Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.574

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

The Influence Of Pregnancy Exercise On Anxiety Levels In Third Trimester Pregnant Women

Mardalena[1*], Lilis Susanti[2], Yuli Bahriah[3***]**
**Prodi DIII Kebidanan, IKesT Muhammadiyah Palembang
***Prodi D III Kebidanan STIKES Budi Mulia Sriwijaya[3]
Korespodensi Email: Mardalena_akbar@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil adalah kecemasan, Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil salah satu cara untuk dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil timester III di PMB Meli Rosita Palembang. **Metode:** desain penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi eksperimen* yang menggunakan rancangan *two group pre and posttest design*, subjek penelitian yaitu ibu prenatal trimester III, dengan menggunakan teknik *purpose sampling*. Instrument penelitian dengan kuesioner HARS. Penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Hasil** : Hasil pretest didapatkan kecemasan sedang sebesar 61,3% dan kecemasan berat 35,5% setelah intervensi, hasil nilai posttest didapatkan kecemasan ringan (38,7%), dan kecemasan berat (3,2%). Hasil uji analisis didapatkan nilai ρ= 0,000 dan nilai ρ lebih kecil dari α (5%) atau 0,05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Simpulan:** Terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil prenatal trimester III.

Kata kunci: Senam hamil, Tingkat kecemasan, Trimester III

Abstract

Introduction *: Psychological changes that often occur in pregnant women are anxiety, The anxiety experienced by pregnant women is caused by an increase in the hormone progesterone. Pregnancy anxiety is proven to be reduced through physical exercise, one of which is by pregnancy exercises. Pregnancy exercise is one way to reduce anxiety in pregnant women.* ***The purpose*** *of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on anxiety levels in third trimester pregnant women at PMB Meli Rosita Palembang.* ***Method:*** *this research design was carried out with a quasi-experimental method using a two-group pre and posttest design, the research subjects were third trimester prenatal mothers, using purpose sampling techniques. Research instrument with HARS questionnaire. This study used univariate and bivariate data analysis to determine the effect of pregnancy exercise on anxiety levels in III trimester pregnant women.* ***Result*** *: The pretest results found moderate anxiety of 61.3% and severe anxiety of 35.5% after the intervention, the results of the posttest scores obtained mild anxiety (38.7%), and severe anxiety (3.2%). The results of the analysis test found a value of ρ = 0.000 and a value of ρ smaller than α (5%) or 0.05 which means there is a significant influence of pregnancy exercise on anxiety levels in third trimester pregnant women.* ***Conclusion:*** *There was a decrease in anxiety levels before intervention and after intervention, so there was an effect of pregnancy exercise on the anxiety level of prenatal pregnant women in the third trimester.*

Keywords*: Anxiety level, Pregnant Exercise, Third trimester*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.574

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode yang dimulai dari konsepsi janin hingga kelahiran janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari, atau 40 minggu, atau 9 bulan 7 hari, mulai dari hari haid pertama. Kehamilan dibagi menjadi tiga triwulan, yaitu dari konsepsi hingga 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat hingga enam bulan, dan triwulan ketiga dari bulan ketujuh hingga delapan bulan (Aspiani, 2017).

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan mental yang normal. Ibu hamil harus menjaga kesehatannya dengan memperhatikan pola makan, gaya hidup, dan aktifitas fisik agar proses kehamilan berjalan normal. Ibu hamil membutuhkan lebih banyak nutrisi daripada orang yang belum hamil. Menurut Nelazyani (2018), kenaikan berat badan seorang ibu hamil dapat digunakan untuk mengukur kecukupan gizinya dan pertumbuhan kandungannya.

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis, yang mencakup perubahan fisik dan emosional, terutama selama periode 28 hingga 40 minggu kehamilan. Perubahan ini memerlukan penyesuaian pola hidup untuk menyesuaikan diri dengan proses kehamilan (Mansur, 2009). Senam hamil adalah jenis olahraga terbaik untuk ibu hamil karena aman untuk kehamilannya (Roosytasari, 2009).

Menurut Aulia (2014), ibu hamil disarankan untuk mengikuti kelas senam hamil dengan instruktur setidaknya satu minggu sekali saat memasuki trimester kedua dan ketiga kehamilan. Untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri untuk persalinan yang aman, cepat, dan spontan, senaman ibu hamil disebut sebagai prenatal. Seorang wanita yang mengikuti senam hamil menemukan bahwa mereka melahirkan anak dengan waktu persalinan yang lebih singkat, memerlukan lebih sedikit intervensi, dan pulih lebih cepat (Widianti, 2010).

Kecemasan, yang disebabkan oleh meningkatnya hormon progesteron, adalah perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil. Senam hamil adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan tentang kehamilan. Melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, pendidikan kesehatan tentang cara menjaga kualitas tidur yang baik, dan latihan relaksasi adalah beberapa cara untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Untuk meningkatkan sirkulasi darah ibu dan membuatnya lebih santai, jalan-jalan di pagi hari atau olahraga kelompok seperti senam hamil dapat dilakukan secara rutin.

Penelitian Istiqomah tahun 2016 menemukan 36,70% ibu hamil di trimester ketiga tidak siap untuk persalinan, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan. Dalam penelitian Nisrina tahun 2017, 53,06% ibu mengalami kecemasan ringan, 26,53% mengalami kecemasan sedang, dan 20,41% tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III di PMB Meli Rosita Palembang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan melalui metode quasi eksperimen, dengan rancangan dua grup sebelum dan setelah tes. Variabel bebas dan variabel terikat adalah dua variabel yang membentuk variabel penelitian. Dalam penelitian ini, senam hamil adalah variabel independen, dan tingkat kecemasan ibu hamil adalah variabel dependen. Penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil Trimester III yang melakukan senam hamil di PMB Meli Rosita. Studi ini akan dimulai dari Januari hingga Juni 2023. Pada penelitian ini, teknik sampling tujuan digunakan untuk mengumpulkan data. Semua orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih untuk membentuk sampel. Penelitian ini melibatkan 31 wanita hamil dalam Trimester III. Ibu hamil harus melakukan senam hamil setidaknya sekali seminggu dalam waktu sekitar 30 hingga 60 menit.

SOP dan kuesioner digunakan dalam penelitian ini sebagai panduan untuk melakukan senam hamil kepada responden. Penelitian ini menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), kuesioner kecemasan yang terdiri dari 14

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.574

item pernyataan dengan sub-item untuk setiap item. Setiap item memiliki nilai antara 0 dan 4. Skor 0 menunjukkan tidak ada gejala; skor 1 menunjukkan satu gejala dari pilihan tersebut; skor 2 menunjukkan separuh gejala yang ada; skor 3 menunjukkan lebih dari separuh gejala yang ada; dan skor 4 menunjukkan semua gejala yang ada. Selanjutnya, tingkat kecemasan responden akan dihitung dengan menggabungkan hasil skor. Ada empat tingkat penilaian kecemasan, dengan skor di bawah 6 menunjukkan tidak ada kecemasan; skor antara 6 dan 14 menunjukkan kecemasan ringan; dan skor antara 15 dan 27 menunjukkan kecemasan sedang atau berat (Saputro & Fazris, 2007).

Data dikumpulkan melalui kuesioner baik sebelum maupun sesudah senam hamil. Proses manipulasi data, coding, entri, dan pembuatan tabel data bergantung pada hasil data yang dikumpulkan. Dengan membandingkan kondisi ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil, penelitian ini menganalisis data univariat dan bivariat untuk menentukan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam trimester ketiga. Hasil disajikan dalam tabel.

HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 31 orang yang merupakan ibu hamil Trimester III. Adapun hasil dari statistik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum Dilakukan Senam Hamil

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan senam hamil

Tingkat Kecemasan Pre Senam Hamil	Data Respondenn	
	N	Persentase
Kecemasan ringan	1	3,2
Kecemasan sedang	19	61,3
Kecemasan berat	11	35,5
Jumlah	31	100

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan setelah Dilakukan Senam Hamil

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan setelah dilakukan senam hamil

Tingkat Kecemasan Post Senam Hamil	Data Respondenn	
	N	Persentase
Kecemasan ringan	12	38,7
Kecemasan sedang	18	58,1
Kecemasan berat	1	3,2
Jumlah	31	100

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2.1 Pengaruh senam hamil terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III

Perlakuan	Skor HARS				*Sig (2-tailed*
	Pretest		Postest		
	Mean	SD	Mean	SD	
Tingkat kecemasan	27,90	5,009	14,13	4,097	0,000**

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.574
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.574

Dari tabel 1.1 diketahui sebagian besar tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil berada pada kecemasan sedang yaitu 19 orang (61,3%). Dari tabel 1.2 diketahui sebagian besar tingkat kecemasan setelah dilakukan senam hamil berada pada kecemasan sedang yaitu 18 orang (58,1%). Pada table 2.1 menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan uji statistic Wilcoxon didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2 tailed) atau p-value adalah 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 yang bearti menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III maka Ha diterima.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Memasuki trimester ketiga kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan, termasuk kenaikan berat badan yang semakin berat, kondisi kehamilan yang semakin membesar, dan gangguan keseimbangan tubuh. Akibatnya, ibu mengalami beberapa keluhan seperti sakit punggung, kaki bengkak, sesak napas, dan kelelahan. Tidak jarang, berbagai keluhan tersebut menyebabkan ibu hamil pada trimester ketiga menjadi kurang rileks, kurang istirahat, dan malas bergerak. Padahal, melakukan sedikit olahraga dapat membantu mengurangi masalah yang muncul selama trimester ketiga kehamilan (Purwoastuti & Walyani, 2015).

Salah satu masalah yang paling sering dihadapi ibu hamil selama trimester ketiga adalah tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 19 orang ibu hamil (61,3%) mengalami tingkat kecemasan, dan tidak ada yang memiliki tingkat kecemasan yang baik. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil rata-rata mengalami tingkat kecemasan karena kurangnya dukungan keluarga, ketidakmampuan untuk mengendalikan kehamilan mereka, dan informasi tentang pengalaman yang mereka alami selama kehamilan.

Ibu hamil mengalami perubahan psikologis selama kehamilan, yang menyebabkan berbagai keluhan, seperti perubahan emosional, mudah cemburu, sensitif, malas, dan membutuhkan lebih banyak perhatian, yang menyebabkan kecemasan. Ibu hamil mengalami beberapa bentuk kecemasan selama trimester ketiga kehamilan, termasuk keraguan tentang kemungkinan persalinan normal, ketakutan tidak dapat menahan rasa sakit saat persalinan, ketakutan tentang kesehatan bayi setelah lahir, persalinan yang tidak sesuai keinginan, pertemuan yang tidak langsung dengan bayi setelah persalinan, dan kurangnya perhatian dari orang lain (Aryani, 2017).

Hal ini sejalan dengan penjelasan Ranita (2016), yang menyatakan bahwa ketika jadwal persalinan semakin dekat, ibu hamil akan merasa lebih cemas dan khawatir karena mereka mempertimbangkan baik proses persalinan maupun kondisi bayi yang akan dilahirkan. Selama trimester ketiga kehamilan, ibu yang mengalami kecemasan akan mengalami pelepasan hormone stress yang lebih tinggi, yang menyebabkan berbagai masalah yang mungkin terjadi pada ibu hamil, salah satunya kelemahan kontraksi otot rahim, yang dapat memperpanjang proses persalinan.

1. Pengaruh senam hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada ibu hamil Trimester III

Hasil analisis statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada 31 peserta menunjukkan nilai p= 0,000, yang berarti nilai p lebih rendah dari α (5%) atau 0,05. Nilai: Hasil penelitian PMB Meli Rosita menunjukkan bahwa senam hamil memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa senam hamil memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Aliyah Janatin (2016). Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam nilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah senam hamil di puskesmas Samata di Kabupaten Gowa. Dengan nilai p <0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.574
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.574

dalam nilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah senam hamil. Melakukan olahraga selama kehamilan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah senam hamil. Melakukan senam hamil secara teratur sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Selama senam hamil, peregangan lembut yang terjadi pada otot panggul dan ekstremitas membantu mengurangi nyeri otot rangka.

Dalam beberapa kasus, ibu hamil dapat melakukan olahraga ringan, seperti senam hamil. Senam hamil membantu ibu hamil belajar teknik pernapasan yang bermanfaat, melatih otot dinding perut untuk menopang tambahan berat badan, berlatih sikap tubuh yang baik selama hamil, melakukan relaksasi yang sempurna, memperbaiki sirkulasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Yuliani, 2017).

Menurut sejumlah penelitian, seperti penelitian Musdalifah (2017), senam hamil dimulai dengan gerakan pemanasan. Gerakan ini membantu memperlancar peredaran darah, meningkatkan jumlah oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, dan mengurangi risiko cedera atau luka. Melakukan gerakan pendinginan untuk ibu hamil membantu mengurangi tekanan dan ketegangan yang dirasakan selama kehamilan, dan senaman hamil dapat menurunkan kecemasan primigravida saat menghadapi persalinan. Seorang ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dengan berolahraga, seperti senam hamil.

Bagian dari perawatan antenatal yang dilakukan di beberapa tempat seperti rumah sakit adalah senam hamil, yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil untuk proses persalinan dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas ligamen dan otot dinding perut, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Aryani, 2017).

Studi menunjukkan bahwa gerakan senam hamil dapat mengubah tingkat kecemasan ibu hamil. Senam hamil membantu mengurangi tingkat kecemasan yang muncul selama trimester ketiga dan mengatasi masalah yang menyebabkan kecemasan, seperti mengatur sirkulasi pernapasan, membantu ibu hamil menjadi lebih santai, dan membantu bernapas dengan lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III di Praktik Mandiri Bidan Meli Rosita Palembang maka dapat diambil kesimpulan yaitu tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum melakukan senam hamil yaitu 19 orang (61,3%) permasalahan tingkat kecemasan ringan dan 11 orang (35,5) mengalami masalah tingkat kecemasan berat dan diketahui tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sesudah melakukan senam hamil yaitu ringan 18 orang (58,1%) dan 1 orang masih mengalami tingkat kecemasan berat (3,2%). Hasil uji analisis mendapatkan hasil ada Pengaruh Senam hamil terhadap pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah melakukan senam hamil yaitu *p-value* 0,000.

Saran

1. Bagi IKesT Muhammadiyah Palembang
   Bagi IKesT Muhammadiyah Palembang khususnya program studi DIII Kebidanan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat di kembangkan dan diperluaskan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bagi mahasiswa/i khususnya tentang sleep hyygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan pustaka di IKest Muhammadiyah Palembang.
2. Bagi Ibu Hamil
   Latihan fisik selama hamil sangat banyak memberi manfaat apalagi senam hamil jika dilakukan secara rutin dan terjadwal maka akan sangat terasa sekali efek dari senam hamil tersebut terhadap kesehatan terutama selama kehamilan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan,

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.574
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

membandingkan dan melanjutkan penelitian dengan variabel, metode, dan media yang berbeda.

FUNDING

Penelitian ini sepenuhnya didanai dari hibah penelitian IKesT Muhammadiyah Palembang TA 2022 – 2023.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi untuk terjadinya konflik kepentingan dalam proses penelitian, pengambilan data penelitian dan publikasi penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang karena telah menetapkan penelitian ini sebagai penerima hibah penelitian dengan didanai sepenuhnya.

KEPUSTAKAAN

Adi Wiyono. 2014. *Senam Hamil Untuk Kesehatan*. Jakarta : Agro Media. Pustaka

Alderdice, F., Health, P., Mcneill, J., Lynn, F., & Children, I. (2013). A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being. *Midwifery*, *29*(4), 389–399. https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.05.010

Aryani, F. (2017). Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman, D. I Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, *4*(3), 129. https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).129-134

Aulia 2014. *Hamil Sehat Dengan Olahraga Senam Ibu Hamil*, Jogjakarta.

Dahlan, M. Sopiyudin. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Fitriana ,Yuni &Widy Nurwiandani. 2018. *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komperhensif dalam Asuhan Kebidanan* Yogykarta : PUSTAKA BARU PRESS

Hastono, Sutanto Priyo. (2016), *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pres

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2012). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Iqbal Wahid Mubarak, dkk. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2* Jakarta Selatan : Catur Sasongko

Mardjan, 2016. *Pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja. Pontianak : Abrori Onstitute*

Marmi. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta : Penerbit Pelajar

Marmi. 2016. *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Mariani, Nunik. 2016. *Praktek Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan*. The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 3, No. 1, Juli 2006

Mirghaforvand, M; Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S; Zarei, S; Effati- Daryanii, F; Sarand, F. Z. (2017). **T**he relationship between depression and sleep quality among pregnant women in Tabriz-Iran. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences.* https://www.researchgate.net

Muhimah N, Abdullah S. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil. Yogyakarta: Power Books; 2010.

Musdalifah. (2017). H*ubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur penderita penyakit jantung di komunitas peduli jantung dan pembuluh darah kota malang. https://eprints.umm.ac.id/42065/*

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rieneka Cipta

Purwoastuti, Endang dan Elisabeth. 2015. *Panduan Materi kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana* Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS

Pieter HZ, Lubis NL. Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana; 2011

Rose Neil, Wendy (2013). *Panduan perawatan Kehamilan*. Jakarta : Dian Rakyat

Saifuddin, A. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharohardjo.

Siwi Elisabeth Walyani. 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*Yogyakarta : PUSTAKA BARU EKSPRES

Sri Martini, Rosmala. 2020. *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II*. TSJKeb Jurnal, Vol.5, No. 1, Tahun 2020.

Ulfah Hidayati. 2019. *Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan dan Persiapan*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 7(2) 2019.

Varney H, Kriebs M. Gegor C. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Volume 2.* Jakarta: EGC

Wulandari PY. Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Primigravida. INSAN. 2006.

Yuliani, D., Musdalifah, U., & Suparmi. (2017). Buku ajar aplikasi asuhan kehamilan terupdate.CV.TransInfoMedia.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)