PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT ROYAL TARUMA

## Ella Nurlelawati1 Erma Herdyana2 Defie Puji Lestari3

*Email* [ellanurlelawati55@gmail.com1,](mailto:ellanurlelawati55@gmail.com1)[herdyanaerma@gmail.com](mailto:herdyanaerma@gmail.com)², [defielestari906@gmail.com3](mailto:defielestari906@gmail.com3)

**STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia**

# ABSTRAK

**Latar Belakang** :Kecemasan merupakan perasaan yang paling sering terjadi dialami oleh ibu hamil, terutama menjelang persalinan.Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan trimester III termasuk diantaranya peningkatan rasa cemas yaitu dengan melakukan senam hamil. Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami masalah kecemasan dengan 30% diantaranya terjadi pada trimester III saat menghadapi persalinan. **Metode** : penelitian true eksperimental, populasi dalam penelitian ini yaitu Ibu Hamil Trimester III sebanyak 30 orang menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 30 responden variabel terdiri dari senam hamil dan tingkat kecemasan, instrument menggunakan kuesioner HARS, memakai data primer analisis menggunakan independent t test. **Hasil Penelitian** : Hasil uji independent t test adanya pengaruh senam hamil (p value 0,000) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat periode Juli Tahun 2024. **Kesimpulan** : dalam penelitian ini variabel senam hamil memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat periode Juli Tahun 2024. **Saran** : diharapkan RS Royal Taruma lebih memperhatikan kondisi psikologis ibu hamil trinmester III dan meningkatkan program senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

## Kata Kunci : Senam Hamil; Tingkat Kecemasan; Kehamilan; Persalinan

***ABSTRACT***

***Background****: Anxiety is the most common feeling experienced by pregnant women, especially before childbirth. One of the efforts made to reduce discomfort in the third trimester, including increased anxiety, is by doing pregnancy exercises. Data from the World Health Organization (WHO) in 2019 showed that around 12,230,142 pregnant women in the world experienced anxiety problems with 30% of them occurring in the third trimester when facing childbirth.* ***Method****: true experimental research, the population in this study were 30 pregnant women in the third trimester using purposive sampling with a sample size of 30 respondents, variables consisting of pregnancy exercises and anxiety levels, instruments using the HARS questionnaire, using primary data analysis using the independent t test.* ***Research Results****: The results of the independent t- test showed the effect of pregnancy exercise (p value 0.000) on reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester when facing childbirth at the Royal Taruma Hospital, West Jakarta City, July 2024.* ***Conclusion****: in this study, the pregnancy exercise variable has an effect on reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester when facing childbirth at the Royal Taruma Hospital, West Jakarta City, July 2024.* ***Suggestion****: It is hoped that the Royal Taruma Hospital will pay more attention to the psychological condition of pregnant women in the third trimester and increase the pregnancy exercise program to reduce anxiety levels in pregnant women in the third trimester.*

***Keywords: Pregnancy Exercise; Anxiety Level; Pregnancy; Childbirth***

# PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (1). Selain perubahan fisik, ibu juga mengalami perubahan psikologis. Perubahan psikologis sangat mempengaruhi kesehatan mental ibu saat hamil. Kondisi seperti ini sering kali tidak terdiagnosis karena dikaitkan dengan perubahan terkait kehamilan dalam temperamen atau fisiologi ibu (2) Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, edema dependen,kram kaki, sakit punggung dan merasa kepanasan dan peningkatan kecemasan (3). Kecemasan merupakan perasaan yang paling sering terjadi dialami oleh ibu hamil, terutama

menjelang persalinan (4).

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami masalah kecemasan dengan 30% diantaranya terjadi pada trimester III saat menghadapi persalinan. Gangguan psikologis pada kehamilan dialami sekitar 81% wanita di United Kingdom. Sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi di Perancis (Hasim, 2019) dalam (5)

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Depkes RI, 2008) dalam (6).

