

KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN PERTAMA

Siti Maimunah¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Alamat Korespondensi : Jl. Candi III E / 147 Malang
Tlp : 08123306397, E-mail : Sitimaimunah20@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is inconvenience emotion, which marked with nervous, concern and dread which sometime we experience of in different level. To pregnant mother, anxiety very often come specially before birthing. The purpose of this research are to know anxiety that happened at pregnant mother before first birthing and how pattern anxiety of pregnant mother at each trimester.

Research method which is used in research is by using descriptive research device with quantitative approach. Data about anxiety of pregnant mother before first birthing will be collected by propagating envelope to pregnant woman as according to criterion research. After all data gathered by hence analysed with analysis quantitative descriptive by using percentage.

Result of the obtained is that each : Every pregnant mother surely will have anxiety, but the anxiety immeasurable its rate that is there is high and there is low. As for anxiety that happened at pregnant mother in every semester have is same pattern for a few matter and differ for matter other. Equality of anxiety that happened at pregnant mother of all trimester is highest anxiety is anxiety which relate to things in around birthing, and lowest in the problem of related to condition of the readiness of herself and family. While the difference is highest anxiety aspect of pregnant mother of first trimester is pregnancy age and miscarriage, at pregnant mother of second trimester also experience of anxiety about stress and miscarriage in face of birthing, and pregnant mother in third trimester of highest anxiety is to concerning negative stories in around birthing, this matter happened because the time to birthing have closer.

Keyword : Anxiety, Birthing

PENDAHULUAN

Keluarga adalah kesatuan unit yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Maka adalah hal yang sangat wajar apabila pasangan suami istri selalu menginginkan kehadiran seorang anak dalam pernikahannya sehingga kata "keluarga" bisa diraih secara sempurna. Banyak persepsi yang bermunculan di kalangan masyarakat tentang keberadaan anak itu sendiri. Beberapa mengatakan bahwa anak adalah sebagai tanaman yang tumbuh, sebagai nikmat dan amanat, sebagai milik orang tua dan investasi masa depan, sebagai generasi penerus orang tua, bangsa dan agama (Mansur, 2005). Semua persepsi tersebut terkesan sangat baik dan memang jarang sekali kita mendengar persepsi bahwa anak adalah pembawa bencana bagi keluarga atau persepsi negatif yang lain. Dengan beragamnya persepsi masyarakat yang baik dan positif tentang

anak, maka hal ini dapat menimbulkan rasa prihatin bagi sepasang suami istri yang menjalani pernikahannya tanpa kehadiran seorang anak dalam kehidupannya, baik yang sudah berpuluh-puluh tahun menikah maupun pasangan baru.

Kehamilan merupakan langkah awal bagi seorang wanita untuk dapat menjadi seorang ibu. Kehamilan merupakan sebuah proses alami bagi seorang wanita, yaitu dikandungnya seorang janin dalam rahimnya selama kurang lebih 280 hari atau kurang lebih 40 minggu sesudah hari pertama menstruasi berakhir. (Johar, 1998). Kehamilan diawali dengan proses pembuahan dan kemudian akan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan terjadi karena pembuahan sel telur wanita oleh sel telur laki-laki pada saat coitus disalurkan telur pada tubuh wanita. Hal ini telah termaktub dalam ayat suci Al Qur'an surat At-Tariq ayat 5 – 7 yang artinya adalah " Maka hendaklah manusia memperhatikan

dari apakah dia diciptakan? , Dia diciptakan dari air yang terpancar, yang keluar dari antara tulang sulbi dan tulang dada. Sesungguhnya Allah benar-benar kuasa untuk mengembalikannya (hidup sesudah mati).

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda (Atkinson, 1996 : 212)

Bagi ibu hamil kecemasan kerap kali datang menghampirinya, kecemasan tersebut beraneka ragamnya tergantung dari individu tersebut. Menurut Sloane dan Benedict (1997) kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : pengambilan keputusan, usia ibu hamil, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan dan pengalaman mendapat keguguran sebelumnya.

Kecemasan dalam masa kehamilan adalah sangat merugikan bagi ibu hamil, karena dapat mempengaruhi janin yang sedang dikandungnya. Sifat-sifat mudah menangis, mudah tersinggung dan mudah cemas dapat menyebabkan kelahiran premature yang mengakibatkan terjadinya hambatan intelektual, perkembangan motorik, perkembangan bicara dan perkembangan emosi. Untuk itu calon ibu yang cemas dalam keadaan hamil maka harus dicari sumber keemasannya agar tidak membebani. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi ibu hamil yaitu faktor biologis maupun psikis dimana keduanya saling mempengaruhi. Faktor biologis meliputi kesehatan dan kekuatan selama kehamilan serta kelancaran dalam melahirkan bayinya. Sedang faktor psikis meliputi kesiapan mental ibu hamil selama kehamilannya sampai kelahiran dimana ia dihadapkan pada keadaan cemas, tegang, bahagia, dan berbagai macam perasaan lain seperti masalah keguguran, penampilan, maupun masalah kemampuan melahirkan.

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil pun juga beragam tergantung usia kehamilan yang dikandung. Survey awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa pada kehamilan yang masih tergolong muda atau biasa disebut trimester awal ada beberapa kecemasan yang menyertai. Pada awal bulan atau kisaran satu sampai hampir dua

bulan biasanya belum ada kecemasan yang muncul pada seorang ibu hamil, hal ini terjadi karena mereka masih diliputi perasaan gembira karena kehamilannya, namun ketika menginjak akhir bulan kedua sampai bulan ketiga mulailah muncul kecemasan, kecemasan yang terjadi juga beragam ada yang karena mendapat informasi baik dari media maupun dari orang lain bahwa trimester pertama adalah rawan keguguran hal ini membuat mereka menjadi cemas, mereka berpikir asupan gizi untuk janinnya kurang, dan beragam kecemasan lain yang muncul di trimester pertama. Beberapa ibu hamil yang berada pada trimester kedua mulai bisa menikmati kehamilannya, sehingga jarang kecemasan yang muncul. Pada trimester akhir khususnya menjelang persalinan kerap kali ibu mulai merasakan kecemasan lagi, gambaran dan pertanyaan seperti apakah calon bayinya, sehat atau tidak, bisa dilahirkan normal atau tidak merupakan hal yang sangat dicemaskan oleh ibu yang berada pada trimester ini. Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama pada persalinan pertama, wajar timbul perasaan cemas ataupun takut. Untuk persalinan pertama, timbulnya kecemasan ini sangat wajar karena segala sesuatunya adalah pengalaman baru.

Ketika seseorang mengalami kecemasan, maka banyak cara yang dilakukan untuk dapat menghilangkan kecemasan tersebut atau bahkan hanya sekedar untuk mereduksi keemasannya, begitu pula yang dilakukan oleh ibu hamil. Berangkat dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui Bagaimana *Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama*.

METODELOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penentuan dan penggunaan metode penelitian sangat menentukan keberhasilan penelitian. Oleh sebab itu metode yang digunakan harus sesuai dengan tujuan penelitian. Kesalahan dalam pemilihan metode akan menyebabkan kesalahan dalam kesimpulan akhir sehingga penelitian yang dilakukan tidak seperti yang diharapkan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Data tentang kecemasan wanita hamil

menjelang persalinan pertama akan dikumpulkan dengan cara menyebarkan angket kepada wanita hamil sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah semua data terkumpul maka dianalisis dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan prosentase.

Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian mengenai data yang dikumpulkan, maka perlu adanya batasan operasional variabel penelitian. Adapun batasan operasional variabel-variabel penelitian adalah sebagai berikut :

- **Kecemasan pada ibu hamil** adalah kecemasan yang dirasakan ibu hamil yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan bayi dalam kandungannya yang dipengaruhi oleh pengalaman pada kehamilan sebelumnya, status anak yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan ibu, bayangan ibu terhadap keguguran, bayi cacat, anak kembar, kelahiran prematur serta pandangan ibu tentang hal-hal seputar persalinan.
- **Persalinan** merupakan serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui salah satu dari proses persalinan antara lain alamiah atau spontan, sungsang, melintang, dengan menggunakan alat, serta pembedahan *caesar*.

Subyek Penelitian

Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita hamil dengan menggunakan teknik aksidental sampling yaitu peneliti langsung mengumpulkan data dari subjek yang kebetulan ditemui yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun penelitian ini ditujukan pada ibu-ibu hamil yang akan melahirkan anak pertama walaupun dengan background pernah mengalami keguguran sebelumnya.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di daerah Malang, dengan mengambil lokasi penelitian di tempat praktek beberapa dokter spesialis kandungan dan juga di wilayah Kelurahan Karang Besuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah selama 1 bulan, yaitu mulai 15 November 2007 s/d 15 Desember 2007.

E. Jenis Data dan Metode Pengumpulan Data.

Jenis data yang digunakan adalah data deskriptif. Data dalam penelitian ini berupa jawaban dari ibu hamil berdasarkan angket yang diberikan pada responden yaitu jawaban ya dan tidak yang kemudian diprosentasekan. Sedangkan jawaban responden yang berbentuk alasan yang dikemukakan akan digunakan sebagai bahan pembahasan dalam hasil penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket terstruktur dengan tipe pilihan yaitu pertanyaan maupun jawaban yang terikat pada format tertentu, sehingga jawaban dari responden sudah terikat pada sejumlah alternatif yang sudah disediakan. Selain itu juga menggunakan angket tak terstruktur yaitu berisi daftar pertanyaan yang bersifat bebas agar subyek bebas untuk menjawab sesuai dengan keadaan dirinya.

Adapun alasan digukan angket dalam penelitian ini adalah bahwa (Hadi, 1989:157):

- Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri
- Pernyataan subjek terhadap penulis adalah benar dan dapat dipercaya.
- Interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh penulis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 10 ibu hamil pada trimester I, 10 ibu hamil pada trimester II dan 10 ibu hamil pada trimester III.

Adapun klasifikasi masalah kecemasan ibu hamil pada tiap-tiap trimester disajikan pada tabel :

Tabel 1. Hasil Prosentase Pola Kecemasan Ibu Hamil Tiap-tiap Trimester

No	Trimester	Klasifikasi Masalah	Frekuensi	Prosentase
1.	Pertama	a. Kecemasan kondisi kehamilan dan keadaan diri	16	24.6%
		b. Kecemasan calon bayi	19	29.2%
		c. Kecemasan hal-hal seputar persalinan	28	43.1%
		d. Kecemasan kondisi dan kesiapan diri dan keluarga	2	3.1%
		Total	65	100%
2	Kedua	a. Kecemasan kondisi kehamilan dan keadaan diri	7	13.5%
		b. Kecemasan calon bayi	16	30.8%
		c. Kecemasan hal-hal seputar persalinan	29	55.7%
		d. Kecemasan kondisi dan kesiapan diri dan keluarga	0	0%
		Total	52	100%
3	Ketiga	a. Kecemasan kondisi kehamilan dan keadaan diri	6	13.3%
		b. Kecemasan calon bayi	11	24.5%
		c. Kecemasan hal-hal seputar persalinan	26	57.8%
		d. Kecemasan kondisi dan kesiapan diri dan keluarga	2	4.4%
		Total	45	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa berdasarkan klasifikasi masalah kecemasan yang dialami oleh ibu hamil baik di trimester pertama, kedua dan ketiga menunjukkan kecemasan yang berkaitan dengan hal-hal seputar persalinan menduduki peringkat tertinggi dengan prosentase sebesar 43.1% pada kehamilan trimester pertama, 55.7% pada kehamilan trimester kedua, dan 57.8% pada kehamilan trimester ketiga. Hal ini banyak dicemaskan oleh ibu hamil karena memang persalinan merupakan tahapan akhir dari proses kehamilan dimana ibu harus berjuang untuk mengeluarkan bayi dengan kemampuannya untuk mengejan. Sedangkan bagi subjek hal ini

merupakan pengalaman pertama, sehingga mereka diliputi rasa cemas apakah mereka sanggup untuk melakukannya. Belum lagi cerita-cerita yang kurang mengenakkan yang pernah didengar sebelumnya, hal ini juga menambah kecemasan tersendiri bagi subjek. Persalinan yang tidak normal atau melalui bedah caesar juga merupakan kecemasan yang kerap kali muncul, kecemasan ini terjadi karena mereka berpikir akan mengeluarkan banyak biaya dan sembuhnya lebih lama sehingga tidak bisa langsung mengurus anaknya. Masalah kondisi calon bayi juga merupakan kecemasan yang banyak dialami oleh ibu hamil. Pada tabel di atas

menunjukkan bahwa sebanyak 29.2% ibu hamil di trimester pertama, 30.8% di trimester kedua, dan 24.5% di trimester ketiga mengalami kecemasan ini. Setiap ibu memang berharap anaknya lahir secara sempurna, namun selama anaknya masih berada dalam kandungan mereka belum bisa melihat anaknya, sehingga kekhawatiran seperti bayi cacat, bayi kembar dan bayi lahir prematur akan muncul. Kecemasan tentang kondisi kehamilan dan keadaan diri juga dialami oleh setiap ibu hamil baik di trimester pertama, kedua dan ketiga. Berdasarkan tabel di atas ada sejumlah 24.6% ibu hamil di trimester pertama, 13.5% pada trimester kedua, dan 13.3% pada trimester ketiga yang mengalaminya. Pada kondisi ini yang dicemaskan biasanya adalah usia kandungan. Kebanyakan ibu hamil di trimester pertama khawatir dengan kondisi kehamilannya yang masih muda, karena rawan mengalami keguguran. Sedangkan bagi yang kehamilannya sudah memasuki trimester kedua dan ketiga kecemasannya biasanya lebih pada keadaan diri yang mencakup penampilan. Mereka merasa sedikit terganggu dengan bercak-bercak hitam yang terus melebar dan penambahan berat badan yang drastis pada masa ini. Namun hal ini hanya dialami oleh sebagian kecil saja dari ibu hamil. Masalah kondisi dan kesiapan diri dan keluarga adalah masalah terakhir yang dicemaskan oleh ibu hamil di trimester pertama dan ketiga, dan ini hanya dialami oleh sebagian kecil orang saja yaitu sejumlah 3.1% pada trimester pertama, dan 4.4% pada trimester ketiga. Sedangkan pada trimester kedua pada penelitian ini tidak ditemui ibu yang cemas mengenai kesiapan diri dan keluarganya atau 0% yang ditunjukkan pada tabel. Hal ini dikarenakan hampir setiap ibu hamil sudah merasa siap bahkan kadang kala sudah tidak sabar untuk segera melihat anaknya dan sudah merasa siap untuk menjadi ibu bagi anaknya, apalagi di kelahiran pertama yang biasanya sangat diharap-harapkan.

Pembahasan

Dari hasil tabel telah diuraikan masalah kecemasan ibu hamil baik yang terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Masalah yang dirasakan oleh ibu hamil pada

trimester pertama yang tertinggi adalah yang masalah yang berkaitan seputar persalinan (43,1%) dan yang terendah adalah masalah yang berkaitan dengan kondisi dan kesiapan diri dan keluarga (3.1%). Adapun untuk masing-masing dari permasalahan yang muncul keguguran merupakan hal yang sangat dicemaskan oleh ibu hamil khususnya di trimester pertama, karena memang kondisi janin yang masih belum terlalu kuat sehingga rawan gugur. Pada penelitian ini ada sebanyak 90% ibu hamil yang merasakan kecemasan akan mengalami keguguran. Hal ini sangatlah wajar karena kehamilan ini adalah kehamilan pertama. Masalah keguguran janin juga tidak lepas dari usia kehamilan, sehingga saling terkait jika usia kehamilan masih muda maka kecemasan akan keguguran juga muncul dan ini juga ada 90% dari ibu hamil yang merasakan kecemasan tersebut. Selain hal tersebut sebanyak 80% ibu hamil di trimester pertama ini merasa tegang dalam menghadapi persalinan, hal ini terjadi karena ini merupakan pengalaman pertama bagi mereka. Pada trimester pertama ini hampir semua ibu hamil yang menjadi subjek penelitian tidak merasa cemas akan kondisi dan kesiapan diri dan keluarga. Mereka merasa sudah siap menjadi ibu dan dari sisi ekonomipun mereka merasa sudah mampu.

Pada trimester kedua kecemasan tertinggi yang dialami oleh ibu hamil adalah hal-hal yang berkaitan seputar persalinan juga (55.7%) dan semua ibu hamil di trimester ini tidak mengalami kecemasan akan kondisi dan kesiapan diri dan keluarga, hal ini ditunjukkan pada tabel yang menyatakan 0% untuk permasalahan kecemasan ini. Untuk masing-masing dari permasalahan kecemasan yang muncul pada trimester kedua ini keguguran masih juga merupakan kecemasan tertinggi. Sebanyak 90% ibu hamil merasa khawatir akan mengalami keguguran meski usia kehamilan mereka sudah menginjak 4 sampai 7 bulan. Hal ini terjadi dengan alasan yang berbeda pada setiap subjek, ada yang dikarenakan kondisi fisiknya memang lemah, terlalu banyak aktivitas, dan pernah mengalami keguguran sebelumnya. Merasa tegang ketika persalinan tiba merupakan kecemasan yang meliputi ibu hamil di trimester ini, ada sebanyak 90% ibu yang merasakannya. Kebanyakan hal ini

dirasakan oleh ibu hamil karena mereka berpikir ini adalah pengalaman pertama. Kecemasan akan kemampuan mengejan juga merupakan kecemasan yang tinggi yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester kedua ini. Mengejan merupakan hal yang sangat penting pada persalinan, karena mengejan adalah cara yang harus dilakukan oleh ibu untuk mengeluarkan bayinya jika mereka menginginkan kelahiran yang normal. Namun karena kehamilan ini adalah kehamilan pertama maka mereka tidak pernah mengalami sebelumnya, dan hal ini lah yang membuat mereka cemas. Beberapa dari ibu hamil juga menyampaikan kalau mereka belum mempersiapkan proses persalinan antara lain adalah senam hamil. Mereka banyak yang tahu bahwa dalam senam hamil akan diajarkan bagaimana menghadapi proses persalinan salah satunya adalah mengejan. Karena kesibukan, tidak adanya biaya, bahkan tidak tahu dimana ada tempat untuk ibu hamil mengikuti senam maka beberapa ibu tidak mengikuti senam hamil yang mengakibatkan mereka merasa cemas akan kemampuan mereka untuk mengejan pada saat proses persalinan. Masalah tentang kondisi kesiapan diri dan keluarga bukanlah menjadi hal yang mencemaskan bagi ibu hamil di trimester ini. Hal ini terbukti dari data yang diperoleh 0% ibu hamil yang mengalami kecemasan tentang keadaan ini, begitupula tentang kondisi calon bayi yang akan lahir kembar juga bukan merupakan kecemasan bagi ibu hamil di trimester ini. Mereka sama sekali tidak berpikiran kalau calon bayi mereka akan dilahirkan kembar, dan beberapa ibu juga sudah melakukan USG sehingga sudah mengetahui calon bayinya.

Tidak berbeda dengan trimester pertama dan kedua, pada trimester ketiga kecemasan tertinggi yang dialami oleh ibu hamil adalah juga mengenai hal-hal yang berkaitan dengan persalinan (57.8%) dan kecemasan yang terendah adalah masalah yang berkaitan dengan kondisi kesiapan diri dan keluarga (4.4%). Adapun untuk masing-masing dari permasalahan yang muncul cerita-cerita negatif seputar persalinan merupakan hal yang sangat dicemaskan oleh ibu hamil di trimester ketiga ini. Hal ini terjadi karena usia kehamilannya sudah mendekati proses persalinan. Beberapa ibu hamil pernah mendengar informasi tentang proses persalinan bahkan ada yang berusaha mencari

informasi tentang proses persalinan dengan cara bertanya pada teman yang sudah pernah melahirkan. Beragam jawaban yang mereka dapatkan mulai dari jawaban yang membesarkan hati mereka sampai yang membuat mereka semakin cemas dalam menghadapi proses persalinan. Ada salah satu subjek yang menuliskan bahwa dia pernah mendengar cerita tentang temannya yang melahirkan di bidan, setelah bayinya keluar ternyata ari-ari masih tertinggal di dalam dan bidan tidak bisa mengeluarkannya sehingga harus dirujuk ke rumah sakit. Cerita ini membuat subjek merasa ngeri dan khawatir akan proses persalinan yang akan dijalaninya nanti. Tegang dalam menghadapi persalinan, cemas akan kemampuan untuk mengejan dan persalinan melalui bedah caesar meliputi perasaan ibu hamil di trimester ketiga ini karena semakin dekatnya waktu persalinan. Hal itu ditunjukkan pada tabel yang menyatakan kecemasan tersebut dialami oleh ibu hamil sebanyak 60% untuk masing-masingnya. Selain hal tersebut yang menjadikan ibu hamil cemas di trimester ini adalah kondisi bayi cacat. Seiring semakin dekatnya proses persalinan, harapan untuk segera dapat melihat anaknya adalah semakin tinggi. Harapan ini diuji pula oleh kecemasan seperti apakah anak yang akan dilahirkan, dan kondisi bayi cacat merupakan kecemasan yang cukup tinggi dirasakan oleh ibu hamil di trimester ini yaitu sejumlah 50%, hal ini sangat wajar terjadi karena setiap ibu menginginkan anaknya lahir secara sempurna atau tidak cacat. Kesehatan ibu dan kemampuan ekonomi bukanlah menjadi kendala yang berarti pada ibu hamil di trimester ketiga ini, sehingga tidak ditemui ibu hamil yang cemas akan keadaan ini atau dalam tabel tertulis 0% untuk kondisi ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

kecemasan yang dialami oleh ibu hamil baik di trimester pertama, kedua dan ketiga menunjukkan kecemasan yang berkaitan dengan hal-hal seputar persalinan menduduki peringkat tertinggi dengan prosentase sebesar 43.1% pada kehamilan trimester pertama, 55.7% pada

kehamilan trimester kedua, dan 57.8% pada kehamilan trimester ketiga.

Saran

Kesiapan diri dan keluarga serta kesehatan ibu dan kemampuan ekonomi adalah lah yang harus diperhatikan untuk menurunkan kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, S., *Pengantar Psikologi Jilid 2*, Erlangga, Jakarta, 1996
- Beck, A & Emery, L.G., *The Science Psychology of Emotion*. John Morris Karen Loeffler Magnuson & Viscent Inc, New York, 1985
- Berk, E.L., *Child Development : Forth Edition*. MC. Graw Hill. Inc, London, 1997
- Cherry, H.S., *Peraawatan Modern Untuk Kesehatan Wanita*, Pionir Jaya, Bandung, 1986
- Corey, G., *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT Refika Aditama, Bandung, 1997
- Daradjat, Z., *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1985
- Einsberg, A., Murkoff, H.E., Hathaway, S.E., *Kehamilan : Apa yang Anda Hadapi Bulan per Bulan*, Arcan, Jakarta, 1996
- Faisal, S., *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar dan Aplikasinya*, Malang, 1990
- Hadi, S., *Metodologi Research Jilid 2*, Andi Offset, Yogyakarta, 1989
- Hall, C.S., dan Lindzey, G., *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*, Kanisius, Yogyakarta, 1993
- Huliana, M., *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*, Puspa Swara, Jakarta, 2001

Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, 1994

Johar, I.M., *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Persalinan Ditinjau dari Segi Usia Ibu Pada Saat Kehamilan Pertama Di Rumah Sakit Bersalin "Emma" di Mojokerto*, Skripsi UMM, Malang, 1998

Kaplan, M.D., Harold Dkk, *Sinopsis Psikiatri Jilid 1. Ilmu Pengetahuan, Perilaku Psikiatri Klinis (Terjemahan)*, Binarupa Aksara, Jakarta, 1997

Kartono, K., *Kepribadian Siapakah Saya?*, Rajawali, Jakarta, 1981

Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta 2005.

Maramis, W. F., *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Airlangga University Press, Surabaya, 1998

Santrock, J.W., *Perkembangan Masa Hidup*, Erlangga, Jakarta, 1995

Sloane, P.D., dan Benedict, S., *Petunjuk Lengkap Kehamilan (Terjemahan)*, Mitra Utama, Jakarta, 1997

Universitas Padjajaran, *Ilmu Kebidanan Bagian Obstetrik dan Ginekologi*, Fak. Kedokteran UNPAD, Bandung, 1983

Wiramihardja, S.A., *Pengantar Psikologi Abnormal*, PT Refika Aditama, Bandung, 2005

www.wshg.org.uk (Wallsend Self Help Group) by :Terri Conley

Microsoft Encarta Encyclopedia 2002