

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN FREKUENSI NYERI KRAM TUNGKAI PADA HAMIL TRIMESTER III DI BPM YUNI PURWANINGSIH DESA HONGGOSOCO KABUPATEN KUDUS

Miftakhul Bashoriyah¹⁾, Ferry Rachmawatie²⁾, Kayati³⁾

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: miftakhulbashoriyahs1@gmail.com

ABSTRAK

Pada ibu hamil usia kehamilan diatas 24 minggu sering mengalami kram pada kaki. Permasalahan yang timbul di masyarakat yaitu banyak ibu hamil yang kurang mengerti tentang kram kaki sehingga apabila terjadi kram kaki akan merasa cemas dan bingung dengan apa yang dialaminya. Ibu hamil perlu melakukan latihan fisik seperti senam hamil yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul, latihan mengedan yang baik, latihan pernapasan dan latihan relaksasi. Jenis penelitian ini menggunakan metode obsevasional analitik dengan pendekatan longitudinal kohort. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 ibu hamil trimester III di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus. Adapun teknik sampling menggunakan total sampling. Hasil uji hipotesis nilai p value = 0,000 < 0,05. kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan senam hamil dengan frekuensi nyeri kram tungkai pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Senam Hamil, Frekuensi Nyeri Kram Tungkai

ABSTRACT

In pregnant women over 24 weeks of gestation, they often experience leg cramps. The problem that arises in society is that many pregnant women do not understand about leg cramp, causing anxiety and confusion in pregnant women. Pregnant women need exercise such as pregnancy exercise which aims to strengthen the pelvic floor muscles, practice pushing, breathing, and relaxation. This study used an analytic observational method with a longitudinal cohort approach. The population in this study were 35 third trimester pregnant women at BPM Yuni Purwaningsih, Honggosoco Kudus. The sampling used is total sampling. The results of the hypothesis test, p value = 0,000 < 0,05. The conclusion of this study is that there is a correlation between pregnancy exercise and the frequency of leg cramps pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Leg Cramp Pain Frequency

PENDAHULUAN

Pada ibu hamil usia kehamilan diatas 24 minggu sering mengalami kram pada kaki. Permasalahan yang timbul di masyarakat yaitu banyak ibu hamil yang kurang mengerti tentang kram kaki sehingga apabila terjadi kram kaki akan merasa cemas dan bingung dengan apa yang dialaminya (Ernawati, 2021). Angka kejadian kram tungkai pada kehamilan adalah 21% pada trimester 1, dan 57% pada trimester 2, serta 75% pada trimester 3 (Lee, Zaffke, & Baratte-Beebe, 2001 dalam Redeker, 2012). Resiko kram tungkai pada kehamilan berikutnya meningkat sebesar 30- 40% pada ibu yang mempunyai riwayat kram tungkai pada kehamilan sebelumnya (Manconi et al, 2004 dalam Redeker, 2012).

Beberapa upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan kram tungkai dalam

kehamilan antara lain rendam hangat pada kaki sebelum tidur, peregangan otot sebelum tidur, pemijatan kaki, suplementasi magnesium dan suplementasi kalsium. Salah satu olahraga yang aman dilakukan saat hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan olahraga dalam kehamilan yang bertujuan untuk persiapan kehamilan dan meminimalisir ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan.

Berdasarkan hasil pengamatan di BPM Yuni Purwaningsih Kudus, didapatkan bahwa BPM Yuni Purwaningsih mengadakan senam hamil rutin dilakukan setiap hari sabtu, namun sampai saat ini belum pernah ada evaluasi yang berkaitan dengan frekuensi nyeri kram tungkai pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2022 di BPM Yuni Purwaningsih dengan mewawancarai 5 ibu

hamil, ditemukan bahwa 3 diantaranya mengalami kram kaki yang sangat mengganggu pada malam hari sehingga ibu mengalami kesulitan untuk tidur, dan 2 ibu hamil mengeluhkan kram kaki tetapi tidak sampai mengganggu pada malam hari. Atas dasar alasan diatas, peneliti tertarik meneliti “Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan longitudinal kohort. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Bpm Yuni Purwaningsih sebanyak 35 orang, sampel yang digunakan adalah total sampling.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	(n)	%
21-25	24	68.6
26-30	10	28.6
31-35	1	2.8
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yaitu pada usia 21-25 sebanyak 24 orang (69.6%), usia

26-30 sebanyak 10 (28.6%), dan usia 31-35 sebanyak 1 orang (2.8%).

Tabel 2
Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	(n)	%
IRT	29	82.9
Wiraswasta	2	5.7
PNS	4	11.4
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu IRT sebanyak 29 orang (82.9%),

wiraswasta sebanyak 2 orang (5.7%), dan PNS sebanyak 4 orang (11.4%).

Tabel 3
Karakteristik berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	(n)	(%)
29	3	8.6
30	3	8.6
31	5	14.3
32	2	5.7
33	5	14.3
34	1	2.8
35	5	14.3
36	5	14.3
37	4	11.4
38	2	5.7
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan pada usia 29 minggu sebanyak 3 responden (8.6%), usia kehamilan 30 minggu sebanyak 3 responden (8.6%), usia kehamilan 31 minggu sebanyak 5 responden (14.3%), usia kehamilan 32 minggu sebanyak 2 responden (5.7%), usia kehamilan 33 minggu sebanyak 5

responden (14.3%), usia kehamilan 34 minggu sebanyak 1 responden (2.8%), usia kehamilan 35 minggu sebanyak 5 responden (14.3%), usia kehamilan 36 minggu sebanyak 5 responden (14.3%), usia kehamilan 37 minggu sebanyak 4 responden (11.4%) dan usia kehamilan 38 minggu sebanyak 2 responden (5.7%).

Tabel 4
Frekuensi Senam Hamil

Senam Hamil	N	%
Rutin	26	74.3
Tidak Rutin	9	25.7
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa frekuensi senam hamil yang diikuti ibu hamil yaitu sebanyak 26 responden (74.3%) rutin mengikuti senam hamil dan sebanyak 9

responden (25.7%) tidak rutin mengikuti senam hamil.

Tabel 5
Frekuensi Kram Tungkai

Frekuensi Kram Tungkai	N	%
Tidak kram	22	62.9
1 kali	6	17.1
2-4 kali	6	17.1
5-9 kali	1	2.9
Total	35	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa frekuensi responden yang mengalami kram tungkai yaitu sebanyak 22 responden (62.9%) tidak mengalami kram tungkai, sebanyak 6 responden (17.1%) mengalami kram 1 kali, sebanyak 6 responden (17.1%) mengalami kram 2-4 kali, dan sebanyak 1 responden (2.9%) mengalami kram 5- kali.

mereka sendiri hingga sebanyak 5 kali selama trimester 3 sesuai dengan kemampuan ibu.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian karakteristik pekerjaan responden yang dilakukan pada 26 responden ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada kriteria rutin mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 24 responden (68,6%), sehingga mereka memiliki waktu yang cukup untuk mengikuti kelas senam hamil. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Shinta, 2014). Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah senam hamil. Bekerja bisa membuat banyak kehilangan waktu untuk melakukan senam hamil, berdasarkan hasil penelitian hanya sedikit ibu yang bekerja mengikuti senam hamil.

Ibu hamil yang pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil akan mempunyai wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak pernah mendapatkan informasi. Dengan wawasan yang dimilikinya tersebut akan menjadi dasar bagi ibu hamil aktif mengikuti senam hamil. Namun demikian masih banyak ibu hamil yang tidak aktif melakukan senam hamil. Hal ini bisa saja dikarenakan ibu hamil berat mengawali dan melakukan olah raga

PEMBAHASAN

1. Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden rutin melakukan senam hamil sebanyak 26 responden (74,3%), dengan kriteria rutin 2-4x dalam seminggu. Berdasarkan usia kehamilan, ibu yang melakukan senam hamil secara rutin yaitu ibu dengan usia kehamilan 31 minggu, 33 minggu, 35 minggu dan 36 minggu masing-masing 4 responden (11,4%). Dan dari 35 responden tidak ada yang memiliki riwayat penyakit berat sebagai salah satu syarat mengikuti senam hamil.

Data diatas menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 28 minggu merupakan usia kehamilan yang mendominasi senam hamil. Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan merupakan salah satu persiapan untuk proses persalinan. Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai minimal 23 minggu (Aulia, 2014). Senam hamil dilakukan dua kali pada awal dan berlanjut menurut kehendak

tersebut, karena ibu hamil cenderung malas melakukan aktifitas.

2. Frekuensi Nyeri Kram Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri kram tungkai sebanyak 22 responden (62,9%), ibu yang mengalami nyeri kram tungkai 1x dan 2-4x dalam sehari masing-masing sebanyak 6 responden (17,2%), dan ibu yang mengalami nyeri kram tungkai lebih dari 5x dalam sehari sebanyak 1 responden (2,9%).

Kram kaki adalah nyeri akibat spasme otot di kaki yang timbul karena otot berkontraksi terlalu keras, intens, mendadak dan di luar kontrol. Daerah yang paling sering kram adalah otot betis di bawah dan belakang lutut atau otot kecil di telapak kaki. Kram pada kaki ini biasanya terjadi karena kelelahan akibat aktivitas sehari-hari atau kekurangan kalsium, disinyalir menjadi penyebab ketegangan pada otot kaki ini (Anonim, 2013).

Ibu hamil dianjurkan untuk merencanakan periode istirahat yang teratur khususnya seiring kemajuan kehamilannya. Ibu dianjurkan cara untuk bangkit dari posisi miring secara perlahan untuk menghindari ketegangan pada punggung dan meminimalkan hipotensi yang disebabkan oleh perubahan posisi yang umum terjadi pada akhir tahap kehamilan (Fauziah dan Sutejo, 2012).

Menurut Ernawati (2018), nyeri kram tungkai saat hamil hampir pasti dialami oleh semua perempuan hamil. Nyeri kram tungkai biasanya dialami saat ibu hamil sedang istirahat pada malam hari. Nyeri kram tungkai disebabkan karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah rahim. Penyebab lain, karena kurangnya asupan mineral dalam tubuh selama hamil seperti kalsium, magnesium, dan potasium.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara nyeri kram tungkai dengan usia kehamilan menunjukkan sebagian kecil responden dengan usia kehamilan 31 minggu, 33 minggu dan 36 minggu tidak mengalami nyeri kram tungkai sebanyak masing-masing 4 responden (11,4%). Hal ini dikarenakan ibu hamil rutin melakukan senam hamil.

Menurut asumsi peneliti, keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah nyeri kram tungkai, terkadang jari-jari tangan juga terasa kram. Apalagi pada saat merubah posisi dari duduk ke berdiri. Nyeri kram tungkai saat

hamil biasanya muncul pada trimester ke dua sampai akhir kehamilan. Keadaan ini diduga akibat betis harus menahan beban seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Daerah yang paling sering kram adalah otot betis di bawah dan belakang lutut. Nyeri kram tungkai dapat berlangsung beberapa detik hingga menit. Nyeri kram tungkai bisa terjadi saat kita beristirahat, bahkan mungkin sedang tidur. Dari jumlah 15 responden pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan senam bayi rata – rata perkembangan motorik kasar bayi adalah 7,0 (meragukan) sedangkan setelah dilakukan senam bayi rata – rata perkembangan motorik kasar yaitu 9,13(sesuai).

3. Hubungan Senam Hamil dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang rutin melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri kram tungkai sebanyak 21 responden (60%), dan sebagian kecil responden yang tidak rutin melakukan senam hamil mengalami nyeri kram tungkai 2-4x dalam sehari sebanyak 5 responden (14,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik spearman rho antara senam hamil dengan frekuensi nyeri kram tungkai pada ibu hamil trimester III didapatkan p value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan senam hamil dengan frekuensi nyeri kram tungkai pada ibu hamil trimester III. Tingkat keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai Correlation Coefficient sebesar 0,699, artinya terdapat korelasi yang kuat antara senam hamil dengan frekuensi nyeri kram tungkai. Sedangkan arah korelasi adalah positif artinya semakin rutin ibu melakukan senam hamil maka akan semakin tidak mengalami nyeri kram tungkai pada kehamilan trimester III.