Kecemasan adalah gangguan psikologis, ditandai dengan was-was, gelisah, somatik yang belum jelas objeknya (7). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan akan meningkat pada kehamilan trimester III dan intensif sering dengan saat – saat menjelang persalinan (8) dalam

(9). Selama kehamilan terjadi perubahan hormone yang berperan dalam perubahan emosi, membuat

perasaan jadi tidak menentu., konsentrasi berkurang dan sering pusing. Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya stress (3).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan trimester III termasuk diantaranya peningkatan rasa cemas yaitu dengan melakukan senam hamil. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan memperoleh keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi section cesaria, mengurangi pengeluaran mekonium didalam cairam amniom, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Program senam hamil membuktikan bahwa ternyata senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan. Beberapa ibu hamil primigravida yang di temui merasakan ketidaknyamanan pada trimester III yaitu nyeri punggung, kram kaki/betis, cepat Lelah dan sering merasa sesak nafas (10)

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah, dan aman (11)

Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28 -

30 minggu kehamilan tetapi tidak menuntut kemungkinan bisa dimulai sejak trimester awal. Selain untuk mencegah terjadinya robekan perineum senam hamil juga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil karena senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan (12)

Senam hamil di lakukan di setiap akhir sesi kelas ibu hamil sebagai materi pelengkap pengetahuan akan kehamilan dan persiapan persalinan (13). Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan

bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (14)

Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III hasil uji analisis didapatkan nilai ρ= 0,000 dan nilai ρ lebih kecil dari α (5%) atau 0,05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil prenatal trimester III (15)

Berdasarkan studi pendahuluan di RS Royal Taruma pada bulan Januari sampai Maret 2024 ibu hamil trimester III yang berkunjung terdapat 28 orang yang tidak mengikuti senam hamil terdapat 18 orang. Saat dilakukan tanya jawab sederhana pada ibu yang melaksanakan senam hamil didapatkan hasil 3 dari 5 orang ibu hamil mengatakan merasakan manfaat yang luar biasa saat melakukan senam hamil salah satunya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024”

# METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *True Eksperimental.* Teknik penelitian ini menggunakan *posttest only control group design* merupakan desain postes kelompok kontrol subjek random. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester III di RS Royal Taruma yang terdiri dari

15 ibu hamil trimester III yang mendapatkan perlakuan dan 15 ibu hamil trimester III yang tidak mendapatkan perlakukan. Analisa bivariat menggunakan *independent t test*.

# HASIL PENELITIAN

## Karakteristik ibu hamil yang mengikuti senam hamil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Usia** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1.** | 22 tahun | 2 | 13,3 |
| **2.** | 23 tahun | 1 | 6,7 |
| **3.** | 24 tahun | 3 | 20,0 |
| **4.** | 25 tahun | 2 | 13,3 |
| **5.** | 26 tahun | 1 | 6,7 |
| **6.** | 27 tahun | 1 | 6,7 |
| **7.** | 28 tahun | 1 | 6,7 |
| **8.** | 29 tahun | 1 | 6,7 |
| **9.** | 30 tahun | 2 | 13,3 |
| **10.** | 31 tahun | 1 | 6,7 |
|  | Jumlah | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 1 dari 15 responden didapatkan bahwa usia ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 22 tahun ada 2 orang (13,3%) sedangkan usia ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 31 tahun ada 1 orang (6,7%). Sebagian besar usia ibu hamil trimester III berusia 24 tahun yaitu sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 2. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Kehamilan Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Usia Kehamilan** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1.** | 28 minggu | 3 | 20,0 |
| **2.** | 29 minggu | 1 | 6,7 |
| **3.** | 30 minggu | 2 | 13,3 |
| **4.** | 34 minggu | 1 | 6,7 |
| **5.** | 35 minggu | 2 | 13,3 |
| **6.** | 36 minggu | 1 | 6,7 |
| **7.** | 37 minggu | 2 | 13,3 |
| **8.** | 38 minggu | 3 | 20,0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 2 dari 15 responden didapatkan bahwa usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 28 minggu ada 3 orang (20,%) sedangkan usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 38 minggu ada 3 orang (20%). Sebagian besar usia kehamilan ibu hamil trimester III berusia 28 mingggu dan 38 minggu masing-masing sebanyak 3 orang (20%).

## Karakteristik Ibu Hamil Yang Tidak Mengikuti Senam Hamil

Tabel 3. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Usia** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1.** | 22 tahun | 2 | 13,3 |
| **2.** | 23 tahun | 1 | 6,7 |
| **3.** | 24 tahun | 2 | 13,3 |
| **4.** | 26 tahun | 1 | 6,7 |
| **5.** | 27 tahun | 1 | 6,7 |
| **6.** | 29 tahun | 3 | 20,0 |
| **7.** | 30 tahun | 2 | 13,3 |
| **8.** | 32 tahun | 1 | 6,7 |
| **9.** | 34 tahun | 1 | 6,7 |
| **10.** | 35 tahun | 1 | 6,7 |
|  | Jumlah | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 3 dari 15 responden didapatkan bahwa usia ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 22 tahun ada 2 orang (13,3%) sedangkan usia ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 35 tahun ada 1 orang (6,7%). Sebagian besar usia ibu hamil trimester III berusia 29 tahun yaitu sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 4. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia Kehamilan Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4 dari 15 responden didapatkan bahwa usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 29 minggu ada 3 orang (20,%) sedangkan usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 37 minggu ada 1 orang (6,7%). Sebagian besar usia kehamilan ibu hamil trimester III berusia 29 mingggu dan 30 minggu masing-masing sebanyak 3 orang (20%).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Usia Kehamilan** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1.** | 29 minggu | 3 | 20,0 |
| **2.** | 30 minggu | 3 | 20.0 |
| **3.** | 32 minggu | 1 | 6,7 |
| **4.** | 33 minggu | 2 | 13,3 |
| **5.** | 34 minggu | 2 | 13,3 |
| **6.** | 35 mingggu | 1 | 6,7 |
| **7.** | 36 minggu | 2 | 13,3 |
| **8.** | 37 minggu | 1 | 6,7 |
|  | Jumlah | 15 | 100.0 |

## Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Mengikuti Senam Hamil Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kecemasan** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1.** | Cemas ringan  (7-14) | 10 | 66,6 |
| **2.** | Cemas sedang  (15-27) | 5 | 33,3 |
| **3.** | Cemas berat (> 27) | 0 | 0 |
|  | Jumlah | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 5 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam hamil memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak

10 orang (66,6%) sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 5 orang (33,3%) dan tidak ada yang mengalami tingkat kecemasan berat.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Mengikuti Senam Hamil Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kecemasan** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1.** | Cemas ringan | 4 | 26,6 |
| **2.** | Cemas sedang | 2 | 13,3 |
| **2.** | Cemas berat | 9 | 60 |
|  | Jumlah | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 6 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil cemas berat sebanyak 9 orang (60%) sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil cemas ringan sebanyak 4 orang (26,6%) dan cemas sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

## Uji Normalitas

Table 7. Distribusi Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kecemasan** | **Frekuensi (f)** | **Shapiro-Wilk** | |
|  | **df** | **Sig.** |
| **Kelompok**  **intervensi** | 15 | 15 | 0.874 |
| **Kelompok**  **kontrol** | 15 | 15 | 0,297 |

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas pada kelompok intervensi (senam hamil) adalah 0,874 (>0,05) dan hasil uji normalitas pada kelompok kontrol (tidak senam hamil) adalah 0,297 (>0.05) yang artinya berdistribusi normal (p value > 0,05). Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Independent t-test.

**Uji *Independent t-test***

Tabel 8. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil Di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat Periode Juli Tahun 2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tingkat**  **kecemasan** |  | **Kelompok** | |  | ***P***  ***value*** |
|  |  | Senam hamil | | Tidak senam  hamil | |  |
|  |  | n | % | N | % |  |
| **1.** | Ringan  sedang | 15 | 100 | 6 | 40 | 0.000 |
| **2.** | Berat | 0 | 0 | 9 | 60 |  |
|  | Jumlah | 15 | 100 | 15 | 100 |  |

Tabel 8 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III pada kelompok yang melakukan senam hamil seluruhnya memiliki tingkat kecemasan ringan sedang sebanyak 15 responden (100%) dan kelompok yang tidak melakukan senam hamil sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 9 responden (60%). Hasil uji independent t-test diperoleh p value 0,000 (< 0,05) sehingga Ho ditolak. Dapat disimpulkan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat periode Juli Tahun 2024

# PEMBAHASAN

## Usia Ibu

Berdasarkan hasil analisis univariat pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dari 15 responden didapatkan bahwa usia ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 22 tahun ada 2 orang (13,3%) sedangkan usia ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 31 tahun ada 1 orang (6,7%). Sebagian besar usia ibu hamil trimester III berusia 24 tahun yaitu sebanyak 3 orang (20%).

Berdasarkan hasil analisis univariat pada ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil dari 15 responden didapatkan bahwa usia ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 22 tahun ada 2 orang (13,3%) sedangkan usia ibu

hamil trimester III yang paling tua berusia 35 tahun ada 1 orang (6,7%). Sebagian besar usia ibu hamil trimester III berusia 29 tahun yaitu sebanyak 3 orang (20%).

Kehamilan adalah suatu proses saat janin, sang penerus keturunan, tumbuh dan berkembang di dalam tubuh (rahim) ibu. Usia reproduksi merupakan usia yang dianggap aman untuk kehamilan dan persalinan yaitu 20-35 tahun. Usia < 20 atau > 35 tahun memiliki resiko yang tinggi bagi ibu dan janin (16)

Kehamilan pada usia muda merupakan faktor risiko karena organ reproduksi yang belum matang dan belum siap untuk dibuahi sehingga dapat merugikan kesehatan ibu dan menghambat perkembangan dan pertumbuhan janin yang dikandung. Kehamilan usia tua sangat berpengaruh terhadap kondisi ibu karena pada kondisi ibu karena pada usia ini kesehatan ibu sudah mulai menurun, jika kondisi ibu menurun akan berpengaruh terhadap janin yang dikandung (17).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (18) tentang hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia ibu hamil dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan dengan nilai p value 0,016 (< 0,05).

Menurut asumsi peneliti usia ibu mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menjalani kehamilan dan persalinan nya. Dimana ibu dengan umur (<20 atau > 35 tahun) memiliki resiko yang tinggi terhadap komplikasi saat menjalani kehamilan dan persalinan sehingga meningkatkan rasa cemas ibu saat menjalani kehamilan dan persalinan nya.

## Usia Kehamilan

Berdasarkan hasil analisis univariat pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dari 15 responden didapatkan bahwa usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 28 minggu ada 3 orang (20,%) sedangkan usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 38 minggu ada 3 orang (20%). Sebagian besar usia kehamilan ibu hamil trimester III berusia

28 mingggu dan 38 minggu masing-masing

sebanyak 3 orang (20%).

Berdasarkan hasil analisis univariat pada ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil dari 15 responden didapatkan bahwa usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling muda berusia 29 minggu ada 3 orang (20,%) sedangkan usia kehamilan ibu hamil trimester III yang paling tua berusia 37 minggu ada 1 orang (6,7%). Sebagian besar usia kehamilan ibu hamil trimester III berusia 29 mingggu dan 30 minggu masing- masing sebanyak 3 orang (20%).

Beban psikologi pada wanita hamil lebih banyak pada usia kehamilan trimester III dibanding usia kehamilan trimester I dan II, 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 (19).

Pada trimester ketiga ini ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan tentang proses persalinan dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan (20).

Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan baik pada pikiran, fisik, otot panggul serta otot segmen bawah rahim. Ketegangan ini nantinya akan dapat menganggu pada saat proses persalinan berlangsung. Pada kehamilan trimester ke-III yaitu 28-40 minggu, bahwa kecemasan menjelang persalinan akan dapat muncul pertanyaan dan bayangan seperti, apakah ibu dapat melahirkan normal, bagaimana cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Pada ibu hamil Trimester III tingkat kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran (18).

Adapun cara yang dapat dilakukan guna mencegah hal tersebut dengan melakukan cek rutin ke-hamilan, mengikuti kelas/pembelajaran ibu hamil, serta senam hamil agar dapat meningkatkan serta memelihara kesehatan ibu hamil. Dalam memelihara dan meningkat-kan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil. Dalam senam hamil mengajarkan ibu hamil agar relaksasi, ini berguna menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental serta selain hal tersebut dalam kegiatan senam hamil diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan (21).

Menurut asumsi peneliti, pada usia kehamilan trimester III tingkat kecemasan akan semakin meningkat dibandingkan trimester I dan II, hal tersebut terjadi karena pada ibu hamil trimester I dan II kecemasan terbatas pada ketidaknyamanan tetapi pada ibu hamil trimester III terdapat beban psikolog berupa kecemasan ibu tentang proses persalinan, keselamatan ibu dan janin dan komplikasi yang akan terjadi saat persalinan berlangsung.

## Pengaruh Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Mengikuti Senam Hamil

Berdasarkan hasil analisis univariat dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil cemas berat sebanyak 9 orang (60%) sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil cemas ringan sedang sebanyak 6 orang (40%).

Hal ini menunjukkan kecemasan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan sangat berpengaruh dalam menghadapi persalinan. Senam hamil meningkatkan hormon norepineprin di dalam otak yang menyebabkan tubuh menjadi rileks yang ditandai dengan denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan menjadi stabil. Gerakan senam hamil terdapat efek relaksasi yang bermanfaat untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologi. Ketika tubuh rileks otak akan merangsang hormon untuk mengurangi tingkat kecemasan. Efek relaksasi ini tidak didapatkan ibu hamil

yang tidak pernah mengikuti senam hamil, sehingga berdampak terhadap meningkatnya kecemasan ibu hamil trimester III (22).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (19) tentang hubungan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di RS S tahun 2021. 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 Suci Paramita tahun 2021.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (23) tentang pengaruh antara hypnobirthing, yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. Berdasarkan uji-t berpasangan diperoleh p value pada kelompok perlakuan yaitu 0,00 (<0,05) pada senam hamil dan pada kelompok kontrol 0,312 (>0,05), yang berarti menunjukkan terjadi pebedaan antara kelompok yang mendapat perlakuan dengan yang tidak mendapat perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi kecamasan pada ibu Trimester III.

Menurut asumsi peneliti ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan fisik, psikis dan emmosional pada ibu menjelang persalinan.

## Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yang Mengikuti Senam Hamil

Berdasarkan hasil analisis univariat dari 15 responden didapatkan bahwa seluruh ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam hamil memiliki tingkat kecemasan ringan sedang yaitu sebanyak 15 orang (100%). Hal ini menunjukkan kecemasan pada ibu yang melakukan senam hamil sangat berpengaruh dalam menghadapi persalinan.

Senam hamil merupakan salah satu pelayanan prenatal yang mambantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman. Selain itu, relaksasi yang didapatkan oleh ibu hamil akan mengurangi ketegangan dan menurunkan kecemasan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Senam hamil yang efektif bila dilakukan secara teratur. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil teratur dan intensif akan meningkatkan status kesehatan ibu dan janin dalam kandungan (24).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (25) tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan, durasi tidur dan nyeri punggung pada masa kehamilan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata nilai kecemasan sebelum diberikan senam hamil 18,97 sedangkan rerata setelah diberikan senam hamil 13,67 dengan nilai p value = 0,000. artinya ada perbedaan rerata nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan TBB 1 Kabupaten Ogan Ilir.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (26) tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Rata-rata skor penurunan kecemasan pada pre test adalah 18,05 dengan standar deviasi 4,466 sedangkan pada post test di dapat rata-rata skor penurunan kecemasan adalah 15,30 dengan standar deviasi 4,485. Hasil uji statistik di dapatkan nilai P Value = 0,000 nilai ini lebih kecil dari α (0,000< 0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara penurunan kecemasan pre test dan post test.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (27) tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar yang menyatakan Berdasarkan hasil uji statistik uji Independent sampel T test nilai p=0,00 lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan yaitu0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima yaitu ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-KassiMakassar.

Menurut asumsi peneliti ibu yang melakukan senam hamil pada saat trimester III secara tidak

langsung membantu ibu menurunkan tingkat kecemasan karena adanya gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman. Selain itu, relaksasi yang didapatkan oleh ibu hamil akan mengurangi ketegangan dan menurunkan kecemasan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan

## Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pada kelompok intervensi (senam hamil) adalah 0,874 (>0,05) dan hasil uji normalitas pada kelompok kontrol (tidak senam hamil) adalah 0,297 (>0.05) yang artinya berdistribusi normal (*p value* > 0,05). Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Independent t-test.* Kelompok yang melakukan senam hamil seluruhnya memiliki tingkat kecemasan ringan sedang sebanyak 15 responden (100%) dan kelompok yang tidak melakukan senam hamil sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 9 responden (60%). Hasil uji *independent t-test* diperoleh p value 0,000 (< 0,05) sehingga Ho ditolak. Dapat disimpulkan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat periode Juli Tahun 2024.

Tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih rendah dibandingkan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dikarenakan responden dapat mempraktekkan senam hamil dengan baik, dimana 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.

Senam hamil merupakan salah satu metode penting dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan

merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, salah satu nya adalah dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil khususnya di trimester II dan trimester III. Kecemasan ibu hamil trimester III memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Manfaat lain yang dapat dirasakan oleh ibu yang melakukan senam hamil dapat mempengaruhi penurunan nyeri punggung. Bahkan ibu hamil primipara pada usia kehamilan trimester III, disarankan untuk melaksanakan senam kehamilan guna mengurangi tingkat kecemasan menjelang waktu melahirkan dan untuk menjaga kesehatan ibu selama hamil (28).

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana senam hamil ini sendiri merupakan salah satu kompetensi dari Fisioterapi. Hal ini salah satunya dikarenakan adanya gerakan relaksasi dalam senam hamil. Selain gerakan relaksasi, ada pula gerakan untuk pengaturan pernapasan yang selain membantu ibu saat melahirkan, juga dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu hamil. Rileksasi ibu dapat pula dibantu dengan adanya komunikasi terapuetik yang dilakukan selama melakukan senam hamil. Secara fisiologis, relaksasi akan mempengaruhi kerja parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatetik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Seiring dengan penurunan hormon penyebab stress, maka ibu akan merasa lebih tenang. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (6).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (29) tentang pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu TM III untuk menghadapi persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Serpong. Hasil analisi uji T Test didapatkan nilai p-Value<α (0,000<0,05). Berdasarkan uji tersebut dapat disimpulkan ada Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Tm III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik

Kehamilan Sehat Serpong Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol, setelah mengikuti kegiatan rutin senam hamil ± 4 kali.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (30) tentang pengaruh intervensi senam hamil dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil uji diperoleh nilai Z hitung sebesar -5,095 dengan nilai p = 0,000 < 0,05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan stres ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi senam hamil.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (31) tentang efektivitas senam hamil terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Simpang Gambir Kabupaten Mandailing Natal tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok rata-rata dengan intervensi sekitar 39,33 menjadi 36,67 dengan P = 0,039, kelompok kontrol 40,67 menjadi 37,67 dalam P = 0,070, di sini berarti kelompok intervensi menunjukkan nilai p < 0,05 yaitu 0,039 <0,05, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah melakukan intervensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (32) tentang pengaruh frekuensi senam hamil (prenatal yoga) terhadap penurunan anxiety pada primigravida usia kehamilan >28 minggu di Puskesmas Manding. Hasil pengolahan data menggunakan uji wilcoxonmenunjukkan nilai P=0.002 lebih kecil dari (P<0.05) artinya H0 ditolak berarti ada pengaruh frekuensi senam hamil (Prenatal Yoga) terhadap penurunan anxiety pada primigravida usia kehamilan >28 minggu.

Menurut asumsi peneliti senam hamil memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, karerna pada saat senam hamil ibu melakukan gerakan relakasasi. Secara fisiologis, relaksasi akan mempengaruhi kerja parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatetik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Seiring dengan penurunan hormon penyebab stress, maka ibu akan merasa lebih

tenang. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks dan menurunnya gejala kecemasan.

# KESIMPULAN

1. Sebagian besar ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam hamil memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (66,6%) sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 5 orang (33,3%) dan tidak ada yang mengalami tingkat kecemasan berat.
2. Sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil cemas berat sebanyak 9 orang (60%) sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil cemas ringan sebanyak 4 orang (26,6%) dan cemas sedang sebanyak 2 orang (13,3%)
3. Adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat periode Juli Tahun 2024 dengan P-Value = 0,000 (P value < α).

# SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bentuk evaluasi bagi Rumah Sakit Royal Taruma Kota Jakarta Barat untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis ibu hamil trinmester III dan meningkatkan program senam hamil sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama dan metode penelitian yang berbeda. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam kehamilan dan menghadapi persalinan dengan alat ukur yang lebih akurat.

# DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari R, Leny C, et al. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung: CV Media Sains Indonesia; 2021.
2. Fratidina Y., Wahidin Mk, Dra Jomima Batlajery Mk, Imas Yoyoh Mk, Rizka Ayu Setyani Mk, Arantika Meidya Pratiwi M. Editorial Team Jurnal JKFT. J JKFT. 2022;7(1).
3. Fitriani L, Firawati, Raehan. Buku Ajar Kehamilan. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2021.
4. Lestari CID, Pratiwi CS. Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Skor Prenatal Attachment. 2024;7(1):1–8.
5. Erlyn Damayanti GS, Sitorus R, Wali Pardede D, Riani Ginting L, Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jln Sudirman No I, Pakam L, et al. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. J Ilm Multidisipline [Internet]. 2023;1(10):735–8. Available from: https://doi.org/10.5281/zenodo.10718474
6. Parni P, Tambunan N. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. SENTRI J Ris Ilm. 2023;2(4):994–1003.
7. Candrawati SAK, Sukraandini NK. Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. J Akad Baiturrahim Jambi. 2022;11(2):348.
8. Yasin Z, Sumarni S, Mardiana ND. Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. Pros 1st Semin Nas “Arah Kebijak dan Optim Tenaga Kesehat Menghadapi Revolusi Ind 40” [Internet]. 2019;5(2):162–8. Available from: <http://oipas.sentraki.umpo.ac.id/index.php/> SNFIK2019/article/viewFile/375/375
9. Asih NWY, Ariyani NW, Darmapatni MWG, Lindayani IK, Somoyani NK. Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di

Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. J Infokes Inf Kesehtan. 2021;11(2):404–12.

