



## PENGARUH RELAKSASI GUIDED IMAGERY AND MUSIC (GIM) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL RESIKO TINGGI

Baiq Desi Salma<sup>1</sup>, Linda Meliati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Mataram

### Abstrak

Latar Belakang : Ketakutan dan kecemasan pada wanita hamil sebenarnya adalah hal yang normal tetapi jika tidak dapat diatasi dengan serius, itu akan mempengaruhi dan memberikan efek yang besar bagi ibu dan janin secara fisik dan psikis. Banyak faktor penyebab masih tingginya angka kematian ibu, salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran.

Tujuan Penelitian : Mengetahui Pengaruh Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Metode Penelitian : Penelitian ini adalah quasi experiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest without control group. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2019. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil resiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule dan sampel dengan jumlah 30 ibu hamil resiko tinggi. Analisis data menggunakan Wilcoxon

Hasil Penelitian : Rata-rata skor tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi sebelum di berikan relaksasi guided imagery and music (GIM) adalah 50.20, sedangkan rata-rata skor tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi setelah diberikan relaksasi guided imagery and music (GIM) adalah 35.37. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh relaksasi guided imagery and music (GIM) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi ( $p=0,000$ ).

Kesimpulan : Ada pengaruh relaksasi guided imagery and music (GIM) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi

**Kata Kunci:** *Relaksasi GIM ; Kecemasan ; Ibu Hamil Resiko Tinggi*

## THE INFLUENCE OF GUIDED IMAGERY AND MUSIC (GIM) RELAXATION ON THE ANXIETY LEVEL OF HIGH RISK PREGNANT WOMEN

### Abstract

Background: Fear and anxiety in pregnant women is actually a normal thing but if it cannot be taken seriously, it will affect and provide a great effect for both the mother and the fetus physically and psychologically. Many factors cause maternal mortality on of which is the emotional condition of the mother during pregnancy to birth.

Objective: To determine the effect of relaxation Guided Imagery And Music (GIM) on the level of anxiety of high-risk pregnant women in the working area of Karang Pule Health Center Research Method: This study was a quasi experiment using the one group pretest-posttest without control group design. The study was conducted in May 2019. The population was high risk pregnant women in the Karang Pule Health Center work area and a sample of 30 pregnant women high risk. Analyze data using Wilcoxon

Results: The average score of anxiety level of high risk pregnant women before guided imagery and music (GIM) relaxation was 50.20, while the average score of anxiety level of high risk pregnant women after being given guided imagery and music relaxation (GIM) was 35.37 The results of the study showed the influence of guided imagery and music (GIM) relaxation on the anxiety level of high-risk pregnant women ( $p = 0,000$ ).

Conclusion: There is an influence of guided imagery and music (GIM) relaxation on the anxiety level of high-risk pregnant women.

**Keywords:** *GIM Relaxation, Anxiety, High-risk Pregnant Women*

## **Pendahuluan**

Kematian ibu menurut World Health Organization (WHO) adalah kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah persalinan atau berakhirnya kehamilan, akibat semua sebab yang terkait dengan atau di perberat oleh kehamilan atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan/cedera. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2015 mengatakan bahwa angka kematian ibu (AKI) di Negara-negara ASEAN masih cukup tinggi yaitu Indonesia 98%, Vietnam 62%, Thailand 227%, Brunei 166% dan Malaysia 256%. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia saat ini masih tinggi jika dibandingkan dengan Negara-negara tetangga. <sup>(1)</sup>

Banyak faktor penyebab masih tingginya AKI, salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran. Banyak penelitian membuktikan bahwa periode kehamilan, persalinan, dan pascanatal merupakan masa terjadinya stress yang hebat, kecemasan, gangguan emosi, dan penyesuaian diri.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Mataram periode Januari- November tahun 2018 dari 11 puskesmas dengan prevalensi ibu hamil resiko tinggi tertinggi adalah Puskesmas Karang Pule sebanyak 202 ibu hamil (77.93%), diikuti Puskesmas Pagesangan 157 ibu hamil (75,55%) dan Puskesmas Karang Taliwang 156 ibu hamil (94,66%).

Berdasarkan data bulanan KIA di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule masih banyak ibu hamil dengan kondisi resiko tinggi, diantaranya ibu hamil dengan KEK, ibu hamil usia muda (kurang dari 20 tahun), ibu hamil usia tua (lebih dari 35 tahun) serta ibu hamil dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, DM, Hypertiroid. Menurut data awal yang di peroleh dari Puskesmas Karang Pule, tahun 2018 periode Januari-November jumlah ibu hamil yang beresiko 202 orang dari 1.296 ibu hamil, sedangkan periode Januari- Februari tahun 2019 ibu hamil resiko tinggi sebanyak 109. <sup>(2)</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ni Nengah Arini Murni, dkk (2014) didapatkan hasil dari 37 sampel yang dibagi menjadi 17 responden dan 17 sebagai kontrol menunjukkan hasil bahwa latihan relaksasi GIM pada kelompok intervensi dan latihan senam hamil pada kelompok kontrol terbukti lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu menghadapi persalinan pertama. <sup>(3)</sup>

Cara sederhana dan efektif untuk mengelola gejala kecemasan atau stres adalah melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi non-farmakologi yang telah

terbukti efektif mengurangi kecemasan. intervensi non farmakologi sering disebut dengan intervensi tubuh dan pikiran seperti meditasi, yoga, doa, hipnoterapi, imagery, auto-sugesti, latihan autogenic, tai-chi dan biofeedback.

## Metode Penelitian

Penelitian menggunakan Quasy Eksperiment dengan pendekatan one group pretest-posttest without control group. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil resiko tinggi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Kecamatan Sekarbela Kabupaten Lombok Barat Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada bulan April 2019 yang di tetapkan berdasarkan kriteria Inklusi yaitu: ibu hamil resiko tinggi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule, ibu hamil resiko tinggi yang bersedia menjadi sampel dan tidak buta huruf. Besar sampel penelitian adalah 30 ibu hamil resiko tinggi, pengambilan sampel secara acak sederhana (simple random sampling). Variabel penelitian terdiri dari variabel independen relaksasi Guided Imagery Music (GIM), sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi.

Kecemasan diukur menggunakan kuesioner kecemasan dari Hamilton Rating Scale Anxiety (HRSA), Pengukuran variabel kecemasan dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Analisis meliputi analisis perbandingan karakteristik, umur dan tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi digunakan uji Independent Samples T-Test. Terakhir dilakukan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Guided Imagery And Music (GIM).

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Table 1. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Hamil Resti Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

No	Umur	n	%
1	<20 tahun	3	10
2	20-35 tahun	23	76,7
3	>35 tahun	4	13,3
Total		30	100

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Hamil Resti Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

No	Pendidikan	n	%
1	Rendah	6	20
2	Menengah	24	80
3	Tinggi	0	0
Total		30	100

Table 3. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Hamil Resti Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

No	Pekerjaan	n	%
1	IRT	29	96,7
2	Buruh	0	0
3	Wiraswasta	1	3,3
4	Swasta	0	0
5	PNS	0	0
6	Pekerjaan Lainnya	0	0
Total		30	100

Table 4. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Hamil Resti Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

No	Paritas	n	%
1	Primigravida	9	30
2	Multigravida	18	60
3	Grandemulti	3	10
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 1 berdasarkan karakteristik ibu hamil resiko tinggi dari 30 ibu hamil sebagian besar usia ibu 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%), Pendidikan sebagian besar pendidikan ibu menengah sebanyak 24 orang (80%). Untuk karakteristik Pekerjaan sebagian besar ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 29 orang (96,7%), Sedangkan untuk paritas yang terbanyak Multigravida sebanyak 18 orang (60%).

## 2. Distribusi Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resti Sebelum dan sesudah dilakukan Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music

Variabel	Mean - Median	S.D	Minimal - Maksimal	Mean	P- Value 95%
Prestest	50.20 – 49.50	7.03	35-68	47,57	0.000
Posttest	35.37 – 35.50	8,32	28-70	32,26	

Berdasarkan Tabel 1. dari hasil analisis didapatkan Tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi sebelum melakukan guided imagery music (GIM) adalah nilai mean 50.20, standar deviasi 7.034, 95% CI 47.57, sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi setelah melakukan guided imagery music (GIM) adalah nilai mean 35.37, standar deviasi 8.323 dan 95% CI 32.

### **Karakteristik Responden**

Karakteristik usia ibu hamil yaitu usia < 20 tahun 3 orang (10%), usia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,7%) dan usia >35 tahun sebanyak 4 orang (13,3%). Sebagian besar usia ibu hamil resiko Tinggi yaitu 20-35 tahun 23 orang (76,7%). Menurut Badudu (2012) wanita berusia 20 -35 tahun secara fisik sudah siap hamil Karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna, dibandingkan wanita yang usianya <20 tahun organ reproduksinya masih dalam tahap perkembangan, sehingga tingkat kecemasan lebih berat (panik), sedangkan wanita yang usianya >35 sebagian digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan penyulit pada persalinan<sup>4</sup>.

Hasil penelitian Cahyani Tri P.S dan Sulastri di RSUD Dr. Soediran, Surakarta, tahun 2009, diperoleh mayoritas usia ibu melahirkan bayi BBLR yaitu usia kurang 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Sementara rentang usia ibu 20 – 35 tahun tidak terlalu banyak melahirkan bayi BBLR. Distribusi kecemasan berdasarkan umur menunjukkan proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan antara ibu yang tergolong high risk (56%) dengan ibu yang tergolong low risk (51.9%) adalah seimbang. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai  $p=0.873$ , dimana nilai  $p>0.05$  yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara umur ibu dengan kecemasan.<sup>(5)</sup>

Karakteristik ibu hamil berdasarkan pendidikan dibagi menjadi 3 yaitu, rendah, menengah, tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan untuk pendidikan yaitu rendah sebanyak 6 orang (20%), menengah 24 orang (80%) sedangkan untuk pendidikan tinggi tidak ada. Sebagian besar pendidikan ibu hamil resiko tinggi yaitu menengah sebanyak 24 orang (80%). Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional<sup>(6)</sup>

Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut<sup>(7)</sup>. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astria Y distribusi kecemasan berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa ibu berpendidikan rendah dan menengah meningkatkan resiko ketidakecemasannya sebesar 2.020 kali dibandingkan dengan ibu berpendidikan tinggi. Ibu hamil yang mengalami kecemasan antara ibu berpendidikan menengah (64.5%) lebih banyak dibandingkan dengan ibu berpendidikan dasar (47.4%) dan ibu berpendidikan tinggi (44.2%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai  $p=0.05$ , dimana nilai

$p=0.05$  yang dapat diartikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. <sup>(7)</sup>

Karakteristik pekerjaan dibagi menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT), Buruh, Wiraswasta, Swasta, Pegawai Negri Sipil (PNS), dan Lainnya. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar Ibu Rumah Tangga (IRT) 29 orang (97%) dan 1 orang Wiraswasta (3,3%). (Bobak L,2009) menyatakan bahwa Pekerjaan ibu berkaitan dengan aktivitas yang di lakukan ibu hamil. Aktivitas yang berat membuat resiko keguguran dan kelahiran prematur lebih tinggi karena kurang asupan oksigen pada plasenta dan mungkin terjadi kontraksi dini. Aktivitas atau latihan ringan yang dilakukan ibu hamil akan membantu mempertahankan kehamilan. Ibu hamil yang melakukan aktifitas ringan terbukti menurunkan risiko bayi lahir prematur.<sup>(8)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Asri Wanda K.dkk (2014), hubungan pekerjaan dengan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja dengan tingkat kecemasan rendah dibandingkan pada ibu tidak bekerja dengan tingkat kecemasan berat. ibu hamil yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 58.9% dan ibu hamil yang bekerja sebanyak 41.1%. <sup>(9)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian untuk paritas di dapatkan hasil yaitu hasil tertinggi multigravida 18 orang (60%). Graviditas merupakan frekuensi kehamilan yang pernah ibu alami. Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil sering mengalami kecemasan terutama pada ibu primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Berbeda dengan ibu yang sudah hamil atau melahirkan (multigravida) sudah berpengalaman dalam menghadapi persalinan, maka mereka akan lebih memahami dan akan lebih tenang <sup>(8)</sup>

Hasil penelitian Asri Wanda K.dkk (2014), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara graviditas dengan kecemasan ibu hamil.<sup>(9)</sup> Hasil penelitian Colti S. di RSUD Semarang, 2008, didapatkan bahwa ibu yang mempunyai jarak kelahiran sebelumnya < 2 tahun, sebanyak 18 responden (78,2%) mengalami kecemasan dan melahirkan bayi BBLR <sup>(10)</sup>.

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Sebelum dan sesudah Melakukan Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi. Dari hasil analisis didapatkan rata-rata pretest dan posttes untuk tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi 50.20- 35.37, median 49.50-35.50 (95% CI :47.57- 32.26) dengan standar deviasi 7.034- 8.323, tingkat kecemasan terendah 35-26 dan tertinggi 68-73. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule tahun 2019 adalah antara 47.57 sampai 32.26. Bahwa penatalaksanaan stres, cemas dan depresi pada tahap pencegahan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang holistik, yaitu mencakup fisik, psikologik, psikososial dan psikoreligius.

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan atau depresi seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Adewuya, dkk (2006) pada sebuah populasi menunjukkan bahwa 39% (172 wanita hamil) mengalami kecemasan dibandingkan dengan

wanita kelompok kontrol yang tidak hamil hanya 16,3% yang mengalami kecemasan<sup>(12)</sup>. Sementara hasil penelitian Cury & Menezes (2007) terhadap 432 wanita hamil normal menunjukkan bahwa kejadian kecemasan dan depresi cukup tinggi.<sup>(13)</sup>

Pada penelitian M.M.Setyaningsih,dkk (2013), menunjukkan ada perbedaan kejadian kecemasan sebelum dan sesudah diberikan paket “Harmoni” pada kelompok intervensi. Dari olah data diperoleh saat sebelum perlakuan (pre test) ada 75% responden yang tidak mengalami kecemasan dan setelah perlakuan (post test) didapatkan 100% responden tidak mengalami kecemasan.<sup>(14)</sup>

### **Menganalisis Pengaruh Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi.**

Sebelum dilakukan analisis bivariate dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil sebesar 0,871 dan 0,000 diketahui p Value < 0,05 sehingga diketahui data tidak berdistribusi normal. Setelah Hasil uji normalitas diketahui selanjutnya dilakukan metode statistik non parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai signficancy 0,000 ( p value < 0,005) berarti pada alpha 5% terlihat ada pengaruh yang sangat signifikan terhadap relaksasi guided imagery and music (GIM) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Guided Imagery Music (GIM).

Wolpe dalam Cory (2003) menyatakan bahwa respon kecemasan bisa dihapus oleh penemuan respon- respon yang secara inheren berlawanan dengan respon kecemasan. Pada bimbingan imajinasi (Guided Imagery) ibu dipandu dengan kata – kata untuk merangsang respon relaksasi, dengan cara membayangkan kehamilan yang sehat, keadaan bayi didalam perut dalam kondisi sehat, membayangkan persalinan yang menyenangkan, menciptakan kondisi tenang, dan nyaman didalam pikiran ibu sambil melepaskan ketegangan dan kecemasan yang dialami ibu.<sup>(15)</sup>

Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Guskowska, dkk (2013) yang juga menunjukkan bahwa latihan relaksasi terbukti lebih bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional pada ibu hamil yang mengalami peningkatan derajat kecemasan dan depresi dibandingkan dengan latihan fisik atau pemberian pendidikan kesehatan.<sup>(16)</sup>

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Nengah Arini Murni, dkk (2014) menunjukkan bahwa 34 ibu hamil kelompok intervensi hasil uji beda diperoleh nilai signifikansi < 0,001, artinya ada perbedaan yang bermakna rerata skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian latihan relaksasi GIM pada kegiatan kelas ibu hamil. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan yang bermakna rerata skor kecemasan sebelum dan setelah perlakuan dengan nilai p value 0,016, jadi pada penelitian ini kegiatan latihan relaksasi GIM dan kegiatan senam hamil pada kelas ibu efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan pertama.

Dari hasil penelitian N.,Jallo, Ruiz, R. J., Elswick, R. K., & French, E. (2014) mengenai

Guided Imagery for Stress and Symptom Management in Pregnant African American Women menyatakan bahwa terdapat pengaruh guided imagery (GI) dengan usual care (UC) dengan nilai  $p=0.001$ .<sup>(17)</sup>

## Kesimpulan

- 1 Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia ibu sebagian besar umur ibu hamil resiko tinggi 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%), pendidikan sebagian besar ibu hamil resiko tinggi yaitu pendidikan menengah sebanyak 24 orang (80%), pekerjaan ibu hamil resiko tinggi sebagian besar Ibu Rumah Tangga (IRT) 29 orang (96,7%), sedangkan untuk paritas yang tertinggi yaitu multigravida yaitu 18 orang (60%).
- 2 Tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi sebelum melakukan guided imagery music (GIM) adalah nilai mean 50.20, standar deviasi 7.034, 95% CI 47.57, sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi setelah melakukan guided imagery music (GIM) adalah nilai mean 35.37, standar deviasi 8.323 dan 95% CI 32.26.
- 3 Ada pengaruh yang sangat signifikan relaksasi guided imagery and music (GIM) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi ( $p=0,000<0,05$ ) di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2019.

## Daftar Pustaka

1. WHO. Angka Kematian Ibu (AKI). 2016.
2. PWS KIA. Puskesmas Karang Pule. 2019.
3. Ni Nengah Arini Murni, Suhartono TS, Abstract: Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok. Jurnal Kesehatan Prima. 2014;I(1):197–206.
4. Badudu Z. Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan. Erlangga: Bandung;
5. Puspitasari C.T. Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah Di Rumah Sakit Umum Dr. Soediran Wonogiri. 2010;1–16. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
6. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta Strategi Public Relations. Erlangga: Jakarta. 2010.
7. Astria Y. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Keperawatan Indonesia 2009; 1(10).1-15
8. Bobak L. Keperawatan Maternitas. Keperawatan Maternitas; 2009.
9. K, Asri Wanda HBVK. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli Kia Puskesmas Tuminting. E-jurnal Keperawatan. 2014;2.( 2).220-268.



10. Sistiarani Colti. Faktor Maternal Dan Kualitas Pelayanan Antenatal Yang Berisiko Terhadap Kejadian BBLR Studi Pada Ibu Yang Periksa Hamil Ke Tenaga Kesehatan Dan Melahirkan Di RSUD Banyumas Tahun 2008. Tesis Universitas Diponegoro Semarang. 2008.
11. Hawari D. Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi. Edisi 2. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta; 2006.
12. Adewuya AO, Ola BA, Aloba OO, Mapayi BM. Original Contribution Anxiety Disorders Among Nigerian Women In Late Pregnancy : A Controlled Study. 2006;1(1) 325–326.
13. Cury, A.F. & Menezes PR. Prevalence of Anxiety and Depression during Pregnancy in a Private setting sample. Archives of Women’s Mental Health.2007. 2007;10(1):25–35.
14. Setyaningsih MM, Setyowati S, Kuntarti K. Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi Dalam Menghadapi Persalinan Melalui Paket “Harmoni.” Jurnal Keperawatan Indonesia. 2013;16(3):176–182.
15. Corey G. Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi. Refika Aditama: Bandung; 2003.
16. Guszkowaska D. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. EGC: Jakarta.; 2013.
17. Jallo, N., Ruiz, R. J., Elswick, R. K., & French E. Guided Imagery For Stress And Symptom Management In Pregnant African American Women. Evidence-Based *Complementary And Alternative Medicine*, 2014;2(1):1-13