menyebutkan ibu hamil yang usianya 16 sampai 20 tahun mempunyai tingkatan stress yang lebih tinggi dibanding dengan ibu yang usianya lebih dari 36 tahun (Warsiti, 2013).

Orang yang ekonominya rendah cenderung merasa lebih tegang dan orang yang ekonominya tinggi cenderung merasa lebih santai. Pekerjaan juga memiliki pengaruh penentu tingkat stressor orang yang memiliki kegiatan kerja di luar rumahnya dengan kemungkinan memperoleh berbagai pengaruh dari lingkungan temannya serta bermacam-macam informasi dan pengalaman dari lainnya yang berpengaruh terhadap pola pikir orang untuk menerima stressor serta mengatasinya. Pendukung materil dari keluarga agar terwujud rencana adalah hal yang bisa memberikan untung secara emosional ataupun berpengaruh terhadap tingkah lakunya seseorang (A,S, 2009). Kerja bisa alihkan perasaan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan banyaknya aktivitas yang tersita waktunya hingga ibu hamil lebih fokus terhadap pekerjaan yang dijalannya. Ibu hamil yang bekerja diluar rumah dapat interaksi dengan masyarakat hingga bisa bertambah pengetahuan terkait kehamilan dan bisa bertambah penghasilannya untuk keluarga dalam memenuhi kebutuhan saat proses maupun sesudah persalinan.

Tingkatan dalam pendidikan ibu hamil juga memperngaruhi tingkat cemas ibu hamil. Dari pendidikanlah, ibu hamil beserta keluarga bisa kendalikan berbagai sumber cemas, apalagi pada proses hamil yang pertama (primigravida) (Warsiti, 2013). Pendidikan juga memberikan pengaruh terhadap persepsi, cara pikir untuk mengolah informasi serta dalam mengambil keputusan dari ibu hamil. Faktor pengetahuan terkait kehamilan menjadi faktor yang sangat mempengaruhi kecemasan ibu hamil. Tingkat pendidikannya yang makin tinggi, maka makin tinggi pula tingkat pengetahuan ibu hamil. Antisipasi diri untuk hadapi kecemasan bisa dilakukan oleh ibu hamil yang tingkat pendidikannya tinggi memiliki pengetahuan lebih tentang kehamilan. Sedangkan ibu hamil yang tingkat pendidikannya rendah mengakibatkan kecemasan dikarenakan informasi yang diperoleh kurang.<sup>13</sup>

Agar hilang rasa cemasnya, maka perlu penanaman kerjasama antar ibu hamil dengan tenaga medis serta pemberian informasi terhadap ibu hamil selama hamil. Kelas untuk ibu hamil ialah sebuah kegiatan untuk pelayanan selama hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan diri menghadapi hamil, persalinan, nifas serta perawatan bayi. Diantara kegiatannya di kelas tersebut ialah aktivitas fisik/ senam hamil yang mengandung efek relaksasi untuk menstabilkan emosi pada ibu hamil (Hawari, 2016). Ibu hamil yang mengikuti kelas dapat terpengaruh derajat kecemasannya seperti yang terlihat pada kelompok eksperimen yakni terjadi penurunan rerata skor kecemasan lebih besar dibanding kelompok kontrol. Turunnya kecemasan penyebabnya ialah ibu hamil telah meningkat kemampuan adaptasi saat kondisi hamil sesudah mendapatkan eksperimen. Kemampuan adaptasi mengalami peningkatan terjadi sebab tambahnya informasi ibu hamil dari kegiatan kelas ibu hamil sehingga kegiatan kelas ibu hamil ialah suatu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi ataupun mengolah kecemasan yang dialami pada diri ibu hamil (Kemenkes RI, 2015). Dari penelitian yang dilakukan, telah memberikan bukti terkait kegiatan kelas ibu hamil yang berpengaruh positif terhadap kecemasan ibu primigravida dalam hadapi proses persalinan, sehingga tingkat dalam kecemasan ibu primigravida yang ikut dalam kelas ibu hamil menjadi lebih rendah ataupun lebih ringan dibanding yang hanya ANC biasa (Eugenie, 2014).

Rasa cemas pada ibu primigravida pengaruhnya dari aktivitas ikut kelas ibu hamil. Ini penjelasannya berdasarkan teori serta aktivitas kegiatan ibu hamil. Dijelaskan bahwa kelas ibu hamil ialah sarana dalam belajar bersama-sama mengenai kesehatan ibu atas kehamilannya dalam kegiatan bertatap muka secara berkelompok yang tujuannya ialah meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu terkait kehamilannya, persalinannya, nifasnya, KB setelah persalinannya, cara mencegah komplikasi, cara merawat bayi baru lahir serta aktivitas fisik atau senam untuk ibu hamil. Kelas ini kegiatannya meliputi kelompok belajar seluruh ibu-ibu hamil yang jumlahnya paling banyak 10 orang. Pada kelas tersebut, belajar bersama-sama,

berdiskusi, serta bertukar pengalamannya masing-masing terkait kesehatan ibu dan anak atau yang disebut KIA secara keseluruhan serta sistematis dan bisa dilakukan terjadwal dan berkelanjutan. Kelas untuk ibu hamil terfasilitasi oleh bidan ataupun tenaga medis yang tujuannya ialah meningkatkan pengetahuan ibu hamil, mengubah sikap, serta perilaku ibu hamil supaya paham terkait kehamilan serta dapat mengetahui cara pencegahan penyakit fisik maupun jiwa (Andriyani, 2014).

### **Kesimpulan**

Ibu hamil yang aktif ikut pada kelas ibu hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Karakteristik untuk kelompok eksperimen dan kontrol, kebanyakan usianya berkisar 20-30 tahun, tidak kerja serta tingkat pendidikan menengah, dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida antara yang ikut kelas dan yang tidak ikut kelas ibu hamil. Diharapkan kelas ibu hamil dapat dilakukan lebih optimal, karena terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan.

### **Konflik Kepentingan**

Semua penulis tidak memiliki konflik kepentingan

### **Daftar Pustaka**

Husaini Usman A al. *Metode Penelitian Sosial*. Bumi Aksara; 2000.

Mandagi DVV, Pali C SJ. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *J e-Biomedik*. 2013;1(1):197-201.

Shodiqoh ER SF. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *J Berk Epidemiol*. 2014;2(1):1441-150.

Sadock BJ, Sadock VA RP. *Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychia-Try*. 11th ed. Wolters Kluwer Health; 2015.

Novita S. Keefektifan Konseling kelompok Pra Persalinan Mengurangi Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. Published online 2013.

Maimunah S. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *J Humanit*. 2009;5(1):61-67.

A S. Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Published online 2009.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta; 2009.

Soekidjo N. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; 2010.

Dahlan S. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Salemba Medika; 2013.

Andriana E. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit Dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. PT Bhuana Ilmu Populer; 2011.

Warsiti. AL. Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida dan Multi gravida Trimester III di Puskesmas Sanden Bantul. Published online 2013.

Hawari D. *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. (2, ed.). Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2016.

Andriyani A. Pengaruh Kelas Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di

Puskesmas Rawat Inap Kota Yogyakarta. Published online 2014.

. Indonesia. KKR. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kementerian Kesehatan RI; 2014.

Eugenie D. *Ibu Hamil Mempunyai Pengaruh Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan.*; 2014.