

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. 1987. **Teknik Penyusunan Skala Pengukur**. Yogyakarta : Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada
- Azwar, S. 19967. **Sikap Manusia**. Yogyakarta: Liberty
- Daradjat, Z. 1982, **Kesehatan Mental**, Edisi 9. Jakarta: PT Gunung Agung
- Dariyo, A. 1997. Hubungan Antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi pada Wanita Hamil Pertama. Skripsi, **tidak diterbitkan**. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- De Clerq, L. 1994. **Tingkah Laku Abnormal Dari Sudut Pandang Perkembangan**. Jakarta: PT Grasindo Gramedia Indonesia.
- Domin, V. 2001. **Relaxation- How Good Are You at Relaxing?** Dalam [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com).
- Ernawati, Z. 2000. Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Ditinjau dari Kepercayaan Diri Dan Status Pekerjaan. Skripsi, **tidak diterbitkan**. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata Semarang.
- Evariny A. 2009. Manfaat Senam Hamil. 5 Juni 2007. Dalam [www.hanyawanita.com](http://www.hanyawanita.com)
- Fausiah, F; Widuri, J. 2005. **Psikologi Klinis Dewasa**, Editor Basri, S.A. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Gunarsa, S.D. 1986. **Psikologi Perawatan Edisi I**. Jakarta: PT Gunung Agung
- Hadi, S. 1991. **Metodologi Research I**. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Hadi, S. 1993. **Metodologi Research IV**. Yogyakarta : Andi Offset
- Hawari, D. 2004. **Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi**. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heardman, H. 1996. **Senam Hamil ( Relaxation and Exercise for Childbirth)**. Jakarta: Arcan.
- Hurlock, E.B. 1990. **Perkembangan Anak**. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Jameson, M. 2002. **Got Stress? Research Shows That Stress Can Be Harmfull During Pregnancy Here's Why You Need To Relax. Fit Pregnancy**. Oktober-November

- Indiarti, M.T. 2006: **Senam Hamil dan Balita**. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Kalil, K.M, Gruber, J.E, Conley, J.G., & LaGrandeur, R.M. 1995. Relationships Among Stress Anxiety, Type A, And Pregnancy-Related Cmplications. **Journal of Prenatal And Perinatal Psychology And Health. Vol 9 (3), 221-232.**
- Kaplan, I.H., Sadock, J.B., Grebb, A.J. 1997. **Sinopsis Psikiatri**. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Kartono, K. 1992. **Psikologi Wanita: Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek**. Bandung: Mandar Maju.
- Kushartanti,W. ,Soekamti, E.R., & Sriwahyuni, C.F. 2004. **Senam Hamil: Menyamakan Kehamilan, Mempermudah Persalinan**. Yogyakarta: Lintang Pustaka
- Latipun. 2003. **Psikologi Konseling**. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Le Unes, A & Nation, J.R. 2002. **Sport Psychology: An Introduction**, United States of America; Wodsworth Group.
- Media Indonesia. 2005. **Senam Hamil Kurangi Stress Saat Melahirkan**. 5 Januari 2005.
- Meichati, S. 1983. **Kesehatan Mental**. Yogyakarta: Fakukttas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Mithers. 2002. **Kecemasan Calon Ibu**, Lisa Majalah Mingguan Edisi No. 10/V 4-10 Maret 2004.
- Mulatsih Indah. 2008. **PERLUNYA SENAM HAMIL**. 29 Maret 2008
- Mulyata. 2004. **Dua Ibu Melahirkan Meninggal Setiap Jam di Indonesia**. 11 Mei 2004.
- Priest, R. 1987. **Stress dan Depresi**. Semarang: Dahara Prize
- Rastegari, R.N.E.C. Encyclopedia of Nursing and Allied Health: [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com)
- Supratiknya, A. 1995. **Mengenal Perilaku Abnormal**. Jakarta: Penerbit Kanisius.
- Tallis, F. 1992. **Mengatasi Rasa Cemas**, Alih Bahasa: Meitasari Tjandra. Jakarta: Penerbit Arcan.
- UNDP. 2001. **Indonesia Human Development Repport 2001**. Jakarta.
- Walgito, B. 1986. **Metodologi Penelitian**. Yogyakarta : Andi Offset.

[www.depkes.id](http://www.depkes.id) (2004). *Setiap Jam 2 Orang Ibu Bersalin Meninggal Dunia*. 10 Mei 2004.

Wulandari, R. 2005. Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan prenatal dalam mengatasi kecemasan pada Ibu Hamil. *Skripsi, Tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Zinbarg, R.E., Craske, M.G., & Barlow, D.H. 1993. *Therapist's Guide for The Mastery of Your Anxiety and Worry (MAW) Program*. United States of America: Graywind Publications Incorporate.

\_\_\_\_\_. Akibat "Beban Ganda" Perempuan Rentan Stres.  
[Http://www.google/pikiranrakyatbandung.com25/03/07](http://www.google/pikiranrakyatbandung.com25/03/07)