Hal ini sesuai dengan penelitian Ernawati (2018), yang menyatakan ada hubungan antara keaktifan senam hamil dengan kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III. Nyeri kram tungkai dapat terjadi ketika otot yang sudah dalam posisi mengkerut dirangsang untuk kontraksi. Hal ini terjadi saat kita tidur dengan posisi dengkul setengah ditekuk, dan telapak kaki sedikit mengarah ke bawah. Pada posisi ini otot betis agak tertekuk dan mudah terkena kram. Itulah mengapa gerakan pelenturan sebelum tidur dapat mencegahnya.

Bisa juga karena kaki kelelahan karena harus menopang beban yang bertambah saat kehamilan. Penyebab lainnya bisa karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus. Timbulnya nyeri kram tungkai terjadi akibat ketidakseimbangan kadar beberapa jenis mineral di dalam darah, yakni kalsium, potasium dan magnesium yang terlalu rendah, sementara kadar fosfor terlalu tinggi. Semua itu menyebabkan gangguan pada sistem saraf otot-otot tubuh (Ernawati, 2018).

Selain manfaat di atas, gerakan-gerakan yang disusun dalam senam hamil dirancang untuk menghilangkan kecemasan yang timbul menjelang persalinan karena mengandung unsur relaksasi yang dapat menstabilkan kondisi emosi ibu hamil. Beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam hamil ada relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Relaksasi pernafasan dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik napas dan mengempiskan perut saat membuang napas dari mulut secara perlahan, sedangkan relaksasi otot dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan.

Menurut asumsi peneliti, fakta dan teori diatas sudah sesuai bahwa senam hamil dapat mengurangi kejadian nyeri kram tungkai pada ibu hamil. Semakin ibu aktif melakukan senam hamil maka kejadian nyeri kram tungkai dapat dikurangi. Hal ini karena senam hamil dapat mengurangi ketegangan otot yang terjadi selama kehamilan sehingga otot menjadi lentur dan kemungkinan terjadi kram kaki menjadi berkurang.

Dari hasil penelitian yang diteliti oleh penulis bahwa senam hamil ada hubungan dengan nyeri kram tungkai, karena senam hamil tersendiri sangat bermanfaat bagi ibu hamil, termasuk salah satunya adalah pada kehamilan trimester III untuk mengurangi rasa nyeri kram pada tungkai, hasil penelitian ini sendiri menunjukkan bahwa adanya hubungan senam hamil dengan nyeri kram tungkai didapatkan dengan hasil 21 responden yang rutin senam hamil tidak mengalami nyeri kram tungkai, sedangkan 5 responden tidak rutin melakukan senam hamil tetapi mengalami nyeri kram tungkai dengan hasil nilai $p(0,000)<0,05$ maka bisa disimpulkan ada hubungan senam hamil dengan nyeri kram

tungkai pada ibu hamil trimester III di BPM Yuni Purwaningsih desa Honggosoco Kabupaten Kudus.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagian besar responden di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus rutin melakukan senam hamil dengan hasil 26 (74,3%) responden. Sebagian besar responden di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus tidak mengalami nyeri kram tungkai dengan hasil 22 responden (62,9%). Terdapat hubungan antara senam hamil dengan frekuensi nyeri kram tungkai di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus dengan hasil nilai p value $(0,000)<p 0,05$.

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya disarankan untuk meneruskan penelitian ini dengan topik keaktifan ibu hamil dalam melakukan senam hamil dengan nyeri kram tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- AG.Suyono, Sri Sukmawati, Pramono. 2012. *Pertimbangan Dalam Membeli Produk. Barang Maupun Jasa*. Intidayu Press. Jakarta.
- Agung, S., Andriyani, A., & Sari, D. K. 2014. Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Dengan Anestesi Umum Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Infokes*, 3(1). 52–60.
- Aisyiah, Lubis, R., dan Kurnia, S. 2016 Hubungan paritas, anemia dan ketuban pecah dini dengan kejadian asfiksia neonatorum pada bayi baru lahir di RSUD Cilegon Provinsi Banten. *Persada Husada Indonesia Health Journal*. 2(7). 1-9.
- Andarmoyo, Sulisty. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Anggraeni, Poppy. 2012. *Serba-serbi Senam Hamil*. Intan Media. Yogyakarta
- Antik, Lusiana Arum dan Handayani Esti. 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Kebidanan*. Vol 6
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Aryani Farida, dkk. 2016. Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III I RSIA

- Sakina Idaman Sleman di Yogyakarta. *Jurnal Ners And Midwifery Indonesia*. Volume 4. Nomor 3. 129-134
- Asmadi. 2013. *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Aulia. 2014. *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Buku Biru. Jogjakarta.
- Azwar. Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- BKKBN. 2015. *Pedoman pelaksanaan pelayanan KB Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)*. BKKBN. Jakarta
- BKKBN. 2022. *Merenungkan Hari Kartini: Angka Kematian Ibu dan TRF Di Masa Pandemi*. Jakarta
- Cunningham, F.G., Leveno, K.J., Bloom, S.L., Hauth, J.C., Rouse, D.J., & Spong, C.Y. 2013. *Obstetri William*. Volume 2 Edisi 23. EGC. Jakarta.
- Depkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Dewi Ratnasari, Annisa Andriyani, Hermawati. 2021. Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Lama Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Siela Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*. Vol. 2 No. 2
- Dewi, V. N. L. dan Tri Sunarsih. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Salemba Medika. Jakarta.
- Dinkes Jateng. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018*. Dinkes Jateng. Semarang.
- Ernawati. 2018. *Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil TM II Dan TM III*. Universitas Tulungagung
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. EGC. Jakarta
- Henderson, C., Jones K. 2016. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. EGC. Jakarta.
- Hidayat, A.A.. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta.
- Hoetomo, M. A., 2015. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Mitra pelajar. Surabaya.
- Holmes, Debbie & Philip N. Baker. 2012. *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. EGC. Jakarta.
- Huliana M. 2015. *Pedoman Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swara. Jakarta.
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Salemba Medika. Jakarta.
- Irianti, Bayu dkk. 2014. *Asuhan kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto. Jakarta.
- Kamariyah, Nurul., dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan serta Kebidanan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kusmiyati, Yuni. 2013. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Cetakan Ke Enam. EGC. Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus. 2016. *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. EGC. Jakarta.
- Muzaham. 2013. *Sosiologi Kesehatan*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta.
- Prawirohardjo Sarwono. 2016. *Buku Ilmu Kebidanan Edisi 4*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Pudji Suryani, Ina Handayani. 2018. Senam Hamil Dan Ketidanyakamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*. Volume 5 No.01.
- Rismalinda. 2015. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV Trans Info Media. Jakarta.
- Rustikayanti, R. Nety, Ira Kartika, Yanti Herawati. 2016. Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Tingkat Kepuasan Seksual Suami. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*. Volume 2. No. 1.
- Saifuddin, A. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. Jakarta
- Saminem. 2012. *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. EGC. Jakarta
- Saminem. 2012. *Seri Asuhan Kebidanan: Kehamilan Normal*. EGC. Jakarta.
- Sarwono, Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Sholihah, Lutfiatus. 2013. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Diva Press. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Tetty, S. 2015. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. EGC. Jakarta.

- Tharpe N,dan Farley c. 2012. *Kapita selekta Praktik Klinik Kebidanan*. Edisi 3. Buku kedokteran EGC. Jakarta.
- Triana Indrayani, Ai Muhayah. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*. Vol 4 No. 1.
- Varney, H., Kriebs, J. M., dan Gegor, C. L. 2012. *Buku Saku Asuhan Kebidanan Varney*. Edisi 2. EGC. Jakarta
- Varney, Helen, Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. 2015. *Varney's Midwifery*: EGC. Jakarta.
- Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T 2017. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Trans Medika. Yogyakarta.
- Widianti, A. 2013. *Senam Kesehatan*. Mulia Medika. Yogyakarta.
- Yuliarti, N. 2014. *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil & Menyusui*, CV. Andi Offset.Yogyakarta.