



JDISTIRA

Vol. 4 No. 1 Tahun. 2024  
ISSN : 2809-1485

## Teknik Olah Pernapasan Senam Tera dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan Ibu Hamil di RW 07 Leuwigajah Cimahi

Ryka Juaeriah\*<sup>1</sup>, Yuliana<sup>2</sup>, Dyeri Susanti<sup>3</sup>, Widya Putriastuti<sup>4</sup>, Sri Wahyuni<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>STIKes Budi Luhur Cimahi

e-mail: \*[ryka.juaeriah@gmail.com](mailto:ryka.juaeriah@gmail.com), [yulianawiguntoro8188@gmail.com](mailto:yulianawiguntoro8188@gmail.com), [dyerisusanti9@gmail.com](mailto:dyerisusanti9@gmail.com),  
[bidan.widya86@gmail.com](mailto:bidan.widya86@gmail.com), [uni.budiluhur@gmail.com](mailto:uni.budiluhur@gmail.com)  
(e-mail: [info@stikesbudiluhurcimahi.ac.id](mailto:info@stikesbudiluhurcimahi.ac.id))

### Article History

Received: 2 Juli 2024

Revised: 19 Agustus 2024

Accepted: 19 Agustus 2024

DOI : 10.58794/jdt.v4i1.870

**Kata Kunci** – olah pernapasan senam tera, ibu hamil, kecemasan

*Abstract – According data from WHO (2020), around 10% of pregnant women experience depression and this condition is higher in developing countries, reaching 15.6% during pregnancy and 19.8% after giving birth. Anxiety experienced during pregnancy can have negative consequences for both, the mother and fetus. This unfavorable impact is not only during pregnancy but can also affect the birthing process and the lactation period. There are various kinds of sports to reduce anxiety, one of which is gymnastics. One type of exercise that is effective for reducing anxiety is tera exercise. Tera gymnastics is a breathing exercise combined with movement and adopted from Tai Chi exercises. All movements in tera exercise can reduce anxiety, stress, and reduce levels of depression. This community service aims to overcome the anxiety of pregnant women facing childbirth by providing tera exercises. Community service was carried out at RW 07 Leuwigajah for 10 pregnant women. Before the intervention, it was known that the majority of pregnant women experienced moderate levels of anxiety, 7 people (70%) and a small percentage experienced severe anxiety levels, 3 people (30%). After pregnant women participated in community service activities with the community service team and did tera exercises, there was a decrease in anxiety levels, namely 8 people (80%) became not anxious and 2 people (20%) had mild anxiety. The conclusion is that tera breathing exercises can reduce the level of anxiety in facing childbirth in pregnant women. Pregnant women can do tera breathing exercises as one of the management measures to reduce the anxiety level of pregnant women facing childbirth.*

*Abstrak – Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Pada trimester III kecemasan yang dirasakan ibu hamil semakin meningkat dikarenakan persalinan yang semakin dekat dan bayangan negatif tentang persalinan seperti ketakutan tidak bisa melahirkan, nyeri persalinan atau komplikasi yang tidak terduga. Ibu hamil yang mengalami kecemasan membutuhkan upaya untuk menurunkannya. Ibu hamil dengan kecemasan akan meningkatkan kejadian preeklamsia sampai 7,84 kali lipat sehingga jika tidak segera ditangani akan berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayi. Salah satu jenis senam yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah senam pernapasan tera. Senam tera merupakan olahraga pernapasan yang dipadu dengan gerak dan diadopsi dari senam Tai Chi. Seluruh gerakan pada senam tera dapat menurunkan kecemasan (ansietas), stress, dan menurunkan tingkat depresi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan pemberian senam pernapasan tera. Pengabdian masyarakat dilakukan di RW 07 Leuwigajah kepada 10 orang ibu hamil. Sebelum intervensi, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 7 orang (70%) dan sebagian kecil mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 3 orang (30%). Setelah ibu hamil mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim pengabdian dan melakukan senam tera terjadi penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 8 orang (80%) menjadi tidak cemas dan 2 orang (20%) dengan kecemasan ringan. Kesimpulan kegiatan olah pernapasan senam tera dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam*



---

menghadapi persalinan pada ibu hamil. Ibu hamil dapat melakukan olah pernapasan senam tera sebagai salah satu penatalaksanaan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

---

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari WHO sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu postpartum mengalami masalah atau gangguan jiwa terutama depresi. Kondisi ini lebih tinggi angka kejadiannya pada negara berkembang yaitu 15,6% di masa kehamilan dan 19,8% terjadi pada ibu postpartum. [1] Hasil penelitian di Afrika Selatan menemukan bahwa 30% mengalami masalah mental selama kehamilan atau postpartum. Masalah kesehatan mental bahkan sampai dengan masuk ke dalam tahap depresi di masa kehamilan menyebabkan perubahan perilaku negatif yang berdampak pada kesejahteraan janin.[2] Kesehatan mental perlu diperhatikan dari awal kehamilan sampai dengan pasca melahirkan dengan cara diberikan pendidikan kesehatan tentang bagaimana cara mencegah dan mengatasi jika terjadi masalah kesehatan mental.[3]

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis seorang ibu akibat perubahan hormon kehamilan. [4] Selama masa kehamilan akan terjadi perubahan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi pada kehamilan akan memicu terjadinya mood swing, yaitu kondisi emosi yang sering berubah-ubah. Selain itu, masalah psikologis yang sering menyerang ibu hamil adalah kecemasan.[5] Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. [6]

Ada berbagai macam olahraga untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah senam. Senam sendiri dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu senam yoga, senam aerobik, senam tera, dan lain sebagainya.[7] Salah satu jenis senam yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah senam tera. Senam tera merupakan olahraga pernapasan yang dipadu dengan gerak dan diadopsi dari senam Tai Chi. Menurut (Sari 2011) kata Tera sendiri dari kata terapi yang berarti olah raga yang berfungsi sebagai terapi.[8] Menurut pendapat (Anshori 2016) unsur gerakan senam tera terdiri dari 17 gerakan peregangan, 25 gerakan persendian, 20 gerakan pernapasan pokok.[9] Keunggulan dari senam tera yaitu seluruh gerakan pada senam tera dapat menurunkan kecemasan (ansietas), stress, dan menurunkan tingkat depresi.[10]

Melalui senam, rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang. Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran.[11] Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sukartini & Nursalam, 2009) menjelaskan, senam tera dapat merangsang kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen sehingga jantung bekerja dengan rileks, nadi istirahat, dan tekanan darah menjadi stabil.[12] Hal itu yang menyebabkan emosi menjadi stabil, rasa percaya diri meningkat, dan kecemasan menurun. Senam Tera efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, berdasarkan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian pertama yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Parwati (2013) saat menyelesaikan program Magister di Universitas Udayana Bali yang berjudul Senam Tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar.[13] Dengan hasil penelitian mengemukakan Senam Tera Indonesia dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 8 minggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada kelompok lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ryka Juaeria, dkk (2023) yang berjudul pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Hasil penelitian mengemukakan senam tera dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan atau 1 (satu) kali dalam 1 (satu) minggu, dimana setiap pertemuannya dilakukan selama 30 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil karena dapat menyebabkan ibu menjadi rileks, nyaman, karena aktivitas fisik/olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal.[14]

Sebelumnya tim pengabdian masyarakat melakukan wawancara kepada ibu hamil yang berada di Posyandu Kenanga A dan B RW 07 Cibogo Kelurahan Leuwigajah Kecamatan Cimahi Selatan, selama ini dari

beberapa ibu hamil yang mengalami kecemasan hanya diberikan konseling dan untuk menguranginya ibu dianjurkan melakukan senam hamil atau senam yoga. Selama ini senam tera pernafasan masih belum diterapkan pada asuhan kebidanan kehamilan dilokasi pengabdian masyarakat. Lokasi Posyandu RW 07 berjarak kurang lebih 2,2 Km dari STIKes Budi Luhur Cimahi, jika ditempuh menggunakan kendaraan bermotor roda dua kurang lebih 7 menit dan jika menggunakan kendaraan bermotor roda empat waktu tempuh kurang lebih 8 menit. Pada pelaksanaannya tim pengabdian masyarakat telah memberikan contoh senam tera pernafasan di Posyandu, agar ibu hamil dapat melanjutkan senam tera pernafasan di rumah masing-masing maka diberikan video senam tera melalui kanal youtube yang telah dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat. Kemajuan teknologi saat ini perlu dimanfaatkan juga untuk memberikan pelayanan kesehatan. Edukasi kesehatan dengan menggunakan media video memiliki kelebihan karena dapat menampilkan visualisasi yang baik sehingga mudah untuk dipahami. Berdasarkan uraian di atas, hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai asuhan evidence based practice terbaru untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang proses persalinan dengan gerakan senam tera pernafasan. Pengabdian masyarakat ini penting untuk dilakukan karena masih tingginya angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil dan bersalin, sehingga senam tera pernafasan dapat diaplikasikan untuk mencegah komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu hamil dan bersalin..

**2. METODE PENGABDIAN (11 point)**

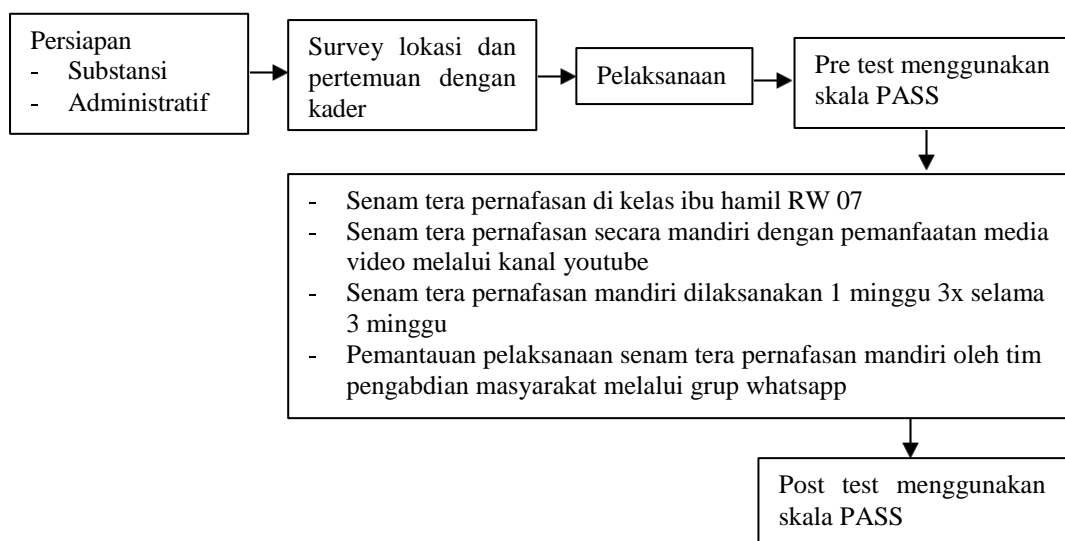
**A. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah mengajarkan teknik senam tera dilanjutkan senam tera dengan menggunakan video senam tera di link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=k9cCRPzpXw>. Pengabdian masyarakat dilakukan di kelas ibu hamil Posyandu Kenanga A dan B RW 07 Leuwigajah dari tanggal 8 - 27 Januari 2024.

**B. Langkah-langkah Kegiatan**

- 1) Tahap persiapan melakukan survey jumlah ibu hamil di RW 07 Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi.
- 2) Melaksanakan pertemuan dengan kader dan mahasiswa untuk menetapkan sasaran dan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat
- 3) Sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan tes awal kepada ibu hamil melakukan pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner skala PASS
- 4) Pelaksanaan pengabdian dengan mengajarkan ibu hamil senam tera selanjutnya ibu hamil diberikan link youtube senam tera agar ibu melakukan senam tera sebanyak satu minggu 3 kali selama 3 minggu.
- 5) Setelah ibu melaksanakan senam tera selama 3 minggu kembali dilakukan tes akhir dengan mengisi kuesioner kecemasan skala PASS

**C. Pemilihan Subyek Subyek pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil yang berada di wilayah RW 07 Leuwigajah Cimahi sebanyak 10 orang.**



**Gambar 1. Alur Pengabdian Masyarakat**

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1 Tingkat Kecemasan Ibu hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Tera Pernapasan

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Berat	3	30	0	0
Sedang	7	70	0	0
Ringan	0	0	2	20
Tidak ada gejala	0	0	8	80
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam tera pernapasan sebagian besar ibu hamil dalam keadaan kecemasan sedang (70%) dan kecemasan berat (30%), menunjukkan kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stress. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan yang dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil.[15] Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, kondisi ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik. Menurut penelitian Mediarti (2014) mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level kortisol selama kehamilan yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin.[16]

Setelah melakukan senam tera selama 3 minggu sebanyak satu minggu 3 kali dengan durasi 30 menit, dilakukan pengukuran kecemasan kembali dengan tolak ukur skala PASS, didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil tidak mengalami kecemasan (80%) dan (20%) mengalami kecemasan ringan. Dapat disimpulkan bahwa ibu sudah mengalami penurunan skor dari sebelum dilakukan senam tera pernapasan. Senam tera bermanfaat bagi ibu hamil agar ibu menguasai teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini dilatih agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Melalui teknik pernapasan yang baik maka pola napas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan relaks pada ibu hamil.

Sebagian besar ibu hamil mengaku dirinya nyaman pada saat melakukan senam, keluhan cemas dan khawatir yang dirasakan perlahan-lahan hilang. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stress. Menurut pendapat Bender et al dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa olahraga yang dilakukan secara intens dapat meningkatkan  $\beta$  endorphin. Terproduksinya  $\beta$  endorphin pada saat olahraga, maka menjadikan individu menjadi bahagia, gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar, selain itu pada aktivitas fisik dan latihan akan muncul mekanisme psikologi dan neurobiology sehingga dapat timbul efek anti depresi dan ansiolitik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan.[17]

Aktivitas fisik / olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal menurut Sherwood, 2005 dalam (Hernawan, 2017). Salah satu senam yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam tera. Senam Tera mengutamakan senam pernapasan, dimana gerakan-gerakannya disinkronkan dengan pola meridian dengan titik-titik kesehatan menurut teori Akupuntur. Apabila senam ini dilakukan dengan baik dan benar serta teratur dalam jangka panjang, mempunyai dampak positif yang bisa membantu percepatan penyembuhan, mencegah penyakit serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.[18]

Menurut Triyanto (2014), senam tera merangsang penurunan kerja saraf simpatik dan meningkatkan saraf parasimpatis serta mempengaruhi penurunan adrenalin dan norepinefrin.[19] Kegiatan olahraga teratur dapat membakar glukosa dan akan menghasilkan ATP sehingga hormon endofrin meningkat dan menimbulkan rasa nyaman dan senang sehingga terhindar dari rasa stress. Menurut Eriyanti dkk, (2016), jika senam tera dilakukan 3 kali selama seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru, merangsang peningkatan kemampuan

jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap oksigen dan menyebabkan jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat sehingga nadi istirahat.[20] Khasanah & Nurjanah (2020) menyatakan jika dilakukan senam tera 3 kali seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru. Pada senam tera ini terdapat gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini terjadi karena saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi  $O^2$  dan  $CO^2$ . Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dari kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental.[21]

Hasil penelitian terhadap ibu hamil ini sejalan dengan hasil pelaksanaan senam tera yang dilakukan rutin, sebanyak 12x pertemuan, 1x/minggu dengan durasi 30 menit ternyata dapat menurunkan tingkat kecemasan, membuat ibu rileks, nyaman, dan senang.[14] Senam tera akan menimbulkan efek relaksasi yang akan membuat hormon CRH tidak menstimulasi ACTH sehingga tidak mengeluarkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan emosional pada seseorang.



Gambar 1. Pengukuran kecemasan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 3. Ibu hamil melakukan olah nafas senam tera di rumah

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa senam tera dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan, dapat dilihat sebelum diberikan latihan olah nafas senam tera sebagian besar ibu hamil merasakan kecemasan sedang (70%) menjadi sebagian besar (80%) tidak mengalami gejala kecemasan. Senam tera merupakan salah satu asuhan yang dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III

untuk membantu dalam mengurangi kecemasan agar ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinan dan ibu hamil trimester III dapat melakukan olah nafas senam tera secara mandiri di rumah agar ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinan.

## 5. SARAN

Senam pernapasan tera dapat menjadi salah satu asuhan non farmakologis yang dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III untuk membantu dalam mengurangi kecemasan agar ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Budi Luhur, Prodi Kebidanan dan LPPM STIKes Budi Luhur Cimahi yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian masyarakat ini, khususnya kegiatan senam tera yang biasanya dilakukan pada lansia, dapat dilakukan oleh tim penulis kepada sasaran ibu hamil dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis selama kehamilannya. Tim penulis pun mengucapkan terima kasih kepada perangkat RW 07 Leuwigajah beserta pada kadernya, yang telah berkenan mengumpulkan responden sebagai sasaran pada kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Mental Health, Brain Health and Substance Use." <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- [2] P. M. H. Project, "Maternal Mental Health Facts." <https://pmhp.za.org/>
- [3] A. Chauhan and J. Potdar, "Maternal Mental Health During Pregnancy: A Critical Review," *Cureus*, vol. 14, no. 10, 2022, doi: 10.7759/cureus.30656.
- [4] D. N. Lilis, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III," *Gorontalo J. Heal. Sci. Community*, vol. 3, no. 2, pp. 40–45, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/2714>
- [5] . M., D. N. Lilis, and E. Lovita, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin," *Jambura J. Heal. Sci. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 115–125, 2021, doi: 10.35971/jjhsr.v3i1.8467.
- [6] X. Tang, Z. Lu, D. Hu, and X. Zhong, "Influencing factors for prenatal Stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China," *J. Affect. Disord.*, vol. 253, no. January, pp. 292–302, 2019, doi: 10.1016/j.jad.2019.05.003.
- [7] L. L. Wahyuni, S. P. P. L. M. Putere, and P. I. Budiapsari, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia," *AMJ (Aesculapius Med. ....)*, vol. 1, no. 2, pp. 20–26, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- [8] Sari Ratna Indria, *Senam Tera Indonesia*, 3rd ed. Kesehatan Keluarga DOKTER KITA, 2011.
- [9] Anshori, "Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia ( Studi pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya)," *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 06, no. 3, pp. 418–425, 2016, [Online]. Available: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791>
- [10] Y. M. Candra, "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun 2019," *J. UNNES*, vol. 4, no. 3, p. 10, 2019, [Online]. Available: <https://repository.unair.ac.id/76634/>
- [11] J. Aliyah, "Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa," 2016. [Online]. Available: <https://core.ac.uk/outputs/77626857/>
- [12] T. Sukartini, "Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia the Effect of Tera Exercise on the Increase of Fitness in Elderly," *J. Penelit. Med. Eksakta*, vol. 8, no. 3, pp. 153–158, 2009.
- [13] N. M. Parwati, I. N. M. Karmaya, and D. P. Sutjana, "Group breathing-based exercise to improve cardiopulmonary fitness of aged care patients in Werdha Wana Seraya Denpasar Senam Tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar," *Public Heal. Prev. Med. Arch.*, vol. 1, no. 1, pp. 24–28, 2013.
- [14] A. F. Lestari, Y. Yuliana, S. Amaliyah, W. Putriastuti, and R. Juaeriah, "Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan," *J. Kebidanan Malakbi*, vol. 5, no. 1, p. 57, 2024, doi: 10.33490/b.v5i1.1079.
- [15] L. F. Maulida and E. S. Wahyuni, "Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil," *Gaster*, vol. 18, no. 1, p. 98, 2020, doi: 10.30787/gaster.v18i1.541.
- [16] J. J. Devi Mediarti, Sulaiman Sulaiman, Rosnani Rosnani, "No TitlePengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, 2014, [Online]. Available: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2567/0>
- [17] P. G. Tamás Bender 1, György Nagy, István Barna, Ildikó Tefner, Eva Kádas, "The effect of physical therapy on beta-endorphin levels," *Natl. Libr. Med.*, vol. 100, no. 4, pp. 371–82, 2007, doi: 10.1007/s00421-007-0469-9.
- [18] F. N. R. Totok Hernawan, "PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WREDA DARMA BHAKTI KELURAHAN PAJANG SURAKARTA," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, 2017, doi: <http://dx.doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>.
- [19] E. Triyanto, *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara terpadu*. Jakarta: Graha Ilmu, 2014.
- [20] A. W. J. Eriyanti, Mrs. Ety, Arif Widodo, "Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura," *Univ. Muhammadiyah Surakarta*, 2016, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/40896>
- [21] E. S. Winda Amiar, "Indonesian Journal of Nursing Science and Practice," *Indones. J. Nurs. Pract.*, vol. 011, no. 1, pp. 42–47, 2020.