

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Tinta Julianawati¹

¹Universitas Awal Bros, Batam, Indonesia

julianatinta95@gmail.com

Abstract: *The prevalence of anxiety symptoms in first trimester pregnant women is 7.9%, second trimester is 8% and third trimester is 8.8%. Uncontrolled anxiety can have an impact not only on the condition of the mother but also on the condition of the fetus. Pregnant women with healthy bodies can carry out routine daily tasks and reduce anxiety before the birth process. The way that can be done to keep the body fit and healthy is by doing pregnancy exercises. The purpose of this study was to analyze the relationship between pregnancy exercise and the anxiety level of third trimester pregnant women in facing labor. This research is an observational analytic study with a cross sectional design. The population was 33 third trimester pregnant women with a gestational age of 36 weeks. Samples were taken by simple random sampling technique and a sample of 31 research subjects was obtained. The research was conducted from 17 August to 25 September 2022. Data collection used a questionnaire to determine pregnancy exercise and determine anxiety levels. The results showed that 45.2% of respondents did not do pregnancy exercise, 38.7% of respondents felt very heavy anxiety. Data were analyzed using Spearman's rank analysis. The results of calculations with the Spearman test obtained pcount -0.3888 and compared with the ptable value of 0.3560 so that pcount > ptable. The results of this study indicate that there is a significant relationship between pregnancy exercise and the level of anxiety of third trimester pregnant women in facing labor.*

Keywords: *Pregnancy exercise, Anxiety, Pregnant women of trimester III, Childbirth*

Abstrak : Prevalensi gejala kecemasan pada ibu hamil trimester I sebesar 7,9%, trimester II sebesar 8% dan trimester III sebesar 8,8%. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat berdampak tidak hanya pada kondisi ibu tetapi juga pada kondisi janin. Ibu hamil dengan tubuh yang sehat dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari dan mengurangi kecemasan menjelang proses persalinan. Cara yang dapat dilakukan agar tubuh tetap fit dan sehat adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36 minggu sebanyak 33 orang. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling dan diperoleh sampel sebanyak 31 subjek penelitian. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Agustus sampai dengan 25 September 2022. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui senam hamil dan mengetahui tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan 45,2% responden tidak melakukan senam hamil, 38,7% responden merasakan kecemasan yang sangat berat. Data dianalisis dengan menggunakan analisis rank Spearman. Hasil perhitungan dengan uji Spearman diperoleh phitung -0,3888 dan dibandingkan dengan nilai ptabel sebesar 0,3560 sehingga phitung > ptabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci: Senam hamil, Kecemasan, Ibu hamil trimester III, Persalinan

Pendahuluan

Kehamilan merupakan periode bagi wanita untuk dapat beradaptasi dengan segala perubahan yang akan dialami baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Pada akhir kehamilan, ibu akan mengalami perubahan psikologis berupa kecenderungan khawatir dan takut dengan proses persalinan. Hu HQ *et al* (2017) menyebutkan bahwa sebesar 8,5% ibu hamil mengalami kecemasan pada saat kehamilan. Prevalensi gejala kecemasan selama trimester pertama sebesar 7,9%, trimester kedua sebesar 8% dan trimester ketiga sebesar 8,8%.

Kecemasan yang tidak terkendali akan berdampak tidak hanya pada kondisi ibu namun juga kondisi janin. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan selama 20 tahun oleh Tiffani Field, Ph.D dari *Universitas of Miami Medical School*, bayi yang dilahirkan oleh ibu yang mengalami kecemasan berat selama kehamilan, akan memiliki kadar hormon stres yang tinggi (Jhaqui, 2018).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Korja, *et al* (2017) tentang hubungan kecemasan saat kehamilan dengan keadaan emosi bayi baru lahir, menunjukkan hasil bahwa seorang ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat kehamilan akan meningkatkan risiko gangguan emosional bayi selama dua tahun kehidupan pertama (Korja, *et al*, 2017). Ibu hamil memiliki kebutuhan fisik dan psikologis yang harus dipenuhi. Ibu hamil dengan tubuh yang bugar dan sehat dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari dan menurunkan kecemasan yang dirasakan menjelang proses persalinan. Cara yang dapat dilakukan agar tubuh tetap bugar dan sehat adalah dengan melakukan senam hamil (Maryunani & Yetty, 2019).

