HUBUNGAN HYPNOBIRTHING TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA

Liza Anggraeni, Siti Maisaroh
Akbid Karya Bunda Husada
e-mail : lizzie7124@gmail.com

A B S T R A K

Hypnobirthing merupakan satu teknik terapi perilaku untuk menurunkan ketegangan fisiologis dan kecemasan terutama saat persalinan. Pentingnya hypnobirthing adalah karena masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing serta perlunya peningkatan pemahaman ibu hamil tentangi hypnobirthing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Primigravida di PMB S Tahun 2020. Jenis penelitian ini bersifat quasy eksperimen yang dilaknasanakan di PMB Syafyeni yang dilaksanakan pada bulan Oktober-November dengan melibatkan dengan sampel 10 orang sebagai kelompok control (penyuluhan) dan 10 orang sebagai kelompok intervensi (hypnobirthing). Hasil penelitian berdasarkan posttest pada kelompok intervensi 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 3 orang (30%) mengalami tingkat kecemasan berat. Hasil uji-t berpasangan (*paired-t test)* memperlihatkan bahwa nilai mean tingkat kecemasan pretest (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50 dan nilai mean tingkat kecemasan postest (setelah perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50. Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan *hypnobirthing*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan *hypnobirthing* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III Primigravida. Sehingga diperlukan penerapan perlakuan *hypnobirthing* untuk mengurangi tingkat kecemasan

Kata Kunci : hypnobirthing
Daftar pustaka : 25 (2010-2017)

PENDAHULUAN

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi, sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun jika dibandingkan dengan SDKI tahun 1991, yaitu sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun meskipun tidak terlalu signifikan. Target global MDGs (*Millenium Development Goals*) ke-5 adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015.

Mengacu dari kondisi saat ini, potensi untuk mencapai target MDGs ke-5 untuk menurunkan AKI adalah *off track*, artinya diperlukan kerja keras dan sungguh-sungguh untuk mencapainya.

Berdasarkan laporan dari profil kab/kota, AKI maternal yang dilaporkan di Sumatera Utara tahun 2014 hanya 75/100.000 KH. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2010, AKI di Sumatera Utara sebesar 328/100.000 KH, angka ini masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan angka nasional hasil SP 2010 sebesar 259/100.000 KH. Berdasarkan hasil survei AKI dan AKB yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Sumatera Utara dengan FKM-USU tahun 2010 menyebutkan bahwa AKI Sumatera Utara sebesar 268/100.000 KH. Berdasarkan estimasi maka angka kematian ibu ini tidak mengalami penurunan sampai tahun 2013. (Profil Kesehatan Sumatera Utara 2014).

Kematian ibu diwarnai oleh hal-hal yang masuk kategori penyebab mendasar, seperti taraf pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil yang masih rendah. Kehamilan merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita, namun sebagaimana tahap transisi lain dalam fase kehidupan, peristiwaa itu dapat pula menimbulkan stres,sehingga respon yang terjadi dapat berupa kebahagiaan maupun sebaliknya, seperti kecemasan dan juga kekecewaan (Nurul Chomaria S.PSI).

Perubahan fisik serta efek samping kehamilan sering kali menjadikan ibu stres terlebih ketika ibu hamil memasuki kehamilan pada trismester III. Ibu hamil mulai mencemaskan proses kelahiran.

Kehamilan Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspasdaan kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi sejumlah ketakutan terlihat selama trimester ketiga. Wanita mungkin khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak akan tahu kapan dia melahirkan. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Yeyeh, dkk. 2013).

Untuk mengurangi tingkat kecemasan dan katakutan Ibu Hamil TM III dalam Pemeriksaan TM III sangat perlu dijelaskan perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Disinilah bidan berperan aktif menjelaskan perubahan terutama perubahan psikologis yang akan dihadapinya. Bumil hamil harus bisa menyesuaikan diri dengan kenyataan. Ia mulai memikirkan, janin merupakan bagian dari dirinya yang secara keseluruhan bergantung pada dirinya (Triyani, S. 2013)

Metode hipnosis yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan.dasar dari metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu management nyeri nonfarmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbimbing yang dikembnagkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah hipnosis. Teknik hipnosis dapat membantu merilkekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Teknik hipnosis merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi kehamilan (Yesie Aprillia 2014).

Fenomena yang terjadi adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang metode hipnosis pada ibu hamil hal ini berdampak pada sikap ibu yang kemudian akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam melakukan metode hipnosis pada kehamilan.statsus kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor danataranya adalah sikap seseorang itu merespon suatu penyakit. Sikap dapat digunakan memprediksi tingkah laku apa yang mungkin terjadi. Dengan demikian sikap dapat diposisikan sebagai suatu predisposisi tingkah laku yang akan tampak aktual apabila kesempatan untuk menyampaikan tebuka luas.(wawan dan dewi).

Keuntungan dalam mengikuti relaksasi hypnobirthing pada ibu hamil adalah mengurangi kemungkinan adanya komplikasi kehamilan yang di pengaruhi faktor stres dan depresi proses persalinan berjalan nyaman lancar dan relatif lebih cepat ibu akan merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaan nya (Mochless Dhery Chandry).

Menurut American Pregency Association teknik relaksasi hypnobirthing ini dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan(Yesie Aprrilia 2014).

Dan berdasarkan survei Awal tentang Hypnobirthing pada Ibu Hamil yang di lakukan di PMB Syafyeni Tahun 2020 didapatkan bahwa dari 20 ibu hamil belum mengerti tentang Hypnobirthing.

Dari latar belakang diatas dan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang hypnobirthing serta perlunya peningkatan pemahaman ibu hamil tentangi hypnobirthing, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *quasy experimental*. dengan pendekatan *pretest and posttest with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Bd. Safyeni Tahun 2020. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2020. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil di PMB Safyeni Tangerang. Sample digunakan dalam penelitian ini adalah pasien ibu hamil di PMB Safyeni dengan jumlah 10 orang ibu hamil sebagai kelompok control dan 10 orang sebagai kelompok intervensi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut, Ibu pimigravida trimester III dengan usia kehamilan 30-35 minggu, status menikah sah, kehamilan yang diinginkan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut, ada riwayat penyakit sistemik, mengalami komplikasi selama kehamilan dan tidak bersedia menjadi responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena kelompok data berpasangan dengan jenis data kategorik (ordinal). Untuk menguji hasil tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji Mann Whitney karena kelompok data tidak berpasangan dengan jenis data kategorik (ordinal). Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk table.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Table 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III pada Kelompok Intervensi (*Hypnobirthing)* Di PMB Safyeni Tahun 2020

No	Tingkat Kecemasan	Pretest		Postest	
		N	%	N	%
1	Tidak cemas	-	0	3	30
2	Ringan	2	20	2	20
3	Sedang	2	20	2	20
4	Berat	4	40	3	30
5	Sangat berat	2	20	-	-
	Total	**10**	**100**	**10**	**100**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III pada Kelompok Kontrol (Dengan Penyuluhan) Di PMB Safyeni Tahun 2020

No	Tingkat Kecemasan	Pretest		Postest	
		N	%	N	%
1	Tidak cemas	1	10	2	20
2	Ringan	3	30	4	40
3	Sedang	3	30	3	30
4	Berat	3	30	1	10
	Total	**10**	**100**	**10**	**100**

Tabel 3. Hasil Uji t Tingkat kecemasan Antara Sebelum Perlakuan *Hypnobirthing* dan Sesudah Perlakuan *Hypnobirthing*

Perlakuan	N	Mean	Std. Deviasi	p-value
Pretest	10	2.50	1.732	0.000
Postest (*hypnobirthing*)	10	2.50	1.915	

PEMBAHASAN

Hasil analisis memperlihatkan bahwa dari 10 sampel posttest (setelah perlakuan hypnobirthing), 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan tingkat ringan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringkat sedang, 3 orang (30.0%) mengalami kecemasan tingkat berat dan tidak ada mengalami kecemasan sangat berat. Hal ini berarti bahwa setelah perlakuan hypnobirthing, mayoritas sampel mengalami tingkat kecemasan ringan yakni sebanyak 2 orang (20%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan sangat berat. Setelah perlakuan hypnobirthing, yang

tidak mengalami kecemasan meningkat dari 0 orang (0%) sebelum perlakuan hypnobirthing menjadi 3 orang (30%) setelah perlakuan hypnobirthing. Responden yang mengalami kecemasan ringan tetap 2 orang (20.0%) sebelum dan setelah perlakuan hypnobirthing, Kecemasan tingkat sedang tetap 2 orang (20.0%) sebelum dan setelah perlakuan hypnobirthing. Kecemasan tingkat berat menurun dari 4 orang (40%) sebelum perlakuan hypnobirthing menjadi 3 orang (30.%) setelah perlakuan hypnobirthing. Dan kecemasan dengan tingkat sangat berat sebelum hypnobirthing sebanyak 2 orang (20%) dan setelah dilakukan tidan ada yang mengalami kecemasan

Hal ini berarti bahwa tingkat kecemasan ibu hamil TM III Primigravida menurun setelah perlakuan hypnobirthing. Hasil uji t berpasangan juga memperlihatkan hal yang sama, dimana nilai mean tingkat kecemasan pretest dan posttest(sebelum perlakuan hypnobirthing) adalah 2.50 dimana terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan hypnobirthing dengan niali standar deviasi pretest adalah 1.732 dan posttest sebesar 1.915. Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan hypnobirthing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan hypnobirthing berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III Primigravida.

Menurut peneliti tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah hal wajar jika dalam batas normal. Tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor internal dan eksternal. Sejalan dengan teori bahwa fikiran –fikiran seperti saat akan melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf sempatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormone epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fifiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan untuk lari dari kenyataan hidup (Aprilia, 2010 dalam Triyani, dkk. 2016).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa hypnobirthing membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif, komunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respons untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini, tubuh mengeluarkan hormone serotonin dan endorphin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. Pemberian latihan relaksasi hypnobirthing berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik relaksasi hypnobirthing ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa , yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak pada gelombang rileks,

santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorphin sehingga ibu hamil menjadi rileks dan menghilangkan kecemasan atau paling tidak kecemasan menurun (workbook pelatihan basic hypnosis dan hypnobirthing, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Enggar, dkk (2014) tentang efektivitas hypnobrithing prenatal class terhadap lamanya proses persalinan. di RS. Mardi Rahayu analisis sementara nilai p value sebesar 0,000 < 0,05, harga t hitung lebih besar dari t tabel (22,905 > 1,740) sehingga dapat disimpulkan bahwa hypnobirthing mempunyai efektivitas yang signifikan terhadap lamanya proses persalinan. Hypnobirthing prenatal class terbukti mampu menjawab kekhawatiran dan ketakutan ibu hamil dalam menghadapi rasa sakit pada saat proses persalinan. Sebuah penelitian, menunjukkan hasil bahwa wanita yang mengikuti hypnobirthing prenatal class mempunyai emosional yang lebih positif dan tidak mengalami masalah psikologis post partum dibanding wanita yang tidak mengikuti hypnobirthing prenatal class.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriyani, A (2013) pengaruh kelas hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil di Puskesmas Rawat Inap Kota Yogyakarta memperlihatkan terdapat perbedaan perubahan skor kecemasan yang bermakna antara persentase skor kecemasan kelompok hypnobirthing dengan persetase kelompok kontrol, di mana skor kecemasan kelompok hypnobirthing lebih rendah dibandingkan kelompok control (p<0,001). Kelas hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin, hasil analisis menggunakan uji chi square menunjukkan hasil bahwa p<0,001, nilai RR: 5,63 pada 95% CI 1,99-15,93.

Menurut analisis peneliti, penerapan tekhnik hypnobirthing pada ibu primigravida TM III sangat penting terutama ibu hamil yang mengalami ketakutan atau cemas akan kemampuan dirinya dalam persiapan persalinan. Bukan hanya ibu primigravida bahkan ibu hamil multigravida juga masih tetap mengalami ketakutan dan kecemasan. Adaptasi ini bisa diperoleh dari berbagai informasi. Pada kelompok kontrol yang diberikan informasi berupa penyuluhan tentang persiapan persalinan, asuhan sayang ibu, dan informasi bahwa persalinan adalah hal yang fisiolgis atau normal dapat mengurangi tingkat kecemasan pada dirinya yaitu dari nilai hasil rata-rata pretest dan posttest kelompok kontrol 2.50 namun terdapat perbedaan skala nyeri dari hasil pretes ke posttes, dapat disimpulkan bahwa sumber informasi dapat menurunkan tingkat kecemasan. dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang cukup baik pada kelompok eksperimen. Dalam hal ini peneliti juga melakukan observasi terhadap perkembangan setiap responden dalam 4 kali pertemuan didapatkan perubahan yang positif mulai dari ekspresi wajah selama menjalani pelatihan, kehadiran setiap responden untuk melihat seberapa antusias responden dalam mengikuti setiap pertemuan kemudian melakukan pemeriksaan keadaan umum mulai dari tekanan darah, pernafasan dan nadi. Mengikuti pelatihan hypnobirthing merupakan suatu kemauan atau niat positif dengan mengikuti segalanya sebagaimana mestinya dan mensyukuri setiap perubahan atau keadaan yang dialami.

KESIMPULAN

Perlakuan *hypnobirthing* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan *hypnobirthing* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III Primigravida dengan nilai P Value 0.000. untuk itu disarankan, untuk lebih meningkatkan promosi kesehatan guna meningkatkan pelaksanaan hypnobirthinhg bagi ibu hamil tentang pentingnya penerapan perlakuan *hypnobirthing* untuk mengurangi tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Wirajaya & Conny W.H. 2015. The Conny Method. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Andriana, E. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer. 2011 2

Aprillia, Yesie. 2014. Gentle Birth Balance. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Ari, Andriyanti, dkk. 2013. Pengaruh Kelas Hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil di puskesmas Rawat Inap kota Yogyakarta. Program studi magister kebidanan fakultas kedokteran universitas padjajaran. Bandung.

Budiarti, Dewi. Hubungan Akupresur dengan tingkat nyeri dan lama persalinan Kala I pada ibu Primigravida di Garut (Tesis) 2011

Budimoeljono. Seri Sikap Hati. Kecemasan. Artikel (Online). Malang : Gandum Mas.

Claesson, Josefsson, Sydsjo. Prevalence of anxiety and depressive symptoms among obese pregnant and postpartum women. BMC Public Health.2010:10-766

Chandyy, Mochlessh Dhery. 2011. Petunjuk- Petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Yogyakarta: Penerbit Buku Biru.

Chomari 2012. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Depkes RI. Strategi Akselerasi Pencapaian target MDGS 2015. 2010. Available from : http//www.target-mdgs. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No 1 Maret 2016 ISSN 1978-3167 School of Health Science Muhammadiyah_Pekajangan_Pekalongan

Gross and Posner, dikutip dari jurnal Donald Corey Brown a and D. Hammond Corydon. Available from : (http://www.tandfonline.com/loi/nhyp20

Hani, Ummi dkk. 2010. Asuhan kebidanan pada kehamilan fisiologis. Jakarta; salemba medika.

http://www.scribd.com/doc/52579464/MAKALAH-KECEMASANEDIT. Diakses tanggal 12 maret 2017 pukul 19.12 wib.

Hawari D. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta : Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2006;2:63-70

Iriani Dwi Dini, Hubungan keteraturan Kunjungan ANC dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kala I Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Dlanggu Mojokerto. Poltekes Majapahit. 2014

Istiqomah, Henik dan Dyah Ayu. 2015. Kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan pasca relaksasi hypnobirthing. Klaten.

Kozier Berman, Fundamental Keperawatan Konsep,Proses, dan Praktik, EGC, Jakarta. 2010

Kuswandi, Lanny. 2011. Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda.

Larasati IP, Wibowo A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Ketiga dalam Menghadapi

Persalinan. Jurnal Biometrika dan Kependudukan. 2012;1(1);26-31

Profil Kesehatan Sumatera Utara 2014. Sumatera Utara: Dinas Kesehatan Republik Indonesia 2014.

Putra, Sitiatava Rizema. 2016. Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing. Yogyakarta:Flashbooks.

Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013.

Romadhomah, dkk. 2012. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Terapi Hypnobirthing Di BPM Ny. Mul Agus. Semarang. Universitas Muhammaddiyah Semarang.

Semple A, Newburn . Reserch overview : Self ² hypnosis for labour and birth. NCTs J Preparing Parent For Birth and Early Parenthood: 2011;2:16-20

Wawan, A & Dewi, M. 2011. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.s