

PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK ARAFAH SUKOSARI, KEC. KALIREJO LAMPUNG TENGAH

An-Nur Kurnia Putri¹⁾, Siti Ni'amah²⁾, Suwi'i³⁾, Sifa Altika⁴⁾

^{1, 2, 3, 4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email : annurkurniaputri@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan, kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu suatu perasaan yang bercampur baur, yaitu perasaan bahagia penuh harapan diiringi rasa gelisah, takut, takut mati, trauma kelahiran dan perasaan berdosa, rasa khawatir, stress, tidak tenang. Upaya mengatasi kecemasan dengan senam hamil memiliki manfaat yaitu mengurangi stress selama kehamilan dan pada masa pasca persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Arafah Sukosari, Kec. Kalirejo, Kab. Lampung Tengah, Lampung. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *Pre experimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 23 Responden dengan teknik *purposive sampling*, menggunakan alat ukur *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil menunjukkan ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kec. Kalirejo, Kab. Lampung Tengah, Lampung. Dengan nilai P Value $0,000 < 0,05$ bagi ibu hamil Trimester III melakukan senam hamil untuk menghadapi kecemasan yang dihadapi.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kecemasan, Senam Hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a time when there is a fetus in a woman's womb. Anxiety in facing childbirth is a mixed feeling, namely feelings of happiness full of hope accompanied by feelings of anxiety, fear, fear of death, birth trauma and feelings of guilt, worry, stress, unease. Efforts to overcome anxiety with pregnancy exercise have the benefit of relieving stress during pregnancy and in the postpartum period. The aim of this research is to determine the effect of exercise for pregnant women on the anxiety of pregnant women in the third trimester when facing childbirth at the Arafah Sukosari Clinic, Kec. Kalirejo, Kab. Central Lampung, Lampung. This type of research is quantitative with a pre-experimental design with a one group pretest posttest approach. The sample used was 23 respondents using a purposive sampling technique, using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) tool. Statistical tests using the Wilcoxon Signed Rank Test results show that there is a difference in the level of anxiety of pregnant women in the third trimester in facing labor before and after pregnancy exercise at the Arafah Sukosari Clinic, Kec. Kalirejo, Kab. Central Lampung, Lampung. With a P value of $0.000 < 0.05$, pregnant women in the third trimester do pregnancy exercises to deal with the anxiety they face.

Keywords : Pregnant Women, Anxiety, Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa dimana terdapat janin didalam Rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu pertemuannya sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. Kehamilan normal berlangsung selama 40minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. (Syaiful & Fatmawati,2019)

Kecemasan merupakan respon emosional atau rasa khawatir yang berlebihan yang tidak jelas dan menyebar luas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (syamsul yusuf,2009).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu suatu perasaan yang bercampur baur, yaitu perasaan bahagia penuh harapan diiringi rasa gelisah, takut, takut mati, trauma kelahiran, dan perasaan bersalah, berdosa, rasa khawatir, stress, tidak tenang, otot terasa tegang, sulit tidur,

cemas yang berkelanjutan yang tidak hilang, dan perasaan panic. Kecemasan selama kehamilan juga dapat dipengaruhi faktor positif atau tidaknya perspektif ibu tentang kehamilan dan persalinan, kurangnya dukungan suami/keluarga, masalah sosioekonomi, riwayat psikiatrik sebelumnya, trauma kehamilan/persalinan sebelumnya, kemiskinan, posisi social, etnis, akses pelayanan kesehatan, penyalahgunaan obat, konsumsi alkohol, dan perilaku merokok. Apabila kecemasan selama kehamilan tidak diatasi maka dapat berdampak pada periode post natal, kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kehamilan preterm. Hasil penelitian Diego 2006 mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan, meningkatkan level kortisol yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin.

Menurut corbet dkk.(2020) kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktifitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu dan perkembangan janin. Kecemasan meningkatkan risiko keguguran, pertumbuhan janin terhambat, kelahiran premature, berat badan lahir rendah, menurunkan skor APGAR saat lahir. Efek jangka panjang kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan (Cameron dkk , 2020)

