PENERAPAN SENAM HAMIL DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI GAMPONG LAMREUNG MEUNASAH PAPEUN KECAMATAN KRUENG BARONA JAYA ACEH BESAR

Ratna Juwita¹, Irza Izzaty²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email : ratnajuwita.zukri@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan terkadang menimbulkan kecemasan pada ibu-ibu terutama karena perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran. Jika kecemasan tidak diatasi maka akan menimbulkan efek terjadinya rangsangan kontraksi rahim, kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsia. Salah satu cara mengurangi kecemasan dengan senam hamil, senam hamil merupakan bentuk latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian terapi senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan subjek dua orang ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02 Maret-20 Maret 2020. Menggunakan lembar observasi untuk menilai penurunan kecemasan pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam hamil pada pagi hari. Hasil penelitian yang didapatkan pada subjek I saat evaluasi hasil penurunan kecemasan didapatkan bahwa subjek I mengalami cemas ringan yang awalnya 8 poin menjadi 4 poin, sedangkan pada subjek II juga mengalami cemas ringan yang awalnya 10 poin menjadi 4 poin. Pada subjek I rasa motivasi yang tinggi membuat semangat dalam melakukan senam hamil sehingga mempermudah terjadinya pengurangan tingkat kecemasan, subjek II rasa keraguan yang tinggi sehingga pergerakan senam hamil tidak sepenuhnya dilakukan subjek. Diharapkan terapi senam hamil dapat dijadikan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Kata Kunci : Kecemasan, Kehamilan, Senam Hamil.

ABSTRACT

Pregnancy sometimes causes anxiety in mothers, especially because of the psychological changes that occur in pregnant women due to anxiety before birth. The anxiety which not resolved it would cause the effect of stimulation of uterine contractions, this condition could increase blood pressure so that it could trigger preeclampsia. One of the ways to reduce anxiety is pregnancy exercise, pregnancy exercise is a form of exercise to strengthen and maintain the elasticity of the muscles of the abdominal wall and basic muscles of the pelvis. The purpose of this study was to know the description of nursing care by providing pregnancy exercise therapy to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women. This research conducted on March 2-20, 2020. The research is descriptive using a case study approach with the subject of two trimester III primigravida pregnant women. Using the observation sheet to assess the reduction in anxiety in patients before and after the implementation of pregnancy exercises in the morning. The result of this research obtained in Subject I when evaluating results of reducing anxiety found that Subject I experienced slight anxious from 8 points to 4 points, while Subject II also experienced slight anxious from 10 points to 4 points. High motivation in Subject I makes the enthusiasm for pregnant exercise, so it makes it easier to reduce anxiety levels. Meanwhile, Subject II experienced highly worried, so the pregnant exercise is not done fully. It is hoped that

pregnancy exercise therapy could be used as a therapy to reduce anxiety levels in third trimester primigravida pregnant women.

Keywords: Anxiety, Pregnancy, Pregnant exercise.

LATAR BELAKANG

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Selama masa kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan tersebut membutuhkan adaptasi yang cepat agar dalam menjalani kehamilan ibu tidak menjadi beban atau stress (Maharani, 2014)

Selama kehamilan juga terjadi perubahan fisik yang dirasakan ibu pada bagian perut yang sudah semakin membesar, pembengkakan pada bagian kaki dan betis, dan juga perasaan ketidaknyamanan yang semakin terasa seperti sakit punggung, susah bernafas, seringnya buang air kecil, dan lain sebagainya (Maharani, 2014). Sedangkan kondisi psikologisnya akan mengalami naik turun, yang dapat disebabkan oleh banyak hal seperti keinginan ideal perorangan untuk memiliki anak dengan jenis kelamin tertentu, mengatur waktu kelahiran, sikap menerima tidaknya kehamilan, kondisi hubungan suami istri dan kondisi

ketersediaan sumber sosial (Maharani, 2014). Dukungan sosial yang paling dekat dengan wanita hamil adalah dari pasangannya (suami), dalam hal ini suami dapat memberikan dukungan berupa memberikan semangat dan perhatian kepada istri (Maharani, 2014).

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam individu. Kehamilan merupakan salah satu sumber kecemasan. Kecemasan yang mengganggu wanita hamil adalah cemas terhadap kesehatan badannya, kematian yang mungkin akan menimpanya, keadaan yang kurang menguntungkan menjelang persalinan (misalnya tidak dapat berada di rumah sakit pada waktunya dan takut akan rasa sakit pada waktu melahirkan).

Berdasarkan survei demografi dan World Health Organization (WHO), sebanyak 295.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 94% terjadi di rangkaian sumber daya rendah, dan sebagian besar bisa di cegah. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi 450 kelahiran hidup.

Pada saat ini angka kematian ibu di Indonesia masih sangat tinggi. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia

(SDKI) tahun 2012 menyebutkan angka kematian ibu (AKI) melonjak. Angka kematian ibu di tujuh tahun terakhir juga berfluktuasi. Dari data yang bersumber pada dinas kesehatan kabupaten/kota, diketahui jumlah kematian ibu di Aceh yang dilaporkan adalah 169 kasus dan lahir hidup 101.249 jiwa, maka rasio angka kematian ibu di Aceh tahun 2016 sebesar 167 per 100.000 kelahiran hidup, meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 134 per 100.000 kelahiran hidup.

Fadzria & Harahap, (2016) melakukan penelitian pada 25 ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat sebanyak 12 orang (48%), dari 3 ibu hamil (100%) berusia <20 tahun memiliki gejala cemas berat dan 4 ibu hamil berusia 35 tahun mayoritas memiliki gejala cemas sedang dan berat (50%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas primipara dan grande multipara mengalami gejala cemas sedang.

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi Rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsia dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi

premature juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Spitz, 2013).

Untuk mengurangi kecemasan yang terjadi wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan (Widianti, dalam Aliyah,2016).

Berdasarkan penelitian Larasati dan Kumolohadi (2008) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi persalinan antara kelompok yang mendapatkan terapi senam hamil dengan yang tidak mendapatkan terapi senam hamil.

Hal ini di dukung juga oleh hasil penelitian yang di lakukan Wibowo dan Larasati (2012), didapatkan hasil penelitian responden yang sering mengikuti senam hamil (> 5 kali) seluruhnya tidak mengalami kecemasan(14,28%), jarang mengikuti senam hamil (1-5 kali) selama kehamilan trimester ketiga, 22 responden (39,29%)

responden tidak mengalami kecemasan, 7 responden (12,5%) mengalami cemas ringan dalam menghadapi persalinan dan 19 responden (33,93%) yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas berat dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan data 6 bulan terakhir yang didapatkan dari bidan desa bahwa jumlah ibu hamil primigravida trimester III sebanyak 15 orang, 7 diantaranya yang mengalami kecemasan. Subjek I berinisial Ny.S yang berusia 22 tahun beragama islam, subjek I mengatakan bahwa dirinya cemas karena memikirkan persalinan, disaat memasuki usia kehamilan 8 bulan subjek mengatakan dirinya gelisah, disebabkan sebelumnya pasien belum pernah merasakan melahirkan. Subjek II berinisial Ny.R yang berusia 24 tahun, beragama islam, subjek II mengatakan dirinya cemas disebabkan karena memikirkan proses persalinan dan memikirkan keadaan bayinya ketika lahir.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis ingin melakukan penelitian Penerapan Senam Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu hamil Trimester III di Gampong Lamreung Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data ini bersifat deskriptif pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dengan pemberian terapi senam hamil.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil yang mengalami kecemasan di Gampong Meunasah Papeun, Aceh Besar dengan kriteria subjek:

1. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden.
2. Ibu hamil dengan kehamilan pertama.
3. Ibu hamil trimester III primigravida (7-9 bulan).
4. Pasien tanpa komplikasi.
5. Pasien yang sedang tidak menjalankan terapi lainnya.
6. Pasien yang tidak kontraindikasi dengan senam hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa adanya pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Adapun hasil observasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1

Hasil evaluasi tingkat kecemasan pada subjek I sebelum dan sesudah senam hamil

KECEMASAN RINGAN			
1. Senin, 16 Maret 2020	1. RESPON FISIK		
	a. Ketegangan otot	✓	✓
	b. Sadarakan lingkungan	-	-
Post test, Senin 23 Maret 2020	c. Rileks	-	-
	d. Penuh perhatian	-	-
	e. Rajin	✓	✓
	2. RESPON KOGNITIF		
	a. Lapang persepsi luas	-	-
	b. Terlihat tenang	-	-
	c. Perasaan gagal sedikit	✓	✓
	d. Waspada	✓	✓
	e. Mempertimbangkan informasi	-	-
	f. Tingkat pembelajaran optimal	-	-
	3. RESPON EMOSIONAL		
	a. Perilaku otomatis	-	-
	b. Sedikit tidak sabar	-	-
	c. Aktivitas menyendiri	-	-
	d. Terstimulasi	-	-
	e. Tenang	-	-
KECEMASAN SEDANG			
	1. RESPON FISIK		
	a. Ketegangan otot	✓	✓
	b. TTV meningkat	-	-
	c. Pupil dilatasi	-	-
	d. Sering mondar mandir	-	-
	e. Suara berubah	-	-
	f. Ketegangan meningkat	-	-
	g. Sering berkemih, sakit kepala.	✓	✓
	2. RESPON KOGNITIF		
	a. Lapang persepsi menurun	-	-
	b. Tidak perhatian secara selektif	-	-
	c. Fokus terhadap stimulus meningkat	-	-
	d. Rentang perhatian menurun	-	-
	e. Penyelesaian menurun	-	-
	3. RESPON EMOSIONAL		
	a. Tidak nyaman	-	-
	b. Mudah tersinggung	✓	✓
	c. Kepercayaan diri goyah	-	-
	d. Tidak sabar	-	-
	e. Gembira	-	-

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa setelah diberikan intervensi keperawatan dengan terapi senam hamil mengalami penurunan dimana cemas ringan menjadi 4 poin, cemas sedang 3 poin, dan cemas berat 1 poin

Tabel II

Hasil evaluasi tingkat kecemasan pada subjek II sebelum dan sesudah senam hamil

No	Hari Tanggal / Jam	Tingkat Kecemasan	Sebelum	Sesudah	Ket
KECEMASAN RINGAN					
1.	Senin, 16 Maret 2020	1. RESPON FISIK			
		a. Ketegangan otot		✓	✓
		b. Sadarakan lingkungan		✓	✓
Post test, Senin 23 Maret 2020		c. Rileks	-	-	
		d. Penuh perhatian	-	-	
		e. Rajin	✓	-	
		2. RESPON KOGNITIF			
		a. Lapang persepsi luas	-	-	
		b. Terlihat tenang	-	-	
		c. Perasaan gagal sedikit	✓	✓	
		d. Waspada	✓	✓	
		e. Mempertimbangkan informasi	✓	-	
		f. Tingkat pembelajaran optimal	-	-	
		3. RESPON EMOSIONAL			
		a. Perilaku otomatis	-	-	
		b. Sedikit tidak sabar	-	-	
		c. Aktivitas menyendiri	-	-	
		d. Terstimulasi	-	-	
		e. Tenang	-	-	
KECEMASAN SEDANG					
		1. RESPON FISIK			
		a. Ketegangan otot	✓	✓	
		b. TTV meningkat	-	-	
		c. Pupil dilatasi	-	-	
		d. Sering mondar mandir	-	-	
		e. Suara berubah	-	-	
		f. Ketegangan meningkat	-	-	
		g. Sering berkemih, sakit kepala.	✓	✓	
		2. RESPON KOGNITIF			

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa setelah diberikan intervensi keperawatan dengan terapi senam hamil mengalami penurunan dimana cemas ringan menjadi 4 poin, cemas sedang 3 poin, dan cemas berat 1 poin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian penerapan senam hamil dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III diperoleh hasil adanya pengurangan tingkat kecemasan pada subjek I dan subjek II sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penerapan senam hamil.

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida dalam menghadapi persalinan, ibu hamil yang melakukan gerakan pendinginan berguna mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi usaha untuk mengurangi kecemasan pada primigravida trimester III. (Aryani,Raden, & Ismawarti, 2016).

Pada subjek I setelah diberikan penerapan senam hamil selama 2 kali dalam 4 minggu yang dilakukan pada pagi hari, didapatkan hasil bahwa dari minggu pertama sampai minggu keempat subjek I mengalami penurunan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III, karena di dalam senam hamil terdiri dari beberapa gerakan, di antaranya terdapat latihan pernafasan yang

bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan (Aryani, Raden, & Ismawarti, 2016).

Subjek II setelah dilakukan penerapan senam hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dilakukan 2 kali dalam 4 minggu juga mengalami kemajuan yang sangat baik, karena subjek mengatakan selama subjek melakukan senam hamil sendiri banyak mengalami pengurangan kecemasan, hal ini sesuai dengan teori (Fadzria dan Harahap, 2012) semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil maka semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat.

Senam hamil merupakan olahraga dan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan fisik atau mental ibu hamil. Senam hamil yang diterapkan bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata, melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas (Hartaty, 2016).

Adanya pengurangan tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya dukungan dari keluarga,suami,

dan faktor usia. Usia, paritas ibu hamil, tingkat pendidikan, dan pekerjaan menjadi faktor penyebab munculnya tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida (Handayani, 2015).

Sedangkan tingkat pendidikan juga akan berpengaruh pada respon ibu dalam menghadapi sesuatu yang datang dari dalam diri ibu maupun dari luar atau lingkungan (Heriani, 2016). Hal ini juga didukung oleh penelitian Pasaribu (2014) bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke tenaga kesehatan. Sebaliknya, semakin rendahnya pendidikan seseorang akan menyebabkan seseorang mengalami stress, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima ide teknologi baru.

Perbedaan pada kedua subjek terletak pada tingkat motivasi subjek, pada subjek I motivasi sangat tinggi dalam melakukan senam hamil dan selain melakukan senam hamil subjek I juga ada melakukan aktivitas ringan seperti jalan pagi, karena subjek I yakin dengan banyaknya kita beraktivitas maka proses

lahiran lancar dan mudah. Subjek I rasa ingin tahu sangat tinggi karena subjek I sering bertanya pada saudara-saudaranya yang sudah berpengalaman dalam proses persalinan.

Subjek II motivasi kurang disebabkan subjek II takut dalam melakukan senam hamil, karena subjek II memikirkan hal-hal buruk akan terjadi pada dirinya sehingga ada keraguan dalam melakukan pergerakan dalam senam hamil.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa pada kedua subjek mengalami kurangnya pengetahuan. Dimana pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting terbentuknya perilaku seseorang. Kecemasan pada ibu primigravida dapat disebabkan kurangnya pengetahuan ibu akan kehamilannya. Kemudian sesuai dengan pernyataan kedua subjek bahwa sering memeriksa kehamilannya. Kunjungan ANC yang dilakukan oleh ibu dapat membantu ibu memperoleh informasi terkait kehamilannya, sehingga ibu hamil dapat mengendalikan rasa cemas yang muncul pada saat kehamilannya (Kusumawati, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dapat disimpulkan bahwa penerapan senam hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dimana pada subjek I didapatkan hasil cemas ringan yang awalnya 8 poin menjadi 4 poin, sedangkan pada subjek II juga mengalami cemas ringan yang awalnya 10 poin menjadi 4 poin. Yang membedakan kedua subjek, pada subjek I tingkat motivasi yang tinggi membuat semangat dalam melakukan senam hamil semakin terpacu sehingga mempermudah terjadinya pengurangan kecemasan. Pada subjek II rasa keraguan yang tinggi sehingga pergerakan senam hamil tidak sepenuhnya dilakukan subjek.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka dalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Pasien
Meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara mengurangi tingkat kecemasan sebelum persalinan.
2. Bagi pengembangan Ilmu dan Teknologi
Senam hamil ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

3. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh menjadi informasi bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan maternitas dalam metode penelitian khususnya dalam perawatan pada ibu hamil dengan teknik terapi senam hamil.
4. Penulis
Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan penerapan senam hamil dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.
5. Bagi Penelitian Selanjutnya
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan metode lain dalam mencegah kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan memberikan terapi senam hamil.

KEPUSTAKAAN

- Aliyah, J. (2016). Pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Pukesmas Samata Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makassar. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/19340/Jannatin%20Aliyah%20C13112288.pdf> di akses pada tanggal 26 september 2019.
- Aryani, F, Raden A, & Ismawarti. (2016). Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 4 (3): 129-134.

- www.ejournal.almaata.ac.id di akses pada tanggal 20 juni 2020.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2016). Profil Kesehatan Aceh. <http://www.dinkes.acehprov.go.id> di akses pada tanggal 10 oktober 2019.
- Fadzria & Harahap, M.S. (2016). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Tualang Teungoh kecamatan Langsa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 16 (1): 6-13. www.jurnal.unsyiah.ac.id di akses pada tanggal 26 september 2019.
- Hartaty, D. (2016). Hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 1 (2): 8-12. <http://e-journal.ibi.or.id> di akses pada tanggal 10 juli 2020.
- Heriani (2016). Kecemasan dalam menjelang persalinan ditinjau dari paritas dan tingkat pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*. 1 (2): 1-5. <https://media.neliti.com> di akses pada tanggal 10 juli 2020.
- Larasati, I. P. & Wibowo, A. (2012). Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 1 (1). www.jurnal.unair.ac.id. Di akses pada tanggal 21 Oktober 2019.
- Maharani, T.I. & Fakhurrozi, M. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (7): 61-67. <https://www.neliti.com> di akses pada tanggal 25 september 2019.
- Pasaribu (2014). Hubungan paritas dan usia dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Pukesmas Sipea. *Jurnal Penelitian Stikes*. <https://media.neliti.com> di akses pada tanggal 10 juli 2020.
- Spitz, Elisabeth., dkk. (2013). *Anxiety symptoms and coping strategies in the perinatal period*. BMC Pregnancy & Childbirth, 13 (233).
- World Health Organization (WHO). (2017). Prevalance of Maternal mortality. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality> diakses pada tanggal 24 November 2019.