



EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Junaidah^{1*}, Nia Desriva², Yesi Septina Wati³, Meirita Herawati⁴

¹⁻⁴ Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyrah, Fakultas Kesehatan, Program Studi S1 Kebidanan, Pekanbaru, Indonesia

E-mail: ¹⁾ junaidah02021985@gmail.com

Kata Kunci:

Senam Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Keywords:

Prenatal Exercise, Anxiety, Pregnant Women in the Third Trimester

Info Artikel

Tanggal dikirim: 23 November 2025
Tanggal direvisi: 21 Desember 2025
Tanggal diterima: 30 Desember 2025
DOI: Artikel: 10.58794/jubidav4i2.1849

ABSTRAK

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti peningkatan kecemasan. Selanjutnya dari data Profil Kesehatan Kabupaten Indragiri Hulu terdapat 5,74 % ibu hamil yang mengalami kecemasan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diterapkan pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu. Desain penelitian ini Pre Eksperimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest. Hasil uji wilcoxon signed rank test diperoleh nilai Z sebesar -3,520 dengan nilai p value tingkat kecemasan $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu. Diharapkan agar kegiatan senam hamil dapat terus ditingkatkan dan dijadikan sebagai program rutin di Puskesmas.

ABSTRACT

During pregnancy, physical changes occur that can cause discomfort, especially in the third trimester, such as increased anxiety. Furthermore, data from the Indragiri Hulu District Health Profile shows that 5.74% of pregnant women experience anxiety. One non-pharmacological therapy that can be applied to pregnant women is prenatal exercise. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal exercise in reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester in facing childbirth in the working area of the Lubuk Kandis Community Health Center in Indragiri Hulu District. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The Wilcoxon signed rank test yielded a Z value of -3.520 with a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect of prenatal exercise on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women facing childbirth in the Lubuk



Kandis Community Health Center working area in Indragiri Hulu Regency. It is hoped that prenatal exercise activities can continue to be improved and made a routine program at the Community Health Center.

PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan wanita mengalami perubahan yang sangat signifikan begitu pula dengan emosinya. Perubahan fisik mudah dilihat namun perubahan secara psikis pada wanita hamil sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama pada setiap ibu ataupun setiap kehamilan [1].

Data kecemasan ibu hamil menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, angka Kejadian kecemasan dan depresi pada ibu hamil di negara maju berkisar antara 7-20%, sedangkan di negara berkembang lebih dari 20%. Sedangkan data tahun 2023 menunjukkan sekitar 28,7% atau 107 juta ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan menjelang persalinan, menurut Kementerian Kesehatan RI.

Riau termasuk dalam 34 provinsi dan menduduki peringkat ke-9 dalam jumlah ibu hamil pada tahun 2023. Selain itu, ada penelitian yang menunjukkan bahwa angka kecemasan pada ibu hamil di Indonesia, termasuk Riau, meningkat dari kurang 5% pada tahun 2013 menjadi lebih dari 10% pada tahun 2018, dan angka ini terus meningkat. Selanjutnya dari data Profil Kesehatan Kabupaten Indragiri Hulu terdapat 5,74 % ibu hamil yang mengalami kecemasan (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2024).

Gangguan mental kecemasan merupakan masalah mengkhawatirkan dan prevalensinya telah meningkat. Kecemasan prenatal tidak hanya mempengaruhi parameter psikologis, tetapi juga dapat meningkatkan kejadian patologi lain seperti kanker, penyakit jantung, stroke, arthritis, tekanan darah tinggi, dan diabetes gestasional [1].

Ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan psikologis, terutama perubahan emosional seperti sensasi takut, sedih, dan senang meskipun hanya beberapa menit, serta cenderung sensitif, mudah cemburu, meminta perhatian lebih, memiliki perasaan ambivalen dan menderita insomnia [2].

Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan akan meningkat pada kehamilan trimester III dan intensif sering dengan saat-saat menjelang persalinan [3]. Dampak perubahan psikologi pada trimester ketiga menyebabkan ibu hamil mengalami rasa sensitif, cenderung malas, butuh perhatian lebih, mudah cemburu, rasa ansietas (kecemasan) dan kadang ibu khawatir bahwa bayi akan lahir sewaktu-waktu. Hal ini menyebabkan adanya peningkatan kewaspadaan atas timbulnya tanda-tanda persalinan [4].

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Menurut Marwiyah (2018) dalam Sinaga & Sugesti (2025) menyebutkan bahwa gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran [6].

Berdasarkan data dari Puskesmas Lubuk Kandis, dari bulan Januari sampai Juni 2025 jumlah ibu hamil 147 orang, ibu hamil trimester III yaitu 42 orang dan ada 28 ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Saat dilakukan tanya



jawab sederhana pada ibu yang melaksanakan senam hamil pada tanggal 2 Juni 2025 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.

Tujuan penelitian ini yaitu dapat mengetahui Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kandise Kabupaten Indragiri Hulu.

TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan penelitian oleh Susanti et al. (2024), Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi-eksperimental. Temuan dari analisis data yang dilakukan dengan uji-t, yang menilai perbedaan tingkat kecemasan sampel sebelum dan sesudah melakukan senam hamil, menunjukkan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p kurang dari 0,05, yang merupakan ambang batas di mana tingkat signifikansi uji dianggap signifikan.

Berdasarkan penelitian oleh Prameswari et al. (2023), Penelitian ini secara statistik, didapatkan ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil nilai kategori kecemasan ringan sedang 10 orang (100%) sedangkan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil nilai kategori kecemasan berat 7 orang (70%) sisanya 3 orang (30%) kecemasan ringan sedang. Uji Shapiro-wilk didapatkan nilai p value 0,409 ($> 0,05$). Uji independent t-test didapatkan p value 0,000 ($< 0,05$).

Berdasarkan penelitian oleh Rettob et al. (2023), Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (quasi experimental design).

Berdasarkan penelitian oleh , Hasil analisis uji T Test didapatkan nilai p -Value $< \alpha$ ($0,000 < 0,05$). 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.

Berdasarkan penelitian oleh Iswanti & Rohaeti (2023), Hasil penelitian menunjukkan rerata kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti senam maryam yaitu sebesar (75,92) berbeda jauh dengan setelah mengikuti senam maryam yaitu sebesar (52,32). Disini ke-31 responden mengalami penurunan kecemasan dengan rata-rata penurunannya sebesar 16. Nilai p diperoleh sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya bahwa ada pengaruh senam Maryam terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III.

Berdasarkan penelitian oleh Mardalena et al. (2023), Desain penelitian ini dilakukan dengan metode kuasi eksperimen. Hasil pretest didapatkan kecemasan sedang sebesar 61,3% dan kecemasan berat 35,5% setelah intervensi, hasil nilai posttest didapatkan kecemasan ringan (38,7%), dan kecemasan berat (3,2%). Hasil uji analisis didapatkan nilai $p = 0,000$ dan nilai p 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 berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan metode penelitian yang sama dengan eksperimen dan hasil penelitian yang sejalan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasy Eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri pada Juli hingga November 2025. Populasi ialah Ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kandis pada bulan Januari sampai dengan Juni 2025 sebanyak 42 orang. Besar sampel yang dipergunakan didapatkan berdasarkan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 18 orang. Sumber data instrument penelitian berupa SOP senam hamil, *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Prosedur eksperimen yang dilakukan dengan beberap langkah diantaranya sosialisasi dan skrining sampel, pelaksanaan pretest dengan mengukur Tingkat kecemasan ibu hamil. Selanjutnya dilakukan intervensi senam hamil prenatal selama 1 jam setiap seminggu sekali secara berkala selama 4 minggu dan kemudian dilakukan posttest untuk melihat dampak senam hamil yang telah diimplementasikan. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed-rank test* untuk membandingkan nilai pre dan posttest. A

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Intervensi Senam Hamil

No	Tingkat kesemasan	Frekuensi	(%)
1	Kecemasan ringan	4	22,2%

2	Kecemasan sedang	4	22,2%
3	Kecemasan berat	10	55,6%
Total		18	100,0%

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum intervensi senam hamil dalam kategori kecemasan berat sebanyak 10 orang (55,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al. (2023) menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mengikuti senam hamil didapatkan hasil kecemasan kategori berat 7 (70%) dan ringan 3 (30%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parni & Tambunan (2023) menunjukkan Tingkat kecemasan sebelum diberikan senam hamil tampak yang mengalami cemas berat sebanyak 16 responden (80%) dan cemas ringan sebanyak 4 responden (20%).

Hasil ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fitriana et al. (2023) kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormone saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik.

Pendapat lainnya yang dikemukakan oleh Setiowati (2020) sebagian besar ibu hamil trimester III mempunyai kecemasan pada saat menghadapi persalinan, rata-rata mengalami cemas berat dikarenakan merasa kurang siap dalam menghadapi persalinan kecemasan juga



dikarenakan ketakutan ibu terhadap kondisi janinnya. Sesuai dengan teori Isnaini et al., (2020) bahwa ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan mengalami cemas dan ketakutan dalam menghadapi persalinan.

Kecemasan atau anisietas menurut Videbeck (2019) Adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Kecemasan selalu melibatkan komponen psikis (efektif, kognitif, perilaku) dan biologis (somatik, neurofisiologis). Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan Adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti senam hamil. Berlatih senam hamil merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas antenatal. Senam hamil pada tahap prenatal ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih (Ashari et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan dapat memicu terjadinya partus lama, selain itu dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Intervensi Senam Hamil

No	Tingkat kesemasan	Frekuensi	(%)
1	Kecemasan ringan	2	11,1%
2	Kecemasan sedang	11	61,1%
3	Kecemasan berat	5	27,8%
Total		18	100,0%

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah intervensi senam hamil dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 11 orang (61,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang telah dilakukan oleh Parni & Tambunan (2023) menunjukkan bahwa sesudah dilakukan senam hamil tampak yang mengalami cemas ringan sebanyak 20 responden (100%) dan tidak ada yang mengalami cemas berat (0%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al. (2023) menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam hamil didapatkan hasil kecemasan kategori ringan 10 (100%). Hal ini



menunjukkan kecemasan pada ibu setelah melakukan senam hamil sangat berpengaruh dalam menghadapi Persalinan. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Arajai et al. (2020) kecemasan pada wanita hamil dapat dipicu oleh faktor stres, yaitu respons alami tubuh terhadap rangsangan sehingga ibu hamil mengalami rasa takut, cemas, dan ketidaknyamanan terhadap sesuatu. Jika kecemasan mengganggu wanita hamil, hal ini dapat mempengaruhi proses persalinan.

Pendapat lainnya yang dikemukakan oleh Azizah et al. (2016) tingkat kecemasan yang parah akan menyebabkan penurunan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain. Intensitas kecemasan yang ekstrem dan berkepanjangan disertai dengan kemampuan individu yang terbatas untuk mengatasi masalah diyakini menyebabkan berbagai masalah terkait isolasi sosial.

Sesuai dengan teori Fahriani et al. (2020) bahwa senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan dapat berjalan dengan cepat, aman dan spontan. Pemberian senam hamil pada Latihan relaksasi menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam system syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone adrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks dan tenang (Lilis, 2019).

Menurut asumsi peneliti penurunan kecemasan pada responden ini 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.

Tabel 3. Analisis pengaruh intervensi senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan Ibu Hamil

Test Statistics		Posttest-Pretest
Z		-3,520 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,000

Hasil penelitian menunjukkan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk untuk tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, berdistribusi tidak normal sehingga uji yang digunakan yaitu Wilcoxon signed rank test diperoleh nilai Z sebesar -3,520 dengan nilai p value tingkat kecemasan $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kandise Kabupaten Indragiri Hulu.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Mardalena et al. (2023) menunjukkan bahwa hasil analisis statistik



Wilcoxon Sign Rank Test pada 31 peserta menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai p lebih rendah dari α (5%) atau 0,05. Nilai: Hasil penelitian PMB Meli Rosita menunjukkan bahwa senam hamil memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa senam hamil memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Senada hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. (2024) menunjukkan bahwa secara statistik, dengan uji t berpasangan, nilai t -count adalah 7,388 dan nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < (0,05)$. Oleh karena itu, pemberian perawatan komplementer untuk olahraga kehamilan memiliki efek dalam mengurangi kecemasan di Pusat Kesehatan, Kota Batam pada tahun 2021.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang dikemukakan oleh June & Diego (2016) 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. Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan. Ketika tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun maka akan memberikan semangat untuk menghadapi proses persalinan pada ibu hamil (Agustin, 2018).

Menurut asumsi peneliti melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini 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 terapeutik 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 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.

SIMPULAN

Mayoritas kriteria dalam menentukan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum intervensi senam hamil dalam kategori kecemasan berat sebanyak 10 orang (55,6%).

Mayoritas kriteria dalam menentukan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah intervensi senam hamil dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 11 orang (61,1%).

Terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja



Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu.

Diharapkan agar kegiatan senam hamil dapat terus ditingkatkan dan dijadikan sebagai program rutin di Puskesmas. Petugas kesehatan, khususnya bidan, diharapkan lebih aktif dalam memberikan penyuluhan serta mengajak ibu hamil untuk mengikuti kegiatan senam hamil secara teratur, karena terbukti mampu membantu ibu dalam mengurangi rasa cemas menjelang persalinan.

Diharapkan Ibu hamil dapat memanfaatkan kegiatan senam hamil sebagai salah satu bentuk persiapan fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan, sehingga dapat melahirkan dengan kondisi yang lebih tenang dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. G. A. P. S. Aryasih, N. P. M. Y. Udayani, and N. M. R. Sumawati, "Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 6, no. 2, pp. 139–145, 2022, doi: 10.37294/jrkn.v6i2.367.
- [2] K. Nikmah, H. Muthoharoh, and M. Cholidah, "Upaya Mengurangi Stres pada Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan Senam Hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022," *J. Community Engagem. Heal.*, vol. 5, no. 2, pp. 154–157, 2022, doi: 10.30994/jceh.v5i22.402.
- [3] Parni and N. Tambunan, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal di PMB Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022," *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 4, pp. 994–1003, 2023, doi: 10.55681/sentri.v2i4.696.
- [4] E. J. Simanjuntak and Princen, "Pengaruh Kecemasan Kesehatan dengan Cyberchondria di tengah Pandemi Covid-19," *J. Ilm. Psikol. MANASA*, vol. 11, no. 1, pp. 34–47, 2022, doi: 10.25170/manasa.v11i1.3325.
- [5] B. A. M. Sinaga and R. Sugesti, "Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan pada Kehamilan Trimester 3 Menjelang Persalinan di PMB Ny. M di Kabupaten Cianjur Tahun 2024," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat. Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 30–45, 2025, doi: 10.55606/jikki.v5i1.5702.
- [6] V. Pratiwi and F. Yulita, "Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di RS Suci Paramita Tahun 2021," pp. 1–6, 2021.
- [7] Susanti, H. C. Hassan, and M. A. Aljaberi, "Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women," *J. Public health Res.*, vol. 13, no. 2, pp. 1–5, 2024, doi: 10.1177/22799036241246701.
- [8] R. Prameswari, Zulliaty, H. Kusvitasari, and A. Palimbo, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Rumah Komplementer SAHlah," *Proceeding Sari Mulia Univ. Midwifery Natl. Semin.*, vol. 5, no. 01, pp. 247–, 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i6.5128.
- [9] W. Rettob, L. A. Qosim, and N. C. A. Lestari, "Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan di Klinik Kehamilan Sehat Serpong," *J. Med. Nusantara*, vol. 1, no. 3, pp. 293–304, 2023, doi: 10.59680/medika.v1i3.490.
- [10] T. Iswanti and A. T. Rohaeti, "Efektivitas



JUBIDA (Jurnal Kebidanan)
Vol 4. No.2, Desember 2025

Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga di Puskesmas Mandala,” *J. Med. (Media Inf. Kesehatan)*, vol. 10, no. 2, pp. 295–306, 2023, doi: 10.36743/medikes.v10i2.374.

- [11] Mardalena, L. Susanti, and Y. Bahriah, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Masker Med.*, vol. 11, no. 2, pp. 377–383, 2023, doi: 10.52523/maskermedika.v11i2.574.