

## HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DI RS S

Vepti Triana Mutmainah<sup>1</sup>, Dedeh Rodiyah<sup>2</sup>

Vepti Triana Mutmainah - STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia

Dedeh Rodiyah – STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia

e-mail : [vepty.triana@gmail.com](mailto:vepty.triana@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang :** Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Pada studi pendahuluan pada tahun 2019 didapatkan 10 orang ibu hamil TR III, 8 diantaranya mengaku cemas menghadapi persalinan dan 2 diantaranya mengaku biasa saja karena mengikuti senam hamil. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui Hubungan Senam Hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan di RS S, **Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan desain case control. Sampel pada penelitian ini adalah 36 ibu hamil yang sebelumnya rutin mengikuti senam hamil, dan 36 ibu hamil yang belum pernah mengikuti senam hamil. Tingkat kecemasan wanita hamil ini akan diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale. **Hasil Penelitian :** Hasil Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok yang rutin mengikuti senam hamil dengan kelompok yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebelumnya ( $P= 0,007$ ). Ada pengaruh senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil di RS S. **Kesimpulan :Saran :** Agar tenaga kesehatan dapat meningkatkan lagi pelayanan senam hamil untuk dapat membantu angka kesakitan Ibu.

**Kata Kunci : Kecemasan; Senam Hamil; Kehamilan**

### Abstract

**Background:** Pregnancy exercise is very necessary for every pregnant woman, because pregnancy exercise can make the body fit and healthy, and can make pregnant women still able to carry out daily activities, so that stress due to anxiety before childbirth can be minimized. In 2019, 10 pregnant women in TR III were found, 8 of whom said they were worried about childbirth and 2 of them said they were normal because they took part in pregnancy exercises. **Research Objectives:** To determine the relationship between pregnancy exercise and the reduction of anxiety levels during childbirth at the S Hospital. **Research Methods:** This type of research is an analytic observational study, with a case control design. The sample in this study were 36 pregnant women who previously regularly participated in pregnancy exercise, and 36 pregnant women who had never participated in pregnancy exercise. The level of anxiety of pregnant women will be measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale. **Research Results:** The results of the Mann-Whitney Test showed that there were differences in the level of anxiety in the group who routinely participated in pregnancy exercise and the group that had never participated in pregnancy exercise before ( $P = 0.007$ ). There is an effect of pregnancy exercise on decreasing the level of anxiety facing the delivery process in pregnant women at the S Hospital.

**Keywords: Anxiety; Pregnancy Exercise; Pregnancy.**

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Banyak wanita yang merasakan rasa sakit tersebut melebihi dari yang seharusnya karena dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut fear – tension – pain concept (takut – tegang – sakit), rasa takut dapat menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang dapat menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit

.Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang normal yang penuh kebahagiaan dan kegembiraan yang diakhiri dengan proses persalinan, penelitian Nisrina, 2017 mendapati hasil bahwa terdapat 53.06% ibu mengalami kecemasan ringan, 26.53% ibu mengalami kecemasan sedang, dan 20.41% tidak mengalami kecemasan.<sup>2</sup>

Pada penelitian Istiqomah, 2016 mendapati hasil bahwa masih terdapat ibu hamil trimester III yang tidak siap menghadapi persalinannya yaitu sebesar 36.70%.. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih mengalami kecemasan dalam

menghadapi persalinan. Menurut Mardjan (2016) ada empat upaya meredakan kecemasan yaitu, dukungan suami, konseling, emotional freedom techniques , dan senam hamil.<sup>11</sup>

Senam hamil yang merupakan salah satu bentuk dari kebidanan komplementer adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan selama kehamilan. Senam hamil di lakukan di setiap akhir sesi kelas ibu hamil sebagai materi pelengkap pengetahuan akan kehamilan dan persiapan persalinan.<sup>25</sup>

Jika tidak melakukan senam hamil dapat mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau persalinan, system tubuh akan terhalang dan berhubungan dengan persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh dan bayi. Perasaan tegang menghadapi persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat. Pergerakan dan latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berhubungan terhadap kesehatan bayi yang dikandung.<sup>26</sup>

Dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lama persalinan kala II nya juga bermakna

lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Secara statistik resiko relatifnya 0,125; artinya resiko partus lama pada ibu yang melakukan senam hamil 0,125 kali dibandingkan dengan melakukann latihan atau gerakan yang dilakukan dalam senam hamil akan memiliki tujuan dan manfaat tertentu seperti yang dikemukakan oleh Mellyna Huliana ,2004 menyatakan bahwa senam hamil mempunyai tujuan mempersiapkan mental ibu hamil yaitu tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya kepercayaan diri.<sup>26</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Choudhury, dkk (2016), terdapat empat komplikasi penebab langsung kematian ibu didunia yang tertinggi adalah karna partus lama sebanyak 1270 kasus kejadian (24,5%), perdarahan 601 kasus (11,6 %), infeksi 485 kasus (9,3%), dan kejang 166 kasus (3,2%). Sebagian kematian maternal dan perianal banyak terjadi pada menghadapi persalinan. Salah satu penyebabnya di Indonesia adalah kala II lama (37%). Penyebab kala II lama diantaranya tingkat kecemasan ibu yang membuat ibu gelisah, menjadiakn ibu melakukan kesalahan dalam mengejan dan membuat ibu kelelahan.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2020 dengan mewawancarai 10 ibu hamil trimester III di RS S didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi proses persalinan masih tinggi, delapan dari sepuluh ibu mengatakan merasa ketakutannya menjelang persalinan semakin besar, Berdasarkan hasil wawancara tersebut para ibu hamil mengalami tingkat kecemasan menghadapi proses persalinannya, khawatir kalau nanti tidak dapat melahirkan secara normal. Dari sepuluh ibu hamil hanya 2 orang yang mengaku bahwa merasa biasa saja menghadapi proses persalinan nanti disebabkan ibu hamil tersebut mengikuti senam hamil.

### **Tujuan Penelitian**

Mengetahui Hubungan Senam Hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan di RS S periode April - Juni tahun 2021

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan desain case control, dengan cara membandingkan antara dua kelompok

yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol Penelitian ini dilakukan periode April - Juni Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah 80 ibu hamil dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Dengan kriteria sampel Inklusi kelompok case Kehamilan tunggal, Ibu hamil yang pernah mengikuti senam hamil selama kehamilannya sebanyak  $\geq$  2 kali selama kehamilan ini, Usia kehamilan 20-38 minggu. Inklusi kelompok control, Kehamilan tunggal, Ibu hamil yang tidak pernah mengikuti

senam hamil selama kehamilan ini, Usia kehamilan 20-38 minggu.<sup>19</sup>

Eksklusi, Ibu yang mengatakan mengundurkan diri secara tiba-tiba sebagai kelompok eksperimen, Memiliki penyakit bawaan, Menderita kelainan jantung, anemia berat, asma, atau masalah paru paru kronik, servik inkompeten, kelainan letak plasenta  
Tehnik Pengambilan Sampel penelitian ini adalah lembar kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden dan tingkat kecemasan pada ibu, dengan menggunakan metode teknik purposive sampling.<sup>19</sup>

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Penelitian Uni Variat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol di RS S Tahun 2021

| VARIABEL                     | KELOMPOK  |              |           |              | TOTAL     |            |
|------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|------------|
|                              | KASUS     |              | KONTROL   |              | N         | %          |
|                              | F         | %            | F         | %            |           |            |
| <b>Usia ibu</b>              |           |              |           |              |           |            |
| Resiko rendah                | 30        | 75           | 22        | 55           | 52        | 65         |
| Resiko tinggi                | 10        | 25           | 18        | 45           | 28        | 35         |
| Jumlah                       | <b>40</b> | <b>100</b>   | <b>40</b> | <b>100,0</b> |           |            |
| <b>Usia kehamilan</b>        |           |              |           |              |           |            |
| Trimester II                 | 16        | 40           | 15        | 37,5         | 31        | 38,8       |
| Trimester III                | 24        | 60           | 25        | 62,5         | 49        | 61,2       |
| Jumlah                       | <b>40</b> | <b>100,0</b> | <b>40</b> | <b>100,0</b> |           |            |
| <b>Gestasi</b>               |           |              |           |              |           |            |
| Primigravida                 | 30        | 75           | 27        | 67,5         | 57        | 71,2       |
| Multigravida                 | 10        | 25           | 13        | 32,5         | 23        | 28,8       |
| Jumlah                       | <b>40</b> | <b>100,0</b> | <b>40</b> | <b>100</b>   |           |            |
| <b>Pendidikan</b>            |           |              |           |              |           |            |
| Pendidikan dasar             | 4         | 10           | 10        | 25           | 14        | 17,5       |
| Pendidikan menengah – tinggi | 36        | 90           | 30        | 75           | 66        | 82,5       |
| Jumlah                       | <b>40</b> | <b>100</b>   | <b>40</b> | <b>100</b>   | <b>80</b> | <b>100</b> |

Sumber : Data Primer, April - Juni 2021

Dari data diatas, kelompok kasus ada sebanyak 30 orang (75%) yang berusia 20-35 tahun (usia resiko rendah). Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), ada sebanyak 22 orang (55%) yang berusia 20-35 tahun (usia resiko rendah). dari usia kehamilan, pasien yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) ada sebanyak 24 orang (60%) pada trimester III. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), hampir sama dengan kelompok kasus yaitu sebanyak 25 orang (62,5%) pada trimester III. dari gestasi, pasien yang mengikuti senam hamil

(kelompok kasus) ada sebanyak 30 orang (75%) primigravida. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), ada sebanyak 27 orang (67,5%) primigravida. variabel pendidikan, dari pasien yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) ada sebanyak 36 orang (90%) berpendidikan menengah dan tinggi. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), ada sebanyak 30 orang (75%) berpendidikan menengah dan tinggi.

### Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk

|                   | Senam Hamil     | Statistic | Df | Sig   |
|-------------------|-----------------|-----------|----|-------|
| Tingkat Kecemasan | Mengikuti       | 0,820     | 40 | 0,000 |
|                   | Tidak Mengikuti | 0,803     | 40 | 0,000 |

uji normalitas Shapiro-wilk maka didapatkan p value pada kelompok k dapat disimpulkan bahwa data tingkat kecemasan tidak berdistribusi normal (syarat uji t independen tidak terpenuhi). Lalu

penelitian di lanjutkan dengan menggunakan uji mann whitneykasus maupun kontrol adalah 0,000 (p value < 0,05).

### Hasil Uji Mann Whitney

| Senam Hamil     | N  | Mean  | SD    | SE    | Mean Rank | P value |
|-----------------|----|-------|-------|-------|-----------|---------|
| Mengikuti       | 40 | 26,78 | 6,631 | 0,374 | 33,68     | 0,007   |
| Tidak Mengikuti | 40 | 30,13 | 4,519 | 0,374 | 47,33     |         |

Hasil uji mann whitney didapatkan nilai p value sebesar  $0,007 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol). Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RS S.

Pada hasil analisis bivariate pun didapati perbedaan rata-rata tingkat

kecemasan pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebelumnya. Hasil uji mann whitney menunjukkan median kelompok kasus 33,18 dan mean kelompok kontrol 47,33. Dan didapati P value 0,007 (p value =  $< 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RS S pada tahun 2021.

## PEMBAHASAN

### Hubungan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia antara 20-35 tahun(65%), menurut teori dalam masa reproduksi sehat, usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah usia 20-35 tahun, dan usia diatas 35 tahun dan dibawah 20 tahun menjadi usia yang rawan Usia untuk kelahiran dan persalinan.Usia ibu

sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, dan nifas. Dalam penelitian Asri, 2014 didapati hasil bahwa terdapat hubungan umur dengan kecemasan ibu hamil ,menurut Badudu, 2012 wanita berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah tetrbenut sempurna, dibandingkan . perkembangan, sehingga tingkat kecemasan lebih berat, sedangkan wanita yang usia >35 tahun sebagian digolongkan dalam kehamilan berisiko tinggi terhadap kelainan

bawaan dan penyulit persalinan. Maka menurut peneliti usia ibu saat hamil merupakan salah satu karakteristik yang dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu selama kehamilan

#### **Usia Kehamilan**

Hasil penelitian mendapati bahwa sebagian besar responden dalam usia kehamilan trimester III (61,3%). Menurut penelitian Priharyanti, 2018 distribusi responden ibu hamil berdasarkan usia kehamilan pada penelitiannya lebih banyak ibu hamil trimester III(57,1%) hal ini dikarenakan beban psikologi pada wanita hamil, lebih banyak pada usia kehamilan trimester III dibanding usia kehamilan trimester I dan II. Menurut peneliti hal ini dikarenakan pada ibu hamil trimester I dan II kecemasan masih dalam batas fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan, sedangkan trimester III sudah sangat dekat dengan persalinan, selain yang dirasakan ketidaknyamanan fisik namun ditambah dengan dekatnya masa persalinan yang merupakan hal yang membuat ibu semakin memiliki beban psikologis yang berat, terlebih kalau ibu tersebut tidak menyiapkan psikologisnya dalam menghadapi persalinan.

#### **Gestasi**

Hasil penelitian mendapati bahwa sebagian besar responden merupakan primigravida(57%), namun, hasil penelitian Debora, 2013 mendapati hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil primigravida dan multigravida. Hal ini dikarenakan kecemasan pada kehamilan yang dialami oleh primipara maupun multipara dipengaruhi juga oleh faktor biologis yaitu berfluktuasinya hormon kehamilan dan faktor stressor dari luar yang mendukung cemasnya ibu saat hamil. Maka menurut peneliti, hasil penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh bias dari beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan selama kehamilan itu sendiri.

#### **Pendidikan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan tinggi(66%). Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau

meningkatkan pengetahuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Pendidikan merupakan faktor predisposisi atau faktor pemudah yang mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat pendidikan ibu berpengaruh terhadap pengetahuannya mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat.

Dalam penelitian Asri, 2014 didapati hasil bahwa terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan ibu hamil. Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam merespon terhadap sesuatu yang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan repon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional<sup>37</sup> sebaliknya, rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stress, dimana stress dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut. Maka menurut peneliti pendidikan merupakan salah satu karakteristik yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada masa kehamilan yang telah didukung oleh teori dan hasil penelitian.

#### **Hubungan Senam Hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan**

Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik. Menurut penelitian Mediarti, 2014 mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level kortisol selama kehamilan yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin<sup>21</sup>.

Menurut Delmaifanis (2013), senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil agar ibu menguasai teknik pernapasan.

Teknik pernapasan ini dilatih agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Dengan teknik pernapasan yang baik maka pola napas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan relaks pada ibu hamil. Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatetik, sehingga sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik. Hal ini kemudian dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.<sup>23</sup>

Hasil penelitian Haryanto, 2015 mendapatkan hasil bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan saat kehamilan. Namun, senam hamil bukanlah penyembuhan ajaib yang dapat membebaskan seseorang dari segala bentuk stress, namun senam hamil dapat memperkecil pengaruh stress terhadap individu. Manfaat olahraga sendiri ditemukan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antidepresan dan psikoterapi dalam jangka panjang.<sup>8</sup>

Pada hasil analisis bivariate pun didapati perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebelumnya. Hasil uji mann whitney menunjukkan median kelompok kasus 33,18 dan mean kelompok kontrol 47,33. Dan didapati *P value* 0,007 (*p value* = <0,05). Hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RS S pada tahun 2021

Perubahan psikis yang terjadi selama kehamilan sangat menentukan. O'Hara dan kawan-kawan menyatakan bahwa ibu hamil dengan latar belakang kelainan psikologik akan memerlukan

perhatian khusus untuk meringankan beban psikologik yang dideritanya. Psikodinamik faktor psikis pada kehamilan berperan penting terhadap timbulnya gangguan psikodinamik ansietas. Psikodinamik timbulnya ansietas berhubungan dengan stresor psikis yang sering didapatkan pada kehamilan yaitu rasa khawatir akan perkembangan dan kesehatan janin, keraguan akan kemampuan untuk menjadi ibu yang baik, kemampuan finansial, proses kelahiran dan keadaan pasca kelahiran.<sup>4</sup>

### **Kesimpulan**

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang mengikuti senam hamil selama kehamilannya dengan kelompok yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilannya. Ada pengaruh pada senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil RS S.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Mcdonald, Sue dan Cuerden, Magill. 2012. *Mayes Midwifery 14th*. United Kingdom. Elsevier
2. Salma, Nisrina. 2017. *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Tiara Kabupaten Bogor*. Bogor. Poltekkes Kemenkes Bandung.
3. Istiqomah, Henik dan Ayu, Diah. 2016. "Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing". Surakarta. Poltekkes Kemenkes Surakarta.
4. Sujianti, Ayu. 2012. *Buku Ajar Psikologi Kebidanan*. Jakarta. Trans Info Media
5. JM, Catov, et al. 2010. "Anxiety And Optimism Associated With Gestational Age At Birth And Fetal Growth". Department Of Obstetrics, Gynecology And Reproductive Sciences, University Of Pittsburgh

6. Collin, Martin. 2012. *Perinatal Mental Health: A Clinical Guide. Perinatal Mental Health: A Clinical Guide*. Chair in Mental Health, University of west scotland, Ayr, UK.: M&k publishing <https://books.google.co.id> diakses pada tanggal 02/04/2019 pukul 18.05
7. Ayu, Kadek, dan Nirmasari, Chichik. 2016. "Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil". Semarang. Universitas Ngudi Waluyo
8. Hariyanto, Miftah. 2015. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali". Boyolali. Universitas Muhammadiyah Boyolali
9. Maryam, Siti, dan Trioclarise, R et al. 2016. "Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2016". Jakarta. Poltekkes Kemenkes Jakarta III
10. Kemenkes RI. 2017. "Indikator Kinerja Kegiatan". Jakarta. Kemenkes RI
11. Mardjan, (2016). *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak; Abrori Onstitute.
12. Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka
13. Rustikayanti N et al. 2016. "Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Vol. 2 The Southeast Asian Journal of Midwifery" hal: 45-49. [Journal-aipkind.or.id](http://Journal-aipkind.or.id).
14. Kusmiti Y et al. 2010. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya
15. Iyengar, Geeta. 2008. *B.K.S.Iyengar Yoga the path to holistic health*. Great Britain. Dorling Kindersley Limited
16. Setyorini, Tantri dan Aprillia, Yessie. 2016. *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: Kristara
17. Payne R. 2001. *Relaxation Techniques 2nd edition*. London. Churchill Livingstone
18. Steen, Mary, dan Roberts, Taniya. 2013. *Buku Saku Riset Kebidanan*. Jakarta: EGC
19. Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
20. Dahlan, Sopiudin. 2016. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan Kedokteran*. 4th ed. Jakarta: epidemiologi Indonesia
21. Mediarti, Devi, dan Rosnani, Jawiah. 2014. "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III". *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*
22. Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismael, Sofyan. 2016. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5th ed. Jakarta: Sagung Seto
23. Delmaifanis dan Napitupulu, Meriam. 2013. "Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kec. Cengkareng Tahun 2013". Jakarta. Poltekkes Kemenkes Jakarta III
24. Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Buku ajar-Keperawatan maternitas: Kehamilan*. (Vol. 1). Jakarta: Kencana.
25. Rose Neil, wendy.(2013). *Panduan Perawatan Kehamilan*. Jakarta : Dian Rakyat
26. Huliana, Mellyna. 2007. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Penerbit Puspa Swara : Jakarta.