

SENAM HAMIL EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dyka Aidina¹, Yulia Netri²

Universitas Batam

Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Batam

dyka@univbatam.ac.id¹, Nertyamaniezzzz@gmail.com²

Abstract

*Pregnant women often feel more anxious due to the effects of physical changes. This anxiety is caused by increased levels of the hormone progesterone. Exercise is one way to manage anxiety and stress. Research indicates that prenatal exercise can alleviate anxiety during pregnancy. **Objective:** This study investigates the effectiveness of prenatal exercise in reducing anxiety among pregnant women in the third trimester at the Rostian Midwife Clinic in Padang. **Method:** This study employed a quasi-experimental design. A group of pregnant women in the third trimester underwent pre- and post-intervention assessments. Univariate and bivariate analyses were used to determine the effects of prenatal exercise on anxiety levels among pregnant women in the third trimester. **Results:** Before the intervention, moderate anxiety levels were 60%, and severe anxiety was 36.67%. After the intervention, moderate anxiety was 56.66%, mild anxiety was 40%, and severe anxiety was 3.33%. All of the above findings indicate that exercising during pregnancy can significantly reduce anxiety in the third trimester. The results of the analysis yielded a p-value of 0.000, and since this p-value is smaller than the significance level ($\alpha = 5\%$ or 0.05), this indicates a significant effect of prenatal exercise on anxiety levels in pregnant women in the third trimester. **Conclusion:** There was a decrease in anxiety levels both before and after the intervention; prenatal exercise has a significant effect on reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester*

Keywords: *Effectiveness of prenatal exercise, reducing anxiety levels, Third Trimester*

Abstrak

wanita hamil seringkali merasa lebih cemas, akibat dampak perubahan bentuk tubuh. Kecemasan karena peningkatan kadar hormon progesteron. Berolahraga salah satu

cara untuk mengatasi cemas dan stres. Penelitian membagikan bahwa olahraga fisik senam hamil bisa meredakan kecemasan selama kehamilan. **Tujuan:** Studi ini menyelidiki efektivitas olahraga senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga pada Klinik Bidan Rostian pada Padang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental. Satu kelompok wanita hamil pada trimester ketiga menjalani tes sebelum serta setelah. Analisis univariat dan bivariat dipergunakan untuk mengetahui akibat olahraga prenatal terhadap taraf kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga. **Hasil:** Sebelum intervensi, tingkat kecemasan sedang sebanyak 60%, kecemasan berat 36,67%. sesudah intervensi, kecemasan sedang sebesar 56,66%, kecemasan ringan sebesar 40%, kecemasan berat 3,33%. semua hal pada atas menunjukkan bahwa berolahraga selama kehamilan dapat sangat menurunkan kecemasan pada trimester ketiga. 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. **Simpulan:** mengalami penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, senam hamil memberi pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Efektivitas Senam hamil, menurunkan tingkat Kecemasan, Trimester III

A. Pendahuluan

Beberapa manfaat terhadap senam hamil apabila rutin dilakukan selama kehamilan trimester ketiga, antara lain mengontrol stres, relaksasi tubuh, serta menumbuhkan rasa percaya diri saat menghadapi persalinan pervaginam. Senam hamil menjadi salah satu intervensi holistik yang mampu meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun mental dan

emosional (Chusnul, 2022). Masa kehamilan memberikan banyak perubahan pada ibu hamil, baik secara fisik dan psikologis. hal ini disebabkan adanya perubahan hormon, sehingga berakibat pada keinginan untuk melakukan banyak beristirahat, dan timbulnya perasaan yang ambivalensi. respon emosional terhadap perubahan bentuk tubuh, seperti perasaan takut dan rasa

cemas (Rustikayanti dkk., 2016). Hal lain terjadi adalah, Ansietas yang dialami pada masa kehamilan bisa berakibat kurang baik pada ibu ataupun pada janin. Dampak kurang baik tersebut tidak hanya pada saat kehamilan tetapi juga dapat berpengaruh pada proses kelahiran, pasca kelahiran dan pada masa laktasi (Kusumawati dkk., 2020).

Kecemasan bagian dari perubahan psikologis ibu hamil. Kecemasan akan berakibat negatif karena dapat menimbulkan depresi selama kehamilan. Ini adalah salah satu efek miskonsepsi informasi yang diperoleh ibu. Depresi bisa menimbulkan kecemasan yang dapat mempengaruhi kesehatan janin. diperlukan kesiapan fisiologis ibu dalam menjalani persalinan, kecemasan harus dihindari selain tetap menjaga gaya hidup sehat dan pemenuhan gizi yang seimbang serta melakukan olahraga hamil (Rianti & Karma, 2018).

Perubahan fisiologis wanita hamil pada usia kehamilan rata-rata 28 sampai dengan 40 minggu, terjadi peningkatan volume darah dan tekanan rahim. Pada periode

kehamilan, ibu hamil harus menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan menghindari kontak langsung terhadap asap rokok serta menghindari minuman-minuman yang mengandung alkohol (Sri Hayuningtyas Sari & Ade Rahmawati Siregar, 2013). Pada trimester III, ibu hamil sebaiknya mengikuti kelas olahraga prenatal dengan pendampingan instruktur. Senam dilakukan minimal sekali dalam seminggu selama trimester III untuk hasil yang maksimal (Universitas Lampung, Lampung dkk., 2023).

Olahraga kehamilan seperti senam hamil, efektif menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Olahraga selama kehamilan bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti senam hamil, yoga kehamilan, dan olahraga lainnya. Hal ini memberikan kesiapan fisik, mental dan psikologis ibu hamil saat menghadapi persalinan (Hidayati, 2019). Meski banyak manfaat dari olahraga prenatal, penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau profesional kesehatan sebelum memulai program olahraga prenatal untuk memastikan keselamatan ibu dan janin. Program

kebugaran prenatal secara efektif meredakan kecemasan pada ibu hamil hingga trimester ketiga.

Menurut data dari kemenkes RI (2020), penyebab kematian ibu hamil di Indonesia terbanyak adalah perdarahan 1.280 kasus, hipertensi dalam kehamilan 1.066 kasus, dan infeksi sebanyak 207 kasus. Menurut peneliti, kasus tersebut diatas yang menjadi perhatian utama adalah kasus hipertensi dan pendarahan. Untuk menimalisir potensi pendarahan dan hipertensi terhadap ibu hamil saat persalinan, disarankan melakukan olahraga hamil selama kehamilan. Untuk meningkatkan sirkulasi darah ibu dan membuatnya lebih santai, olahraga kelompok seperti senam hamil dapat dilakukan secara rutin.

Penelitian Istiqomah tahun 2016 menemukan bahwa 36,70% Ibu hamil di trimester ketiga tidak siap untuk persalinan, menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan. Penelitian Nisrina tahun 2017 hasil penelitian menunjukkan bahwa 53.06% ibu hamil mengalami kecemasan ringan,

26.53% mengalami kecemasan sedang, dan 20.41% tidak mengalami kecemasan. Diharapkan ibu hamil agar tetap berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program olahraga selama kehamilan untuk memastikan keamanan dan kenyamanan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang efektivitas latihan senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu hamil Trimester III, PMB Rostian Padang.

Penelitian ini memberikan pengetahuan tentang bagaimana aktivitas fisik, khususnya senam hamil, serta berkontribusi dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III, sehingga membantu dalam meningkatkan kesehatan mental selama hamil. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang kecil dan fokus hanya pada trimester III kehamilan.

B. Bahan dan Metode

Studi Penelitian menggunakan metode quasi eksperimen, dengan desain dua grup sebelum dan sesudah. Penelitian ini memakai dua variabel, antara lain variabel bebas

dan variabel terikat. Tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan variabel dependen dan senam ibu hamil menggunakan variabel independen. Penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil di PMB Rostian Padang. Studi ini akan dimulai dari 1 Mei hingga 30 September 2024. Teknik sampling sebagai alat dalam penelitian ini bertujuan untuk memilih peserta berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian. Hasil sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi ibu hamil akan di pilih. 30 ibu hamil trimester ketiga sebagai objek penelitian. Disarankan untuk melakukan senam hamil dengan interval latihan 30 sampai dengan 60 menit, sekali dalam seminggu.

Riset menggunakan standar operasi prosedur dalam melibatkan ibu hamil, sebagai pedoman para responden senam hamil. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrumen dalam melakukan penelitian ini, terdiri dari 14 item kuesioner kecemasan. Tiap item memiliki nilai antara 0 dan 4. Skor 0 menunjukkan tidak ada gejala skor 1 menunjukkan satu gejala dari pilihan

tersebut; skor 2 menunjukkan separuh gejala yang ada; skor 3 menunjukkan lebih dari separuh gejala yang ada; dan skor 4 menunjukkan semua gejala yang ada. kemudian tingkat kecemasan responden akan dihitung dengan menggabungkan hasil skor.

Data yang terkumpul sebelum dan sesudah senam hamil disatukan melalui kuesioner selanjutnya tabulasi data, entri, coding. pengisian dan pembuatan tabel data bergantung pada hasil yang didapat selama proses penelitian. Melakukan observasi terhadap responden sebelum dan sesudah senam hamil dan membandingkan kondisi masing-masing. Hasil analisis data univariat dan bivariat dalam penelitian ini akan menentukan seberapa besar pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 30 wanita hamil dalam trimester ketiga. Hasil statistik dapat dilihat dalam tabel berikut:

C.1 Analisis Univariat

C.1.1 Distribusi Responden
 Berdasarkan Tingkat
 Kecemasan Sebelum
 intervensi senam Hamil

Tingkat kecemasan pre senam hamil	Data responden	
	N	presentase
Kecemasan ringan	1	3,33
Kecemasan sedang	18	60
Kecemasan berat	11	36,67
jumlah	30	100

C.1.2 Distribusi Responden
 Berdasarkan Tingkat
 Kecemasan Sesudah
 intervensi senam hamil

Tingkat kecemasan pre senam hamil	Data responden	
	N	presentase
Kecemasan ringan	12	40
Kecemasan sedang	17	56,66

Kecemasan berat	1	3,33
jumlah	30	100

C.2 Analisis Bivariat

C.2.1 Tabel Frekuensi Responden
 Berdasarkan Tingkat
 Kecemasan setelah dilakukan
 senam hamil

perlakuan	Skor HARS				Sig (2-tailed
	pretest		posttest		
	Me an	SD	Me an	SD	
Tingkat kece masa n	27, 90	5,0 09	14, 13	4,0 97	0,0 00”

Dari tabel 3.2.1 diketahui sebagian besar tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil berada pada kecemasan sedang, yaitu 18 orang (60%). Dari tabel 3.2.1 diketahui sebagian besar tingkat kecemasan setelah dilakukan senam hamil berada pada kecemasan

sedang, yaitu 17 orang (56,66%). Pada table 3.2.1 menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan uji statistic Wilcoxon didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2 tailed) atau p-value adalah 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 yang berarti menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

C.3 Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III

Di trimester III kehamilan, wanita mengalami berbagai perubahan seperti penambahan berat badan yang signifikan, perut membesar, dan ketidakseimbangan hormon. Akibatnya, wanita hamil mungkin mengalami keluhan umum seperti sakit punggung, kaki bengkak, sesak napas, dan kelelahan. Seringkali keluhan-keluhan ini menyebabkan wanita hamil pada trimester III merasa kurang rileks, kurang istirahat, dan kurang aktif. Faktanya, melakukan olahraga ringan dapat membantu meringankan masalah yang muncul selama trimester ketiga kehamilan, seperti

meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat otot tubuh. Akibatnya, ibu hamil bisa merasa lebih bertenaga dan lebih siap menghadapi proses persalinan. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi risiko sembelit dan nyeri punggung. Olahraga yang paling tepat untuk ibu hamil adalah senam. Manfaat senam efektif meningkatkan level energi yang pada ibu hamil, membuat ibu terjaga lebih lama dan merasa segar serta membuat ibu tidur lelap, bisa tertidur lebih nyenyak, berfikir jernih, mencegah stres, mencegah insomnia, mencegah depresi dan memberi banyak energi (Septiana dkk., 2024).

Penelitian oleh (Alfiani, R. (2021) bahwa, Kecemasan sebelum persalinan pada ibu hamil Trimester III mengalami prevalensi kecemasan ringan yang lebih tinggi. Dalam karakteristik usia, ibu dalam kategori reproduksi sehat (usia 20–35 tahun) lebih sering mengalami kecemasan ringan. Menurut tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan tinggi mengalami kecemasan lebih sering. Data pekerjaan menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Dalam hal karakteristik

pendapatan, terungkap bahwa ibu hamil dengan penghasilan menengah sering mengalami kecemasan. Dalam karakteristik riwayat komplikasi kehamilan, terungkap bahwa ibu hamil tanpa riwayat komplikasi lebih rentan terhadap kecemasan, dan terdapat pengaruh dukungan sosial suami terhadap tingkat kecemasan responden.

