



## **TEKNIK HIDROTERAPI MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI PERSALINAN DI KECAMATAN SERAM UTARA BARAT**

Siti Rochmaedah

Departemen Keperawatan Maternitas, Stikes Maluku Husada  
Jl. Lintas Seram Waeselang, Kec. Kairatu Kab. Seram Bagian Barat Provinsi Maluku  
Email Korespondensi<sup>(k)</sup>: [siti.rochmaedah@gmail.com](mailto:siti.rochmaedah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Rasa cemas selama kehamilan khususnya pada periode trimester ketiga disebut dengan sindrom persalinan (*childbirth syndrome*), sindrom persalinan ini dapat berupa ketakutan akan proses persalinan dan bagaimana keadaan bayi yang akan dilahirkan dan hal ini lebih sering terjadi pada primigravida. Kecemasan yang dialami primigravida dapat dikurangi dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan hidroterapi. Salah satu bentuk hidroterapi yaitu rendam kaki dengan air hangat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh hidroterapi terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu *primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat. Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* dengan desain *one grup pretest posttest design*. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 15 responden. Alat penelitian menggunakan lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Data dianalisis menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh hidroterapi terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu *primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat dengan *p value*  $0,001 < 0,05$ . Kesimpulan: teknik hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) dapat mengurangi tingkat kecemasan *primigravida* dalam menghadapi persalinan di Kecamatan Seram Utara Barat.

**Kata Kunci** : Hidroterapi, kecemasan *primigravida* menghadapi persalinan

### ***HYDROTHERAPY TECHNIQUES REDUCE THE LEVEL OF ANXIETY OF PRIMIGRAVIDA FACING LABOR IN THE SUB-DISTRICT OF SERAM UTARA BARAT***

*Anxiety during pregnancy, especially in the third trimester, is called the childbirth syndrome, this labor syndrome can be a fear of the birth process and how the baby will be born and this is more common in primigravida. Anxiety experienced by primigravida can be reduced in various ways, one of which is hydrotherapy. One form of hydrotherapy is soaking the feet in warm water. This study aims to determine the effect of hydrotherapy on the level of anxiety facing childbirth in primigravida mothers in North West Seram District. This study uses a quasi-experimental design with one group pretest posttest design. Samples were taken by purposive sampling as many as 15 respondents. The research tool used the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire sheet. Data were analyzed using Paired T-test. The results showed that there was an effect of hydrotherapy on the level of anxiety facing childbirth in primigravida mothers in North West Seram District with p value  $0.001 < 0.05$ . Conclusion: hydrotherapy technique (foot soak in warm water) can reduce the anxiety level of primigravida in facing labor in North West Seram District.*

*Keywords: Hydrotherapy, primigravida anxiety facing childbirth*

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan terbesar bagi pasangan suami istri ialah dengan adanya kehamilan (Saminem, 2009). Kehamilan untuk pertama kalinya bagi seorang ibu (*primigravida*) merupakan proses krisis dalam hidupnya (Saifudin, 2009). *Primigravida* sering memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan dari cerita yang ia dengar. Hal ini menyebabkan muncul ketakutan-ketakutan pada ibu *primigravida* yang belum memiliki pengalaman bersalin. Ibu yang sedang mengandung biasanya mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Pada trimester ketiga (28;40 minggu), kecemasan mulai muncul pada ibu *primigravida*. Pada usia 28 minggu ke atas ini, tingkat kecemasan ibu hamil semakin intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa berisiko tinggi kejadian bayi premature sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil. Ketika ibu merasa sangat cemas menghadapi persalinan, secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit, akibatnya saat persalinan nanti persepsi nyeri semakin meningkat (Danuatmaja, 2008).

Pada periode trimester ketiga timbul rasa cemas yang biasanya di sebut dengan sindrom persalinan (*childbirth syndrome*), sindrom persalinan ini menimbulkan rasa cemas seperti apakah proses persalinan akan berjalan dengan baik dan selamat bagi bayi janin maupun bagi dirinya. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan takut melahirkan, cemas, sedih, stress dan depresi yang menambah beban bagi perempuan hamil (Sujiono, 2004).

World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 830 wania diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat di negara berkembang. Di negara berkembang, pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, di bandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018).

Perasaan cemas selama kehamilan dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikis ibu hamil dan janin. Untuk mengurangi dampak tersebut dapat dilakukan beberapa cara seperti berpikir positif, berdo'a, berbagi cerita, meditasi dan hidroterapi (Akmal (2010); Widyastuti (2014)).

Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air untuk menyembuhkan berbagai penyakit melalui cara yang berbeda. Salah satu bentuk hidroterapi yaitu rendam kaki menggunakan air hangat. Rendam kaki air hangat merupakan kondisi kaki yang kontak langsung dengan air hangat. Rendam kaki air hangat dilakukan pada suhu 38-39°C. Akmal (2010) menjelaskan tentang prinsip dasar merendam kaki dengan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi. Banyak kegunaan rendam kaki dengan air hangat bagi kesehatan. Penelitian oleh Pramantara (2017) bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat ada perbedaan nilai kecemasan. Penelitian terkait oleh Damarsanti (2018) dengan hasil penelitian yaitu ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah rendam kaki dengan air hangat.

Berdasarkan studi pendahuluan pada ibu hamil melalui wawancara dan diskusi sederhana, 5 dari 7 ibu *primigravida* mengalami kecemasan dan menanyakan bagaimana proses kehamilan dan berbagai pengalaman persalinan dari orang tua, saudara, tetangga maupun teman yang sudah pernah melahirkan. 2 *primigravida* mengatakan kurang cemas karena merasa bahwa persalinan merupakan hal yang wajar bagi seorang perempuan dan 7 ibu hamil tersebut mengaku belum pernah dilakukan teknik hidroterapi rendam kaki. Dari latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh hidroterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu *primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan metode *one grup pretest posttest design*. Metode ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Dimana kelompok ini sebelum dan sesudah intervensi akan dilakukan observasi mengenai tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida*. Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah pada bulan September sampai Oktober 2021. Besar sampel dalam

penelitian ini 15 ibu primigravida dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi: ibu *primigravida* trimester III, tanpa komplikasi kehamilan dan bersedia menjadi responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner baku untuk mengidentifikasi kecemasan yaitu HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan pemberian hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) sebanyak 3 kali secara berulang dan teratur dalam kurun waktu 2 hari. Air yang digunakan dengan suhu 38°C sampai 39°C ditempatkan dalam baskom sebanyak 3 liter.

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat meliputi karakteristik responden (umur, pekerjaan dan pendidikan) serta analisa bivariat guna mengidentifikasi apakah ada pengaruh hidroterapi terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu *primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat. Uji statistic yang digunakan adalah uji *Parametrik Paired T-test* dengan tingkat kemaknaan 5%.

## HASIL

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pekerjaan dan Pendidikan Ibu**  
***Primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat**

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
<b>1</b>	<b>Umur</b>		
	< 20 Tahun	4	26,7
	20 tahun – 35 tahun	9	60
	> 35 tahun	2	13,3
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>2</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	7	46,7
	PNS	4	26,6
	Swasta	3	20
	Wirausaha	1	6,7
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>3</b>	<b>Status Pendidikan</b>		
	SD	1	6,7
	SMP	1	6,7
	SMA	6	40
	D3	3	20
	S1	4	26,6
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa responden di Kecamatan Seram Utara Barat lebih banyak berumur 20-35 tahun sebanyak 9 (60%) responden, sedangkan yang berumur > 35 tahun sebanyak 2 (13,3%) responden. Diketahui pekerjaan yang dimiliki responden mayoritas adalah sebagai Ibu Rumah tangga sebanyak 7 (46,7%) responden. Status pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 6 (40%) responden sedangkan yang terkecil adalah SD dan SMP masing-masing sebanyak 1 (6,7%) responden.

**Tabel 2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Hidroterapi Pada Ibu *Primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat**

<b>No. Tingkat Kecemasan</b>		
<b>1</b>	<b>Pretest</b>	<b>(n) %</b>
	< 14 = tidak ada kecemasan	1 6,6
	14-20 = kecemasan ringan	4 26,7
	21-27 = kecemasan sedang	4 26,7
	28-41 = kecemasan berat	6 40
	<b>Total</b>	<b>15 100</b>
<b>2</b>	<b>Posttest</b>	<b>(n) %</b>
	< 14 = tidak ada kecemasan	4 26,6
	14-20 = kecemasan ringan	10 66,7
	21-27 = kecemasan sedang	1 6,7
	<b>Total</b>	<b>15 100</b>

Data Primer, 2019

Tabel 5.2 menggambarkan bahwa hasil sebelum dilakukan hidroterapi dari 15 responden terdapat 6 (40%) responden yang mengalami kecemasan berat, 4 (26,7%) responden mengalami kecemasan sedang, 4 (26,7%) responden mengalami kecemasan ringan dan 1 (6,6%) responden yang tidak mengalami kecemasan.

Hasil distribusi tingkat kecemasan setelah diberikan hidroterapi terdapat 4 (26,6%) responden yang tidak mengalami kecemasan, 10 (66,7%) responden mengalami kecemasan ringan, 1 (6,7%) responden mengalami kecemasan sedang.

**Tabel 5.3**  
**Perbedaan Rerata Tingkat Kecemasan Ibu *Primigravida* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) Pada Ibu *Primigravida* di Kecamatan Seram Utara Barat**

<b>Paired Samples Test</b>					
	Paired Differences		t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation			
Pretest – Posttest	1.200	.676	6.874	14	.000

Uji Paired t Test

Berdasarkan tabel di atas bahwa perbedaan nilai mean sebelum dan sesudah diberikan hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) adalah 1,200 dengan standar deviasi 0,676. Nilai t hitung dibandingkan dengan t tabel pada df (14) maka didapatkan t tabel adalah 2.131 sehingga dapat dikatakan bahwa t hitung 6.874 adalah > t tabel 2.131, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, hal ini membuktikan bahwa penelitian ini bermakna. Nilai  $p$  dari data diatas di dapatkan 0.000, ini berarti lebih kecil dari nilai  $\alpha$  0,005 ( $p < 0,005$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak maka dapat disimpulkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat).

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kecemasan

#### a. Kecemasan Responden Sebelum diberikan Intervensi Hidroterapi (Rendam Kaki Dengan Air Hangat)

Kehamilan dan persalinan adalah salah satu dari daur kehidupan yang harus dijalani oleh manusia dari lahir sampai mati, dan setiap perubahan-perubahan yang terjadi merupakan *Stressor* pada kehidupan (Detiana, 2010). Semakin tua kehamilan, maka perhatian dan pemikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang di anggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Resmaniasih, 2014).

Penelitian ini menggunakan responden ibu primigravida trimester III. Trimester III seringkali disebut sebagai periode menunggu, penantian dan waspada dikarenakan ibu hamil tidak sabar untuk menunggu kelahiran bayinya, mempersiapkan kelahiran dan terpusat pada kehadiran bayi. Ibu hamil trimester III sering merasa cemas dengan alasan munculnya rasa sakit melahirkan dan kekhawatiran terhadap anak yang akan dilahirkan. Trimester III merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan kondisi bayi yang dilahirkan (Detiana, 2010).

Berdasarkan hasil dari penelitian ini terlihat bahwa ibu hamil primigravida trimester ketiga di Kecamatan Seram Utara Barat sebelum dilakukan intervensi, lebih banyak memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (40%), sedangkan kecemasan sedang dan ringan yaitu masing-masing 4 orang (26,7%) dan ibu hamil yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 1 orang (6,7%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah (2017) didapatkan hasil yang serupa, yaitu sebagian besar ibu hamil primigravida trimester ketiga mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 13 orang (65%), ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 4 orang (20%), dan ibu hamil primigravida trimester ketiga yang memiliki kecemasan berat sebanyak 3 orang (15%). (Rosyidah, 2017)

Pada penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Handayani (2012), didapatkan pula sebagian besar ibu hamil primigravida trimester ketiga memiliki kecemasan sedang, yaitu sebanyak 45 orang (70,3%), diikuti oleh ibu hamil primigravida trimester ketiga yang memiliki kecemasan berat sebanyak 12 orang (18,8%) dan kecemasan ringan sebanyak 7 orang (10,9%) (Handayani, 2012).

Pada umumnya, kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan melahirkan disebabkan karena ibu hamil harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis, jika wanita yang tidak mengalami kecemasan dikarenakan wanita tersebut menerima kuadratya sebagai wanita dan menerima proses yang akan ia lewati sebagai seorang ibu (Usman, 2016).

Pada ibu hamil primigravida trimester ketiga, kecemasan yang dialami berkaitan dengan persalinan dan kesiapan diri dan keluarga (Maimunah, 2009). Selain itu, kecemasan timbul karena ketakutan kehilangan bayi yang dilahirkan, seperti ketakutan bahwa bayi yang dilahirkan akan meninggal atau lahir cacat. Kecemasan juga dapat muncul akibat perasaan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan bayi yang akan dilahirkan, serta munculnya dugaan bahwa melahirkan akan menghambat aktivitas sehari-hari. (Rosyidah, 2017).

#### b. Kecemasan Responden Setelah diberikan Intervensi Hidroterapi (Rendam Kaki Dengan Air Hangat)

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebanyak tiga kali dalam kurun waktu 2 hari, responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. 6 responden yang mengalami kecemasan berat, seluruhnya menjadi 1 kecemasan sedang serta 5 responden kecemasan ringan sedangkan 4 responden yang mengalami kecemasan sedang seluruhnya menjadi kecemasan ringan, dan 4 responden mengalami kecemasan ringan, 3 menjadi tidak cemas serta 1 responden yang tidak mengalami cemas mengalami penurunan skor tingkat kecemasan.

Kecemasan yang timbul selama kehamilan dapat disebabkan karena adanya pikiran-

pikiran negatif yang terus berkembang. Tingkat pernafasan semakin cepat pada saat rasa cemas muncul, hal ini disebabkan respon cemas yang diterima otak memutuskan untuk menghadapi atau menghinadri. Akibatnya suplai oksigen bagi jaringan tubuh meningkat sehingga terjadi ketidakseimbangan jumlah O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> didalam otak. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi gemetar, susah bernafas, lemah, gangguan penglihatan, meningkatnya kekuatan otot, pegal pada area leher dan kepala, nyeri dada (Videbeck, 2012).

Hidroterapi merupakan metode penggunaan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan lowtech yang mengandalkan respon-respon tubuh terhadap air (Damayanti, 2014).

## **2. Pengaruh Hidroterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida**

Dari analisa data skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) dengan nilai  $p < 0,000$ .

Hasil penelitian Damarsanti (2015) tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Chepi (2018) menguraikan manfaat lain dari rendam kaki dengan air hangat melalui penelitiannya yaitu membantu mengatasi masalah insomnia.

Air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena terjadi penurunan tegangan otot akibat melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot (Darmojo, 2009 dalam Prananto, 2016). Pada sistem endokrin merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh, adapun hormon yang disekresi pada saat merendam kaki dengan air hangat yaitu serotonin yang kemudian diubah menjadi hormon melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk) Amirta (2007) dalam Permady (2015).

Prinsip terapi kaki direndam air hangat melalui konduksi yaitu terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar. Hal ini mempengaruhi tekanan arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang akan menyampaikan impuls yang dibawa serabut saraf yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ ke pusat saraf simpatis dan medulla. Tekanan sistolik akan berespon, otot ventrikel yang meregang akan merangsang ventrikel untuk segera berkontraksi. Saat awal kontraksi, katup aorta dan katup semilunar belum terbuka.

Katup aorta akan terbuka saat tekanan di dalam ventrikel melebihi tekanan katup aorta. Adanya pelebaran pembuluh darah, aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung dan menurunkan tekanan sistoliknya. Keadaan relaksasi ventrikular isovolemik menyebabkan tekanan di dalam ventrikel turun drastis sehingga berdampak aliran darah semakin lancar maka hasil akhirnya tekanan diastolik akan turun (Damarsanti, 2018).

Merendam kaki dengan air hangat bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati gejala kecemasan. Terapi rendam kaki dengan air hangat secara fisiologis dapat menimbulkan efek rileks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Fungsi salah satu saraf parasimpatis adalah menurunkan produksi hormone adrenalis atau epinefrin (hormone stres) dan meningkatkan sekresi hormone nonadrenalin atau norepinefrin (hormone rileks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan sehingga menjadi lebih rileks (Dumitrascu & Lazarescu, 2012).

Responden yang mengalami kecemasan berat, sedang maupun kecemasan ringan, sebelum diberikan tindakan hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) ditemukan tanda kecemasan seperti merasa kedutan, merasa kaku otot, berdebar-debar, sulit tidur, tidur tidak memuaskan, kurang menikmati hobi, merasa khawatir, tidak dapat berkonsentrasi, iritabilitas, berkeringat, wajah memerah dan peningkatan tekanan darah. Bobak (2005) menguraikan faktor psikologis yang menjadi

penyebab kecemasan seorang wanita berkaitan dengan kesiapan seorang wanita terhadap kehamilannya termasuk perubahan fisik dan mental.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada tingkat kecemasan berat, sedang dan ringan yang dialami ibu hamil pada trimester III, dilihat dari penurunan atau berkurangnya respon tubuh terhadap kecemasan melalui berkurangnya skor tingkat kecemasan. Hal ini dapat dikarenakan tindakan tersebut dilakukan berulang dan teratur sebanyak tiga kali dalam kurun waktu 2 hari, sehingga manfaat dari rendam kaki dengan air hangat dapat langsung diketahui dan dirasakan oleh responden.

## SARAN

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini Hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) pada ibu *primigravida* trimester III diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perawat dan tenaga kesehatan lain khususnya yang berada dipelayanan baik rumah sakit maupun tempat bersalin lainnya untuk mengaplikasikan manfaat hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) pada ibu *primigravida* trimester III. Dari hasil penelitian ini, hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) dapat dimasukkan ke dalam intervensi sebagai salah satu cara yang diterapkan dalam menurunkan kecemasan ibu *primigravida* menghadapi persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak. Irene M. et.al. 2005. Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Damarsanti, P., Anggraini, R. & Setianingsih 2018, 'Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal', Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, vol. 1, no. 1, pp. 1–10.
- Danuatmaja, B. 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara
- Detiana, P. (2010). *Hamil Aman Dan Nyaman Diatas 30 Tahun*. Yogyakarta: Pressindo
- Dumitraşcu, M., Munteanu, C. and Lazarescu, H. (2012). 'Hidrotherapy', *BalneoResearch Journal*, 3, pp. 23–27
- Handayani, R. 2015, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012', *Ners Jurnal Keperawatan*, vol. 11, no. 1, pp. 62-71
- Ismarwanti, N. A. 2017, 'Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 13, No. 1, pp. 1-6
- Maimunah S. 2009. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. 5 (1): 61-67.
- Permady, G. G. (2015). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat.
- Resmaniasih et, al. (2014). Pengaruh Teknik Pernafasan Diafragma terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Palangkaraya. Skripsi. Universitas Dipongoro
- Saifudin, Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal, Yayasan Bina Pustaka. 2009. Jakarta
- Saminem. (2009). *Kehamilan Normal Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Saminem. (2009). *Kehamilan Normal: seri asuhan kebidanan*. Jakarta: EGC
- Shodiqoh ER, Syahrul F. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2 (1): 141-150.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Bambang & Nuraini Yuliani. 2004. *Seri Mengembangkan Potensi Bawaan Anak Persiapan dan Saat Kehamilan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sulistyorini, RR. I. R. 2007. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga*. Skripsi.
- Usman, F. R., Kundre, R. M. & Onibala, F. 2016, 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado', *Journal Keperawatan*, vol. 4, no 1, pp. 1-7.
- Utami, A. & Lestari, W. 2011, 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida Dengan Multigravida Dalam Menghadapi Kehamilan', *Jurnal Ners Indonesia*, vol. 1, no 2, pp. 1-9.
- Videbeck, S.L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta:EGC
- Videbeck, Sheila L., 2012. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, EGC, Jakarta
- WHO. 2015. *From In Health in 2015: From MDGs to SDGs*. Geneva: WHO.