

Efektivitas *Pregnancy Exercise* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida di Klinik Kasih Ibu Galang

The Effectiveness of Pregnancy Exercise on Anxiety of Primigravida Mothers at The Galang Mother's Love Clinic

Sri Wulan

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang
Email: wulan194@gmail.com

Abstrak

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Kecemasan yang tinggi sering kali berkontribusi pada gangguan mental, seperti depresi, yang dapat mengganggu suasana hati dan kesejahteraan emosional ibu. Selain itu, respons stres yang muncul akibat kecemasan dapat mengakibatkan masalah fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah pencernaan, yang pada akhirnya berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas *pregnancy exercise* dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida di Klinik Kasih Ibu Galang. Metode yang digunakan adalah studi kuantitatif dengan desain *pretest-posttest*, melibatkan 15 responden yang mengikuti program *pregnancy exercise* selama enam minggu. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan skala kecemasan dan Analisa data dengan menggunakan uji *paired samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum mengikuti *pregnancy exercise* adalah 1,67, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 1,20 dengan nilai *p-value* sebesar 0,029, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *pregnancy exercise* efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu primigravida, sehingga direkomendasikan sebagai salah satu intervensi untuk mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan.

Kata kunci: *Pregnancy Exercise; Kecemasan; Ibu Primigravida.*

Abstract

The anxiety experienced by pregnant women can cause various negative impacts on their mental and physical health. High anxiety often contributes to mental disorders, such as depression, which can disrupt a mother's mood and emotional well-being. In addition, the stress response that arises from anxiety can result in physical problems, such as headaches, sleep disorders, and digestive problems, which ultimately impact the immune system. This study aims to assess the effectiveness of pregnancy exercise in reducing anxiety in primigravida mothers at the Kasih Ibu Galang Clinic. The method used was a quantitative study with a pretest-posttest design, involving 15 respondents who took part in a pregnancy exercise program for six weeks. Anxiety levels were measured before and after the intervention using an anxiety scale and data analysis using the paired samples t-test. The research results showed that the average anxiety level of respondents before participating in pregnancy exercise was 1.67, whereas after the intervention it decreased to 1.20 with a p-value of 0.029, which shows a significant reduction in anxiety levels. These findings indicate that pregnancy exercise is effective in reducing anxiety in primigravida mothers, so it is recommended as an intervention to support mental health during pregnancy.

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

*Corresponding Author: Sri Wulan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : wulan194@gmail.com

Doi : 10.35451/jkf.v7i1.2367

Received : October 16, 2024. Accepted: October 19, 2024. Published: October 31, 2024

Copyright (c) 2024 Sri Wulan. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Fase kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita, khususnya bagi ibu primigravida yaitu wanita yang sedang hamil untuk pertama kalinya. Pada masa ini, berbagai perubahan fisik dan emosional terjadi, yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini seringkali berkaitan dengan perubahan tubuh, persiapan untuk melahirkan, dan kekhawatiran tentang peran barunya sebagai seorang ibu [1]. Tingginya tingkat kecemasan dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan perkembangan janin. Sebuah organisasi internasional yang dikenal dengan nama UNICEF menyatakan bahwa banyak ibu hamil menghadapi masalah menjelang persalinan, seperti kecemasan pada trimester ketiga, yang dialami oleh sekitar 30% dari 12.230.142 individu, terutama karena mereka sedang hamil untuk pertama kalinya [2]. Pada tahun 2016, angka ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan di Indonesia mencapai 28,7%.

Menurut WHO (2020), ada sekitar 10% ibu hamil primigravida mengalami depresi, sedangkan di negara berkembang ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai 15,6% selama kehamilan. di Negara Tiongkok, gejala kecemasan pada ibu hamil meningkat hingga 59%, berdasarkan studi kohort yang mengevaluasi ibu hamil dengan data demografis yang serupa. Sekitar 29% populasi Tiongkok melaporkan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat [3]. Di Indonesia, berdasarkan penelitian Nilawati, dkk (2023) Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan senam ada 15 (50%) yang mengalami kecemasan berat dan ada 8 (26,7%) yang mengalami kecemasan ringan, sedangkan setelah dilakukan senam hamil Tingkat kecemasan menjadi normal atau ringan hingga mencapai 100% [4].

Kecemasan pada ibu hamil merupakan perasaan khawatir atau takut yang dialami wanita selama kehamilan, yang dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, hormonal, dan emosional, serta kekhawatiran mengenai kesehatan janin, proses persalinan, dan peran barunya sebagai ibu [5]. Tingkat kecemasan ini dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, dan jika tidak ditangani dengan baik, dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu, kesejahteraan fisik, dan perkembangan janin. Oleh karena itu, kecemasan pada ibu hamil sering memerlukan perhatian dan dukungan dari tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar untuk membantu ibu mengatasi perasaan tersebut [6].

Ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung akan mengalami peningkatan kadar hormon stres (kortisol) dan ketegangan dalam tubuh, yang mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku serta tegang, Hal ini dapat mengganggu proses relaksasi. Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah melalui Latihan fisik, seperti *Pregnancy Exercise* [7]. *Pregnancy exercise* merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh wanita hamil untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Latihan ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang berubah selama kehamilan dan meliputi berbagai jenis kegiatan, seperti senam, yoga, aerobik, dan latihan kekuatan. Tujuan dari *pregnancy exercise* adalah untuk meningkatkan kebugaran, mengurangi ketidaknyamanan fisik, membantu mengatasi stres dan kecemasan, serta mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan dan pemulihan setelah melahirkan. Selain itu, latihan ini juga dapat memberikan manfaat bagi perkembangan janin [8].

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2024 melalui wawancara langsung dengan 4 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil jarang atau bahkan tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti *Pregnancy Exercise* [9]. Mereka cenderung mengurangi aktivitas fisik dan menghindari pekerjaan berat, seperti mencuci, menyapu, mengepel, dan melakukan pekerjaan rumah lainnya, karena mereka merasa cemas bahwa melakukan latihan fisik, seperti *Pregnancy Exercise*, dapat berdampak negatif pada proses persalinan, yang bisa membahayakan diri mereka dan janin. Semua ibu hamil mengungkapkan kemungkinan untuk melakukan jalan-jalan pagi menjelang hari perkiraan lahir sebagai persiapan untuk persalinan.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest design* untuk menilai kecemasan ibu hamil primigravida. Sampel penelitian ini terdiri dari ibu hamil primigravida yang melakukan kunjungan kehamilan di Klinik Bersalin Kasih Ibu Galang. Jumlah sampel yang digunakan adalah 15 orang. Alat ukur yang dipakai adalah kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah *Pregnancy Exercise* selama 6 kali. Data penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menganalisis kedua variabel, dan diuji menggunakan *paired samples t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan nomor etik 022.D/KEP-MLP/VIII/2024.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	2	13,3
20-35 tahun	10	66,7
>35 tahun	3	20,0
Jumlah	15	100
Pendidikan		
SD	3	20,0
SMP	5	33,3
SMA	7	46,7
Jumlah	15	100
Pekerjaan		
IRT	8	53,3
Wiraswasta	5	33,3
PNS	2	13,3
Jumlah	15	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi responden menurut umur, persentase tertinggi sebesar 66,7% berasal dari kelompok umur reproduksi sehat, yaitu 20-35 tahun. Karakteristik responden menurut tingkat pendidikan menunjukkan bahwa persentase tertinggi adalah pada kelompok Pendidikan Menengah Atas, mencapai 46,7%. Sementara itu, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas, yaitu 53,3%.

Tabel 2. Deskriptif Frekuensi Tingkat Kecemasan reponden sebelum di lakukan *Pregnancy Exercise*

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	5	33,3
Sedang	10	66,7
Jumlah	15	100

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 ibu hamil primigravida sebelum diberikan *Pregnancy Exercise* ada 5 orang (33,3%) yang mengalami kecemasan tingkat ringan dan ada 10 orang (66,7%) mengalami Tingkat kecemasan sedang.

Tabel 3. Deskriptif Frekuensi Tingkat Kecemasan reponden sesudah di lakukan *Pregnancy Exercise*

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	12	80,0
Sedang	3	20,0
Jumlah	15	100

Dalam penelitian yang dilakukan terhadap 15 ibu hamil primigravida setelah menjalani *Pregnancy Exercise*, ditemukan bahwa 12 orang (80,0%) mengalami kecemasan tingkat ringan, sementara 3 orang (20,0%) mengalami kecemasan tingkat sedang.

Tabel 4. Hasil uji statistik variabel

Tingkat Kecemasan	Hasil uji			p-value
	Mean	Lower-upper	Std Deviasi	
<i>Pretest</i>	1,67	0,05	0,488	0,029
<i>Posttest</i>	1,20	0,87	0,414	

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat kesemasan responden sebelum mengikuti *Pregnancy Exercise* adalah 1,67, sedangkan setelah mengikuti *Pregnancy Exercise*, nilainya turun menjadi 1,20, dengan *p value* sebesar 0,029

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Dari 15 responden, sebagian besar (66,7%) termasuk dalam kelompok umur 20-35 tahun, yang merupakan rentang usia yang sehat untuk reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh individu yang berada dalam fase kehidupan yang optimal untuk kehamilan, sehingga dapat memberikan pemahaman lebih mengenai kondisi kesehatan ibu hamil di kelompok usia ini. Di sisi lain, 20% responden berusia di atas 35 tahun, yang dapat mengindikasikan adanya potensi risiko kesehatan yang lebih tinggi selama kehamilan, sementara hanya 13,3% responden berusia di bawah 20 tahun.

Dalam hal pendidikan, responden mayoritas dengan latar belakang pendidikan Menengah Atas (SMA) hingga mencapai 46,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan yang relatif baik, yang dapat berdampak positif pada pemahaman mereka mengenai kesehatan selama kehamilan. Sementara itu, responden dengan pendidikan tingkat SMP dan SD masing-masing mencakup 33,3% dan 20%, mengindikasikan masih adanya kelompok dengan latar belakang pendidikan yang lebih rendah.

Karakteristik pekerjaan responden menunjukkan bahwa 53,3% adalah ibu rumah tangga (IRT), sedangkan 33,3% bekerja sebagai wiraswasta dan 13,3% berprofesi sebagai pegawai negeri sipil (PNS). Tingginya proporsi ibu rumah tangga menunjukkan bahwa mereka memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada kehamilan dan perawatan diri, namun juga mencerminkan ketergantungan terhadap penghasilan pasangan. Keterlibatan responden dalam pekerjaan informal seperti wiraswasta menggambarkan keberagaman ekonomi di antara mereka. Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini berfokus pada ibu hamil dengan latar belakang pendidikan dan usia yang beragam, yang dapat memberikan perspektif lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan kehamilan. Informasi ini penting untuk merancang intervensi yang tepat dan efektif dalam mendukung kesehatan ibu hamil di berbagai kelompok demografis [10].

b. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Pregnancy Exercise*

Tabel 2 menyajikan gambaran mengenai frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan *Pregnancy Exercise*. Dari total 15 responden, mayoritas (66,7%) mengalami kecemasan dalam kategori sedang, sementara 33,3% berada dalam kategori kecemasan ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak responden berada dalam kondisi kecemasan yang cukup signifikan, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka selama kehamilan. Tingkat kecemasan yang sedang ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan hormonal, kekhawatiran mengenai proses persalinan, dan penyesuaian terhadap peran baru sebagai orang tua. Keberadaan responden dengan kecemasan ringan menunjukkan bahwa tidak semua individu menghadapi tantangan psikologis yang sama [11]. Temuan ini memberikan wawasan berharga bagi penyedia layanan kesehatan dalam merancang intervensi yang lebih sesuai dan efektif, seperti *Pregnancy Exercise*, untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Tabel 3 menunjukkan bahwa 80% mengalami kecemasan dalam kategori ringan, sedangkan hanya 20% yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan perbaikan signifikan dalam kondisi psikologis responden setelah mengikuti program tersebut. Penurunan jumlah responden dengan kecemasan sedang dari 66,7% menjadi 20% menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam mengurangi tingkat kecemasan, yang mungkin disebabkan oleh peningkatan kesehatan fisik, pengurangan stres, dan peningkatan rasa percaya diri yang diperoleh melalui aktivitas fisik. Peningkatan proporsi responden yang mengalami kecemasan ringan mencerminkan dampak positif dari kegiatan ini dalam membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan tenang [12].

Tabel 4 menyajikan hasil analisis statistik untuk variabel tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *Pregnancy Exercise*. Dari data yang ditampilkan, terlihat bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan responden pada *pretest* adalah 1,67, sedangkan pada *posttest* menurun menjadi 1,20. Penurunan nilai rata-rata ini mengindikasikan adanya perbaikan dalam tingkat kecemasan setelah mengikuti program tersebut. Penurunan nilai rata-rata menunjukkan tren positif yang menunjukkan bahwa intervensi ini berpotensi efektif dalam mengurangi kecemasan. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam program *Pregnancy Exercise* menghasilkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan. Hasil studi mengindikasikan bahwa ibu yang berpartisipasi dalam program tersebut mengalami peningkatan kesehatan mental, dengan pengurangan gejala kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner atau skala kecemasan sebelum dan sesudah intervensi [13].

Hal ini sejalan dengan penelitian Yulianti, dkk (2024) bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga sebelum mengikuti senam hamil adalah 1,8, sementara setelah mengikuti senam hamil, angka tersebut menurun menjadi 1,2. Ada pengaruh yang signifikan dari senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, yang tercermin dari nilai signifikansi *post-test* sebesar 1,01 [14]. Kecemasan ibu hamil merujuk pada perasaan khawatir, cemas, atau stres yang dialami oleh wanita selama kehamilan. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisik, kekhawatiran tentang kesehatan janin, proses persalinan, dan penyesuaian dengan peran baru sebagai orang tua [15]. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik ibu serta perkembangan janin. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengelola kecemasan ini melalui dukungan, edukasi, dan intervensi seperti senam hamil atau konseling [16].