Pentingnya peran keluarga terhadap kecemasan ibu hamil saat menghadapi persalinan. Keluarga memberi dukungan berupa perhatian, kasih sayang, jasa dan informasi dari orang-orang terdekat suami/istri, anak dan orang terdekat lainnya, agar ibu hamil merasa di hargai dan di perhatikan serta di sayangi (Kartika & Claudya, 2021).

Perubahan ini dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan. Selama trimester III kehamilan, wanita hamil mengalami berbagai kecemasan, termasuk keraguan tentang persalinan, ketakutan akan nyeri persalinan, kekhawatiran tentang kesehatan bayi, pengalaman kelahiran yang tidak terduga, kontak terbatas dengan bayi, dan perasaan diabaikan. Kecemasan

yang dialami ibu hamil bila tidak segera di tangani secara serius akan berdampak terhadap fisik dan psikis ibu hamil dan janin, dan berpengaruh terhadap hipotalamus sehingga merangsang kelenjar endokrin yang mengatur fungsi kelenjar hipofise. Reaksi tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan terhadap produksi hormon stress (Maulida & Wahyuni, 2020). Selama trimester ketiga kehamilan, ibu yang mengalami kecemasan akan mengalami pelepasan hormon stres yang lebih tinggi yang menyebabkan berbagai masalah yang mungkin terjadi pada ibu hamil, salah satunya kelemahan kontraksi otot rahim, yang dapat memperpanjang proses persalinan.

Ibu hamil cenderung mengalami perubahan psikologis yang menyebabkan berbagai keluhan. Ini termasuk perubahan emosional, peningkatan kerentanan terhadap kecemburuan, kepekaan, kemalasan, dan kebutuhan perhatian yang lebih besar, yang mengakibatkan kecemasan. Faktor lain yang menyebabkan kecemasan terhadap ibu hamil seperti kurangnya dukungan keluarga, finansial, stres akibat lingkungan sosial, dan minimnya

pengetahuan tentang kehamilan serta informasi persalinan. terjadinya komplikasi akibat beban psikologis. Salah satu cara untuk mengurangi adalah dengan memberikan pengobatan dan yang belih penting melakukan aktivitas olahraga senam hamil (Aryani, 2017).

Dijelaskan oleh Ranita (2016) bahwa seiring mendekatnya jadwal persalinan, ibu hamil cenderung mengalami kecemasan dan kekhawatiran terkait proses persalinan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Selama trimester ketiga kehamilan, ibu yang mengalami kecemasan akan mengalami peningkatan pelepasan hormon stres, yang dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk kelemahan kontraksi otot rahim, yang berpotensi memperpanjang proses persalinan. Oleh karena itu, penting bagi setiap ibu hamil untuk tetap tenang dan mengontrol tingkat kecemasan dengan baik melalui teknik relaksasi dan pernapasan. Selain itu juga, dukungan terhadap pasangan, keluarga, dan tenaga medis juga dapat membantu mengurangi kekhawatiran yang dialami ibu hamil menjelang tibanya persalinan.

Pentingnya ibu hamil melakukan senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dapat mengakibatkan stres yang berlebihan. Stres dalam masa kehamilan memiliki dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin serta terhadap ibu itu sendiri.

Hasil analisis statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada 30 peserta menunjukkan nilai $p=0,000$, yang menunjukkan bahwa nilai p lebih rendah dari α (5%) atau 0,05. Nilai: Penelitian PMB Rostian Padang menunjukkan bahwa senam hamil memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga

Melakukan senam hamil secara teratur sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Selama senam hamil, peregangan lembut yang terjadi pada otot panggul dan ekstremitas membantu mengurangi nyeri otot rangka. Dalam beberapa kasus, ibu hamil dapat melakukan olahraga ringan, seperti senam hamil. Senam hamil membantu ibu hamil belajar teknik pernapasan yang bermanfaat, melatih otot dinding perut untuk menopang tambahan berat badan, berlatih sikap tubuh yang baik selama

hamil, melakukan relaksasi yang sempurna, memperbaiki sirkulasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Yuliani, 2017).

