



PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG RAJA KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2022

Psiari Kusuma Wardani¹, Yona Desni Sagita²

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu.

Email: psiarikusumawardani@gmail.com, yonayori1207@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan keadaan yang sering dirasakan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dan diperkirakan dialami 28,7% ibu hamil di Indonesia. Kecemasan dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masa kehamilan adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah *Pre experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara sebanyak 48 responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *Quota sampling*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji *T Depend*.

Hasil Analisa univariat diketahui sebelum diberikan intervensi senam hamil skor rata-rata kecemasan responden adalah 49.73 dan sesudah diberikan intervensi skor rata-rata kecemasan responden adalah 49.73. Hasil analisa bivariat diketahui ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022 dengan *p-value* 0.000. Bagi ibu hamil untuk dapat melakukan senam kehamilan menggunakan pendampingan tenaga kesehatan sebagai penatalaksanaan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III mendekati persalinan.

Kata kunci: senam hamil, *Pre experiment*, *one group pretest-posttest*

ABSTRACT

Anxiety is a condition that is often felt by pregnant women in the process of childbirth and is estimated to be experienced by 28.7% of pregnant women in Indonesia. Anxiety can increase the risk of mortality and morbidity in pregnant women. Management that can be done to reduce the level of anxiety during pregnancy is to do pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the anxiety level of

primigravida pregnant women facing childbirth in the Tanjung Raja Health Center Work Area, North Lampung Regency in 2022.

This type of research is a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were pregnant women in the third trimester in the Tanjung Raja Health Center, North Lampung Regency as many as 48 respondents. The number of samples in this study were 30 samples. The sampling technique used is Quota sampling. Analysis of the data in this study using the T-Test Dependent.

The results of the univariate analysis found that before the intervention was given, the average score of the respondent's anxiety was 49.73 and after the intervention, the average score of the respondent's anxiety was 49.73. The results of the bivariate analysis showed that there was an effect of pregnancy exercise on the anxiety level of primigravida pregnant women in the third trimester facing childbirth in the Tanjung Raja Health Center Work Area, North Lampung Regency in 2022 with a p-value of 0.000. For pregnant women to be able to do pregnancy exercises using the assistance of health workers as management in reducing the level of anxiety of pregnant women in the third trimester approaching delivery.

Keyword: pregnancy exercises, Pre experiment, one group pretest-posttest

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting dalam kehidupan wanita. Kehamilan memerlukan kematangan fisik emosional, psikoseksual dan psikososial. Wanita hamil akan mengalami reaksi psikologis dan emosional berupa kecemasan, ketakutan dan kepanikan serta keguasaan terhadap kehamilan. Ibu hamil juga dapat mengalami gejala baru mendekati persalinan akibat perasaan takut terhadap rasa nyeri atau sakit pada saat proses persalinan (Sofian, 2013).

Kecemasan merupakan keadaan yang sering dialami oleh ibu hamil akibat berbagai keadaan dan perubahan selama kehamilan, seperti pertumbuhan dan pengalaman baru. Kecemasan dialami oleh sebanyak 15.6% ibu hamil mendekati persalinan di seluruh dunia terutama negara berkembang, sementara di Indonesia terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil di Indonesia, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Hasim, 2018). Kecemasan yang dialami merupakan bagian dari respon emosional, dimana ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak

yang spesifik, dimana kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2013).

Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stress. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan yang dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil (Marliana, 2016 dalam Maulida & Wahyuni, 2019).

Bidan dalam menjalani profesinya memiliki peran yang cukup kuat dalam kelancaran proses persalinan. Untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil, penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan senam hamil. Senam hamil memiliki manfaat dalam melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan. Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik

olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul (Hidayati, 2019).

Senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi) ternyata mengandung efek relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Ketiga komponen inti tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Pelaksanaan senam hamil akan mendorong ibu hamil melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan pada ibu hamil. Bagian akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan, pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja, hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Hartaty, 2016)

Survey pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2021 di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara. Hasil wawancara telah dilakukan peneliti dengan petugas kesehatan di Puskesmas Tanjung Raja diketahui bahwa belum pernah dilaksanakan intervensi dalam mengatasi keluhan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil, sementara pelaksanaan senam hamil belum dilaksanakan baik oleh kader di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung

Utara. Hasil wawancara juga telah dilakukan peneliti dengan 8 ibu hamil diketahui bahwa 6 dari 8 ibu mengalami tanda dan gejala kecemasan seperti cemas dengan kondisi kehamilannya, mudah terbangun ketika tidur dan dada berdebar-debar. Hasil wawancara dengan ibu hamil juga diketahui bahwa ibu hamil tidak melaksanakan tindakan untuk kecemasan dan hanya menceritakan keluhan kepada keluarga juga pada tenaga bidan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Pre experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara sebanyak 48 responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *Quota sampling*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji *T Dependen*

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

a. Status Persalinan

Status Persalinan	Jumlah	Persentase (%)
Nulipara	9	30.0
Primipara	11	36.7
Multipara	9	30.0
Grandemultipara	1	3.3
Total	39	100

Hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu Primipara yaitu sebanyak 11 responden (36.7%).

b. Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
<20 Tahun	1	3.3
20-35 Tahun	26	86.7
>35 Tahun	3	10.0
Total	39	100

Hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu dengan rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 26 responden (86.7%).

c. Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SMP	3	10.0
SMA	24	80.0
Perguruan Tinggi	3	10.0
Total	30	100

Hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 24 responden (80.0%).

d. Usia Kehamilan

Mean	Median	Min	Max
30.67	30	29	34

Hasil analisis data diketahui bahwa usia rata-rata kehamilan adalah 30.67 minggu, usia kehamilan termuda adalah 28 minggu dan usia kehamilan tertua adalah 34 minggu.

Analisa Univariat

a. Rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan senam hamil

Mean	Median	Min	Max
49.73	48.00	45	61

Hasil analisa univariat diketahui bahwa sebelum diberikan senam rata-rata kecemasan responden adalah 49.73, skor kecemasan

terendah adalah 45 dan kecemasan tertinggi adalah 61.

b. Rata-rata kecemasan responden sesudah diberikan senam hamil

Mean	Median	Min	Max
43.43	43.00	35	59

Hasil analisa univariat diketahui bahwa sesudah diberikan senam rata-rata kecemasan responden adalah 43.43, skor kecemasan terendah adalah 35 dan kecemasan tertinggi adalah 59.

Analisa Bivariat

Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III.

Kecemasan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P-Value
Sebelum	49.73	30	5.017	.916	0,000
Sesudah	43.43	30	5.519	1.008	

Hasil uji statistik diketahui bahwa *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Univariat

a. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan senam hamil

Hasil analisis univariat pada variabel kecemasan diketahui bahwa sebelum diberikan senam rata-rata kecemasan responden adalah 49.73, skor kecemasan terendah adalah 45 dan kecemasan tertinggi adalah 61..

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan,

seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan yang dialami wanita hamil merupakan reaksi psikologis dan emosional dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil akan mengalami perubahan psikologis berupa kecemasan, ketakutan dan kepanikan serta kegusaran terhadap kehamilan. Ibu hamil juga dapat mengalami gejala baru menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab sebagai ibu pada pengurusan bayi yang akan dilahirkan. Ada golongan ibu yang mungkin merasa takut atau kecemasan yang berlebihan seperti ibu yang mempunyai riwayat/pengalaman buruk pada persalinan yang lalu, ibu ultipara agak berumur, merasa takut terhadap janin dan anak-anak apabila terjadi sesuatu atas dirinya serta ibu primigravida yang mendengar tentang pengalaman nyeri yang menakutkan dari teman-teman lain Sofian (2013).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, Rossita & Rahmawati (2020) yang meneliti Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu Hamil Primigrada Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dengan kategori ringan yaitu sebanyak 18 responden (54.6%).

Menurut pendapat peneliti kecemasan yang dialami ibu hamil merupakan masalah yang lazim timbul pada wanita yang akan melahirkan. Perasaan cemas yang timbul dapat diakibatkan perasaan takut terhadap rasa nyeri atau sakit pada saat proses persalinan yang akan dihadapi. Kematangan individu dan riwayat persalinan juga akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga individu yang lebih dewasa atau memiliki riwayat persalinan akan memiliki tingkat kecemasan yang relatif lebih rendah.

b. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan senam hamil

Hasil analisis univariat pada variabel kecemasan diketahui bahwa sebelum diberikan senam rata-rata kecemasan responden adalah 43.43, skor kecemasan terendah adalah 35 dan kecemasan tertinggi adalah 59..

Senam kehamilan merupakan salah satu penatalaksanaan farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil terutama pada masa mendekati persalinan. Senam kehamilan merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dilakukan wanita hamil sejak umur kehamilan 20 minggu. Senam hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan termasuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi persalinan (Kusumawati & Jayanti, 2020). Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi yang akan membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri dalam menjalani persalinan. Senam hamil juga dapat memberikan informasi daalam mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi proses kecemasan, sehingga kecemasan, rasa takut akan rasa sakit dapat berkurang melalui relaksasi (Hidayati, 2019).

Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul (Hidayati, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati & Jayanti (2020) yang meneliti Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan dengan kategori normal atau

tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 30 responden (100%).

Menurut pendapat peneliti senam hamil yang dilakukan secara konsisten merupakan penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Senam kehamilan memiliki berbagai gerakan dan teknik pernafasan yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Latihan relaksasi melalui latihan pernafasan panjang juga dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks sehingga kecemasan yang dirasakan akan berkurang.

2. Analisa bivariat

Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III.

Hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,000.

Senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya (Hartaty, 2015). Senam hamil memiliki manfaat dalam melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan. Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul (Hidayati, 2019).

Senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Senam hamil terbukti memiliki

dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi) ternyata mengandung efek relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Ketiga komponen inti tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Pelaksanaan senam hamil akan mendorong ibu hamil melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan pada ibu hamil. Bagian akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan, pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja, hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Hartaty, 2016).

Melalui senam, rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Maryunani, 2011). Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Kusumawati & Jayanti, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, Rossita, & Rahmawati (2020) yang meneliti Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu Hamil Primigrada Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester dengan *p-value* 0,000. Penelitian lain dilakukan oleh Hartaty (2015) yang melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senam Hamil dengan kecemasan primigravida

dalam menghadapi persalinan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent T test diketahui bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan dengan nilai *p-value* 0,000.

Menurut pendapat peneliti Dalam senam hamil terdapat latihan relaksasi yang mana dengan kondisi rileks mampu membantu ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Senam hamil memiliki latihan teknik pernafasan yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Latihan relaksasi melalui latihan pernafasan panjang juga dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks sehingga kecemasan yang dirasakan akan berkurang.

KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan intervensi senam hamil rata-rata kecemasan responden adalah 49.73,
2. Sesudah diberikan intervensi senam hamil rata-rata kecemasan responden adalah 43.43.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022 dengan *p-value* 0,000.

SARAN

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Bagi ibu hamil untuk dapat melakukan senam kehamilan secara konsisten dan menggunakan pendampingan tenaga kesehatan sebagai penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III mendekati persalinan.

2. Bagi Puskesmas Tanjung Raja

Bagi Puskesmas Tanjung Raja untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan secara terstruktur kepada ibu hamil tentang manfaat senam kehamilan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Bagi Puskesmas Tanjung Raja untuk memasukan senam kehamilan kedalam kelas ibu hamil.

3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Bagi Universitas Aisyah Pringsewu terutama prodi Kebidanan untuk dapat berperan aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil mendekati proses persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan faktor lain dalam menurunkan kecemasan seperti melakukan pendidikan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Armini, N. K. A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas 2*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga : Surabaya.
- Dahlan, S. (2015). *Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Fauziah, N. A. S. R. & Novianasari, R. (2019). *Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*. Jurnal Kebidanan Aisyah.
<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/prenatalyogaalfi>.
- Hartaty, D. (2015). *Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.I, No.2, 2016. <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/4>.
- Hastono, P. S. (2016). *Statistik Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasim, R. P. (2018). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta 2018.
<http://eprints.ums.ac.id/63124/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20ILMIAH.pdf>.

- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayati, U. (2020). *Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya. Vol. 7(2) 2019. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/29732>.
- Kusumajati R. (2012). *Hypnobirthing Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/35579>.
- Kusumawati, W. & Jayanti, Y. D. (2018). *Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanaan Vol. 9. No 1. April. 2020. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/148>.
- Maulida. L. F. & Wahyuni, E. S. (2019). *Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Gaster Vol. 39 No. 1, Februari 2020. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/541>.
- Muhimah, N & Safe'i. (2012). *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta: Power Book
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda : Jakarta.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Situmorang, R. B., Rossita, T. & Rahmawati, D. T. (2020). *Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu Hamil Primigrada Trimester III*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2020; 9 (3). <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/620>.
- Sofian, A. (2013). *Sinopsis Obstetri jilid 2*. Jakarta : EGC.
- Stuart, G. W. & Sundeen. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.