

PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA USIA KEHAMILAN >36 MINGGU DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2017

Maya Putri R¹, Nunung Mulyani², Helmi Diana³
mayaputrir@gmail.com

¹ Mahasiswi D4 Kebidanan Poltekes Kemenkes Tasikmalaya
^{2,3} Pembimbing dan Staf Dosen D4 Kebidanan Poltekes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRAK

Penelitian di WHO tahun 2008 menunjukkan bahwa 1,4 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan. Penatalaksanaan dalam melakukan penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum belum pernah melakukan intervensi nonfarmakologis seperti melakukan *endorphine massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Endorphine Massage* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 minggu dalam Menghadapi Persalinan. Metode yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimental* dengan *One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya K4 bulan Januari – April 2017 sebesar 329 ibu hamil dengan sampel ibu primigravida sebesar 109 ibu hamil dan yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* sebesar 35 ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling purposive*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu primigravida > 36 minggu sebelum dilakukan *endorphine massage* selama 3 hari memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (51,4 %), tingkat kecemasan setelah dilakukan *endorphine massage* memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 orang (71,4 %) dan ada pengaruh pemberian *endorphine massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil selama 3 hari dengan *p value* sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh pemberian *endorphine massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan dan merekomendasikan *endorphine massage* kepada ibu primigravida usia kehamilan > 36 minggu untuk penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan

Kata kunci : *Endorphine massage*, kecemasan ibu hamil
Kepustakaan : 42 (2006-2016)

ABSTRACT

WHO research in 2008 shows that 1.4 million pregnant mothers had anxiety during pregnancy. The management in decreasing anxiety level of primigravida mothers in the working area of Cibeureum Public Health Center has never done non-pharmacological intervention like endorphine massage. The purpose of this study was to determine the effect of endorphine massage on the anxiety level of primigravida mothers at > 36 weeks of pregnancy in facing labor. The method used was Quasi Experimental with One Group Pretest Posttest. The population of this study were all 329 K4 pregnant mothers in the working area of Cibeureum Public Health Center of Tasikmalaya City in January-April 2017 with the samples of 109 primigravida mothers and 35 pregnant mothers who fulfilled inclusion and exclusion criteria by purposive sampling technique. The results showed that the anxiety level of primigravida mothers at > 36 weeks before endorphine massage in 3 days was moderate by 18 people (51.4 %), the anxiety level after endorphine massage was mild by 25 people (71.4 %) and there was an effect of endorphine massage on a decrease in the anxiety level of pregnant mothers in 3 days with p value of $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of endorphine massage on a decrease in the anxiety level of primigravida mothers at > 36 weeks of pregnancy. And recommend this study for primigravida mothers at > 36 weeks of pregnancy on the anxiety level in dealing with labor

Keywords : *Endorphine massage, pregnant mothers anxiety*
Literature : 42 (2006-2016)

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa besar bagi seorang wanita dan keluarga. Demikian pada beberapa kasus, kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 15% ibu hamil berpotensi mengalami komplikasi yang mengancam jiwa dan memerlukan perawatan terampil dari petugas kesehatan dan beberapa ibu hamil memerlukan intervensi obstetrik utama agar dapat diselamatkan (WHO, 2006).

Bidan mempunyai andil yang cukup besar dalam mengatasi masalah tersebut. Bidan harus dapat mengenali gejala kecemasan dan mengurangi kecemasan ibu hamil dengan memberikan penjelasan mengenai kehamilan, persalinan, kecemasan dan efek kecemasan pada ibu hamil dan janin. Dukungan emosional sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dalam menghadapi kehamilan dan persalinan sebagai salah satu proses yang alamiah.

Penelitian di WHO tahun 2008 menunjukkan bahwa 1,4 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat persalinan dan Indonesia menunjukkan 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 (28,7%). Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan

yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3%) (Depkes RI, 2008).

Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan (Larasati IP, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Pusporini, 2009).

Adapun pada trimester III, kecemasan menjelang persalinan akan muncul. Perasaan takut mati para ibu sering dirundung ketakutan kematian, baik untuk dirinya sendiri atau bagi bayinya, ketakutan konkret ditunjukkan dalam sikap ketakutan jika anak lahir cacat atau keadaan patologis, bernasib buruk akibat dosa-dosanya dimasa lalu, rasa bersalah atau berdosa berkaitan dengan kehidupan emosi dan cinta kasih yang diterima dari orang tuanya, terutama pada ibunya, dan halusinasi Hipnagogik (Ysmael dkk,2011).

Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernafasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, *hidroterapi*, terapi panas/dingin, *music*, *guided imagery*, *akupresur*, *aromaterapi* merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada coping yang

efektif terhadap pengalaman persalinan (Arifin 2008).

Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. *Endorphine* dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. *Endorphine massage* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu. Karena *endorphin massage* dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan (Kuswandi, 2014).

Berdasarkan data yang di peroleh di Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya pada tahun 2016 kunjungan ibu hamil K4 sampai bulan Desember sebesar 12.414 ibu hamil, sedangkan dari bulan Januari sampai bulan April 2017 kunjungan ibu hamil K4 sebesar 4.063 ibu hamil. Dan jumlah ibu hamil terbanyak berada di Kecamatan Cibeureum dengan jumlah kunjungan ibu hamil K4 sebesar 1.167 ibu hamil. Berdasarkan data yang di peroleh di Puskesmas Cibeureum kunjungan ibu hamil K4 bulan januari sampai bulan April 2017 sebesar 329 ibu hamil (25,1%).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum ini sudah dibentuk kelas ibu

hamil. Hasil wawancara *pretest* kepada 8 ibu hamil trimester III yang sedang mengikuti kelas antenatal, 5 diantaranya mengalami gangguan tidur dan merasa dirinya takut, gelisah karena semakin dekat dengan persalinannya, untuk mengetahui rata-rata pemberian waktu *endorphine massage* di kelas ibu hamil tersebut ibu hamil dilakukan *endorphine massage* di dapat hasil 10-15 menit ibu sudah mengalami rileksasi serta kenyamanan dan berdasarkan wawancara *posttest* dari 5 ibu hamil 4 diantaranya sudah berkurang tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Ibu juga mengatakan bahwa selama ini bidan hanya memberikan penyuluhan saja tetapi hal tersebut belum cukup untuk mengurangi kegelisahan ibu, sampai saat ini belum ada terapi lain yang diterapkan oleh Puskesmas Cibeureum untuk mengatasi kecemasan ibu.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Endorphine Massage* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 minggu dalam Menghadapi Persalinan.

II. METODOLOGI PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya pada bulan Januari-April 2017.

3. Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya yang K4 dari bulan Januari - April 2017 sebesar 329 ibu hamil. Penelitian ini menggunakan *sampling purposive* dari populasi ibu hamil yang mengalami kecemasan pada kehamilan pertamanya yaitu sebanyak 35 orang.

4. Variabel Penelitian

Variabel independen dari penelitian ini adalah *endorphin massage* dan variabel dependen adalah kecemasan ibu primigravida.

5. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data dan Instrumen penelitian ini adalah angket. Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur skala kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

6. Analisa Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat Rumus perhitungan untuk analisis univariat menggunakan rumus persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f_i}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase

f_i : frekuensi teramati

N : jumlah responden

Sedangkan untuk uji bivariat menggunakan uji t-test, dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

III. PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

- 1) Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida >36 Minggu sebelum dilakukan *Endorphine massage* Selama 3 Hari

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Mendapatkan Perlakuan *Endorphine Massage* Selama 3 Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Bulan Januari – April 2017

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	17	48,6
Kecemasan sedang	18	51,4
Kecemasan berat	0	0
Total	35	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Ibu Primigravida >36 Minggu sebelum dilakukan *endorphine massage* sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (51,4 %), kecemasan ringan sebanyak 17 orang (48,6 %), dan tidak ada kecemasan sebanyak 0 orang (0 %).

- 2) Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida >36 Minggu setelah dilakukan *Endorphine massage* Selama 3 Hari

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Mendapatkan Perlakuan *Endorphine Massage* Selama 3 Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Bulan Januari – April 2017

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak ada kecemasan	9	25,7
Kecemasan ringan	25	71,4
Kecemasan sedang	1	2,9
Kecemasan berat	0	0
Total	35	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Ibu Primigravida >36

Minggu setelah dilakukan *endorphine massage* selama 3 hari sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 orang (71,4 %), tidak ada kecemasan sebanyak 9 orang (25,7 %), dan kecemasan sedang sebanyak 1 orang (2,9 %).

b. Analisis Bivariat

Tabel 3

Hasil Analisis Uji T Berpasangan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Diberikan *Endorphine Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Bulan Januari – April 2017

Kelompok	rata-rata skor	Selisih rata-rata	Df	t hitung	P Value
Skor Sebelum <i>Endorphine massage</i>	14,74	6,42	34	15,398	0,000
Skor Setelah <i>Endorphine massage</i>	8,31				

Berdasarkan hasil analisis bivariate dengan menggunakan uji T berpasangan diperoleh hasil t hitung sebesar 15,39 sedangkan t tabel pada jumlah 35 responden dengan derajat kebebasan (df-1) pada tingkat kepercayaan 95% diperoleh t table 1,68957 yang dibulatkan menjadi 1,691. Sehingga t hitung 15,39 > t table 1,691 maka keputusannya adalah menerima H_a dan menolak H_o , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *endorphine massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil selama 3 hari.

2. Pembahasan

a. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu sebelum dilakukan *Endorphine massage*

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan *endorphine massage* pada

ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu berdasarkan hasil rata-rata *pretest* dapat dilihat dari tabel 1 sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (51,4 %).

Hasil observasi yang didapat dari penelitian ini pada primigravida rata-rata mengalami cemas sedang dikarenakan masa inpartu merupakan hal yang asing bagi mereka. Apalagi mereka pernah mendengar trauma atau kegagalan dalam menghadapi persalinan disamping itu timbulnya kecemasan pada ibu berusia muda, disebabkan kekhawatiran akan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan baik dari ibu maupun bayinya, ibu menganggap masa inpartu itu berat dan menjadi beban, ibu kurang percaya diri bahwa akan sanggup menghadapi persalinan

(Yessi, 2010). Hal ini sesuai karena ibu primigravida pasti mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida karena ibu primigravida belum mempunyai pengalaman dalam melahirkan dibandingkan dengan ibu multigravida yang sudah pernah melahirkan tentunya ini menjadi perbedaan dalam kecemasan yang dialami.

b. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu setelah dilakukan *Endorphine massage*

Hasil penelitian dan analisis data di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum diketahui bahwa tingkat kecemasan setelah dilakukan *endorphine massage* pada ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu berdasarkan *posttest* dapat dilihat dari tabel 2 yang menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan *endorphine massage*. Tingkat kecemasan ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 25 orang (71,4%). Berdasarkan hal ini terjadi penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan *endorphine massage*, dimana sebelum diberikan *endorphine massage* sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (51,4 %).

Penurunan tingkat kecemasan tersebut disebabkan karena adanya pemberian *endorphine massage* dan relaksasi yang ibu dapatkan selama 3 hari berturut-turut. Setidaknya setelah mereka mendapatkan *endorphine massage*, sedikitnya dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami.

Hal ini sesuai dengan manfaat dari *endorphine massage* yaitu mengatasi kecemasan dan mengurangi nyeri waktu melahirkan dapat dengan cara non farmakogenik yaitu dengan pendekatan-pendekatan psikologis yang dilakukan oleh bidan, dokter dan orang-orang disekitarnya. Seorang ahli kebidanan, tergerak untuk menggunakan *endorphine* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan.

Kecemasan dapat timbul karena berbagai faktor yang menekan kehidupan. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, dimana mengingat proses melahirkan bayi tidak selalu somatic sifatnya akan tetapi bersifat psikosomatis, sebab banyak elemen psikis ikut mempengaruhi kelancaran atau kelambatan proses melahirkan bayi tersebut. Peristiwa yang disertai banyak derita kesakitan jasmaniah dan ketidakpastian dikala melahirkan bayi itu secara simultan juga menimbulkan banyak ketegangan, ketakutan, kecemasan dan emosi-emosi penting lainnya. Semua konflik batin dan

keresahan hati yang sudah ada itu menjadi akut dan memuncak pada saat ibu merasakan tanda-tanda kesakitan melahirkan bayinya (Kartono, 2007).

- c. Pengaruh *Endorphine massage* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu dalam Menghadapi Persalinan
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu dengan t hitung 15,398 > t table 1,69092. Hal ini menunjukkan bahwa *endorphine massage* memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Kecemasan, ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu bersalin akan dapat berkurang karena sentuhan atau *endorphine massage* memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Endorphine massage merupakan suatu metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan. Bidan mempunyai andil yang sangat besar dalam mengurangi nyeri nonfarmakologi. Intervensi yang termasuk dalam pendekatan nonfarmakologi adalah analgesia psikologis yang dilakukan sejak awal kehamilan, relaksasi, *massage*, aroma terapi, hipnotis, akupuntur dan yoga (Gadysa, 2009)

Endorphine merupakan hormon yang diproduksi secara alami oleh tubuh sebagai penghilang rasa sakit.

Endorphine diproduksi dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, atau melalui *acupuncture treatment*. *Endorphine* dipercayai memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran: yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress (kecemasan), dan memperlambat proses penuaan (Aprilia, 2010).

Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *endorphine massage* sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu dalam menghadapi persalinan mengingat kondisi psikologi ibu menjelang persalinan menurut (Ysmael dkk, 2011) yaitu perasaan ketakutan mati yang mendalam menjelang kelahiran bayi disebut ketakutan primer seperti meningkatkan rasa panik, cemas, khawatir, dan gelisah. Ketakutan primer datang bersamaan dengan ketakutan sekunder, seperti kurangnya dukungan suami atau kondisi ekonomi sulit. Ketakutan mati bisa dikurangi dengan persiapan mental yang kuat. Perlakuan *endorphine massage* ini diberikan dalam waktu 15 menit selama 3 hari berturut-turut dan *endorphine massage* ini sangat berpengaruh apabila dilakukan oleh orang terdekat seperti suami dan keluarga karena dukungan keluarga dan suami sangat mempengaruhi

tingkat kecemasan ibu hamil primigravida usia kehamilan > 36 minggu.

Kecemasan dalam menghadapi persalinan bisa diperkuat oleh sebab-sebab kongkrit lainnya misalnya cemas menghadapi persalinan, cemas jika bayi lahir cacat, atau lahir dalam kondisi patologis ataupun tidak bisa mengedan. Teknik *endorphine massage* dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang mengalami rasa sakit dalam persalinan, tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat, karena pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif (Potter dan Perry, 2006).

Dari hasil penelitian yang diperoleh adalah sebelum diberikan perlakuan tingkat kecemasan ibu primigravida mengalami kecemasan sedang dengan nilai rata-rata dari hari pertama sampai ketiga sebesar 18 ibu hamil (51,4 %).p Setelah diberikan perlakuan *endorphine massage* selama 15 menit dalam 3 hari berturut-turut diperoleh rata-rata penurunan tingkat kecemasan yaitu dari kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan.

Tidak heran jika kemudian teknik *endorphine massage* ini penting untuk dikuasai ibu hamil dan

suami yang memasuki usia kehamilan minggu ke-36. Teknik ini juga sangat membantu menguatkan ikatan antara ibu hamil dan suami dalam mempersiapkan persalinan (Kuswandi, 2011).

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum diberikan *endorphine massage* sebagian besar ada pada kategori tingkat kecemasan sedang (51,4 %)
- b. Tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan *endorphine massage* sebagian besar ada pada kategori tingkat kecemasan ringan (71,4 %)
- c. Ada pengaruh yang signifikan pemberian *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida >36 minggu (*p value* = 0,000)

2. Saran

Bagi bidan yang belum mengikuti pelatihan *endorphine massage* dapat mengikuti pelatihan *endorphine massage* agar dapat mengaplikasikan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu primigravida usia kehamilan > 36 minggu untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan selain itu juga bisa sebagai relaksasi. Bagi suami dan keluarga dapat mengaplikasikan *endorphine massage* sebagai relaksasi ibu hamil

dan menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu sebagai bentuk dukungan dari suami atau keluarga untuk persiapan menjelang persalinan

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ali N, Azam, Tabbusum, Moin. (2012). *Frequency and Associated Factor for Anxiety and Depression in Pregnant Women*. Scincetific World Journal.;2012:689.
- Andriana, Evariny. (2007). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. Edisi Revisi.PT Bhuana Ilmu Populer.:45-54.
- Aprillia, Yesie.(2011). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta : Andi Offset.:5-20.
- Arifin, L. (2008). *Teknik Akupresur pada persalinan* [http : // Keperawatan Maternitas.blogspot.com/2008/04/Teknik-akupresur-pada nyeri persalinan htm](http://KeperawatanMaternitas.blogspot.com/2008/04/Teknik-akupresur-pada-nyeri-persalinan-htm) diperoleh tanggal 16 September 2016
- Astuti, Th Endang Purwo dan Elisabeth Siwi Wahyani, (2015). *Mutu Pelayanan Kesehatan dan Kebidanan*, Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Danuatmaja, B., dan Meiliasari, M. (2008). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Puspa Swara.
- Dewi dan Sunarsih. (2011). *Asuhan Kebidanan untuk Kehamilan*. Yogyakarta : Muha Medika.:105-111.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Pedoman Pelayanan Antenatal di Tingkat Pelayanan Dasar Puskesmas*. Jakarta.
- Gadysa,G.(2009). *Persepsi Ibu Tentang metode message* [http://luluvikar.wordpress.com/2009/08/26/persepsi-ibu-tentang-metode- massage](http://luluvikar.wordpress.com/2009/08/26/persepsi-ibu-tentang-metode-massage). diperoleh tanggal 16 September 2016.
- Gustini, S, Mintarsih, W. (2014). *“Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin di Bidan Praktik Swasta (BPS) Wilayah Kota Tasikmalaya”*. Cakrawala Jurnal.:151-158.
- Hawari D, (2013). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Cetakan Keempat, Ed. Kedua, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Henderson, C., Jones, K. (2006). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta. EGC
- Kaplan and Sadock’s. (2007). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Science/Clinical*. New York : ISBN.:127-161.
- Kuswandi, Lanny. (2014). *Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda: 108-111
- Larasati, IP, (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan* (Skripsi). Departemen

- Biostatistika dan Kependudukan.
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga.
- Potter dan Perry. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan volume 2. Edisi 7*, Jakarta : EGC
- Pusporini, L. S. (2009). *Efektifitas Paket Kasih Ibu Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Ibu Tentang Efek Polusi Udara Bagi Kehamilan Pada Ibu Hamil yang Terpapar Polusi Udara*. Tesis. Jakarta: FIK UI. Tidak dipublikasikan
- Setyaningsih, MM, (2012). *Pengaruh Pemberian Paket “Harmoni” Ibu Hamil Risiko Tinggi Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di Kota Malang* (Tesis). Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Keperawatan Maternitas. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Simkin, Whalley & Keppler. (2008), *Kehamilan, Melahirkan, & Bayi : Panduan*
<http://103.28.21.22/Record/IOS2746-oai:ki.bnlib.web.id:slims-615>
diakses pada tanggal 17 September 2016.
- Suliswati, Payopo TA, Maruhawa J, Sianturi Y, Sumijatun. (2005). *Konsep Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Editor, Monica Ester. Jakarta : EGC.:65-114.
- World Health Organization. (2006). *Paket Ibu dan Bayi. Penerapan Program Safe Motherhood*. Jakarta.:15-18.
- Ysmael F, Elizon L, Bejoc J, Gonzaga J, Caneda H. (2011). *Music on The Second Stage of Labor among Women in the First Pregnancy*. *Cebu Normal University. International Peer Reviewed Journal.*;1:2094-9243.