

## Hubungan Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

*The Relationship Between Pregnancy Exercises and the Level of Anxiety of Pregnant Women in the Thirty Trimester in Facing Labor*

Ayu Syah Putri<sup>1</sup>, Ayatullah Harun<sup>2</sup>, Tri Rikharniarti<sup>3</sup>, Sry Mutiara Marwah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin

[ayusyahputri.mrm@gmail.com](mailto:ayusyahputri.mrm@gmail.com)

### Article Info

#### Article History

Received : 8-07-2025

Revised : 25-07-2025

Accepted : 15-08-2025

Published : 30-08-2025

### ABSTRACT / ABSTRAK

*At 28-30 weeks of pregnancy, there is a significant increase in the hormones estrogen, progesterone, adrenaline, and cortisol. These hormonal changes make the emotions of pregnant women more fluctuating and sensitive. Thus, things that are often experienced by pregnant women include anxiety. The anxiety experienced includes worries about complications for the mother and fetus, pain during childbirth, the inability to give birth normally, perineal stitches, bleeding, and the inability to breastfeed and care for the baby. This study aims to ensure that pregnant women can undergo their pregnancies well without experiencing excessive anxiety during pregnancy in the third trimester. The method used is a quantitative research type, through a descriptive correlation approach and a cross-sectional research design to understand the correlation between the relationship between pregnancy exercise and the level of anxiety of pregnant women in the third trimester when facing childbirth. The results of statistical tests using chi-square obtained a value of  $p = 0.118 > (p=0.05)$  which indicates that there is no relationship between pregnancy exercises and anxiety levels. Meanwhile, the Mann-Whitney test showed a difference in anxiety levels between the group that participated in prenatal exercise and the group that did not participate ( $p=0.046$ ). Prenatal exercise significantly reduced anxiety levels in pregnant women facing childbirth.*

**Keywords : Pregnancy, Pregnancy Exercises, Anxiety**

Pada usia kehamilan 28-30 minggu, terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin, dan kortisol yang signifikan. Perubahan hormon ini membuat emosi ibu hamil menjadi lebih fluktuatif dan sensitif. Sehingga, hal yang sering dialami oleh ibu hamil diantaranya adalah terjadinya kecemasan. Kecemasan yang dialami mencakup kekhawatiran tentang komplikasi bagi ibu dan janin, rasa sakit saat melahirkan, ketidakmampuan untuk melahirkan secara normal, jahitan perineum, perdarahan, serta ketidak mampuan untuk menyusui dan merawat bayi. Penelitian ini bertujuan ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan baik tanpa mengalami kecemasan berlebih saat kehamilan pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan jenis penelitian kuantitatif, melalui pendekatan deskriptif korelasi serta desain penelitian *cross sectional* untuk memahami korelasi antara hubungan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,118 > (p=0,05)$  yang menunjukkan tidak terdapat hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan. Sementara hasil uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok yang mengikuti senam hamil dengan kelompok yang tidak mengikuti senam hamil sebelumnya ( $p = 0,046$ ). Ada pengaruh senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil.

# Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia

Vol 9 No 1 Tahun 2025

P-ISSN : 2597-7989, E-ISSN : 2684-8821

---

**Kata kunci : Kehamilan, Senam Hamil, Kecemasan**

---

***Corresponding Author:***

Name : Ayu Syah Putri  
Afiliate : Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hsn  
Address : Jl. Garuda No 3 Kecamatan Mariso, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan 90121  
Email : ayusyahputri.mrm@gmail.com

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang terjadi pada setiap wanita dengan organ reproduksi yang sehat, dimulai dari konsepsi hingga kelahiran bayi, yang berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama haid terakhir (Siregar et al., 2021). Selama masa kehamilan, perubahan hormonal yang terjadi pada tubuh ibu dapat mempengaruhi berbagai aspek fisik dan psikologis, terutama pada usia kehamilan 28-30 minggu. Peningkatan signifikan hormon estrogen, progesteron, adrenalin, dan kortisol menyebabkan ketidakseimbangan biokimia dalam tubuh, yang berpotensi memicu gejala seperti perubahan emosi, kegelisahan, penurunan konsentrasi, dan peningkatan tekanan darah (Susanti & Bahriah, 2023). Salah satu dampak yang paling sering dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan, terutama menjelang persalinan.

Kecemasan pada ibu hamil mencakup berbagai kekhawatiran, mulai dari komplikasi yang dapat terjadi pada ibu dan janin, rasa sakit saat melahirkan, hingga ketidakmampuan untuk menyusui atau merawat bayi setelah kelahiran (Pokhrel, 2024). Berdasarkan data yang dilaporkan oleh World Health Organization (2019), sekitar 30% ibu hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan menjelang persalinan. Di Indonesia, angka kecemasan ibu hamil juga cukup tinggi, dengan sekitar 28,7% dari 373.000 ibu hamil mengalami kecemasan tingkat sedang menjelang persalinan (Kemenkes, 2022). Bahkan, di Sulawesi Selatan, sekitar 35% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan (Siregar et al., 2021).

Penyuluhan kesehatan dan dukungan keluarga telah menjadi bagian penting dalam usaha pemerintah untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Melalui program penyuluhan, ibu hamil diberikan informasi terkait kesehatan mental selama kehamilan dan cara mengelola kecemasan. Penekanan juga diberikan pada dukungan keluarga yang dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan (Susanti & Bahriah, 2023). Salah satu intervensi yang dianggap efektif dalam mengurangi kecemasan adalah senam hamil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan yang lebih lancar (Siregar et al., 2021; Angraini, 2022).

Berdasarkan pengamatan di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST Kota Makassar, sejumlah ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil mengungkapkan manfaat signifikan, seperti mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III dan merasa lebih tenang menjelang persalinan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST Kota Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST

Kota Makassar. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang manfaat senam hamil dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

## **BAHAN DAN METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, melalui pendekatan deskriptif korelasi serta desain penelitian *cross sectional* untuk mendeskripsikan fenomena secara objektif dan sistematis agar memahami korelasi antara hubungan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

### **Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Dahlia pada bulan Desember tahun 2024.

### **Populasi Dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di TPMB. Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST dengan jumlah keseluruhan sebanyak 40 ibu hamil pada bulan desember tahun 2024. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah ibu hamil yang datang mengikuti senam hamil sebagai responden dari populasi sesuai dengan perhitungan *Rumus Slovin* dengan hasil 36 responden, Yang memenuhi kriteria inklusif dan eksklusif yaitu:

1. Kriteria inklusi : Ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil.
2. Kriteria eksklusi : Ibu hamil dengan penyulit persalinan atau tidak mengikuti senam hamil

Sampel dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* dengan total 36 responden berdasarkan kebetulan, dimana sampel terdiri dari siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan penelitan.

### **Variabel Penelitian**

1. Variabel independen: Senam Hamil
2. Variabel dependen: Tingkat Kecemasan

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan langsung membagikan kuesioner kepada responden sehingga data yang diperoleh merupakan data primer, sementara untuk data sekunder peneliti mengambil data hasil rekam medik di TPMB HJ. A. Nani Nurcahyani S.ST dimana pengambilan data terlebih dahulu meminta izin melalui surat permohonan pengambilan data kepada pihak TPMB.

### **Prosedur Penelitian**

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan kuesioner kepada responden. Hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat komputerisasi, yang memungkinkan proses analisis menjadi lebih efisien dan akurat. Dalam analisis univariat, dilakukan perhitungan statistik seperti

rata-rata dan standar deviasi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang karakteristik variabel yang ada dalam penelitian.

### Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan program SPSS versi 25. Dilakukan perhitungan statistik seperti rata-rata dan standar deviasi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang karakteristik variabel yang ada dalam penelitian.

Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Chi Square* dan uji *mann whitney u-test*. Dengan Tingkat kepercayaan 95% dan  $\alpha$  5% jika nilai P (p value) < 0,05 maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Kofisien kontigensi digunakan untuk menilai kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bersalin di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani Kota Makassar yang berjumlah 36 ibu bersalin, diperoleh data sebagai berikut:

### 1. Karakteristik responden

#### a. Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Bersalin

Usia	n	%
20-30 Tahun	22	61,1
31-40 Tahun	14	38,9
Total	36	100

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 tersebut karakteristik diatas diketahui bahwa dari 36 responden diperoleh data bahwa sebagian umur responden 20-30 tahun sebanyak 22 responden (61,1%), sedangkan umur 30-40 tahun sebanyak 14 responden (38,9%).

#### b. Pekerjaan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Bersalin

Pekerjaan	n	%
Swasta	12	33,3
IRT	24	66,7
Total	36	100

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 36 responden diperoleh data bahwa sebagian besar pekerjaan responden IRT sebanyak 24 responden (66,7%) dan swasta sebanyak 12 respponden (33,3%).

## c. Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Bersalin

<b>Pendidikan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
SMA	18	50,0
SMK	11	30,6
Sarjana	7	19,4
Total	36	100

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 36 responden diperoleh data bahwa sebagian besar pendidikan responden tertinggi SMA yaitu sebanyak 18 responden (50,0%) sedangkan terendah yaitu sarjana sebanyak 7 responden (19,4%).

## 2. Analisis univariat

## a. Senam Hamil

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarakan Senam Hamil

<b>Senam Hamil</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Mengikuti	22	61,1
Tidak	14	38,9
Total	36	100

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh data bahwa dari 36 responden, ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil sebanyak 22 responden (61,1%) dan sebanyak 14 responden (38,9%) ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil.

## b. Tingkat Kecemasan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ringan	18	50,0
Sedang	14	38,9
Berat	4	11,1
Total	36	100

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui bahwa dari 36 responden terdapat 18 responden (50,0%) mengalami kecemasan ringan, 14 responden (38,9%) mengalami kecemasan sedang, dan 4 responden (11,1%) mengalami kecemasan berat. Sebagian besar responden (99,9%) mengalami tingkat kecemasan ringan hingga berat, yang menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan adalah pengalaman yang umum, meskipun ada juga sebagian kecil yang merasa tenang atau tidak cemas.

## 3. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan

Senam hamil	Tingkat kecemasan						Total	$\rho$ value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	N	%		
Mengikuti	14	11,0	6	8,6	2	2,4	100,0	0,118
Tidak	4	7,0	8	5,4	2	1,6	100,0	
Total	18	18,0	14	14,0	4	4,0	100,0	

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 responden (11,0%), kecemasan sedang sebanyak 6 responden (8,6%), dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (2,4%). Kemudian ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 responden (7,0%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (5,4%), dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (1,6%). Hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai  $p=0,118$  ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan. Lalu penelitian ini dilanjutkan dengan menggunakan uji mann whitney kasus maupun kontrol adalah 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Tabel 7

Tingkat Kecemasan	n	Mean Rank	Asymp.sig. (2-tailed)	Keterangan
Ringan	18	14,06	0,046	Terdapat perbedaan yang signifikan
Sedang	14	19,64		

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 7 di atas, hasil uji *mann-whitney* didapatkan nilai  $p\text{-value}$  sebesar  $0,046 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST Tahun 2024.

Pada hasil analisis bivariat pun didapati perbedaan rata-rata tingkat kecemasan. Sementara hasil uji mann-whitney terhadap tingkat kecemasan, menunjukkan median kelompok kasus 14,06 % dan mean kelompok kontrol 19,64%. Kemudian didapati  $p\text{-value}$  0,046 ( $p\text{-value} = <0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST Tahun 2024.

## PEMBAHASAN

Dari 36 orang responden yang mengikuti senam hamil mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 responden (11,0%), kecemasan sedang sebanyak 6 responden (8,6%), dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (2,4%). Kemudian ibu bersalin yang tidak mengikuti senam hamil mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 responden (7,0%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (5,4%), dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (1,6%). Hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai  $p=0,118$ . Kemudian pada hasil analisis bivariat pun didapati perbedaan rata-rata tingkat kecemasan. Sementara hasil uji mann-whitney terhadap tingkat kecemasan, menunjukkan median kelompok kasus 14,06 dan mean kelompok kontrol 19,64. Kemudian didapati p-value 0,046 ( $p\text{-value} = <0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani S.ST Kota Makassar.

