

KESIAPAN MENTAL IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN

Wasis Purwo Wibowo¹, Yudho Bawono²

^{1,2}Prodi Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Telang PO BOX 02 Kamal,
Bangkalan, Indonesia

ABSTRACT

Pregnancy is an exciting time for a woman, with all the changes she experiences both physically and mentally. The pregnancy process itself is a period of time in which not only physiological changes occur but also psychological or mental changes. Pregnant women must be ready to face all changes, and the birth preparation process is not only physical preparation but also mental preparation. The aim of this research is to describe the mental readiness of pregnant women to face the birthing process. The method used in this research is an integrative literature review. The information or materials needed to support research come from libraries in the form of books, journals, encyclopedias, papers, and so on, and are then analyzed using content analysis to draw conclusions by finding systematic and objective message characteristics. The results of this research show that various factors influence the mental readiness of pregnant women to face childbirth, including knowledge of pregnant women, family and husband support, health conditions, stress and anxiety, past experiences, religiosity, emotional maturity, and pregnancy planning. There are several things that pregnant women can do to optimize their mental readiness when facing childbirth, namely planning, gathering information, pregnancy exercises or yoga, coping strategies, routine check-ups related to their pregnancy, and doing deep breathing relaxation techniques when facing the birth process.

Key words: mental readiness, pregnant women, childbirth

ABSTRAK

Kehamilan menjadi masa yang menyenangkan dan menjadi perhatian bagi seorang perempuan dengan segala perubahan yang dialami baik secara fisik maupun mental. Proses kehamilan sendiri merupakan suatu rentang waktu yang tidak hanya terjadi perubahan fisiologi, tetapi juga terjadi perubahan psikologis atau mental. Perempuan hamil harus siap dalam menghadapi segala perubahan dan proses persiapan persalinan yang tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tinjauan literatur integratif. Adapun informasi atau bahan yang diperlukan untuk mendukung riset berasal dari perpustakaan berupa buku, jurnal, ensiklopedia, makalah, dan sebagainya kemudian dianalisis dengan *content analysis* untuk menarik kesimpulan dengan menemukan ciri-ciri pesan yang sistematis dan objektif. Hasil penelitian ini adalah beragam faktor mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan diantaranya adalah pengetahuan ibu hamil, dukungan keluarga dan suami, kondisi kesehatan, stress dan kecemasan, pengalaman masa lalu, religiusitas, kematangan emosi, serta perencanaan kehamilan. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengoptimalkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu perencanaan, menggali informasi, senam hamil atau yoga, *strategi coping*, cek rutin terkait kehamilannya, dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam ketika menghadapi proses persalinan.

Kata kunci: Kesiapan mental, Ibu hamil, Persalinan

PENDAHULUAN

Kehamilan menjadi masa yang menyenangkan dan menjadi perhatian bagi seorang perempuan dengan segala perubahan yang dialami baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik sudah jelas terlihat pada tubuh perempuan hamil. Pada kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh, khususnya area genitalia eksterna dan interna serta pada payudara yang terlihat lebih menonjol. Hal itu terkait hormon somatomammotropin, esterogen, dan progesteron yang memiliki peranan penting seperti perubahan yang terjadi pada perempuan hamil yang dapat dilihat seperti uterus, serviks uteri, vagina dan vulva, kulit dan metabolisme kehamilan, dan sebagainya (Prawiroharjo, 2005). Begitupun dengan perubahan psikis yang memiliki perasaan was-was, takut, khawatir sehingga membuat dirinya kadang merasa tertekan. Kondisi tersebut menekankan bahwa perempuan yang sedang hamil mengalami ketegangan emosional yang intensitasnya semakin meningkat yang mana kondisi tersebut akan muncul keinginan dan kebiasaan yang aneh serta tidak masuk akal yang terkadang disertai emosi yang kuat, sehingga dirinya mudah tersinggung, sangat perasa, bahkan mudah terganggu mentalnya (Basith, dkk, 2017).

Proses kehamilan sendiri merupakan suatu rentang waktu yang tidak hanya terjadi perubahan fisiologi, tetapi juga terjadi perubahan psikologis yang memerlukan penyesuaian emosi, pola berfikir, dan perilaku seperti yang disampaikan oleh Pantikawati (2010) bahwa latar belakang munculnya gangguan psikologi atau kejiwaan adalah berbagai ketidakmatangan dalam perkembangan emosional dan psikoseksual dalam rangka kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi tertentu termasuk kehamilan. Perempuan hamil dalam proses kehamilannya juga merasakan kondisi tubuh yang lemah sehingga dapat memunculkan perasaan tertekan dan tidak berdaya. Hal tersebut menimbulkan kecemasan tersendiri bagi perempuan hamil.

Kecemasan dalam kondisi hamil terutama mendekati kondisi melahirkan merupakan sesuatu hal yang wajar karena bisa dianggap sebagai pengalaman baru dan hal yang menantang bagi perempuan hamil. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Hidayat (2013) terkait kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 69,6% dan sebagian kecil responden pada kategori tidak cemas dan kecemasan ringan masing-masing sebanyak 8,7%. Perempuan hamil juga merasakan kegelisahan dan kecemasan tersendiri dimana yang membuat gelisah dan cemas terjadi karena individu tersebut harus menghadapi konsekuensi kehamilannya seperti akan menjadi seorang ibu yang harus merawat dan membesarkan anaknya. Kecemasan itu sendiri merupakan suatu perasaan atau kondisi emosional yang memiliki ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk, 2003). Dalam hal ini seorang perempuan hamil harus siap dalam menghadapi persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Oleh karena itu hal ini sudah disiapkan oleh ibu dan keluarga dari masa kehamilannya. Namun pada kenyataannya dilapangan ibu hamil belum mampu sepenuhnya siap menghadapi persalinannya baik secara fisik maupun mental (Sari & Kurnia, 2015).

Data BPS di 18 Juli 2023 Angka Kematian Ibu/AKI (*Maternal Mortality Rate/MMR*) dan Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi, 2020. dari data BPS ini diketahui bahwasannya angka kematian ibu saat hamil maupun melahirkan dengan rata-rata di Indonesia sebanyak 189 kejadian. Dan hampir di seluruh provinsi di Indonesia masih banyak kasus terkait kematian Ibu saat hamil ataupun melahirkan. Adapun tabel angka kematian ibu (AKI) atau (*Maternal Mortality Rate/MMR*) pada tahun 2020 adalah sebagai berikut:

Angka Kematian Ibu/AKI (*Maternal Mortality Rate/MMR*) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi, 2020

PROVINSI	MMR
	LF SP2020
ACEH	201
SUMATERA UTARA	195
SUMATERA BARAT	178
RIAU	158
JAMBI	177
SUMATERA SELATAN	175
BENGKULU	179
LAMPUNG	192
KEPULAUAN BANGKA BELITUNG	198
KEPULAUAN RIAU	142
DKI JAKARTA	48
JAWA BARAT	187
JAWA TENGAH	183
DI YOGYAKARTA	58
JAWA TIMUR	184
BANTEN	127
BALI	85
NUSA TENGGARA BARAT	257
NUSA TENGGARA TIMUR	316
KALIMANTAN BARAT	246
KALIMANTAN TENGAH	200
KALIMANTAN SELATAN	224
KALIMANTAN TIMUR	177
KALIMANTAN UTARA	194
SULAWESI UTARA	230
SULAWESI TENGAH	264
SULAWESI SELATAN	192
SULAWESI TENGGARA	226
GORONTALO	266
SULAWESI BARAT	274
MALUKU	261
MALUKU UTARA	255
PAPUA BARAT	343
PAPUA	565
INDONESIA	189

Sumber / Source : BPS

Ketidaksiapan ibu menghadapi persalinan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Terjadinya kematian ibu terkait faktor penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia didominasi oleh perdarahan, eklampsi dan infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu masih banyaknya kasus 3

terlambat yaitu terlambat mengenali bahaya persalinan dan mengambil keputusan, terlambat dirujuk dan terlambat ditangani. (Depkes RI, 2016)

Persiapan persalinan adalah hal yang penting dari proses persalinan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan yang optimal menjelang persalinan dan segera siap untuk proses laktasi (Manuaba, 2017). Lebih lanjut Sarifah (2016) bahwa menghadapi proses persalinan adalah pengalaman nyata yang dapat menyebabkan kondisi psikologis yang tidak stabil pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak siap untuk melahirkan akan lebih cemas dan mungkin menangis secara diam-diam. Menghadapi persalinan tentunya dibutuhkan kesiapan yang matang tidak hanya secara fisik saja, tetapi juga secara psikologis yang mana hal ini terkait kematangan emosional ibu hamil. Kematangan emosi mengarah kepada kesiapan individu secara emosi dalam menyikapi segala perubahan di dalam dirinya serta mampu menempatkan emosi yang dirasakan sesuai dengan kondisinya. Kondisi tersebut merupakan reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu persoalan sehingga individu mengambil suatu keputusan atau tingkah laku yang didasari dengan suatu pertimbangan yang tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain (Hurlock, 2000).

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mendeskripsikan lebih lanjut terkait kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal ini terkait kesiapan mental ibu hamil, faktor-faktor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan, serta hal yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tinjauan literatur integratif. Hal ini digunakan dengan penelaahan literatur melalui proses menganalisis, mengkritisi, dan mensintesis sejumlah literatur representatif terkait topik yang relevan dengan permasalahan secara terintegrasi sehingga dihasilkan kerangka kerja dan perspektif baru (Callahan, 2010). Adapun informasi atau bahan yang diperlukan untuk mendukung riset berasal dari perpustakaan berupa buku, jurnal, ensiklopedia, makalah, dan sebagainya kemudian dianalisis dengan *content analysis* untuk menarik kesimpulan dengan menemukan ciri-ciri pesan yang sistematis dan objektif (Wicaksono, 2020).

HASIL

Kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan. Kesiapan mental ini terkait segala kesiapan dan segala hal yang dapat dilakukan ibu hamil terutama disaat ibu hamil dihadapkan pada proses persalinan. Hasil kajian literatur yang dilakukan sebagai berikut.

- 1) Meichati (2004) mengatakan bahwa memiliki kepercayaan dan kehidupan beragama dapat memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi tantangan hidup tak terkecuali dalam proses persalinan.
- 2) Pendapat Enkin yang mengatakan bahwa dukungan dan pendampingan suami dan anggota keluarga yang lain terhadap ibu selama persalinan dan proses kelahiran bayinya sangat penting (Normal, 2007).
- 3) Hasil lain disampaikan oleh Chandranipapongse dan Koren (2013) bahwa persiapan fisik dan mental memiliki manfaat penting dalam menyiapkan tubuh terhadap perubahan pada saat hamil sehingga dapat mengurangi stress dan resiko komplikasi pada masa kehamilan.
- 4) Hasil penelitian Zamriati, dkk (2014) mengatakan bahwa ada hubungan pengalaman dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Pengalaman

persalinan sebelumnya yang kurang baik dan cenderung buruk akan membuat ibu trauma saat hamil atau saat menghadapi persalinan.

- 5) Hasil penelitian Mahmudah (2015) menyatakan terkait dukungan dan kasih sayang dari suami dapat memberikan perasaan nyaman dan aman ketika ibu merasa takut dan khawatir dengan kehamilannya sehingga ibu hamil menjadi lebih siap dalam menghadapi persalinan.
- 6) Hasil penelitian Rusmita (2015) terdapat hubungan antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Senam hamil dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan.
- 7) Pendapat Montung, dkk (2016) yang mengatakan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.
- 8) Hasil penelitian Sarifah (2016) bahwa menghadapi proses persalinan adalah pengalaman nyata yang dapat menyebabkan kondisi psikologis yang tidak stabil pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak siap untuk melahirkan akan lebih cemas dan mungkin menangis secara diam-diam.
- 9) Pendapat Wahyuningsih dan Yuliasari (2017) yang menyatakan bahwa kematangan emosi terutama ibu hamil, sangat membantu dalam mengendalikan emosi ibu hamil selama kehamilan. Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, mengendalikan diri, semangat, ketekunan, dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi dalam menghadapi proses persalinan.
- 10) Pendapat Muthoharoh (2018) menjelaskan bahwa kesiapan persalinan menjadi salah satu tolak ukur dalam keberhasilan proses persalinan sehingga yang belum memahami tentang persalinan sering kali mengalami kesulitan dalam mempersiapkan persalinannya. Adapun kesiapan yang perlu dipahami baik secara fisik maupun mental. Kesiapan fisik berarti tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental berarti memiliki minat dan motivasi yang cukup untuk melakukan suatu kegiatan.
- 11) Hasil penelitian Laili & Wartini (2018) yang mengatakan ada pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil.
- 12) Hasil penelitian Sulistianingsih & Hasyim (2021) terkait pengaruh edukasi persalinan via whatsapp group terhadap pengetahuan ibu hamil menghadapi persalinan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata peningkatan skor pengetahuan ibu hamil menghadapi persalinan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan bahwa mempersiapkan proses persalinan membutuhkan kesiapan baik secara fisik maupun mental yang harus dihadapi oleh ibu hamil. Persiapan persalinan sejatinya memiliki tujuan untuk mempersiapkan segala kebutuhan baik finansial, fisik, dan mental dalam menyambut kelahiran anak. Sikap yang baik dalam mempersiapkan proses persalinan tentunya akan membentuk suatu respon yang baik terkait proses persalinan itu sendiri sehingga seorang ibu akan dengan segala usaha dilakukan dalam mempersiapkan persalinan yang akan dihadapi. Ibu hamil tersebut akan menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan dalam proses persalinan serta berpartisipasi untuk mencegah adanya komplikasi yang mungkin saja terjadi. Kesiapan mental ibu hamil sangat penting dalam menghadapi

proses persalinan. Persiapan mental yang baik dapat membantu ibu memiliki pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan lancar.

Hasil kajian yang didapatkan juga menunjukkan bahwa berbagai faktor yang mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan yaitu

1. Pengetahuan tentang kehamilan dan proses persalinan. Memiliki pengetahuan tentang kehamilan dan proses persalinan tentunya akan membantu ibu hamil dalam menyesuaikan diri dengan kondisinya. Ibu hamil juga akan lebih siap dengan pengetahuan yang dipahaminya sehingga membantu kelancaran dalam menjalani kehamilan dan persalinan nantinya.
2. Dukungan keluarga dan suami. Dukungan dari keluarga terutama suami memberikan dampak yang baik bagi kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil merasa mendapatkan *support system* yang membuatnya merasa lebih tenang dan berani dalam menghadapi proses persalinan.
3. Kondisi kesehatan ibu hamil. Kondisi kesehatan ibu hamil perlu diperhatikan, dengan memiliki dan menjaga kesehatan dengan baik akan membantu memperlancar dan lebih siap dalam menghadapi persalinan.
4. Stress dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini tentunya mempengaruhi proses persalinan pada ibu hamil. Ketika memiliki stress dan cemas tentunya akan berpengaruh terhadap kelancaran proses kehamilan dan persalinan.
5. Pengalaman masa lalu atau pengalaman sebelumnya terkait kehamilan dan proses persalinan. Pengalaman sebelumnya terkait kehamilan yang dialami oleh ibu hamil yang pernah hamil sebelumnya tentu mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Baik pengalaman baik maupun buruk terkait proses persalinan yang pernah dilalui sebelumnya.
6. Religiusitas. Faktor religiusitas ibu hamil mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil yang memiliki religiusitas yang baik tentunya akan memasrahkan dirinya kepada yang Maha Kuasa sehingga membuat dirinya lebih siap dengan kondisi yang akan dihadapi. Begitu sebaliknya, ibu hamil yang religiusitasnya rendah kurang memasrahkan dirinya kepada Tuhannya sehingga mungkin akan memiliki kesiapan yang kurang dalam menghadapi proses persalinan.
7. Kematangan emosi. Faktor kematangan emosi mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil yang matang secara emosi tentunya akan lebih siap dalam menjalani kehamilan dan menghadapi proses persalinan.
8. Proses kehamilan yang telah direncanakan. Merencanakan kehamilan dengan baik juga akan berdampak baik pada proses kehamilan dan persalinan yang akan dihadapi oleh ibu hamil. Dirinya sudah mempersiapkan dan memperhitungkan apa yang akan terjadi dengan dirinya.

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, menunjukkan juga ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk memiliki kesiapan mental dalam menghadapi persalinan yaitu diantaranya:

1. Melakukan perencanaan yang baik sebelum memutuskan hamil
2. Menggali informasi terkait kehamilan dan proses persalinan pada sumber yang terpercaya
3. Mengikuti senam hamil atau yoga untuk mempersiapkan menghadapi proses persalinan
4. Memiliki *strategi coping* yang baik untuk mengelola kecemasan selama proses kehamilan dan dalam menghadapi persalinan

5. Melakukan cek rutin ke pelayanan kesehatan terkait kehamilan sehingga akan lebih siap dalam menghadapi proses persalinan
6. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam ketika menghadapi persalinan

Hasil kajian pustaka yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beragam faktor yang mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Akan tetapi segala faktor tersebut akan berbeda pada setiap ibu hamil sehingga bisa menjadi pemahaman terkait persiapan dalam menghadapi persalinan. Selain itu juga telah diuraikan beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan sehingga ibu hamil dapat dengan lancar dalam mempersiapkan kehamilan maupun proses persalinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa memiliki kesiapan mental dalam menghadapi persalinan perlu diperhatikan oleh ibu hamil maupun ibu lain yang merencanakan kehamilan. Beragam faktor mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan diantaranya adalah pengetahuan ibu hamil, dukungan keluarga dan suami, kondisi kesehatan, stress dan kecemasan, pengalaman masa lalu, religiusitas, kematangan emosi, serta perencanaan kehamilan. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengoptimalkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu perencanaan, menggali informasi, senam hamil atau yoga, *strategi coping*, cek rutin terkait kehamilannya, dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam ketika menghadapi proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.
- Callahan, J. L. (2010). Constructing a manuscript: Distinguishing integrative literature reviews and conceptual and theory articles. *Human Resource Development Review*, 9(3), 300-304.
- Chandranipapongse, W., & Koren, G. (2013). Preconception counseling for preventable risks. *Canadian Family Physician*, 59(7), 737-739.
- Depkes RI. (2016). Profil Kesehatan Indonesia.
- Hidayat, S. (2013). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 3(2), 67-72.
- <https://www.bps.go.id/statictable/2023/03/31/2219/angka-kematian-ibu-aki-maternal-mortality-rate-mmr-hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi-2020.html>
- Hurlock, E. B. (2000). Psikologi perkembangan. *Jakarta: erlangga*.
- Laili, F., & Wartini, E. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(3).
- Mahmudah, H. (2015). *PERAN SUAMI DALAM MEMBERIKAN DUKUNGAN MORAL PERSIAPAN PERSALINAN DI PUSKESMAS PLERET BANTUL* (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta).
- Manuaba, I., C. Manuaba, and F. Manuaba. (2017). Pengantar Kuliah Obstetri, vol. 1. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Meichati. (2004). Kepribadian Keluarga. Yogyakarta: Kanisius.

- Montung, V. L., Adam, S. K., & Manueke, I. (2016). Hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 4(1), 44-49.
- Muthoharoh, H. (2018). Hubungan pengetahuan ibu primigravida dengan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Deket Kabupaten Lamongan. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 40-46.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal psychology in a changing world*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Normal, A. P. (2007). Asuhan Esensial Persalinan. *Buku Acuan. Tim Revisi*.
- Pantikawati, I. dan Saryono. (2010). Asuhan kebidanan I (kehamilan). Yogyakarta: Muha medika.
- Prawiroharjo, S. (2005). *Maternal Neonatal*. Jakarta: EGC.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Sari, E. P., dan Kurnia. (2015). *Asuhan Persalinan Intranatal Care*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sarifah, S. (2016). Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Sulistianingsih, A., & Hasyim, D. I. (2021). Pengaruh edukasi persalinan via whatsapp group terhadap pengetahuan ibu hamil menghadapi persalinan di kabupaten pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 85-94.
- Wahyuningsih, H., & Yuliasari, H. (2017). Kematangan Emosi Dan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2(1).
- Wicaksono, H. (2020). Tujuan Tujuan Pendidikan Islam Berbasis MabÄ di â€™™ Khaira Ummah. *Edukasia Islamika*, 17-37.
- Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).