Senam hamil dimulai dengan gerakan pemanasan yang memperlancar peredaran darah, meningkatkan oksigen ke otot, dan mengurangi risiko cedera. Gerakan pendinginan juga membantu mengurangi tekanan dan ketegangan selama kehamilan, serta menurunkan kecemasan primigravida saat persalinan. Olahraga, termasuk senam hamil, dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan. Tekanan dan ketegangan yang dirasakan selama kehamilan, dan senaman hamil dapat menurunkan kecemasan primigravida saat menghadapi persalinan. Seorang ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dengan berolahraga, seperti senam hamil.

Bagian dari perawatan antenatal yang dilakukan di beberapa tempat seperti rumah sakit adalah senam hamil, yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil untuk proses persalinan dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas ligamen dan otot dinding

perut, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Aryani, 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam hamil dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Latihan senam hamil berperan dalam mengurangi kecemasan selama trimester ketiga dengan menangani masalah seperti peningkatan sirkulasi pernapasan, mendorong relaksasi, serta memperbaiki teknik pernapasan. Dengan demikian, senam hamil dapat mendukung ibu hamil untuk merasa lebih tenang dan percaya diri menjelang proses persalinan.

D. Kesimpulan

Penelitian menunjukkan penurunan signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil yang berpartisipasi dalam program senam hamil, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis statistik data lebih lanjut mendukung temuan ini,. Namun, penting untuk mengakui keterbatasan penelitian ini, seperti ukuran sampel yang terbatas dan kurangnya tindak lanjut jangka panjang. penelitian ini menekankan pentingnya integrasi olahraga dalam

perawatan prenatal sebagai metode untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi wanita hamil pada trimester ketiga.

E. Saran

- 1) Universitas Batam, khususnya Program Studi Kebidanan, diharapkan dapat mengembangkan dan memperluas ilmu pengetahuan serta menambah wawasan mahasiswa/i mengenai kesehatan ibu hamil selama masa kehamilan berdasarkan hasil penelitian ini. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya koleksi pustaka di Universitas Batam.
- 2) Untuk Ibu Hamil Latihan fisik selama kehamilan memberikan banyak manfaat, terutama senam hamil yang dilakukan secara rutin dan terjadwal, sehingga efek positifnya terhadap kesehatan selama kehamilan sangat terasa.
- 3) Untuk Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan, membandingkan, dan

melanjutkan penelitian dengan variabel, metode, dan medium yang berbeda.

Daftar Pustaka

1. Aryani, F. (2017). Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman, D. I Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 129.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).129-134](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).129-134)
2. Chusnul, A. (2022). *PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS MONCOBALANG KABUPATEN GOWA TAHUN 2022*.
3. Hidayati, U. (2019). SYSTEMATIC REVIEW: SENAM HAMIL UNTUK MASA KEHAMILAN DAN PERSIAPAN PERSALINAN. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*,

- 7(2), 8.
<https://doi.org/10.20961/placenum.v7i2.29732>
 4. Kartika, I., & Claudya, T. P. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PROSES PERSALINAN. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(2), 47.
<https://doi.org/10.25157/jmph.v3i2.6821>
 5. Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.
 6. Kusumawati, W., Jayanti, Y. D., & Kediri, A. D. H. (2020). *Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Effects of Exercise on Anxiety Levels A*.
 7. Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98.
<https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.541>
 8. Rianti, E., & Karma, A. (2018). *Primigravida Readiness in Facing Childbirth*. 2(3).
 9. Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 45–49.
<https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.66>
 10. Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. (2024). *PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III*. 9(1).
 11. Sri Hayuningtyas Sari & Ade Rahmawati Siregar. (2013). PERAN BODY-IMAGE TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PEREMPUAN DEWASA DINI PADA KEHAMILAN PERTAMA: THE ROLES OF BODY-IMAGE ON SELF-ADJUSTMENT AMONG EARLY ADULTHOOD WOMEN EXPERIENCING FIRST PREGNANCY. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(2), 48–55.
-

<https://doi.org/10.32734/psikologia.v7i2.2537>

12. Universitas Lampung,
Lampung, Sari, R. D. P.,
Sutarto, S., Universitas
Lampung, Lampung, Utama,
W. T., Universitas Lampung,
Lampung, Pratiwi, D., &
Universitas Lampung,
Lampung. (2023). Rutinitas
Senam Hamil dengan
Melahirkan Spontan. *Jurnal
Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 85–
93.
[https://doi.org/10.35912/jimi.v2
i2.1376](https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1376)