Dalam penelitian ini, senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi) ternyata mengandung efek relaksasi pernafasan dan otot. Ketiga komponen inti tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. (Hamil et al., 2023)

Latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan pada ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja. Hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas. (Fajrin, 2024)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Senam hamil dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan ini, sehingga ibu hamil dapat lebih siap dan tenang menghadapi proses persalinan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dampak senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan sangat signifikan. Senam hamil berperan penting dalam meningkatkan kebugaran fisik ibu, yang membantu memperkuat otot dan



meningkatkan fleksibilitas, sehingga mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Selain itu, aktivitas fisik ini dapat merangsang produksi endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang stres alami dan membantu mengurangi kecemasan.

Selain memberikan pengetahuan tentang senam hamil juga mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur maka dapat memperlancar proses persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ana Yuliana, & Tri Wahyuni. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.
- Angesti, E. P. W., & Febriyana, N. (2021). the Relation of Anxiety and Knowledge With Labor Readiness in Covid-19 Pandemic.
- Angraini, SintaAngraini, S. (2022). Manfaat Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Di Puskesmas Wara Kota Palopo.
- Asmara, R. (2019). Perubahan fisiologis dan psikologis ibu hamil. *Http://Repo.Poltekkes-Medan.Ac.Id/*, 3(2), 80–91.
- Daengs, A., Istanti, E., & Kristiawati, I. (2022). Peran Timelimenes Dalam Meningkatkan Customer Satisfaction, Customer Loyalty Pt. Jne. *Jurnal Baruna Horizon*.
- Djannah, R., & Handiani, D. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan.
- Fajrin. (2024). Studi Kasus Susah Tidur Pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Senam Hamil.
- Gary, W. P., Hijriyati, Y., & Zakiyah. (2020). Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*,
- Kemendes. (2022). *Tingkat Kecemasan*. [https://yankes.kemdes.go.id/view\\_artikel/1022/kesehatan-mental-pada-ibu-hamil-dan-pasca-melahirkan](https://yankes.kemdes.go.id/view_artikel/1022/kesehatan-mental-pada-ibu-hamil-dan-pasca-melahirkan)
- Muhidayati, W., Azizah, N., Afriyani, L., Utami, R., & Hidayah, W. (2022). Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Persiapan Proses Persalinan Di klinik Kasih Ibu Tahun 2020.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*.
- Mutmainah, V. T., & Rodiyah, D. (2022). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di RS S Tahun 2021*.
- Muzayyana, M., & Saleh, S. N. H. (2021). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu.
- Nababan, T., Br Surbakti, J. K., Annisa, R., Hairani, N., & Bakara, D. A. (2021). Hubungan Kecemasan Ibu Bersalin Dengan Pelaksanaan IMD Pada Saat Pandemi Covid-19 Di UPTD Puskesmas Hilisimaetano Tahun 2021.

- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022.
- Putriawansyah, J., & Arifin, A. N. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di PMB Annisa.
- Retnaningsih, Y., Sulistyani, I. A., Purnamaningrum, Y. E., Margono, M., & Estiwidani, D. (2020). Hubungan Asupan Protein, Fe, Vitamin C Serta Ketepatan Konsumsi Zat Tannin Dan Kafein Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kota Yogyakarta.
- Riskianti Nanda, K., Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV, H., Abstrak, H., Kunci, K., Hamil, S., & Proses, P. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persiapan Proses Persalinan Di Puskesmas Dahlia Makassar Tahun 2022.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., & Noya, F. (2021). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan.*
- Susanti, L., & Bahriah, Y. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III The Influence Of Pregnancy Exercise On Anxiety Levels In Third Trimester Pregnant Women PENDAHULUAN Kehamilan adalah periode yang dimulai dari konsepsi janin hingga kelahiran.*
- Wijaya, P.-. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB M Bogor.
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii