

EFEKTIVITAS *HYPNO-EFT* DAN PERNAFASAN YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DI BPM NY. SRI KUSTINAH

Eti Salafas¹⁾, Rifka Anisa²⁾, Vivi Ida Rusita³⁾
Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran
Email: etisalafas@yahoo.com

ABSTRAK: EFEKTIVITAS *HYPNO-EFT* DAN PERNAFASAN YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DI BPM NY. SRI KUSTINAH. Kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius. *Hypno EFT* dan pernafasan yoga merupakan upaya untuk menurunkan kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *hypno EFT* dan pernafasan yoga terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Ny. Sri Kustinah Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah "*Quasi experiment*" menggunakan rancangan *twogroup Pretest - Posttest*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di BPM Ny. Sri Kustinah berjumlah 20 responden yang dibagi 2 kelompok dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengolahan data menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata perubahan kecemasan menggunakan pernafasan yoga (12,696) lebih besar dari *hypno EFT* (9,279). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pernafasan yoga lebih efektif terhadap perubahan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan dengan *hypno EFT*.

Kata kunci : *Hypno EFT*, Pernafasan Yoga, Kecemasan Ibu hamil Trimester III

ABSTRACT: EFFECTIVENESS *HYPNO-EFT* AND YOGA BREATHING IN PREGNANT WOMEN REDUCE ANXIETY IN BPM NY. SRI KUSTINAH. Anxiety third trimester pregnant women in the face of labor one of the problems frequently encountered emotional disturbance and psychological impact is serious enough. *Hypno EFT* and breathing yoga is an attempt to reduce the anxiety. This study aims to determine the effectiveness of *hypno EFT* and yoga breathing to changes in anxiety levels of pregnant women in the third trimester in BPM Ny. Sri Kustinah Semarang. This type of research was "*Quasi experiment*" used *twogroup pretest - posttest* design. Samples were third trimester pregnant women in BPM Ny. Sri Kustinah amounted to 20 respondents were divided into 2 groups with *purposive sampling* technique. Data processing technique used *paired sample t-test*. The results showed that the average value of changes in anxiety using yoga breathing (12.696) is greater than *hypno EFT* (9.279). The conclusion of this study is more effective yoga breathing to changes in anxiety third trimester pregnant women compared with *hypno EFT*.

Keywords: *Hypno EFT*, Breathing Yoga, Anxiety Tthird Trimester Pregnant women

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak Berdaya, dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2009). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita-wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Stress yang tinggi dan mood (suasana hati) yang mengganggu selama kehamilan ini dapat mengakibatkan bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kelahiran preterm, kromosomial abortus spontan, rendahnya APGAR skor, neuro endokrin dysregulation (Nurdiana, 2012). Sedangkan dampak pada ibu dapat terjadi hiperemesis gravidarum, pre-eklampsia, dan eklampsia (Hawari, D., 2006).

Kini telah banyak dikembangkan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Cara-cara tersebut, antara lain relaksasi progresif, relaksasi pernafasan, meditasi, visualisasi dan hipnosis atau lebih dikenal dengan hipnoterapi. Beberapa Intervensi tersebut bertujuan untuk memberikan perasaan nyaman dan rileks pada ibu hamil serta dapat mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan terutama pada ibu hamil yang sering mengalami keluhan kehamilannya.

Penelitian yang dilakukan Wells, S., Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P. & Baker, A. H. (2003) tentang *Evaluation of a meridian-based intervention, emotional freedom techniques (EFT), for reducing specific phobias of small animals* menunjukkan bahwa EFT mampu mereduksi phobia spesifik dan menghasilkan perilaku valid.

Senam Yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik pernafasan dalam. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress* (Bribiscas, 2013; Williams-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013; Bala, 2012) dan meningkatkan *self-efficacy* (William-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013). Dapat

dikatakan sebagai *coping stress* karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas. Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur (Bala, 2012). Selain itu, teknik bernafas bisa memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untuk lebih berfokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Hal ini masuk pada pengelolaan diri (*Self-control*), seseorang melakukan usaha untuk meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan.

