

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Rumah Komplementer SAHlah

Rosy Prameswari^{1*}, Zulliaty¹, Hairiana Kusvitasari¹, Adriana Palimbo²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

¹Program Studi Divloma Empat Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*E-mail: rosyprameswari141001@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan yaitu suatu respon emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang. WHO tahun 2019 sekitar 30% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Perubahan psikologi ini menyebabkan ibu hamil mengalami rasa sensitive, rasa ansietas, dan butuh perhatian. Salah satu upaya yang dilakukan ibu hamil agar rasa cemas dan persalinan berjalan dengan lancar yaitu melakukan senam hamil.

Metode: *Quasy eksperiment* dengan teknik *posttest only control group design* dengan sampel 20 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dengan cara data primer melalui pengisian kusioner skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*.

Hasil: Penelitian ini secara statistic, didapatkan ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil nilai kategori kecemasan ringan sedang 10 orang (100%) sedangkan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil nilai kategori kecemasan berat 7 orang (70%) sisanya 3 orang (30%) kecemasan ringan sedang. Uji Shapiro-wilk didapatkan nilai *p value* 0,409 (> 0,05). Uji *independent t-test* didapatkan *p value* 0,000 (< 0,05).

Simpulan: Terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Komplementer SAHlah dimana terjadi penurunan kecemasan setelah pemberian senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Senam Hamil.

The Effect Of Pregnancy Exercise On Reducing Anxiety Levels In Third Trimester Pregnant Women In The Face Of Complementary Home Childbirth Is Valid

Abstract

Background: Anxiety of pregnant women facing childbirth is an emotional response that is not pleasant, full of worry, a fear that is not expressed because of a source of threat or thoughts of something to come. Who in 2019 around 30% of third trimester pregnant women experience anxiety in the face of childbirth. This psychological change causes pregnant women to experience sensitivity, anxiety, and need attention. Collaborative efforts between patients and health workers, providing information through classes for pregnant women and participating in pregnancy exercises.

Methods: Quasy experimented with posttest only control group design technique with a sample of 20 people taken using purposive sampling technique. Data collection by means of primary data through filling out the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire.

Results: This study statistically found that third trimester pregnant women who participated in pregnancy exercise had a moderate mild anxiety category value of 10 people (100%) while pregnant women who did not participate in pregnancy exercise had a severe anxiety category value of 7 people (70%), the remaining 3 people (30%) had moderate mild anxiety. The Shapiro-Wilk test obtained a *p* value of 0.409 (> 0.05). The independent *t*-test obtained a *p* value of 0.000 (< 0.05).

Conclusion: There is an effect of pregnancy exercise on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women in the face of childbirth at SAHlah Complementary Home.

Keywords: Pregnant women, Anxiety, Pregnancy Exercises

Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu proses yang alami dan bila tidak dikelola dengan baik akan memberikan komplikasi terhadap ibu dan janin dalam keadaan sehat aman. Selama masa kehamilan wanita mengalami perubahan yang sangat signifikan begitu pula dengan emosinya (Ramber, 2022). Perubahan fisik mudah dilihat namun perubahan secara psikis pada wanita hamil sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama pada setiap ibu ataupun setiap

kehamilan. Seringkali kita mendengar ada ibu hamil yang menyambut kehamilannya dengan bahagia, ada pula yang menyambutnya dengan kecemasan, ketakutan dan kesedihan maka kehamilan merupakan periode yang penuh dengan tekanan emosional bagi beberapa wanita (Riawati, 2019).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil,

sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan (Simanjuntak, 2019). Beban psikologis yang dialami ibu hamil pada masa prenatal trimester III lebih banyak terjadi pada ibu primigravida dalam menjelang persalinannya, beban psikologis tersebut salah satunya yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang bersifat universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi (Solehati, 2018) dalam (Tarigan, 2021). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan akan meningkat pada kehamilan trimester III dan intensif sering dengan saat – saat menjelang persalinan (Yasin et al, 2019) dalam (Asih et al., 2021).

Salah satu upaya yang dilakukan ibu hamil agar rasa cemas dan persalinan berjalan dengan lancar dengan melakukan senam hamil. Melalui senam hamil, ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan ibu hamil untuk mengalami apa yang terjadi selama persalinan dan kelahiran (Rusmita, 2018).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Menurut Marwiyah (2018) menyebutkan bahwa gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Nikmah et al., 2022).

Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian dengan menggunakan pendekatan *Quasy Experimental*. Desain penelitian ini *True Experimental* dengan teknik *Postest Only Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Komplementer SAHlah selama 4 minggu. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Rumah Komplementer SAHlah yang berjumlah 28 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu mengambil jumlah total dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas data. Uji beda pengaruh menggunakan uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok control.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang diadaptasi dari penelitian terdahulu dengan bahasa yang sudah disesuaikan yaitu

kusioner baku berupa *Hammilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item pernyataan yang disetiap itemnya memiliki nilai 0-4.

Hasil

Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengikuti Senam Hamil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia.

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 tahun	1	10
2	24 tahun	1	10
3	27 tahun	2	20
4	28 tahun	1	10
5	29 tahun	1	10
6	30 tahun	3	30
7	34 tahun	1	10
Total		10	100

Tabel 2. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Kehamilan.

No.	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
1	28 minggu	3	30
2	29 minggu	1	10
3	30 minggu	1	10
4	35 minggu	1	10
5	36 minggu	2	20
6	37 minggu	1	10
7	38 minggu	1	10
Total		10	100

Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Tidak Mengikuti Senam Hamil

Tabel 3. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia.

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 tahun	1	10
2	24 tahun	1	10
3	25 tahun	3	30
4	28 tahun	3	30
5	29 tahun	1	10
6	30 tahun	1	10
Total		10	100

Tabel 4. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Kehamilan.

No.	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
1	27 minggu	1	10
2	30 minggu	1	10
3	31 minggu	1	10
4	33 minggu	2	20
5	34 minggu	1	10
6	38 minggu	1	10
7	39 minggu	2	20
8	40 minggu	1	10
	Total	10	100

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Mengikuti Senam Hamil dan Tidak mengikuti Senam Hamil

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Mengikuti Senam Hamil

No.	Distribusi Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan sedang	10	100
2	Berat	0	0
	Total	10	100

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III yang Tidak Mengikuti Senam Hamil

No.	Interpretasi Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan sedang	3	30
2	Berat	7	70
	Total	10	100

Tabel 7. Pengaruh Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Kelompok Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil

No.	Interoretasi Kecemasan	Kelompok				P value
		Senam Hamil		Tidak Senam Hamil		
		F	(%)	F	(%)	
1	Ringan sedang	10	100	3	30	0,000
2	Berat	0	0	7	70	
3	Total	10	100	10	100	

Pembahasan

Berdasarkan hasil pada tabel 1 dan 3 karakteristik ibu hamil trimester III yang mengikuti dan tidak mengikuti senam hamil berdasarkan usia didapatkan hasil ibu yang mengikuti senam hamil dalam penelitian ini usia 22 tahun (10%), 34 tahun (10%), dan usia 30 tahun (30%) sedangkan hasil ibu yang tidak mengikuti senam hamil dalam penelitian ini usia 22 tahun (10%), 30 tahun (10%), 25 dan 28 tahun (30%). Keikutsertaan senam hamil pada usia ibu hamil dalam penelitian ini yaitu berusia 22-34 tahun yang masih memiliki kategori aman dalam kehamilan dan persalinan karena secara fisiologis tubuh dan fungsi reproduksi masih bekerja secara normal. Usia ibu hamil memiliki pengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi proses persalinan dengan meningkatnya risiko usia ibu hamil maka ketidaksiapan secara fisik dan psikis juga meningkat sehingga akan meningkatkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Menurut Nasir et al, (2022) psikologis seorang wanita dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dapat dipengaruhi oleh usia, dimana semakin

tinggi usia maka tingkat kematangan emosi serta kematangan seseorang dalam menyelesaikan suatu permasalahan semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sari (2022), bahwa ada hubungan antara usia ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

Berdasarkan hasil pada tabel 2 dan 4 karakteristik ibu hamil trimester III yang mengikuti dan tidak mengikuti senam hamil berdasarkan usia kehamilan didapatkan hasil usia ibu yang mengikuti senam hamil dalam penelitian ini usia kehamilan 28 minggu (30%), usia kehamilan yang tertua 38 minggu sebanyak (10%) sedangkan hasil ibu yang tidak mengikuti senam hamil dalam penelitian ini usia kehamilan 27 minggu (10%), 33 dan 39 minggu (20%), dan usia kehamilan yang tertua adalah 40 minggu (10%). Karakteristik berdasarkan usia kehamilan pada penelitian ini pada ibu hamil yang mengikuti dan tidak mengikuti senam hamil yaitu usia kehamilan trimester III yang sudah dekat untuk menghadapi persalinan, perkembangan

psikologi selama kehamilan bervariasi menurut tahap kehamilan.

Pada trimester pertama perubahan psikologi disebabkan karena adaptasi tubuh terhadap peningkatan hormone progesterone dan esterogen dan ini menyebabkan timbulnya rasa mual – mual pada pagi hari, lemah, lelah, dan membersarnya payudara (Kasmiati, 2023).

Pada trimester kedua umumnya ibu hamil merasa sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan, trimester ini tubuh ibu sudah beradaptasi dengan kadar hormone yang lebih tinggi. Beberapa perubahan yang menyenangkan seperti rasa mual berkurang dibandingkan yang dialami selama trimester pertama, energi bertambah, dan peningkatan libido (Kasmiati, 2023). Pada trimester ketiga ibu hamil trimester III merasakan berbagai rasa ketidaknyamanan fisik yang membuat ibu semakin memiliki beban psikologis yang berat, terlebih jika ibu hamil tersebut tidak menyiapkan psikologisnya untuk menghadapi persalinan. Menurut Mediarti et al, (2014) dalam Riadinni, (2020) semakin bertambah usia kehamilan

pada trimester III dan semakin mendekati waktu melahirkan akan memengaruhi ketidaknyamanan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ashari et al., (2019) pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III usia kehamilan paling banyak dalam penelitiannya yaitu 7-8 bulan.

Berdasarkan hasil pada tabel 6 distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil didapatkan hasil kecemasan kategori berat 7 (70%) dan ringan sedang 3 (30%). Hal ini menunjukkan kecemasan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan sangat berpengaruh dalam menghadapi persalinan. Sesuai dengan teori Isnaini et al., (2020) bahwa ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan mengalami cemas dan ketakutan dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Listya Wahyuni et al., (2022), bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan pada ibu yang

mengikuti senam hamil dan tidak mengikuti senam hamil

Berdasarkan hasil pada tabel 5 distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil didapatkan hasil kecemasan kategori ringan sedang 10 (100%). Hal ini menunjukkan kecemasan pada ibu yang melakukan senam hamil sangat berpengaruh dalam menghadapi persalinan. Sesuai dengan teori Fahrani et al., (2020) bahwa senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan dapat berlangsung dengan cepat, aman dan spontan. . Pemberian senam hamil pada latihan relaksasi menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam system syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone adrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks dan

tenang (Murbiah 2014, dalam Dewi et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi & Yulita (2021), hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RS S pada tahun 2021.

Hasil analisis pada tabel 7 menyatakan bahwa uji *shapiro wilk*, didapatkan nilai *p value* sebesar 0,409 ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan *independent t-test* didapatkan kelompok kasus yang mengikuti senam hamil yaitu 10 (100%) ringan sedang dan kelompok yang tidak mengikuti 7 (70%) berat sisanya 3 (30%) ringan sedang didapatkan nilai *p value* 0,000 nilai ini lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani (2023), yaitu terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Kassi-Kassi Makasar dimana

terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormone saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik (S.Rujanti et., al 2022 dalam Fitrians et al., 2023). Menurut Angraini (2022), manfaat senam hamil pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi bagi janin secara adekuat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami.

Kecemasan menghadapi proses persalinan disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan yaitu umur, pendidikan, paritas dan dukungan (Setiawan, 2021). Pengetahuan bisa terkait dengan pendidikan. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi harusnya mempunyai pengetahuan yang lebih mengenai kehamilan memungkinkan untuk

mengantisipasi diri dalam menghadapi kecemasan, namun ini bukan suatu jaminan (Rahmita, 2017 dalam Siregar et al., 2021). Paritas kehamilan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Kecemasan yang sering dirasakan pada ibu hamil dengan paritas primigravida biasanya seperti masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin (Rahmadhani et al., 2021). Ibu hamil yang termotivasi untuk melakukan senam hamil karena adanya dukungan dari suami hal ini dikarenakan ibu hamil sangat membutuhkan perhatian dari orang lain khususnya suami, dengan adanya motivasi dari suami ibu hamil akan merasa lebih nyaman untuk melakukan pemeriksaan kehamilan khususnya melakukan senam hamil (Zuhkrina, 2019).

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Zulliaty, S.ST., M.Keb dan Hairiana Kusvitasari, S.ST, M.Keb yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Angraini, S. (2022). Manfaat Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Di Puskesmas Wara Kota Palopo. *1(2)*, 1–6.
- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *15(1)*, 55. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Asih, N. W. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). *Ii Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021 the Description Level of Anxiety Before Delivery in Third Trimester Pregnant Women At the Uptd Puskesmas Ii , West Denpasar District Health Office in. Jurnal Infokes Informasi Kesehatan*, *11(2)*, 404–412.
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, *5(2)*, 68–83. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i2.155>
- Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primigravida Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6(2)*. <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2679>
- Fitrisns, Y., Revika, E., & Winarsih. (2023). Implementasi Undang-Undang No 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan Dalam Kemanfaatan Senam Maryam Pada Kehamilan di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, *2(1)*.

<http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik>

Handayani. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. 2(6), 2749–2758.

<https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/5128/3836>

Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>

Kasmiati. (2023). *Buku Asuhan Kehamilan* (I. A. Putri (ed.); Issue 1). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

Listya Wahyuni, L., Putri Permana Lestari Murdhana Putere, S., & Indah Budiapsari, P. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *Aesculapius Medical Journal* |, 2(1).

Nasir, F., Nuraiman, N., & Safitri, D. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.55771/mppk.v3i1.33>

Nikmah, K., Muthoharoh, H., & Cholidah, M. (2022). Upaya Mengurangi Stres pada Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan Senam Hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 154–157. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/402%0Ahttps://jceh.org/index.php/JCEH/article/download/402/239>

Pratiwi, V., & Yulita, F. (2021). Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan

Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rumah Sakit Suci Paramita Tahun 2021. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(2016), 1–6.

<https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26>

Riadinni, A. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), 1–8.

Rahmadhani, A., Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 2(2), 275–284.

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2577567&val=24169&title=>

Riawati, D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 102–109.

Sari, O. I. (2022). Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran Ii. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 83–94.

<https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2366>

Simanjuntak, F., & Kebidanan, P. S. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III *Reducing The Uncomfortably Of Pregnancy Trimester III Through Yoga Gymnastic. 1*, 167–171.

Setiawan, S. A. (2021). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 128–135.

<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.908>

Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24.
<https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>

Tarigan, R. (2021). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 1(1), 16–25.
<https://doi.org/10.33085/persepsi.v1i1.4863>

Zuhkrina, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan, dan Dukungan Suami dengan Motivasi Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar Tahun 2019. *Martina*, 9623, 118–126.