Senam hamil merupakan salah satu aktivitas pelayanan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu bersalin. Senam hamil selain melatih otot-otot jalan lahir, juga mengandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil (Maryunani & Yetty, 2019). Schott (2018) melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan senam hamil. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil merasa lebih nyaman dan berkurang kecemasannya dalam menghadapi persalinan. Peneliti menyebutkan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil karena gerakan senam hamil memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu hamil (Schott, 2018)

Caroline Kartika Mangar (2019) melakukan penelitian pada 42 ibu hamil primigravida yang mengikuti senam hamil dengan membagi kategori sering melakukan senam hamil dan kategori jarang melakukan senam hamil. Hasil menunjukkan ibu hamil yang sering melakukan senam hamil 7,1% mengalami kecemasan ringan dan 7,1% tidak mengalami kecemasan. Ibu hamil dengan kategori jarang melakukan senam 2,4% mengalami kecemasan berat, 16,7% mengalami kecemasan sedang, 50% mengalami kecemasan ringan, dan 16,7% tidak mengalami kecemasan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa olah tubuh dapat membantu menekan dan memperbaiki suasana hati yang negatif seperti cemas dan secara khusus senam hamil merupakan salah satu bentuk pelayanan *prenatal care* yang efektif untuk menekan kecemasan ibu hamil (Kartika, Calorine, 2019).

Metode

Desain penelitian adalah suatu strategi yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan dari pedoman dalam proses penelitian. Desain penelitian meliputi identifikasi peristiwa, variabel dan

pengembangan teori serta definisi dari variabel (Nursalam, 2020). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari hubungan senam hamil dengan efek yang ditimbulkan pada tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III melalui pendekatan dan pengumpulan data sekaligus pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III usia kehamilan 36 minggu yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Botania yang berjumlah 33 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner data umum untuk pengumpulan data senam hamil dan kuesioner tingkat kecemasan skala DASS. Menganalisis menggunakan uji korelasi *Spearman* karena data berskala ordinal dengan tujuan korelasi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil

| | Senam Hamil | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--|--------------|------------|----------------|
| | Tidak pernah | 14 | 45,2 |
| | Jarang | 13 | 41,9 |
| | Sering | 4 | 12,9 |
| | Jumlah | 31 | 100 |

Hampir setengah dari responden dengan jumlah 14 (45,2%) responden tidak pernah mengikuti senam hamil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

| | Tingkat Kecemasan | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--|------------------------|------------|----------------|
| | Tidak ada kecemasan | 10 | 32,3 |
| | Kecemasan ringan | 0 | 0 |
| | Kecemasan sedang | 5 | 16,1 |
| | Kecemasan berat | 4 | 12,9 |
| | Kecemasan berat sekali | 12 | 38,7 |
| | Jumlah | 31 | 100 |

Hampir setengah dari responden mengalami kecemasan berat sekali dengan jumlah 12 (38,7%) responden.

Tabel 3. tabulasi silang Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

| Senam Hamil | Kecemasan | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|------|--------|---|--------|------|-------|------|--------------|------|--------|------|
| | Tidak | % | Ringan | % | Sedang | % | Berat | % | Berat sekali | % | Jumlah | % |
| Tidak pernah | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 12,9 | 3 | 9,7 | 7 | 22,6 | 14 | 45,2 |
| Jarang | 8 | 25,8 | 0 | 0 | 1 | 3,2 | 0 | 0 | 4 | 12,9 | 13 | 41,9 |
| Sering | 2 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3,2 | 1 | 3,2 | 4 | 12,9 |
| Jumlah | 10 | 32,3 | 0 | 0 | 5 | 16,1 | 4 | 12,9 | 12 | 38,7 | 31 | 100 |

Tabulasi silang hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Botania. Hasil penelitian menjelaskan bahwa dari 14 (42,5%) responden yang tidak mengikuti senam hamil, 4 (12,9%) mengalami kecemasan sedang, 3 (9,7%) responden mengalami kecemasan berat dan terdapat 7 (22,6%) responden mengalami kecemasan berat sekali.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji statistik *Spearman*, didapatkan hasil p_{hitung} sebesar -0,3888 dan dibandingkan dengan nilai p_{tabel} sebesar 0,3560 sehingga $p_{hitung} > p_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Botania.

Senam Hamil

Berdasarkan data pada tabel 1. tentang distribusi senam hamil didapatkan hasil penelitian bahwa dari 31 responden yang diteliti, hampir setengah dari responden tidak pernah mengikuti senam hamil dengan jumlah 14 responden (45,2%). Hampir setengah responden yang berjumlah 13 (41,9%) reponden mengikuti senam hamil dengan frekuensi jarang, dan sebagian kecil responden mengikuti senam hamil dengan frekuensi sering sejumlah 4 (12,9%) responden.

Berdasarkan data hasil penelitian dari 20 (64,5%) ibu hamil multigravida, 10 (32,3%) responden tidak pernah mengikuti senam hamil dan 10 (32,3%) responden jarang mengikuti senam hamil. Hasil tersebut mungkin dikarenakan respon multigravida terhadap kehamilannya berbeda dibandingkan pada saat hamil pertama. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wahyu (2016) bahwa pada multigravida menganggap bahwa dirinya sudah berpengalaman dengan kehamilan, persalinan dan nifas sebelumnya sehingga respon terhadap kehamilan berbeda dengan primigravida yang berdampak pada rendahnya frekuensi senam hamil.