1. Fasih, Wabula WM, Simanjuntak MR. Optimalisasi Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rijali Kota Ambon. J Pengabdi Masy Kebidanan. 2024;6(1):36–42.
2. Miharja Bihalia S, Nuryanti Zulala N, Khusnul Dwihestie L. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. J Kebidanan Indones. 2024;15(1):142.
3. Nikmah K, Ningsih ES, Yushofa V. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. J Community Engagem Heal. 2021;4(2):295–7.
4. Zulaida S, Astuti HP, Renny Y. Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Andong. 2023;
5. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Vol. 1, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2021. 146–147 p.
6. Mardalena M. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Masker Med. 2023;11(2):377–83.
7. Mariyanti D, Sasmito L. Hubungan Penundaan Kehamilan Dengan Usia Ibu Hamil < 20 Tahun dan Usia 20-35 Tahun Di Kelurahan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. 2023;x.
8. Nurbaniwati N, Dewi WP, Nisaa DR. Hubungan Umur dan Paritas Ibu dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBRL) pada Ibu Bersalin di RSUD Waled Tahun 2018 – 2021. Indones J Obstet Gynecol Sci.

2023;6(3):460.

1. Lestari DL. Efek Gerakan Yoga Ruang Bersalin Terhadap Nyeri Persalinan, Kecemasan Ibu dan Lama Kala I di Palembang. Heal Care J Kesehat [Internet]. 2022;11(1):106–13. Available from: <http://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/> healthcare/article/view/212
2. Pratiwi V, Fera Yulita. Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Rs S Tahun 2021. J Ilm Bidan. 2022;6(1):29–35.
3. Amalia R, Rusmini R, Yuliani DR. Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. J Sains Kebidanan. 2020;2(1):29–34.
4. Wahyuni LL, Putere SPPLM, Budiapsari PI. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. AMJ (Aesculapius Med … [Internet]. 2022;1(2):20–6. Available from:

https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.ph p/amj/article/view/4670

1. Julianawati T. Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. J Multidisiplin Ilmu. 2022;1(4):440–447.
2. Yanti ZH, Yunola S, Indriani PLN. Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2021;21(1):305.
3. Riadinni A. Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur. J Keperawatan Widya Gantari Indones. 2020;4(1):1–8.
4. Nen Sastri. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan, Durasi Tidur Dan Nyeri Punggung Pada Masa Kehamilan. J Ilm Multi Sci Kesehat. 2024;16(1):107–20.
5. Handayani, Tati. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. J Cakrawala Ilm [Internet]. 2023;2(6):310–24. Available from: https://bnr.bg/post/101787017/bsp- za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-

za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12

1. Handayani R, Asnuddin A, Meisyaroh M, Sukarta A, Rosmawaty R, Nurjannah N, et al. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. GHIZAI J Gizi dan Kel [Internet]. 2022;2(2):34–41. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/artic> le/pii/S1130862120301121
2. Fitriani I, Noorma N, Setyawati E. Pengaruh Senam Hamil Kombinasi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Upt Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara. Aspiration Heal J. 2023;1(3):468– 75.
3. Rettob W, Qosim LA, Cahyani N, Lestari

A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong. J Med Nusant. 2023;1(3):293–304.

1. Witari NND. Pengaruh Intervensi Senam Hamil dalam Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Bali Med J. 2020;7(2):174– 82.
2. Adriswani R. Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Gambir Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2021. 2021.
3. Meiri Kurniyati E, Wardita Y, Suprayitno

E. Pengaruh Frekuensi Senam Hamil (Prenatal Yoga) terhadap Penurunan Anxiety pada Primigravida Usia Kehamilan

>28 Minggu di Puskesmas Manding. UrbanGreen J Avalaible online

[www.journal.urbangreen.ac.id](http://www.journal.urbangreen.ac.id/) [Internet]. 2023;4(2):32–7. Available from: [www.journal.urbangreen.ac.id](http://www.journal.urbangreen.ac.id/)