

Regulasi Emosi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Wasis Purwo Wibowo¹, Yudho Bawono², Al Awalia Ila Rohmad³

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, Universitas Trunojoyo Madura
wasis.wibowo@trunojoyo.ac.id¹; yudho.bawono@trunojoyo.ac.id²; awaia022002@gmail.com³

Abstract

The pregnancy process is a highly emotional journey that heightens the mother's sensitivity. Emotional feelings and discomfort increase as labor approaches, namely worrying that the baby will be born abnormally, feeling afraid of pain during labor, feeling uncomfortable, and losing special attention received during pregnancy. The purpose of this study was to determine the description of the emotional regulation of pregnant women in dealing with labor. The research method used was a literature review. Based on the results of the analysis and review of previous literature, it was found that pregnant women have good emotional regulation when there is support from their husbands and families, emotional regulation training, and regular light exercise. The achievement of the goals expected by the mother is certainly supported by the ability to understand, initiate, and regulate emotions adaptively during pregnancy and facing the labor process.

Keywords: *Pregnant women; Giving birth; Emotional regulation.*

Abstrak

Proses kehamilan merupakan proses yang cukup emosional, sehingga membuat ibu menjadi lebih perasa. Rasa emosional dan ketidaknyamanan semakin meningkat seiring mendekati persalinan yaitu khawatir bayi lahir tidak normal, merasa takut akan rasa sakit ketika persalinan, munculnya rasa tidak nyaman, dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Metode penelitian yang digunakan ialah literatur review. Berdasarkan hasil analisis dan kajian literatur terdahulu, diperoleh temuan bahwa ibu hamil memiliki regulasi emosi yang baik ketika adanya dukungan suami serta keluarga, pelatihan regulasi emosi, dan rutin olahraga ringan. Tercapainya tujuan yang diharapkan oleh ibu tentunya didukung oleh kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatur emosi secara adaptif selama menjalani kehamilan dan menghadapi proses persalinan.

Kata kunci: *ibu hamil; persalinan; regulasi emosi.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: trimester I dimulai dari konsepsi hingga tiga bulan pertama (0-12 minggu); trimester II berlangsung dari bulan keempat hingga enam bulan (13-28 minggu); dan trimester III mencakup bulan ketujuh hingga sembilan (29-42 minggu) (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Masa kehamilan merupakan periode yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan bagi seorang wanita. Wanita hamil mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik maupun psikologis yang saling berkaitan yaitu dari sisi fisik diantaranya kelelahan, morning sickness, dan ngidam (food craving), sedangkan perubahan dalam sisi psikologis dan emosi antara lain labilitas mood, insomnia, menurunnya konsentrasi dan meningkatnya responsivitas emosi (Astuti, et.all., 2000).

Penelitian lain mengungkapkan pada saat kehamilan ibu melalui proses yang cukup emosional sehingga ibu menjadi lebih perasa. Hal tersebut disertai tuntutan yang tinggi sehingga ibu rentan mengalami masalah psikologis (Lestari, et all., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2019), mengungkapkan perubahan psikologi yang umumnya terjadi selama proses kehamilan yaitu; a) Ketidakpastian merupakan kondisi seorang ibu hamil yang merasa ragu atau tidak yakin tentang kehamilan yang sedang dialaminya dan ibu akan berusaha untuk meyakinkan dirinya dengan melakukan pemeriksaan kehamilan; b) Masa ambivalen yaitu rasa kebencian dan kecintaan terhadap seseorang, sesuatu atau keadaan dan c) Tekanan atau stress pada trimester I. Perubahan-perubahan ini dapat memberikan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Rasa ketidaknyamanan semakin meningkat seiring mendekati persalinan. Maramis (2010) juga mengungkapkan bahwa banyak calon ibu mengalami perasaan takut dan cemas menjelang kelahiran anak. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perhatian dan pikiran ibu mulai terfokus pada momen puncak persalinan, yang membuat kecemasan dan ketakutan yang dirasakan semakin meningkat menjelang waktu melahirkan (Aprianawati, 2007). Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Silviera dalam Listiana & Fatihah, 2024), penelitian di Kanada menunjukkan bahwa wanita hamil memiliki tingkat stres psikososial yang rendah, dengan hanya 6% yang mengalami tingkat stres tinggi. Di Spanyol, ibu hamil memiliki risiko 30% lebih rendah untuk mengalami stres. Sebaliknya, di Indonesia, sekitar 64,4% ibu hamil berisiko mengalami stres berat dan melahirkan secara prematur.

Ibu hamil diharapkan dapat mengelola kecemasan yang muncul selama kehamilan dan menjalani proses tersebut dengan nyaman. Setiap calon ibu memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, yang sangat dipengaruhi oleh cara mereka memandang proses

kehamilan. Untuk mencapai hal ini, penting bagi mereka untuk melakukan regulasi emosi sebagai strategi dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan (Listiana & Fatihah, 2024). Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatur emosi secara adaptif (Gross, 2007). Ibu hamil yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dalam menjalani kehamilannya dan begitupun sebaliknya, ibu hamil yang memiliki regulasi diri yang buruk, maka kecemasan dalam menjalani kehamilannya tinggi (Aprisanditya, 2011).

Menurut Gross (2013) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatur emosi secara adaptif. Kemampuan dalam regulasi emosi dapat membantu menyeimbangkan perasaan, perilaku, dan respons fisiologis yang terkait dengan suatu peristiwa (Gross, 2013). Gross (2013) mengatakan terdapat empat aspek yang harus dicapai seseorang agar memiliki regulasi emosi yang baik, diantaranya yaitu; a) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*); b) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) dan ; c) Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulse)*); d) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode literatur review. Metode literatur review melibatkan serangkaian aktivitas yang berkaitan dengan pengumpulan data dari sumber-sumber tertulis, membaca, mencatat, dan selanjutnya mengolah data yang diperoleh. Penelitian ini menerapkan analisis deskriptif, menurut Sugiono (2018), analisis deskriptif adalah metode analisis data yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan apa adanya, tanpa berniat untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau melakukan generalisasi. Hal ini terdiri dari pengumpulan data, penyusunan, klarifikasi, dan interpretasi. Pemilihan metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan ilmiah mengenai objek yang diteliti.

Kredibilitas referensi menjadi syarat kedua dalam penyusunan kajian yakni menggunakan sumber-sumber primer layaknya jurnal atau prosiding yang terakreditasi. Dalam metode penelitian ini, Penelitian ini menyajikan data secara murni tanpa manipulasi atau perlakuan tambahan. Sumber utama penelitian ini berasal dari karya ilmiah terdahulu yang berkaitan erat dengan tinjauan pustaka, seperti buku tentang metode penelitian, artikel jurnal, dan tulisan relevan lainnya. Peneliti melakukan seleksi terkait

referensi bacaan apa saja yang digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Literatur yang relevan dengan kajian yang akan dilaksanakan menjadi syarat utama dalam pemilihan literatur yang digunakan (Wekke, 2019). Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan kajian penulisan tentang regulasi ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Setelah mencari literatur yang relevan, tahap selanjutnya yaitu sintesa data. Data yang diperoleh perlu dikategorikan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan tema yang ada. Setelah itu, data tersebut dianalisis dan digabungkan dengan data lainnya, sehingga rujukan yang digunakan menjadi lebih bervariasi dan tidak hanya bergantung pada satu sumber saja. Setelah itu, tahap yang dilakukan yaitu menulis manu skrip dalam bentuk meta-analisis yaitu metode untuk menyajikan data yang menggambarkan topik utama atau hal-hal yang relevan dengan konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persalinan

Persalinan merupakan proses dimana serviks membuka dan menipis, membawa janin ke jalan lahir. Berdasarkan buku asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir yang ditulis oleh Parwatiningsih, et., all (2021), menyatakan bahwa hal ini mencakup berbagai tahapan, mulai dari kontraksi awal hingga kelahiran bayi dan plasenta. Proses ini biasanya dibagi menjadi tiga fase: fase pertama (dilatasi serviks), fase kedua (kelahiran bayi), dan fase ketiga (kelahiran plasenta). Selama periode ini, ibu mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan (Parwatiningsih, et., all, 2021). Terdapat dua metode persalinan yang biasa dilakukan oleh ibu hamil yaitu metode persalinan normal dan persalinan operasi caesar (Atmaja, et., all, 2023). Sebelum melaksanakan persalinan ibu telah melewati masa kehamilan mulai trimester I hingga trimester III.

Terdapat berbagai perasaan yang muncul serta dirasakan ibu hamil ketika kehamilan trimester III dan hendak menghadapi persalinan. Trimester ketiga sering disebut sebagai periode menunggu dan waspada, karena pada fase ini ibu hamil merasa tidak sabar menantikan kelahiran bayinya. Berdasarkan buku modul ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang ditulis oleh Nababan (2021) menyatakan bahwa, gerakan bayi dan membesarnya perut menjadi pemicu bagi ibu akan kehadiran si kecil. Kadang-kadang, ibu merasa khawatir bayi bisa lahir kapan saja, yang membuatnya lebih waspada terhadap tanda-tanda dan gejala persalinan. Selain itu, ibu sering kali merasa cemas atau takut bahwa bayi yang akan dilahirkan tidak dalam keadaan normal. Ibu hamil juga merasa takut akan rasa sakit ketika persalinan, munculnya rasa tidak nyaman, kehilangan perhatian khusus yang diterima selama kehamilan sehingga memerlukan dukungan baik dari suami, keluarga maupun tenaga kesehatan, dan persiapan diri yang baik karena akan

menjadi orang tua. Pada saat menjelang persalinan ibu juga memiliki keinginan dasar terkait proses persalinannya kelak. Umumnya keinginan tersebut meliputi, ditemani saat persalinan, perawatan tubuh atau fisik, mendapat penurun rasa sakit, mendapat jaminan dan tujuan yang aman untuk ibu dan bayi, dan mendapat perhatian (Pratiwi et., all. 2024).

Tidak jarang ibu hamil mengalami kecemasan dan ketakutan, ketika persalinan tidak sesuai apa yang diharapkan ibu. Penelitian Alfiani & Friska (2021), menyatakan bahwa Di Indonesia, terdapat 107.000 ibu hamil (28,7%) yang mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan. Hal ini dapat memunculkan dampak negatif mulai dari masa kehamilan hingga persalinan, seperti membuat janin menjadi gelisah yang dapat mengganggu pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan berbagai masalah lainnya. Dampak-dampak tersebut dapat membahayakan baik ibu maupun janin. Oleh karena itu, kesiapan dan ketahanan psikologis ibu hamil dalam menghadapi kehamilannya sangat penting, salah satunya melalui regulasi emosi (Listiana & Fatihah, 2024).

Kajian dan temuan regulasi emosi pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan

Menurut Gross (2013) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatur emosi secara adaptif. Kemampuan tersebut diharapkan dapat dijalankan oleh Ibu hamil, dengan demikian ibu mampu meregulasi emosinya dan mengatasi kecemasan yang muncul selama kehamilan sehingga dapat dapat menjalani proses kehamilan dengan nyaman. Terdapat empat aspek yang harus dicapai seseorang agar memiliki regulasi emosi yang baik, diantaranya yaitu; a) *Strategies to emotion regulation (strategies)*; b) *Engaging in goal directed behavior (goals)* dan; c) *Control emotional responses (impulse)*; d) *Acceptance of emotional response (acceptance)*.

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Merupakan kemampuan strategi untuk mendapatkan sebuah metode yang bisa meminimalisir emosi negatif. Strategi regulasi emosi salah satunya adalah mindfulness (Dan-Glauser & Gross, 2015). Kemampuan strategi regulasi emosi dapat diukur melalui cara menyeleksi situasi yang terjadi dan mempengaruhi emosi, usaha memodifikasi dampak emosi, usaha lebih memfokuskan perhatian saat menghadapi situasi yang kompleks, menyeleksi dan menyatukan situasi yang dihadapi, menghambat ekspresi emosi saat terjadi gejala emosi yang sesungguhnya baik dengan mencegah emosi yang sesungguhnya terjadi, dan mencegah pengungkapan perilaku ekspresif (Fitri & Ikhwanisifa, 2016).

2. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh emosi negatif dan berfokus dengan apa yang ingin dicapai. Goals yang umumnya hendak dicapai ibu hamil yaitu kesehatan ibu dan janin (Arifin et., all, 2021). Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan

dalam masa kehamilan merupakan salah satu tujuan dalam program Sustainable Development Goals (SDGs) (Sugiharti et., all, 2023).

3. *Control emotional responses (impulse)*

Merupakan kemampuan seseorang untuk bisa melakukan kontrol terhadap emosi yang muncul serta respon emosi yang diperlihatkan. Terdapat berbagai cara untuk melatih kontrol emosi yang baik pada ibu hamil, salah satunya dengan rutin olahraga ringan. Senam hamil adalah metode yang mendukung kelancaran persalinan dan membantu memberikan relaksasi selama trimester III kehamilan. Tujuan senam hamil adalah untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot agar dapat berfungsi dengan baik saat persalinan normal (Herlina, et., all, 2021).

4. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan penerimaan sebuah kejadian yang menyebabkan emosi negatif. Upaya telah dilakukan ibu untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan serta kesiapan selama kehamilan bertujuan agar dapat beradaptasi dengan rangsangan yang lebih adaptif (Alimohammadi, 2018).

Kelahiran buah hati adalah momen yang dinantikan oleh pasangan suami istri. Pada momen tersebut regulasi emosi ibu sangat berperan penting. Menurut Hurlock (1980) mengatakan bahwa, hal-hal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah; a) Gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional; b) Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain; c) Lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman; d) Keterbukaan dalam hubungan sosial; e) Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi; f) Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi serta nafsu. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Susiyanti dkk, (2024) menyatakan bahwa ibu hamil saat mendekati persalinan awalnya merasakan perasaan cemas. Namun setelah mencari bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya, seperti pasangan, keluarga, atau teman-teman ibu dapat mengontrol emosi. Selain itu, dalam penelitian Dwiyanti & Widuri (2022) menyatakan bahwa ibu hamil dapat meregulasi emosi yaitu seperti mampu mengelola emosi dan mengendalikan kecemasan yang dialami setelah menerapkan teknik relaksasi. Hal ini menggambarkan adanya regulasi emosi dalam aspek *impulse* yang dilakukan oleh ibu hamil.

Adapun beberapa kajian terkait penelitian terdahulu diantaranya: Penelitian yang dilakukan oleh Listiana & Fatihah (2020) memiliki kesamaan dalam melihat regulasi emosi ibu hamil, hasil tersebut menunjukkan setelah dilakukan sosialisai terkait regulasi emosi, kondisi emosi negatif selama proses kehamilan dapat diminimalisir dan

dikendalikan sehingga memberikan efek yang positif bagi kehamilan ibu dan perkembangan janin terutama secara psikologis pengaruh emosi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novrika & Siagian (2024) memiliki kesamaan dalam mengukur regulasi emosi ibu hamil. Penelitian tersebut menjelaskan kekhawatiran ibu pada trimester III yaitu bayangan menghadapi proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan. Namun setelah diadakan pelatihan regulasi emosi ibu hamil di Desa Pulau Rambai berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan dan kesadaran menggunakan teknik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Lalu Penelitian yang dilakukan Nata Hendriati (2019) yang memiliki kesamaan dalam regulasi emosi ibu hamil. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa sebelum melakukan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, ibu hamil selalu berfikir hal negatif dan ketakutan saat persalinan. Setelah mengikuti pelatihan ibu menjadi lebih mampu berpikir banyak hal positif terkait keadaan bayi dan dirinya, merasa lebih tenang, tidak mengalami sulit tidur dan membiasakan jalan sehat setiap pagi.

KESIMPULAN

Persalinan merupakan proses dimana serviks membuka dan menipis, membawa janin ke jalan lahir. Hal ini mencakup berbagai tahapan, mulai dari kontraksi awal hingga kelahiran bayi dan plasenta. Pada saat mendekati waktu persalinan ibu merasa khawatir bayi bisa lahir kapan saja, ibu sering kali merasa cemas atau takut bahwa bayi yang akan dilahirkan tidak dalam keadaan normal. Ibu hamil juga merasa takut akan rasa sakit ketika persalinan, munculnya rasa tidak nyaman, kehilangan perhatian khusus yang diterima selama kehamilan sehingga memerlukan dukungan baik dari suami. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana regulasi ibu hamil menjelang persalinan. Berdasarkan hasil analisis dan kajian literatur terdahulu, diperoleh temuan bahwa awalnya ibu hamil memiliki regulasi emosi yang kurang, namun dengan adanya dukungan suami serta keluarga, pelatihan regulasi emosi, dan rutin olahraga ringan dapat meningkatkan regulasi emosi ibu hamil menjelang persalinan. Beberapa aspek regulasi emosi yang perlu diperhatikan adalah *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *Control emotional responses (impulse)*, *Acceptance of emotional response (acceptance)* dirasakan oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa regulasi emosi memang benar dirasakan oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan menambah wawasan kepada ibu hamil dan keluarga tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang baik untuk menunjang regulasi emosi ibu. saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin memperbaiki

serta menyempurnakan penelitian ini. Diharapkan untuk menggunakan metode penelitian yang dapat melihat gambaran secara nyata terciptanya regulasi emosi ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang membantu dalam penulisan ini dan juga terimakasih kepada LPPM Universitas Trunojoyo Madura yang telah memberikan kesempatan dan ruang kepada kami untuk melakukan riset, semoga dapat memberikan kontribusi untuk kampus tercinta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, R., & Friska. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil Tm Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal sosial dan sains*, 1(11), 1481–1486.
- Alfiani, R., & Friska. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil Tm Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal sosial dan sains*, 1(11), 1481–1486.
- Alimohammadi, N. (2018). The effect of adaptation training on controlling maladaptation behaviors in adolescents with asthma based on roy adaptation model. *Tanaffos*, 17(2), 103–109.
- Aprianawati, R.B., 2007 Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama pada Masa Triwulan Ketiga. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Bangkalan (2023). Data Pengunjung Wisatawan dalam Negeri dan Luar Negeri di Bangkalan.
- Arifin, M., Pasinringi, Burhanudin, A. S., Cholisa, F.A., Musa, N. I., dan Safrina, E.S. (2021). Kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1469–1476.
- Astuti, A.B., Santosa, S.W., dan Utami, M.S. (2000) Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 84-95.
- Atmaja, D.M.U., Hakim, A. R., Basri, A., dan Ariyanto, A. (2023). Klasifikasi Metode Persalinan pada Ibu Hamil Menggunakan Algoritma Random Forest Berbasis Mobile. *Jurnal Riset Sains dan Teknologi*, 7(2), 161–168.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2015). The temporal dynamics of emotional acceptance: Experience, expression, and physiology. *Biological Psychology*, 108, 1–12. doi:10.1016/j.biopsycho.2015.03.005.
- Dwiyani, B.F., & Widuri, E.L. (2016). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta. *Jurnal pengabdian masyarakat*, 5(3), 354-345.
- Fitri, A.R., & Ikhwanisifa. (2016). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal psikologi*, 12(1), 1-7.

- Fitriani, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Jakarta Selatan: PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Fitriani, I.S. (2019). *Refocusing Problem Ibu Hamil*. Ponorogo : Unmuh Ponorogo Press.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Gross, JJ. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3),359-365.
- Hendriati, N. (2019, September 20-21). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Naskah prosiding temilnas XI IPPI, 7(8), 417-440. <https://www.researchgate.net/profile/Nata-Hendriati/publication/377576612>
- Herlina, S., Siagian, D.S., Nurmaliza, Qomariyah, S., Sartika, W., dan Ratih, R.H. (2021). Pelatihan senam hamil pada ibu hamil di RT03/RW01 Desa Labuhan Tangga Hilir Kecamatan Rokan Hilir. *Journal Of Community Enggement*, 2(2), 97–102.
- Lestari, L. W. (2016). “Pengaruh Kecenderungan Alexithymia terhadap Kecemburuan dalam Hubungan Berpacaran”. Tesis : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Listiana, Y.D.G., dan Fatihah, D.I. (2024). Sosialiasi Pentingnya Regulasi Emosi Pada Ibu Hamil Di Desa Linggarsari. *ABDIMA Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 3(1), 3768–3773.
- Maramis, Willy F., 2005. *Catatan ilmu Kedokteran jiwa Cetakan 9*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nababan, L. (1980). *Modul ajar psikologi kehamilan, persalinan dan nifas*. Bengkulu : STIKes Sapta Bakti Bengkulu.
- Novrika, B., & Siagian, S.H. (2024). PKM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kempa. *Jurnal pahlawan kesehatan*, 1(1), 10-17.
- Parwatiningsih, S. A., SiT, S., & Yunita, M. K. F. A. (2021). *Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. CV Jejak (Jejak Publisher)
- Sugiharti, I., Ariani, A., Yuliani, M., Yusita,I., Lubis,T., Sari, D.N., Mulyati, I., Fitriani, D.A., Senja, N.M., Kusumah, K.S., dan Nurohimah, E. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi Pencegahan Penyulit Kehamilan Dengan Sigap Resti (Resiko Tinggi). *Jurnal Abdimas*, 5(1), 193–203.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susiyanti, S., Riadi, S., Kurnia, I., dan Nuraisyah, N. (2024) Implementasi Kebijakan Pelayanan Ibu Hamil di Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(3), 2721-2246.
- Wekke, I. S. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku CV. Adi Karya Mandiri