Pregnancy exercise atau senam hamil merupakan kumpulan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk wanita yang sedang hamil [17]. Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil serta mendukung perkembangan janin. Seiring dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan selama masa kehamilan, banyak ibu hamil yang mulai menerapkan rutinitas senam hamil sebagai persiapan menghadapi proses persalinan dan kehidupan setelah melahirkan [18].

Salah satu manfaat utama *Pregnancy exercise* adalah meningkatkan kebugaran fisik ibu. Latihan secara rutin dapat memperkuat otot-otot yang dibutuhkan selama proses persalinan [19]. *Pregnancy exercise* juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin. Selain itu, juga dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan cemas. Dengan demikian, *Pregnancy exercise* berfungsi sebagai terapi alami untuk mendukung kesehatan mental [20].

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan responden setelah mengikuti *Pregnancy Exercise*. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi tercatat 1,67, sementara setelah mengikuti program, angkanya menurun menjadi 1,20. Nilai p yang mencapai 0,029 menunjukkan bahwa perubahan ini signifikan secara statistik. Ini mengindikasikan bahwa *Pregnancy Exercise* memiliki efektivitas dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada pimpinan klinik bersalin kasih ibu dan pimpinan Inkes Medistra Lubuk Pakam serta Ketua LPPM Inkes Medistra Lubuk Pakam, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses penelitian, serta kepada semua responden yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini, dan semua pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kote.D.F & Susanti (2024). Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Zona Kebidanan – Vol. 14 No. 3*. DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1485>
- [2] Amalia, R., Sutriani, E., Lavidia, T., & Nurlayina, N. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Ny. X di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v2i1.17>
- [3] Murdayah, Dewi N. L, & Endah L. (2021). “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin.” *Jambura Journal of health science and riset*. 3(1). <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- [4] Nilawati.,Nazara & Waruwu. (2023). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol. *Jurnal Rumpun Kesehatan Umum Vol.2 No. 1 e-ISSN: 3030-8992; p-ISSN: 3030-900X*, Hal 54-63
- [5] Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., & Pradana, T. A. dkk. (2020). “Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19.”
- [6] Rahmawati.Y., Puspasari.J & Fitria. D. (2024). Model Dukungan Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan: A Scoping Review. *Jurnal Dunia Kesmas, Vol, 13 No. 3*, <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>.
- [7] Arafat, S. M. Y., & Tarafa, H. (2022). Factors associated with pregnancy-related anxiety among pregnant women attending antenatal care follow-up at Bedelle general hospital and Metu Karl comprehensive specialized hospital, Southwest Ethiopia.
- [8] Raul Artal (2021). Exercise and pregnancy. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/oa-edit/10.1201/9781003222590-38/exercise-pregnancy-raul-artal>
- [9] Ribeiro.M.,Andrade & Nunes.I (2022). Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *J. Perinat. Med.* 2022; 50(1): 4–17
- [10]Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). PRIMIGRAVIDA MEMILIKI KECEMASAN YANG LEBIH SAAT KEHAMILAN. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- [11]Putra, E. A., Susanti, D., & Yulia. (2018). HUBUNGAN KARAKTERISTIK KELUARGA DENGAN TINGKAT ANSIETAS SAAT MENGHADAPI KEKAMBUHAN PASIEN GANGGUAN JIWA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 02(01), 46–57. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>,
- [12]Lubis, R., Carolina, D., & Nisfa, A. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimerser III dalam Persiapan Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19 di RW.007 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat*. 9(1).
- [13]Madhavanprabhakaran, G. K., D’Souza, M. S., & Nairy, K. S. (2015). Prevalence of pregnancy anxiety and associated factors. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.06.002>
- [14]Susanti and Ulpawati. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Buku Pintar Ibu Hamil). Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2022
- [15]Susanti., Hassan & Aljaberi. (2024). Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women. *Journal of Public Health Research* 2024, Vol. 13(2), 1–5 © The Author(s) 2024 DOI: 10.1177/22799036241246701 journals.sagepub.com/home/phj
- [16]Yunitasari I, Suwanti S and Halimatusyaadiah S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III. *J Midwifery* ; 3(2): 107.
- [17]Connelly Freyder S.(2019). Exercising while pregnant. *J Orthop Sports Phys Ther*; 10(9): 358–365.
- [18]Heardman TH.(2019). *Senam Hamil; (Relaxation & exercise for childbirth)*. Jakarta: Arcan.
- [19]Wiratama.Y., Pariartha.M. & Pratiwi.E. (2024). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di BPM Widiasih. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal Vol. 4 No.1)*.

- [20] Ekawiyadnyani, I.A.P., Rahyani, N.K.Y. dan Suarniti, N.W. (2024) “Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Menerapkan Self Hynosis di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kediri II Tabanan,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), hal. 217–227.