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil, 5 ibu hamil primigravida dan 5 ibu hamil multigravida didapatkan 5 (50%) ibu hamil primigravida mengalami ketakutan menghadapi persalinan karena baru pertama kali hamil, khawatir terhadap kemungkinan komplikasi persalinan serta mengkhawatirkan terhadap kesehatan ibu hamil dan kesehatan janinnya. 5 ibu hamil multigravida, 4 (40%) diantaranya didapatkan juga mengalami keluhan terhadap kekhawatiran yang mereka rasakan tentang kemungkinan adanya kesulitan persalinan yang akan dihadapinya. Hanya 1 (10%) ibu hamil multigravida yang tidak mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Tujuan Penelitian ini adalah: 1) Mengetahui efektifitas Hypno-EFT dalam perubahan kecemasan ibu hamil trimester III, 2) Mengetahui efektifitas pernafasan yoga dalam perubahan kecemasan ibu hamil trimester III, 3) Mengetahui efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan yoga dalam perubahan kecemasan ibu hamil trimeser III.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di BPM Hj. Sri Kustinah Amd.Keb Kecamatan Ngaliyan, Semarang Barat. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2016 sampai dengan Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di BPM Hj. Sri Kustinah, Amd.Keb. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di BPM Ny. Sri Kustinah berjumlah 20 responden yang dibagi 2 kelompok dengan teknik *purposive sampling*. Grup A diberi intervensi Hypno-EFT dan Grup B diberi

intervensi Pernafasan Yoga, kedua grup dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan HARS (*Hamillton Anxiety Rating Scale*).

Jenis penelitian ini adalah “Quasi experiment” menggunakan rancangan *twogroup Pretest - Posttest*. Teknik pengolahan data menggunakan *paired sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskriptif Statistik Pengukuran Kecemasan sebelum dilakukan Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga

Tabel 1. Analisis diskriptif kecemasan sebelum dilakukan Hypno EFT dan pernafasan yoga

Grup	Penilaian	Min	Max	Mean	SD
Hypno EFT (A)	Cemas	15	26	19,2	3,994
Yoga (B)	Cemas	15	28	20,80	4,367

Berdasarkan Tabel 1. di atas menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum dilakukan Hypno-EFT pada Grup A adalah 19,2 dengan nilai minimal 15 dan maksimal 26. Rata-rata kecemasan sebelum dilakukan Pernafasan Yoga pada Grup B adalah 20,80 dengan nilai minimal 15 dan maksimal 28. Sesuai dengan pengukuran menggunakan HARS maka ibu hamil pada Grup A mengalami kecemasan ringan (berada dalam rentang 15 – 27), sedangkan pada Grup B ada yang mengalami kecemasan ringan (berada dalam rentang 15 – 27) dan ada yang mengalami kecemasan sedang (berada dalam rentang 28 – 41). Apabila dibandingkan, maka rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil grup B lebih tinggi dibandingkan dengan grup A.

Kehamilan adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Ketika hamil, ibu mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan. Nur'aini (2006) menyatakan kecemasan pada masa kehamilan sering timbul karena merasa tidak mampu untuk menjalankan sebagai ibu sehingga terkadang ragu

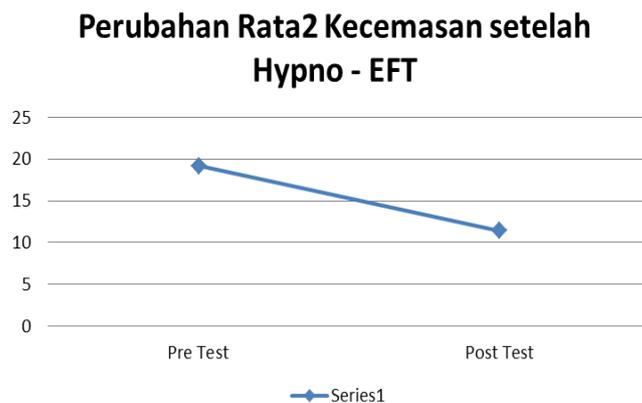
tentang kesiapan diri dalam menghadapi masa kehamilannya. Kecemasan yang muncul pada masa kehamilan adalah reaksi terhadap perasaan takut yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi penyesuaian diri mereka terhadap lingkungannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wijayanti (2013) bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan terutama dalam menghadapi persalinan.

2. Deskriptif Statistik Pengukuran Kecemasan sesudah dilakukan Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga

Tabel 2. Analisis diskriptif kecemasan sesudah dilakukan Hypno EFT dan pernafasan yoga

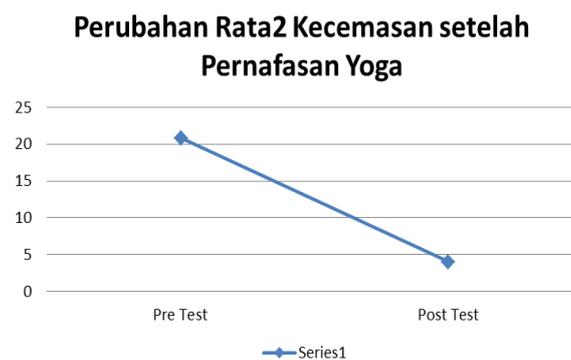
Grup	Penilaian	Min	Max	Mean	SD
Hypno EFT (A)	Cemas	7	14	11,4	2,271
Yoga (B)	Cemas	1	7	4,00	1,944

Berdasarkan Tabel 2. di atas menunjukkan rata-rata kecemasan setelah dilakukan Hypno-EFT pada Grup A adalah 11,4 dengan nilai minimal 7 dan maksimal 14. Rata-rata kecemasan pada Grup B sesudah dilakukan Pernafasan Yoga adalah 4,00 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 7. Sesuai dengan pengukuran menggunakan HARS maka ibu hamil pada kedua grup mengalami penurunan kecemasan dalam kategori tidak cemas (berada pada rentang <14). Perubahan rata-rata kecemasan antara Grup A (hypno EFT) dan Grup B (pernafasan yoga) seperti pada Gambar 1. dan Gambar 2. dibawah ini:



Gambar 1. Perubahan rata-rata kecemasan setelah dilakukan Hypno-EFT

Berdasarkan Gambar 1. memperlihatkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kecemasan setelah dilakukan Hypno EFT. *Hypno Emotional Freedom Technique (Hypno EFT)* adalah sebuah terapi psikologi praktis yang menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis. Hal ini berdasar pada revolusi yang berkembang dalam keyakinan psikologi konvensional yang menjelaskan bahwa “segala emosi negatif yang muncul dapat merusak energi sistem dalam tubuh”. Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma dsb., aliran energi di dalam tubuh yang melalui titik meredian tubuh akan terganggu. Dan untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi di atas, kita perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meredian dengan cara mengetukkan jari dengan cara tertentu sesuai teknik EFT.



Gambar 2. Perubahan rata-rata kecemasan setelah dilakukan Pernafasan Yoga

Berdasarkan Gambar 2. Memperlihatkan bahwa ada pemurunan rata-rata kecemasan setelah dilakukan pernafasan yoga. Brown et al (2005) menyatakan bahwa yoga merupakan suatu metode yang unik untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress. Teknik pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin dan disebutkan juga dengan latihan pernafasan yoga selama tiga minggu menyebabkan penurunan produksi hormon kortisol yang signifikan.

3. Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Perubahan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Perubahan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Grup	Rata2	SD	Min	Max	t	df	Sig
A – Hypno EFT	7.800	2.658	5.898	9.702	9.279	9	.000
B – Yoga	16.800	4.185	13.806	19.794	12.696	9	.000

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa Hypno-EFT efektif dalam penurunan kecemasan ibu hamil Trimester III dengan p value $0.0001 < 0.05$. Pernafasan Yoga juga efektif dalam penurunan kecemasan ibu hamil dengan p value $0.0001 < 0.05$. Pernafasan Yoga lebih efektif dalam perubahan kecemasan ibu hamil trimester I (12.696) dibandingkan dengan Hypno-EFT (9.279).

Kecemasan adalah perasaan yang menetap berupa ketakutan, kecemasan merupakan respon terhadap sesuatu yang akan datang. Hal tersebut dapat merupakan perasaan yang ditekan ke dalam bawah alam sadar apabila terjadi peningkatan akan adanya bahaya dari dalam. Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi khusus dapat mempercepat munculnya kecemasan tetapi setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang (Ibrahim, 2007).

Perubahan psikis pada ibu trimester pertama diperkirakan 80%, timbul sifat rasa kecewa, penolakan, cemas dan rasa sedih. Pada trimester kedua kehidupan psikologi ibu tampak lebih tenang dan mulai beradaptasi, dan pada trimester ketiga, perubahan psikologi ibu lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Pada trimester III pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal atau bayi lahir selamat akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Apabila ibu hamil yang tidak memiliki persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku

diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa melahirkan sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu maupun bayinya (Janiwarti & Pieter,2012).

Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat dikurangi atau diturunkan dengan Hypno EFT atau dengan Pernafasan Yoga. EFT adalah versi psikologi dari terapi akupunktur yang menggunakan jarum tetapi EFT tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian di tubuh Anda, dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu. Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma dsb., aliran energi di dalam tubuh yang melalui titik meridian tubuh akan terganggu. Supaya menghilangkan hambatan-hambatan emosi di atas, kita perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meridian dengan cara melakukan ketukan ringan dengan jari. Memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang.

Teknik pernapasan prenatal yoga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin sehingga dapat meningkatkan kesiapan baik fisik maupun psikologis ibu. Penelitian ini sependapat pula dengan teori yang dikemukakan oleh Winddowson (2004), latihan pernafasan yoga dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, mengatasi gangguan mata, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dari permasalahan dan emosi yang terpendam, mengurangi kecemasan yang merupakan permasalahan yang sering timbul pada kehamilan. Sesuai hasil penelitian Brisbon dan Lowery (2009), pernafasan yoga meningkatkan kebahagiaan menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa Pernafasan Yoga lebih efektif terhadap perubahan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan dengan Hypno-EFT. Teknik pernafasan dalam prenatal yoga dapat digunakan sebagai penyeimbang aktivitas pikiran dan berguna untuk meringankan rasa tidak nyaman selama hamil (Sindhu P, 2014). Sependapat pula dengan penelitian-penelitian yang

dilakukan dalam Amy, et al (2009), yang mengatakan bahwa pengaruh dari latihan teknik pernapasan prenatal yoga dapat meningkatkan hasil kehamilan yang meliputi peningkatan aliran darah ke plasenta, penurunan hormon stress yang berasal dari ibu, dan penurunan produksi hormon yang memicu kelahiran prematur. Teknik pernapasan prenatal yoga dan meditasi dapat mengarahkan ibu hamil lebih tenang dan aman karena mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit.

SIMPULAN

Hypno-EFT efektif dalam perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dengan p value $0.0001 < 0.05$ dan nilai t 9.279, begitu pula pernafasan yoga juga efektif dalam perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dengan p value $0.0001 < 0.05$ dan nilai t 12.696. Pernafasan yoga (12.696) lebih efektif terhadap perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan dengan Hypno-EFT (9.279).

DAFTAR PUSTAKA

- Amy E. B, et al. 2009. *The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress*. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Kamis 13 Januari 2011.
- Ann, Isaacs. 2005. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Arafah, C & Ellyta Aizar. 2011. *Kecemasan Ibu Primigravinda dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Hj. Hadijah Medan setelah Menonton Video Proses Persalinan Normal*. <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkk/artide/view/325>
- Arief, Nurhaeni. 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan Dan Kelahiran Sehat*. Jogjakarta: AR Group
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. 2007. *Gizi dalam Kehamilan*. Cetakan III. Jakarta: EGC.
- Arsaningsih. 2013. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Bala, K. 2012. *Pregnancy & Yoga*. Retrieved 2015, from www.midwiferytoday.com.
- Brisbon, N.M., Lowery, G.A. 2009. Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of Relig Health*. (published online 1 Desember 2009).
- Brown et al. 2005. *Sudarshan Kriya Yogic Breathing in The Treatment of Stress, Anxiety and Depression: Part I Neurophysiologic Model*, (Online), (http://www.thevirafoundation.org/images/Trauma_Treatment_Breathwork_Part_I.pdf, diakses : 10 Februari 2012).
- Carpenito, L. J. 2000. *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Effendy, C. 2005. *Kiat Sukses menghadapi kecemasan*. Yogyakarta : Sahabat Setia
- Fachry HA. 2008. *The Real Art of Hipnosis: Kolaborasi Seni Hipnosis Timur-Barat*. Jakarta: Gagas Media
- Fraser, Diane M, dan Margaret A. C. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. Edisi 14. Jakarta: EGC.
- Gunawan. 2007. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Informed Consent dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Instalasi Rawat Inap BP RSUD Kraton Pekalongan*.
- Hastono. 2007. *Analisis data kesehatan: basic data analysis for health research training*. Depok: FKMUI.
- Hawari D. 2005. *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI
- IBH (Indonesian Board of Hipnotherapy). 2002. *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*. IBH.
- Ibrahim, Ayuto Sani. 2007. *Panik, Neurosis dan Gangguan emas*. Cetakan II, Jakarta.
- Indriyani, E. 2009. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Waktu Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin Primipara di BPS Hj. Nawangsih ZP Semarang*. Semarang: Politeknik Kesehatan Semarang.
- Janiwarty B & Pieter H. Z. 2012. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Medan: Rapha Publishing
- Kahija, Y. F. LA. 2007. *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip Dasar Praktik psikotrapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Kroger, W. S. 2008. *Clinical and experimental hypnosis (revised 2 nd ed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kusmiyati, Yuni, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Manggarsari, M.D. 2010. *Stres pada Saat Akan Melahirkan antara Ibu yang Melakukan Hypnobirthing dan yang Tidak Melakukan Hypnobirthing*. Psikologi. Dikutip 24 Desember 2015, dari eprints.unika.ac.id/3104/1/05.40.0101_Margaretha_Dwi_M.pdf.
- Nur'aini, Tri Astuti. 2006. *Konstruksi Alat Ukur Kecemasan pada wanita hamil*. Tugas Akhir. Universitas Indonesia. Pasca Sarjana Fakultas psikologi.
- Nurdiana A. 2005. *Profil Kecemasan di RSUD dr. Soebandi Jember Periode 1 Januari 2003 – 31 Desember 2005*. Malang; 2008.
- Nursalam. 2010. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shindu, P. 2014. *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Sindhu, P. 2013. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung : Ganit
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo...(dkk). Jakarta : EGC.
- Stuart, G.W. 2009. *Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta : EGC.
- Wells, S., Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P. & Baker, A. H. 2003. *Evaluation of a eridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals* *Journal of Clinical Psychology*, 59(9), 943-966.
- Widdowson, R. 2004. *Yoga for pregnancy*. London : Heron quays Dockland.
- Wijayanti. 2013. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Proses Persalinan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di RB Sayang Ibu Kudus. *Karya Tulis Ilmiah*. AKBID Mardi Rahayu Kudus.