World Health Organization (WHO) (2016), memperkirakan terjadi kematian ibu disebabkan oleh kehamilan dan persalinan setiap harinya sekitar 830 kematian dan 99% terjadi pada Negara berkembang. Angka kematian ibu (AKI) didunia berkisar 303 per 100.000 kelahiran hidup. Angkat kematian ibu (AKI) di Indonesia dari tahun 1991 – 2015 mengalami penurunan dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walau terjadi penurunan angka kematian ibu (AKI), Menurut data SDKI tahun 2017, angka kematian ibu sebanyak 1712 pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi saat persalinan ataupun saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stress yang tidak tertangan dengan baik saat hamil (Aryani dkk,2018). Angkat kematian ibu di Provinsi Lampung pada tahun 2018 mencapai 69 per 100.000 kelahiran hidup. Ada beberapa factor penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI), salah satunya adalah kondisi emosi ibu selama kehamilan hingga kelahiran bayi (kemenkes , 2010). Sedangkan

untuk angkat kematian ibu di Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2020 yaitu sebanyak 22 kasus per 100.000 kelahiran hidup angka tersebut meningkat dari tahun-tahun sebelum nya.

Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan pada ibu hamil akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stres. Ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi dapat meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran.

Untuk memutuskan angka kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal merupakan suatu alternative terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil.

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik maupun psikologis ibu. Program senam hamil ditujukan untuk melalui latihan senam hamil yang teratur dalam menjaga kondisi otot-otot persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan, membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis, memperkuat maupun mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament, jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan. Memperoleh cara melakukan kontraksi serta relaksasi yang sempurna, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri kepada ketenangan.

Senam hamil mempunyai manfaat yaitu mengurangi stress selama kehamilan dan pada masa pasca persalinan, memudahkan proses persalinan, mengurangi sakit punggung selama trimester ketiga. Tujuannya yaitu menjaga kondisi otot-otot dan persendian, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot, ligament dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis, menguasai teknik pernafasan.

Pada penelitian yang dilakukan psiari dan yona 2022 tentang pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III menghadapi persalinan sebelum diberikan intervensi senam hamil rata-rata kecemasan responden adalah 49,73. Dan

setelah diberikan intervensi senam hamil rata-rata kecemasan responden 43.43 hal ini menunjukkan adanya pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan.

Pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di rumah bersalin bunda setia penelitian ini dilakukan oleh luh listya wahyuni dkk, pada tahun 2022 mendapatkan kesimpulan kegiatan senam hamil pada ibu hamil memengaruhi tingkat kecemasan selama masa kehamilan di rumah bersalin bunda setia dan juga terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu yang mengikuti senam kehamilan dan pada ibu yang tak mengikuti senam kehamilan.

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 November 2023 didapatkan jumlah seluruh ibu hamil yaitu 60 ibu hamil dari trimester 1 sampai dengan trimester 3. dan sebanyak 18 ibu hamil TM III yang rutin mengikuti senam ibu hamil. Pada hari yang berbeda peneliti melakukan wawancara terhadap 10 ibu hamil di Klinik Arafah Sukosari Kalirejo Lampung Tengah didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan masih tinggi, tujuh dari sepuluh ibu hamil merasa ada ketakutan menjelang persalinan semakin dekat.

Hasil wawancara tersebut para ibu hamil mengatakan cemas menghadapi persalinan dengan alasan seperti takut tidak bisa menahan rasa sakit, takut jika tidak bisa melahirkan normal dan harus operasi Caisar, dan ada yang mengatakan takut jika tidak kuat meneran. Tiga

dari sepuluh ibu hamil mengatakan biasa saja atau tidak merasakan kecemasan apapun.

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Ibu Hamil Trimester III Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan di Klinik Arafah Sukosari Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen yang akan digunakan adalah desain penelitian Pre-Eksperimental Design. Pada penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (pretes) sehingga penguji dapat meneliti perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam design ini tidak ada kelompok kontrol. Dalam penelitian ini yang termasuk populasi adalah ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan jumlah 23 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada Maret – April 2024 dilakukan di klinik Arafah Sukosari Kecamatan Kalirejo Provinsi Lampung.

HASIL

1. Univariat

- Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0%
Kecemasan Ringan	0	0%
Kecemasan Sedang	6	26%
Kecemasan Berat	15	65%
Kecemasan Berat Sekali	2	9%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil mengalami kecemasan berat sebanyak 15 responden (65%), kecemasan Sedang sebanyak 6 responden

(26%), dan kecemasan Berat sekali 2 responden (9%).

- Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0%
Kecemasan Ringan	15	65%
Kecemasan Sedang	8	35%
Kecemasan berat	0	0%
Kecemasan berat sekali	0	0%
Total	23	100%

Berdasarkan table 2 menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam ibu hamil di Klinik Arafah Sukosari mengalami Kecemasan ringan sebanyak 15 Responden (65%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (35%).

2. Bivariat

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Uji *Shapiro wilk* pada variabel Senam Hamil dan tingkat kecemasan ibu hamil

Tabel 3
Shapiro-Wilk

Sebelum Dan Sesudah Intervensi	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
	.937	46	.015
	.637	46	.000

Tabel 3 menunjukan bahwa signifikan sebesar 0,000 dan 0.015 yang mana lebih kecil dari signifikan value 0,05, ini berarti nilai tersebut tidak berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai kecemasan sebelum Senam Hamil dan nilai kecemasan sesudah Senam Hamil tidak berdistribusi normal. Maka uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *wilcoxon signed rank test*. Adapun

hasil analisa bivariat untuk Mengetahui Pengaruh Senam Hamil Tingkat kecemasan Ibu Hamil TM III di Klinik Arafah Sukosari, Lampung Tengah, Lampung.

a. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari

Tabel 4

Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari

Kecemasan Sebelum dan Setelah Senam Hamil	
Z	-4,214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Tabel 4 menggambarkan *Asymp.Sig* (2-tailed) 0.000 < 0.05 maka hipotesis diterima artinya ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.

Ibu hamil sebelum melakukan senam hamil dengan tingkat kecemasan Berat 15 Responden, Sedang sebanyak 6 Responden, dan Berat sekali 2 Responden, nilai minimum 26, nilai maksimum 45 orang, mean 32,26, standar deviasi 5,886.

Kehamilan merupakan keadaan normal atau fisiologi bukan suatu penyakit. Akan tetapi, penyakit atau komplikasi bisa terjadi pada masa kehamilan terutama pada trimester III seperti nyeri punggung atau pinggang, keluhan tersebut bisa diatasi

dengan melakukan senam hamil (Anggraini, Purnomo, & Trijanto, 2018).

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiranyangmembuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) karena peningkatan hormon adrenalin (Stuar dan Sunden 2016).

Kecemasan adalah keadaan tanpa onjek tertentu, kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membdakan dari rasa takut (Stuar dan Sunden 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan Luh Listya Wahyuni dkk, 2022, diperoleh hasil dengan standar deviasi 3.64 dengan rerata usia kehamilan ibu yang ikut senam hamil yakni 35.08 minggu dengan standdar deviasi sebesar 2.99. Rata-rata frekuensi senam hamil yang dilakukan ibu hamil selama masa kehamilan didapatkan rerata 4.88 dengan standar deviasi 1.86. Durasi senam hamil dalam satu kali memiliki rerata 1,68 jam dan standar deviasi 0,47 (Luh Listya Wahyuni dkk, 2022).

Berdasarkan data data diatas dapat didinterprestasikan tingkat kecemasan sebelum melakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.

Menurut peneliti hal ini karena pada ibu hamil TM I dan TM II kecemasan masih dalam lingkup batas fisik namun ditambah dengan dekatnya masa peralihan yang merupakan hal yang membuat ibu semakin memiliki beban psikologis yang berat, terlebih kalau ibu tersebut tidak menyiapkan mentalnya dalam menghadapi persalinan.

2. Identifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.

Berdasarkan hasil penelitaianIbu hamil seelaha melakukan senam hamil diperoleh tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 responden, kecemasan Sedang sebanyak 8 responden.

American College of Obstetricans and Gynecologist (ACOG) dan Hanton et.al dalam jurnal yang ditulis oleh Ulfa tahun 2019 berpendapat senam hamil merupakan gerakan

kebugaran untuk melatih menguatkan otot yang berfungsi dalam persalinan. Gerakan senam hamil memacu keluarnya hormon endorfin secara alami. Hormon ini berfungsi sebagai pengurang rasa sakit dan relaksasi selama kehamilan dan persalinan sehingga dapat merekaan kecemasn pada ibu hamil(Ulfa, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Luh Listya Wahyuni dkk, 2022, diperoleh hasil bahwa ibu berkondisi hamil yang ikut senam hamil mengalami kecemasan ringan sejumlah 25 responden (100%). Sedangkan, ibu hamil yang tidak ikut senam hamil dan merasakan kecemasan ringan sejumlah 9 orang (36%) dan kecemasan tingkat sedang yakni 16 orang (64%) (Luh Listya Wahyuni dkk, 2022).

Berdasarkan data data diatas dapat didinterprestasikan tingkat kecemasan setelah melakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.

Salah satu upaya non farmakologi yang bisa di gunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III yaitu senam hamil, Gerakan senam hamil memacu keluarnya hormon endorfin secara alami. Hormon ini berfungsi sebagai pengurang rasa sakit dan relaksasi selama kehamilan dan persalinan sehingga dapat meredakan kecemasan pada ibu hamil.

3. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi pesalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari.

Dari hasil uji statistik menggunakan *Uji Wilxocon Signed Rank Test* diperoleh hasil *Asymp.Sig (2-tailed)* $0.000 < 0.05$ maka hipoteis diterima artinya ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi pesalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari.

Kehamilan merupakan keadaan normal atau fisiologi bukan suatu penyakit. Akan tetapi, penyakit atau komplikasi bisa terjadi pada masa kehamilan terutama pada trimester III seperti nyeri punggung atau pinggang, keluhan tersebut bisa diatasi dengan melakukan senam hamil (Anggraini, Purnomo, & Trijanto, 2018).

American College of Obstetricans and Gynecologist (ACOG) dan Hanton et.al dalam jurnal yang ditulis oleh Ulfa tahun 2019 berpendapat senam hamil merupakan gerakan kebugaran untuk melatih menguatkan otot

yang berfungsi dalam persalinan. Gerakan senam hamil memacu keluarnya hormon endorfin secara alami. Hormon ini berfungsi sebagai pengurang rasa sakit dan relaksasi selama kehamilan dan persalinan sehingga dapat meredakan kecemasan pada ibu hamil (Ulfa, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Luh Listya Wahyuni dkk, 2022, diperoleh hasil bahwa Hasil uji beda menggunakan T-test independen terhadap skor cemas dan keikutsertaan senam hamil menghasilkan perbedaan yang signifikan antara skor cemas pada ibu yang mengikuti senam kehamilan dan sebelum mengikuti senam hamil. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan rerata skor cemas yaitu 31.52 ± 5.19 pada ibu yang ikut senam hamil (Luh Listya Wahyuni dkk, 2022).

Berdasarkan data diatas dapat diinterpretasikan ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Dari 23 responden tingkat Berat 15 responden, kecemasan Sedang sebanyak 6 orang, dan Berat sekali 2 Responden sebelum dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.
2. Dari 23 responden Kecemasan Ringan sebanyak 15 responden, kecemasan Sedang sebanyak 8 Responden setelah dilakukan senam hamil di Klinik Arafah Sukosari, Kalirejo Lampung Tengah.
3. Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil pre test kelompok intervensi - post test kelompok intervensi dengan hasil nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) < 0.05 maka H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam hamil di Klinik Arafah Sukosari.

Saran

Bagi pelayanan kesehatan perlu menyediakan informasi yang komperhesif bagi para ibu hamil, cara, manfaat dan tujuan senam hamil supaya dapat dipahami dengan baik

Kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan diharapkan dapat menerapkan senam hamil secara rutin untuk mengurangi tingkat

kecemasan selama kehamilan dalam menghadapi persalinan

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah data pendukung lainnya baik berupa data primer maupun skunder dari jurnal maupun penelitian sebelumnya agar sesuai dengan kondisi sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf. 2017. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana
- Cameron E.E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Prodtuger, J. L. P., Roos, L. E. 2020. Maternal Psychological Distress & Mental Service Use during the Covid-19 Pandemic. Journal of Affective.
- Corbett, G. A. Et Al. (2020). Health Anxiety And Behavioural Changes Of Pregnant Women During The COVID-19 Pandemic", European Journal Of Obstetrics And Gynecology And Reproductive Biology,
- Farida, Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil Farida. Jurnal Ilmu Kesehatan,
- Fitriani, L. 2018. Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Luh listya wahyuni dkk, 2022, pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Rumah bersalin bunda setia, AMJ
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. Pengantar Kuliah Obtetri. EGC. Jakarta.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugba.ac.id/id/eprint/858>
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Rismalinda. Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan Kebidanan. oleh Rismalinda, Trans Info Media (TIM), Jakarta 2020.
- Ronald. 2011. Pedoman dan Perawatan Kehamilan yang Sehat dan Menyenangkan. Bandung: Nuansa Aulia
- Stuart, G. W., dan Sundeen. (2016). Principle and Practice of Psychiatric Nursing, (1st edition). Singapore : Elsevier

- Suciana. 2019.pemberian progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi di instalasi bedah sentral rumas sakit rsud ungaran
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. Surabaya: CV Jakad Publishing.
- Syarifudin hidayat, 2014, kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, Program Studi Ilmu Keperawatan UNIJA Sumenep
- Wahidmurni, “Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif,” UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Juli 2017,
- WHO (World Health Organization). 2016. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi.
www.pusdatin.kemendes.go.id,
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan, Yogyakarta: Nuha Medika