Hasil penelitian menunjukkan dari 14 (45,2%) reponden yang tidak mengikuti senam hamil, 6 (19,4%) responden berpendidikan SMP. Reponden yang jarang mengikuti senam hamil yaitu sejumlah 13 (41,9%), 5 (16,1%) diantaranya juga berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk mendorong terbentunya suatu tindakan. Pendidikan akan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah seseorang untuk menerima informasi (Sulistiyawati, 2019). Secara tidak langsung tingkat pendidikan yang rendah akan mempengaruhi senam hamil. Kurangnya pengetahuan yang disebabkan oleh tingkat pendidikan yang masih rendah akan mempengaruhi minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil. Tingkat pendidikan mempengaruhi sejauh mana ibu hamil memahami tentang pentingnya mengikuti senam hamil. Selain berpengaruh pada senam hamil, pendidikan ibu hamil juga berpengaruh terhadap pemahaman cara melakukan senam hamil yang benar. Hal ini didukung

dengan penelitian yang dilakukan oleh Suratinah dkk (2016) tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi pemahaman ibu hamil melaksanakan senam hamil, dan disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu hamil semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil (Suratinah dkk, 2016)

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin akan memperoleh banyak manfaat diantaranya memperkuat otot untuk menopang tubuh, memperkuat otot-otot jalan lahir, melatih cara bernafas untuk mempersiapkan proses persalinan dan melatih relaksasi. Relaksasi pada ibu hamil trimester III sangat bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dalam menghadapi persalinan, memberikan ketentraman batin dan membuat ibu hamil dapat dengan rileks menghadapi segala ketidaknyamanan selama trimester III. Hasil penelitian yang menyatakan masih sebagian kecil responden yang mengikuti senam hamil dengan frekuensi sering memerlukan penanganan lebih lanjut. Bidan diharapkan dapat mencari solusi untuk masalah tersebut. Solusi yang dapat dilaksanakan antara lain, memberikan penjelasan tentang pentingnya senam hamil bagi ibu hamil trimester III, mendorong ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil dirumah. Pelaksanaan tersebut dapat dilaksanakan setiap kontak dengan ibu hamil, baik pada saat pemeriksaan kehamilan rutin, maupun pada saat kelas ibu hamil.

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan tabel 2. tentang distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan hampir setengah dari responden mengalami kecemasan berat sekali dengan jumlah 12 responden (38,7%). Kecemasan berat sekali memperlihatkan timbulnya beberapa gejala seperti sering kali kehilangan kendali dan detail perhatian hilang. Hilangnya kontrol menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan apapun meski dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain (Wahyu, 2016). Berdasarkan analisis jawaban dari 12 (38,7%) responden yang mengalami kecemasan berat sekali, 8 responden menjawab dengan kategori hampir setiap waktu pada item nomor 41 yang menyatakan bahwa ibu mudah gemetar. Hal ini sesuai dengan gejala yang muncul pada ibu yang mengalami kecemasan berat sekali yaitu peningkatan motorik.

Pada ibu hamil trimester III sering kali muncul berbagai ketakutan seperti rasa takut adanya nyeri hebat pada saat persalinan dan bahaya fisik yang kemungkinan akan timbul pada saat persalinan. Selain itu ibu juga khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dan merasa tidak tahu kapan akan melahirkan. Adanya berbagai ketakutan tersebut, secara fisiologis tubuh akan merespon dengan mengaktifkan sistem saraf otonom. Saat otak menerima rangsangan, otak akan mengirim rangsangan tersebut ke kelenjar adrenal melalui saraf simpatis. Kelenjar adrenal akan melepaskan epineprin yang ditunjukkan dengan perubahan pernapasan menjadi lebih

dalam, nadi meningkat dan tekanan darah akan meningkat (Mansur & Temu, 2018). Terjadinya perubahan fisiologis tersebut telah sesuai dengan hasil penelitian bahwa dari 12 (38,7%) responden yang mengalami kecemasan berat sekali seluruhnya menjawab item nomor 4 dan 25 dengan jawaban hampir setiap waktu. Item nomor 4 menyatakan bahwa terjadi gangguan dalam bernafas seperti nafas cepat, sulit bernafas. Item nomor 25 menyatakan bahwa terjadi perubahan kegiatan denyut jantung dan denyut nadi.

Hasil penelitian menunjukkan dari 21 responden (67,7%) yang mengalami kecemasan sedang hingga berat sekali 15 (48,4%) diantaranya adalah multigravida. Hasil ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa harapan dan pengalaman kehamilan sebelumnya mempengaruhi cara ibu hamil menghadapi masalah dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Baston, 2017). Reva Rubin juga menyebutkan bahwa selama hamil seorang wanita sudah memiliki harapan-harapan terhadap diri dan bayinya antara lain kesejahteraan dirinya dan bayi, penentuan identitas (Marmi&Margiati, 2017)

Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat dikarenakan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan selama kehamilan atau persalinan. Ibu hamil yang memiliki pengalaman buruk pada kehamilan sebelumnya mempengaruhi kecemasan terhadap keadaannya pada kehamilan ini. Rasa khawatir akan bertambah seiring semakin dekatnya proses persalinan. Selain pengalaman masa lalu yang buruk, sering kali ibu multigravida memiliki harapan-harapan tertentu terkait kehamilannya seperti jenis kelamin dan kesehatan bayinya. Harapan tersebut akan meningkatkan kekhawatiran ibu hamil karena takut harapannya tidak terwujud. Hasil penelitian tersebut sependapat penelitian yang dilakukan oleh Hu HQ*et al* (2017) yang menyebutkan bahwa tingkat kecemasan sedang atau berat lebih banyak dialami oleh ibu hamil multigravida dibandingkan dengan ibu hamil primigravida.

Hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji statistik *Spearman*, didapatkan hasil p_{hitung} sebesar -0,3888 dan dibandingkan dengan nilai p_{tabel} sebesar 0,3560 sehingga $p_{hitung} > p_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Botania.

Hasil penelitian hampir setengah dari responden tidak mengikuti senam hamil keseluruhan mengalami kecemasan sedang hingga berat sekali. Hal ini menunjukkan bahwa efek relaksasi dari senam hamil tidak didapatkan pada ibu hamil trimester III, sehingga didapatkan hampir setengah responden mengalami kecemasan sedang hingga berat sekali. Senam hamil memberikan banyak manfaat selama kehamilan. Secara keseluruhan senam hamil akan berdampak pada peningkatan kesehatan wanita hamil. Salah satu gerakan senam hamil

yaitu latihan relaksasi bermanfaat dalam menghilangkan ketegangan mental dan fisik ibu hamil (Anggraini, 2010). 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 yang tidak didapatkan ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil, berdampak terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dimana dalam penelitian ini didapatkan hampir setengah dari responden mengalami kecemasan berat sekali dengan jumlah 12 responden (38,7%). Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hardianti (2015) yang menjelaskan bahwa ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil 4 (26,7%) responden mengalami kecemasan sedang dan 4 (27,6%) mengalami kecemasan berat. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Penelitian lain yang sependapat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Riski (2016) tentang Hubungan Senam Hamil dalam Kelas Hamil dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III yang menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 21 (63,6%) sebagian besar mengalami kecemasan sedang, sebanyak 12 (34,6%) yang mengikuti senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan menggambarkan jawaban dari tujuan penelitian. Saran dalam penelitian selanjutnya membuat durasi senam hamil yang bervariasi dan memberikan perlakuan terhadap senam hamil pada usia kehamilan yang berbeda.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut serta membantu dalam proses penelitian ini baik yang terlibat secara langsung dan tidak langsung. Khususnya penulis mengucapkan terima kasih kepada wilayah kerja Puskesmas Botania yang telah memfasilitasi tempat penelitian.

Referensi

Baston, Hellen & Hall J. (2017). *Midwife essentials : Antenatal*. Jakarta : EGC
Jhaquin, Arrwenia. (2018). *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Kartika, Calorine. (2019). *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil terhadap tingkat kecemasan Pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Ibu dan Anak Lombok Dua Dua Surabaya*. Surabaya : Universitas Katolik Widya Mandala. Diakses di <http://repository.wima.ac.id/4949/1/ABSTRAK.pdf>
- Korja, *et al.* (2017). *The Relations Between Maternal Prenatal Anxiety or Stress and Child's Early Negative Reactivity or Self-Regulation: A Systematic Review*. Australia : Child Psychiatry Hum Dev. Diakses di <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28124273>
- Mansur, Herawati. (2018). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta :SalembaMedika
- Marmi&Margiyati. (2017). *Pengantar Psikologi Kebidanan Buku Ajar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta :PustakaPelajar
- Maryunani, Anik&Yetty. (2019). *Senam Hamil, Senam Nifas, danTerapi Musik*. Jakarta : TIM
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan :Pendekatan Praktis*. Jakarta :SalembaMedika
- Schott, Judith. (2018). *Kelas Antenatal (Leading Antenatal Classes A Practical Guide)*. Jakarta : EGC
- Suratinah. (2016). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. Denpasar : Poliklinik Kesehatan Denpasar. Diakses di poltekkes-denpasar.ac.id/files/.../JUNI%202014/Suratiah,%20dkk.pdf
- Wahyu T Reni, (2016). *Kecemasan Hubungan Seksual Saat Hamil*. Surabaya: Pustaka Raja
- Sulistiyawati, Ari. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika