

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA

Triana Indri Maharani¹
M. Fakhurrozi²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat
innozi@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan berada dalam trimester ketiga, yaitu usia kehamilan antara 28 hingga 40 minggu sebanyak 100 orang. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial partisipan penelitian ini berada pada rata-rata tinggi sedangkan untuk kecemasan dalam menghadapi persalinan berada pada rata-rata rendah. Hasil penelitian juga menemukan korelasi negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi persalinan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi persalinan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga.

Kata Kunci: Dukungan sosial, Kecemasan melahirkan, Ibu hamil

SOCIAL SUPPORT AND ANXIETY IN PREGNANT WOMEN TOWARD GIVING BIRTH

Abstract

The aim of this study is to examine the correlation between social support and anxiety in pregnant women toward giving birth. Participants of this research are 100 pregnant women whom already toward giving birth with 28 until 28 weeks pregnant period. The result shows that the level of social support felt by the participants is in moderate toward high, and the anxiety is moderate toward low. There is also negative correlation between social support and anxiety toward giving birth. It is mean that the higher social support felt by the participants, the lower anxiety they faced.

Keywords: Social support, Anxiety toward giving birth, Pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertemuan antara sperma dan sel telur yang akan membentuk satu sel baru yang disebut zigot, di mana zigot itu akan mengadakan pembelahan diri untuk memperbanyak jumlah sel, dari yang

mula-mula zigot membelah menjadi 2 sel, kemudian 4 sel, 8 sel, 16 sel dan seterusnya sehingga terbentuk fetus atau janin yang berada didalam rahim seorang perempuan. Kehamilan termasuk salah satu periode kritis dalam kehidupan seorang wanita. Situasi kehamilan ini menimbulkan per-

ubahan yang dratis, bukan hanya kondisi fisik tetapi juga, kondisi psikologis dan lingkungan sosialnya (Dagun dalam Hasibuan & Simatupang, 1999), terutama memasuki kehamilan trimester ketiga dimana sang ibu sudah memikirkan masa persalinan. Perubahan fisik dirasakan ibu pada bagian perut yang sudah semakin membesar, pembengkakan pada bagian kaki dan betis, dan juga perasaan ketidaknyamanan yang semakin terasa seperti sakit punggung, susah bernafas, seringnya buang air kecil, dan lain sebagainya (Suririnah, 2006).

Selain itu akibat kehadiran janin juga akan berpengaruh pada proses faali tubuhnya, misalnya cepat lelah, mual dan sebagainya. Sedangkan dari lingkungan sosialnya, seorang wanita hamil akan dituntut untuk berperan sosial lebih matang dari masa sebelum kehamilannya (Hasibuan & Simatupang, 1999). Sedangkan kondisi psikologisnya akan mengalami keadaan naik turun, yang dapat disebabkan oleh banyak hal seperti keinginan ideal perorangan untuk memiliki anak dengan jenis kelamin tertentu; mengatur waktu kelahiran; mengatur kondisi potongan tubuh saat hamil; sikap menerimatidaknya kehamilan; kondisi hubungan suami-isteri; kondisi ketersediaan sumber sosial; pengalaman perorangan (mengatasi) menghadapi komplikasi persalinan, dan lain-lain (Malonda, 2003). Perubahan-perubahan yang sangat signifikan ini akan terasa memberatkan ibu hamil, apabila tidak didukung oleh lingkungan sosialnya.

Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu dan berada dalam lingkungan sosial tertentu seperti suami, orangtua, mertua, teman atau tetangga yang membuat penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai sedangkan untuk orang yang menerima dukungan sosial memahami makna dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi ibu hamil

lebih-lebih dalam menjelang masa persalinan tiba. Dukungan sosial yang paling dekat dengan wanita hamil adalah dari pasangannya (suami), dalam hal ini suami dapat memberikan dukungannya berupa memberikan semangat dan perhatian kepada istri, membina hubungan baik dengan pasangan, mengajak jalan-jalan ringan sambil ngobrol, bicara halus, positif dan sebagainya. Dengan begitu, istri bisa kuat secara mental untuk menghadapi segala hal di masa kehamilannya dan juga menjelang masa persalinannya (Suryaningsih, 2007). Menurut Lehman (dalam Hasibuan & Simatupang, 1999) adanya hubungan interpersonal mempunyai peranan yang besar dalam melindungi manusia dari efek-efek stres yang merugikan. Cassel dkk. (dalam Hasibuan & Simatupang, 1999) juga mengungkapkan adanya hubungan sosial yang suportif dapat memperbaiki reaksi-reaksi fisik dan emosional terhadap stres, termasuk kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam individu. Kehamilan merupakan salah satu sumber kecemasan. Kecemasan yang mengganggu wanita hamil adalah cemas terhadap kesehatan badannya, kematian yang mungkin akan menyimpannya, keadaan yang kurang menguntungkan menjelang persalinan (misalnya tidak dapat berada di rumah sakit pada waktunya) dan takut akan rasa sakit pada waktu melahirkan. Di samping itu ada kecemasan yang secara tidak langsung berhubungan dengan kehamilan misalnya, kesulitan perumahan, kesulitan ekonomi, kesulitan perkawinan, kurangnya perhatian terutama dari suami (Hasibuan & Simatupang, 1999). Gejala kecemasan dapat diikuti dengan mual dan muntah. Gejala lain adalah gejala fisik seperti ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, sesak nafas, dan lain sebagainya. Selain itu kecemasan dapat juga

dirasakan secara psikologis kita seperti adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, dan tidak tentram, dan lain sebagainya (Daradjat dalam Hasibuan & Simatupang, 1999).

Karena kehamilan adalah suatu peristiwa penting bagi setiap pasangan, dan semua wanita hamil akan menghadapi persalinan di akhir kehamilannya, sudah sebaiknya dukungan sosial yang dibutuhkan wanita hamil haruslah diberikan, hal ini dilakukan guna mencegah timbulnya kecemasan pada wanita hamil menjelang masa persalinan (dalam Hasibuan & Simatupang, 1999), karena bila dibiarkan, maka proses persalinan akan terganggu, menyebabkan kepanikan, dan banyak yang akan berakhir dengan operasi. Jadi semakin banyak dukungan sosial yang diterima ibu hamil, dapat memperkecil timbulnya kecemasan dalam menghadapi masa persalinan.

METODE PENELITIAN

Skala dukungan sosial disusun untuk mengetahui seberapa baik dukungan sosial yang di terima ibu hamil trimester ketiga menjelang masa-masa persalinan. Item-item skala dukungan sosial dibuat berdasarkan bentuk-bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh House, Watson, dan Thoits (dalam Firman & Khairani, 2000), yaitu bantuan materi, informasi, *emotional support*, dan dukungan penghargaan.

Skala ini terdiri atas 50 pernyataan yang memiliki empat alternatif jawaban. Pemberian skor tergantung pada pernyataan yang *favourable* dan *unfavourable*. Pada pernyataan yang *favourable*, untuk jawaban sangat sesuai (SS) bernilai 4 (empat), nilai 3 (tiga) untuk jawaban sesuai (S), nilai 2 (dua) untuk jawaban tidak sesuai (TS), nilai 1 (satu) untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan pada pernyataan yang *unfavourable*, untuk jawaban sangat sesuai

(SS) bernilai 1 (satu), nilai 2 (dua) untuk jawaban sesuai (S), nilai 3 (tiga) untuk jawaban tidak sesuai (TS), nilai 4 (empat) untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Skala dukungan sosial ini disusun dengan menggunakan skala Likert, dari 50 item yang di ujicobakan, 11 item dinyatakan gugur, sementara item yang valid berjumlah 39 item. Item yang valid bergerak dengan rentang korelasi antara 0.242 sampai dengan 0,588. Analisis item skala dukungan sosial dilakukan dengan metode *corrected item-total correlation*. Item yang dianggap baik dan memenuhi syarat dalam penelitian adalah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan Hadi (1994) dengan nilai *r* Product Moment di mana dengan subjek sebanyak 100, signifikansi 0.05 yaitu 0.195. Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* dan diperoleh angka koefisien reliabilitas sebesar 0.709. Hal ini menunjukkan bahwa skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

Sementara itu, skala kecemasan melahirkan disusun untuk mengetahui seberapa banyak kecemasan yang di alami ibu hamil trimester ketiga menjelang masa-masa persalinan. Item-item skala dukungan sosial dibuat berdasarkan gejala-gejala kecemasan dari Conley (2004), Ibrahim (2002), Hurlock dan Darajat (dalam Hasibuan & Simatupang, 1999) yaitu berupa gejala fisik dan gejala psikologis.

Skala ini terdiri atas 40 pernyataan yang memiliki dua alternatif jawaban. Pemberian skor tergantung pada respon subjek untuk setiap pernyataan gejala kecemasan tersebut, untuk jawaban Ya (Y) bernilai 1 (satu), dan nilai 0 (nol) untuk jawaban Tidak (T). Skor rendah yang diperoleh subjek menunjukkan kecemasan yang rendah yang dialami ibu hamil menjelang masa persalinan. Sedangkan skor yang tinggi yang diperoleh subjek menunjukkan kecemasan yang tinggi yang dialami ibu hamil menjelang masa persalinan.

Skala kecemasan ini disusun dengan menggunakan Skala Likert, dari 40 item yang di ujicobakan, 9 item dinyatakan gugur, sementara item yang valid berjumlah 31 item. Item yang valid bergerak dengan rentang korelasi antara 0.196 sampai dengan 0.702. Analisis item skala kecemasan dilakukan dengan metode *corrected item-total correlation*, item yang dianggap baik dan memenuhi syarat dalam penelitian adalah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan Hadi (1994) dengan nilai r Product Moment di mana signifikansi 0.05, $N = 100$ yaitu 0.195. Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* dan diperoleh angka koefisien reliabilitas sebesar 0.727. Hal ini menunjukkan bahwa skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil yang usia kehamilannya berada dalam trimester ketiga, yaitu usia kehamilan 28-40 minggu sebanyak 100 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga, diketahui terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi kelahiran. Hasil lain juga memperlihatkan bahwa mean empirik skala dukungan sosial sebesar 122.23, berada diantara mean hipotetik ditambah satu standar deviasi ($97.5 + 29.25$) yaitu sebesar 126.75 dan mean hipotetik yaitu sebesar 97.5. Hal ini berarti skala dukungan sosial berada dalam rata-rata tinggi. Sedangkan mean empirik skala kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 96.2, berada diantara mean hipotetik yaitu sebesar 15.5 dan mean hipotetik dikurang satu standar deviasi ($15.5 - 7.75$) yaitu sebesar 7.75. Hal ini berarti skala kecemasan dalam menghadapi persalinan berada dalam rata-rata rendah.

Dukungan sosial yang diterima ibu hamil dengan usia 15-20 tahun lebih tinggi daripada yang lainnya, sedangkan untuk kecemasan dalam menghadapi persalinan lebih rendah daripada yang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Arifin (2007) yang mengatakan bahwa keluarga ibu hamil dengan usia dibawah 21 tahun cenderung memberikan perhatian yang lebih, karena ibu hamil dengan usia dibawah 21 tahun dianggap belum dewasa. Seperti halnya Haditono (2002) yang menyatakan bahwa batas kedewasaan di Indonesia adalah 21 tahun, hal ini berarti bahwa pada usia itu seseorang sudah dianggap dewasa dan selanjutnya dapat dianggap sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya, mendapatkan hak-haknya sebagai warga negara dengan begitu individu dapat melakukan kewajiban-kewajiban tertentu, tidak tergantung pada orang tuanya.

Begitu juga dengan halnya ibu hamil dengan usia dibawah 21 tahun cenderung dianggap tidak dewasa, dan masih sangat membutuhkan bantuan dan perhatian dari keluarga, terutama dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dan juga dalam mempersiapkan masa persalinan. Karena dukungan yang sangat tepat dirasakan oleh ibu hamil dari lingkungan sosialnya, maka hal itu secara tidakla langsung dapat meminimalisasikan kecemasan kehamilan terutama dalam menghadapi persalinan. Sedangkan untuk ibu hamil dengan usia lebih dari 21 tahun sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya sendiri, walaupun tidak menutup kemungkinan lingkungan sosialnya tetap memberikan dukungan kepada ibu hamil dengan intensitas yang berbeda dibandingkan dengan ibu hamil dengan usia di bawah 21 tahun.

Seperti yang diungkapkan oleh Levinson (dalam Yulianti, 2004) pada trimester ketiga, perubahan psikologis yang terjadi antara lain rasa cemas mengenai kelahiran, konsentrasi mengenai perubahan hubungan dengan pasangan dan teman, dan rasa cemas

mengenai masalah keuangan. Pada saat yang sama, ibu hamil akan merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya.

Berdasarkan data tersebut diatas, ditemukan bahwa dukungan sosial yang diterima ibu hamil berpendidikan terakhir sarjana lebih tinggi daripada ibu hamil berpendidikan terakhir sampai dengan SMA dan diploma, selain itu kecemasan yang diterima ibu hamil yang berpendidikan terakhir sarjana lebih rendah daripada yang lainnya. Selain itu dukungan sosial untuk ibu hamil yang bekerja lebih tinggi daripada ibu hamil yang tidak bekerja, walaupun kecemasannya juga lebih tinggi dari ibu hamil yang tidak bekerja.

Seperti yang diungkapkan oleh Taylor dan Langer (dalam Malonda, 2003) yang berpendapat bahwa kecemasan pada ibu hamil juga berhubungan dengan respons warga masyarakat yang tidak wajar menurut kondisi budayanya, seperti menganggap para ibu hamil semacam stigma; warga masyarakat dan tenaga-tenaga kesehatan seperti bidan dan dokter terlalu mengatur dan membuat keputusan untuk para ibu hamil dalam hal apa yang harus dijalankan pada kehidupan setiap hari; tidak memiliki jaringan sosial hubungan dekat; ketidak-mampuan *maternal* dalam pengetahuan budaya mengurus kehamilan dan bayi; lingkungan sosial-medis yang kurang mendukung, dan memiliki banyak persoalan hidup.

Ibu hamil yang berpendidikan terakhir sarjana dan memiliki pekerjaan biasanya memiliki jaringan sosial hubungan dekat yang lebih banyak daripada ibu hamil yang berpendidikan terakhir sampai dengan SMA dan diploma maupun ibu hamil yang tidak bekerja dimana lingkungan sosial mereka jauh lebih sedikit. Sehingga kemungkinan mereka mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya selama kehamilan maupun dalam menjelang masa persalinan juga semakin banyak. Selain itu mereka juga memiliki pengetahuan atau wawasan yang

lebih daripada ibu hamil yang berpendidikan terakhir sampai dengan SMA dan diploma maupun yang tidak bekerja, mereka tidak akan segan mencari tahu informasi mengenai hal-hal yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan dan *parenting*. Walaupun lingkungan sosial mereka dapat memberikan rekomendasi atau informasi yang diperlukan mengenai hal-hal tersebut diatas. Sehingga dengan adanya pengetahuan tersebut kecemasan akan masa persalinan maupun masa setelah persalinan pun akan semakin sedikit.

Kecemasan yang tinggi pada ibu hamil yang bekerja dapat disebabkan karena ibu hamil merasa terkekang untuk terus berkreasi oleh kehamilan yang dirasakannya sangat mengubah pola hidup yang telah dijalannya selama ini. Seperti yang diungkapkan oleh Malonda (2003), karena adanya perubahan fisik dan emosional yang kompleks, maka diperlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Konflik antara keinginan prokreasi, kebanggaan yang ditumbuhkan dari norma-norma *social cultural* dan persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat merupakan pencetus berbagai reaksi psikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat.

Malonda (2003) berpendapat bahwa hal-hal tersebut di atas dapat menimbulkan gangguan emosi dan fisik (ringan sampai berat) pada para ibu, seperti kecemasan saat hamil yang secara klinik/empiris menurut para dokter ahli kebidanan dan penyakit kandungan banyak ditemukan; mual dan muntah berlebihan; fisik lemah (yang memerlukan jaminan kualitas-medis); atau bahkan komplikasi persalinan karena kecemasan sebagai salah satu penyebabnya; dan sampai saat pasca salin para ibu bersikap pasif dalam mengurus bayi.

Berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan bahwa kecemasan yang diterima ibu hamil yang kehamilannya kali ini adalah

anak ke 3, lebih tinggi daripada yang lainnya. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Mackonochie (dalam Ambarwati & Sintowati, 2004) bahwa perasaan cemas ibu dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Walaupun mereka telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada.

Seperti yang diungkapkan oleh Sarason (dalam Kuntjoro, 2002) bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Hal ini penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial, karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.

Dukungan sosial dalam bentuk informasi adalah bentuk dukungan sosial yang lebih mudah diberikan karena sifat bantuannya yang lebih efisien dan efektif serta tidak memerlukan keadekuatan interpersonal namun dapat diberikan oleh siapa saja, kapan saja, dimana saja, dan melalui sarana/media apa saja, seperti memberikan rujukan rumah sakit untuk bersalin yang bagus, memberikan bimbingan dalam hal menghadapi persalinan, memberikan brosur mengenai proses persalinan yang paling terbaru, memberikan buku mengenai kehamilan dan proses persalinan, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut tentulah sangat bermanfaat untuk ibu hamil dan sangat aktual karena sesuai dan sangat tepat dengan

apa yang ibu hamil butuhkan pada saat menjelang persalinan.

Seperti yang diungkapkan oleh Levinson (dalam Yulianti, 2004) bahwa pada trimester ketiga perubahan psikologis yang terjadi antara lain rasa cemas mengenai kelahiran, konsentrasi mengenai perubahan hubungan dengan pasangan dan teman, dan rasa cemas mengenai masalah keuangan. Pada saat yang sama, ia merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan dalam bentuk psikologis dalam menghadapi persalinan akan terus terasa sampai masa persalinan usai dan bahkan pada beberapa kasus dapat menyebabkan *baby blue* usai persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan menjelang kelahiran yang dialami oleh ibu hamil. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa peran keluarga menjadi penting bagi ibu yang sedang menjelang masa melahirkan guna mengurangi tingkat kecemasan.

Saran

Sebaiknya selama kehamilan ibu hamil memperluas wawasan mengenai persalinan dan hal-hal yang berhubungan dengan *parenting*, berusaha terbuka dengan lingkungan sosial mengenai hal-hal yang berhubungan dengan kehamilannya, hal ini diperlukan guna memberikan wawasan untuk ibu hamil sehingga dapat mengantisipasi hal-hal yang dapat menggangukannya selama kehamilan. Sebaiknya para suami dan keluarga selalu mendampingi ibu hamil selama kehamilan terutama menjelang masa persalinan dengan cara memberikan perhatian, dukungan dan bantuan, dan meng-

embangkan komunikasi yang baik dengan para ibu hamil. Hal ini perlu dilakukan agar ibu hamil merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, dan dapat meminimalisasikan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, W., & Sintowati, R. (2004). Pendidikan kesehatan mengatasi keluhan hamil pada ibu-ibu hamil di Asrama Group PII Kopassus Kartasura. *Laporan Penelitian Kajian Wanita* (tidak diterbitkan). Surakarta: Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arifin, L. (2007). Aplikasi model health promotion Nola J. Pender pada kasus ibu PRIMIPARA trimester III. *Tesis* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Conley, T. (2004). *Breaking free from the anxiety trap*. <http://www.yakita.or.id/kecemasan.htm+kecemasan>. Diakses tanggal 12 Februari 2008.
- Firman, & Khairani. (2000) Dukungan sosial dan penerimaan diri pedagang wanita pasar pedesaan Minangkabau dalam memberdayakan sumber ekonomi keluarga. *Laporan Penelitian Kajian Wanita* (tidak diterbitkan). Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Hasibuan, R., & Simatupang, N. (1999). Kecemasan pada kehamilan pertama ditinjau dari peran *social support*. *Laporan penelitian* (tidak diterbitkan). Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Brawijaya.
- Ibrahim, S.A. (2002). *Menyiasati gangguan kecemasan*. http://www.pdpersi.co.id/detail_news.artikel+gejala+kecemasan. Diakses tanggal 12 Februari 2008.
- Kuntjoro, Z. (2002). *Dukungan sosial pada lansia*. <http://www.e-psikologi.com/usia/htm+dukungan+sosial>. Diakses tanggal 12 Februari 2008.
- Malonda, B.F. (2003). Sosial-budaya, gangguan emosi, dan fisik pasca salin masyarakat pedesaan Sumedang. *Tesis* (tidak diterbitkan). Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Suririnah. (2006). *Beberapa perubahan pada ibu hamil*. <http://www.infoibu.achiza.blogsome.com/+kecemasan+pada+wanita+hamil+menghadapi+persalinan>. Diakses pada tanggal 12 Februari 2008.
- Suryaningsih. (2007). *Tips mengatasi stres saat kehamilan*. <http://www.suryaningsih.wordpress.com/2007/05/22/tips-mengatasi-stres-saat-kehamilan/+dukungan+sosial+untuk+wanita+hamil> Diakses tanggal 12 Februari 2008.
- Yulianti, N. (2004). Gambaran rasa cemas wanita hamil pertama dan dukungan suami yang diterima. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia