

Article

## PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI TPMB BDN. UUM SUMIATI, SST. M.SI

Wariah Nurhidayah<sup>1</sup>, Musmundiroh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: March 05, 2024  
Final Revision: March 15, 2024  
Available Online: March 25, 2024

### KEYWORDS

Ibu hamil, Kecemasan, Senam hamil

### CORRESPONDENCE

Phone: 081310436636  
E-mail:  
[wariahnurhidayah545@gmail.com](mailto:wariahnurhidayah545@gmail.com)

### ABSTRACT

Kecemasan selama kehamilan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom, dampaknya begitu besar bagi ibu dan janin sehingga perlu dilakukan intervensi yaitu dengan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil *Trimester* III di TPMB Bdn. Uum Sumiati, S.ST, M.Si. Metode penelitian yang di gunakan adalah *quasi experiment* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Penelitian menggunakan data primer dengan sampel berjumlah 39 ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *The Perinatal Anxiety Scale (PASS)*. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik *puposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil analisa data uji *wilcoxon* didapatkan *p value* sebesar 0,007 (<0,05) hal tersebut menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil *trimester* III di TPMB Bdn. Uum Sumiati, S.ST. M.Si. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB. Bdn. Uum Sumiati, S.ST. M.Si.

## I. INTRODUCTION

Kecemasan selama masa kehamilan sampai trimester tiga apabila tidak diatasi maka akan berdampak mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan janin, dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak (Mardjan, 2016).

Dampak dari kecemasan tersebut begitu besar pengaruhnya bagi ibu dan janin, sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil tersebut. Pemerintah Indonesia melakukan upaya untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara peningkatan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan kelas ibu hamil dan balita serta perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi, (Kemenkes RI,

2015). Senam hamil merupakan bagian dari program kelas hamil yang bertujuan mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinannya (Kemenkes RI, 2015).

Ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya mengalami kecemasan sedang, kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Tambunan, 2023).

Penelitian di Indonesia pada tahun 2012 hampir 76,8% ibu mengalami kecemasan pada akhir kehamilan, 80% diantaranya dialami oleh ibu primigravida dan 20% dialami oleh ibu yang multigravida.

Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas / stress yang tidak tertangani dengan baik

saat hamil (R. Z. Aryani et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di TPMB Uum Sumiati S. ST, M. Si, pada bulan Juli sampai Agustus 2023 ibu hamil trimester III yang berkunjung pada bulan Juli sampai Agustus 2023 mencapai 145 orang. Hasil wawancara, dari 10 ibu hamil trimester III terdapat 7 orang yang mengalami kecemasan, serta dari 145 ibu hamil trimester III 16% yang mengikuti senam hamil dan 84% yang tidak mengikuti senam hamil. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB Uum Sumiati, S.ST, M.Si, Tahun 2023.

**II. METHODS**

Desain penelitian menggunakan desain pendekatan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test* yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum di berikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan test akhir (*posttest*).

**III.RESULT**

**a. Hasil Univariat**

**Distribusi Frekuensi Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB. Bdn. Uum Sumiati, S.ST, M.Si**

**Tabel 5.1**

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa dari 39 responden (100%) terdapat 7 responden (17.9%) tidak mengalami cemas, 28 responden (71.8%) mengalami kecemasan ringan sedang, dan 4 responden (10.3%) mengalami kecemasan berat.

**Tabel 5.2**

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 39 responden (100%) sesudah senam hamil 12 responden (30.8%) yang tidak

mengalami cemas, kecemasan ringan sedang 27 responden (69.2%), dan kecemasan berat 0 (0%).

**b. Hasil Bivariat**

**Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bdn. Uum Sumiati, SST**

**Tabel 5.3**

Variabel	Kategori	Kolmogorov-Smirnof			Shapiro-Wilk		
		Statistik	Df	Sig	Statistik	Df	Sig
Kecemasan	Sebelum Senam Hamil	0.085	39	0.200	0.968	39	0.328
	Sesudah Senam Hamil	0.229	39	0.000	0.849	39	0.000

Pada tabel 5.3 peneliti menggunakan Uji Normalitas Shapiro-Wilk karena sampel berjumlah 39 responden artinya sampel kurang dari 50 responden. Setelah dilakukan uji normalitas Saphiro-Wilk nilai sig .000 sehingga didapatkan hasil berdistribusi tidak normal dimana nilai sig P < 0,05 maka analisis data ibu hamil trimester 3 dengan uji non parametik yaitu Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon dilakukan untuk menguji perbedaan skor frekuensi kecemasan pada ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

**Hasil Uji Wilcoxon Signed Test Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bdn. Uum Sumiati, SST,M.Si**

**Tabel 5.4**

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah	%
Sebelum senam hamil	Kecemasan	Tidak cemas	7	17,9
		Kecemasan ringan sedang	28	71,8
		Kecemasan berat	0	10,3

  

Variabel	N	Mean Ranks	Sum of Ranks	Z	P
Sesudah senam hamil	Kecemasan	Tidak cemas	12	30,8	
		Kecemasan ringan sedang	27	69,2	
		Kecemasan berat	0	0	

Sesudah senam hamil	Negative ranks	28	18.93	530	-2.696	0.007
	Positive ranks	9	19.22	173		
	Ties	2				

Berdasarkan tabel 5.4 setelah dilakukan analisis menggunakan Uji non parametric Wilcoxon diperoleh hasil Z hitung -2.696, nilai signifikansi p value 0.007 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  Ditolak), artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB. Bdn. Uum Sumiati, SST, M.Si.

#### IV. DISCUSSION

##### a. Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Senam Hamil

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa dari 39 responden (100%) terdapat 7 responden (17.9%) tidak mengalami cemas, 28 responden (71.8%) mengalami kecemasan ringan sedang, dan 4 responden (10.3%) mengalami kecemasan berat.

Di Malaysia, data penelitian menunjukkan 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai respon terhadap stres dapat merangsang tubuh untuk sulit rileks, sebab otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih kencang, sulit untuk rileks terjadi pada ibu hamil kemudian memiliki masalah tidur (Wahyuni, 2017).

Kecemasan selama masa kehamilan sampai trimester III apabila tidak diatasi maka akan berdampak mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan janin, dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak (Mardjan, 2016). Kecemasan pada saat kehamilan sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Dampak dari

kecemasan tersebut begitu besar pengaruhnya bagi ibu dan janin, sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil tersebut.

Berdasarkan asumsi peneliti, di TPMB Bd. Uum Sumiati, S,ST, M.Si terdapat jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, karena ada beberapa ibu hamil yang mengalami kecemasan maka harus ada intervensi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

##### b. Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Senam Hamil

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 39 responden (100%) sesudah senam hamil 12 responden (30.8%) yang tidak mengalami cemas, kecemasan ringan sedang 27 responden (69.2%), dan kecemasan berat 0 (0%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan sedang masih tinggi, faktor penyebab masih adanya kecemasan ringan sedang pada ibu hamil adalah karena masih terdapat keluhan takut tidak bisa mengedan saat melahirkan, takut sakit saat melahirkan, suka kram kaki dan nyeri pinggang, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa perlu adanya upaya yang lebih fokus lagi untuk menurunkan kecemasan ringan sedang seperti menambah waktu dan frekuensi senam hamil serta mengadakan pendidikan tentang senam hamil. Menurut Hartaty (2016), olahraga merupakan salah satu cara menurunkan kecemasan, salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil bertujuan untuk membuat elastis otot-otot dan ligament yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan yang diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan.

Gerakkan senam hamil terkandung refleksi relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan ibu hamil. Latihan senam hamil masih didasarkan pada pedoman saat ini yaitu intensitas sedang, dan dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu dalam waktu 30 menit atau lebih.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (F. Aryani, 2017) terdapat penurunan kecemasan yang bermakna antara sebelum dan sesudah senam hamil. Hasil analisis kualitatif mengenai perasaan setelah senam hamil ibu merasa lebih nyaman dan cemas menghadapi persalinan berkurang.

Berdasarkan asumsi peneliti, senam hamil mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan karena adanya penurunan angka pada ibu yang mengalami kecemasan ringan-sedang (69.2%) menjadi tidak cemas (30.8%).

### **c. Analisis Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III**

Berdasarkan tabel 5.4 setelah dilakukan analisis menggunakan Uji non parametric Wilcoxon diperoleh hasil Z hitung -2.696, nilai signifikansi p value 0.007 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  Ditolak, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3 di TPMB. Bdn. Uum Sumiati, SST, M.Si.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartaty et al., 2016) menunjukkan ada perbedaan secara bermakna kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hamil pada kelompok perlakuan ( $Pvalue = 0.001$  dan  $\alpha=0.05$ ). Penurunan kecemasan pada ibu primigravida kelompok perlakuan sebesar 8.07. Ada perbedaan secara bermakna kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan

sesudah dilaksanakan senam hamil pada kelompok perlakuan ( $Pvalue = 0.001$  dan  $\alpha=0.05$ ). Penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida pada kelompok kontrol sebesar 4.07. Hasil analisis Faktor yang berhubungan dengan kecemasan primigravida menghadapi persalinan menunjukkan ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida menghadapi persalinan  $Pvalue= 0,001$  ( $p<0,005$ ). Artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara ibu primigravida yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.

Hasil pengujian data analisis statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada 30 responden didapatkan nilai  $p= 0,000$  dengan demikian nilai  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$  (5%) atau 0,05. Nilai-nilai tersebut mengandung makna bahwa ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III di RSIA Cahaya Bunda Gerokgak Kabupaten Tabanan. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida et al, (2017) yang mendapat hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok senam hamil dan tidak senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari  $p$ -value  $< 0,05$ , yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok senam hamil. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian dari Aliyah Janatin, (2016) didapatkan hasil pengujian perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil menggunakan

uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi  $p= 0,000$ . Karena nilai  $p<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna nilai tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil dan setelah pemberian senam hamil di puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil (Dewi et al., 2019).

Dari penelitian (Larasati & Wibowo, 2012) didapatkan responden yang sering mengikuti senam hamil ( $> 5$  kali) seluruhnya tidak mengalami kecemasan (14,28%), jarang mengikuti senam hamil (1–5 kali) selama meningkat kehamilan trimester ketiga, 22 (39,29%) responden tidak mengalami kecemasan, 7 (12,5%) responden mengalami cemas ringan dalam menghadapi persalinan dan 19 responden (33,93%) yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas berat dalam menghadapi persalinan. Hasil analisis korelasi Spearman diperoleh hasil ada korelasi yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan, dengan  $p = 0,000$  dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar  $- 0,704$  artinya ada korelasi yang kuat antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida, jika variabel keikutsertaan senam hamil meningkat maka variabel kecemasan primigravida menurun dan sebaliknya jika variabel keikutsertaan senam hamil menurun maka variabel kecemasan primigravida.

Berdasarkan asumsi peneliti, Senam hamil merupakan bagian dari program kelas hamil yang bertujuan mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Pose- pose yang digunakan dalam senam hamil ini pada

dasarnya ditujukan untuk melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi di kandungan serta menurangi rasa cemas pada ibu hamil. Setelah dilakukan penelitian, terdapat responden yang mengalami kecemasan berat mengalami penurunan kecemasan menjadi ringan-sedang, sedangkan ibu dengan kecemasan ringan-sedang ada yang mengalami penurunan sehingga tidak cemas. Dapat disimpulkan bahwa, adanya pengaruh senam hamil pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB. Bdn. Uum Sumiati, SST, M.Si.

## V. CONCLUSION

1. Hasil penelitian sebelum senam hamil terdapat 7 responden (17.9%) tidak mengalami cemas, 28 responden (71.8%) mengalami kecemasan ringan sedang, dan 4 responden (10.3%) mengalami kecemasan berat.
2. Hasil penelitian sesudah senam hamil (30.8%) yang tidak mengalami cemas, kecemasan ringan sedang 27 responden (69.2%), dan kecemasan berat 0 (0%).
3. Ada pengaruh senam hamil dengan nilai signifikansi  $p$  value 0.007 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_a$  Diterima ( $H_0$  Ditolak).

Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang senam hamil dengan menyesuaikan modalitas terhadap sumber permasalahan kecemasannya. Bisa dengan senam ataupun metode yang lain seperti hipnosis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

## REFERENCES

- Ami Ranita, B., & Sri Hardjanti, T. (2016). Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di BPM Ranting 3 Kota Semarang: Vol. I (Issue 3).
- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor– Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-* ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987,15(3), 348–353.
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, 11(3), 283–292.<https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>
- 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)
- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83.
- Ayu Nurdian. (2019). Efektifitas Posisi Miring dengan Posisi Setengah Duduk Terhadap Lama Persalinan Kala II. 10, 53–57. <http://ejournal.stikesprimanusantara.ac.id/>
- Barus, E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Pmb Erni Dan Lismawati Langkat. *Jurnal KeperawatanWidya Gantari Indonesia*, 7(2).
- Dewi, N. L. P. A. C., Pratiwi, N. M. S.,& Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Prenatal Trimester III di RSIA Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(2), 68–83.
- Diego, M. A., Jones, N. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Schanberg, S., Kuhn, C.,& Gonzalez-Garcia, A. (2006). Maternal Psychological Distress, Prenatal Cortisol, And Fetal Weight. *Psychosomatic Medicine*, 68(5),747753.<https://doi.org/10.1097/01.psy.000238212.21598.7>.
- Hartaty, D. A., Kemenkes Jakarta III, P., & Arteri JORR Jatiwarna Bekasi, J. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan: Vol. I (Issue 2).
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1(1), 6.
- Mandagi, D. V. V, Pali, C., Sinolungan, J. S. V, Manado, S. R., Psikologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multigravida Di RSIA Kasih Ibu Manado.
- Musmundiroh, M. (2019). Perilaku Penggunaan Kontrasepsi Iud Pasca Persalinan Di RSUD Budhi Asih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, 1(1).
- Nababan, Lolli. (2021) "Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas."
- Nugroho, T. (2014). *Buku Ajar Obstetri dan Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manullang, A. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Masa Pandemi Covid 19 dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 461–468.
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003.
- Rifai'e, N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dan Kemayoran.
- Rohmah, H. N. F. (2018). Faktor– Faktor Yang Berhubungan Dengan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di RB Rhaudatunnadya Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(1).
- Simanjuntak, H. (2023). Hubungan Hiperemesis Gravidarum Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Medika Barokah Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten

Bekasi Tahun 2023.

- Siregar, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Kelas X. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 35–42.
- Supas. (2015). Profil penduduk Indonesia hasil SUPAS 2015. Badan Pusat Statistik.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan Midwife Journal*, 4(1), 33–39.
- Tyastuti, S., & Puji Wahyuningsih, Heni. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Warwick Cathy, M. S. M.-C. J. (2011). *Mayes' Midwifery*.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorfin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75– 81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.70>

## BIOGRAPHY

### First Author

Nama : Wariah Nurhidayah, S. Keb  
Pendidikan : DIII Kebidanan STIKes Medika Suherman  
S1 Kebidanan Universitas Medika Suherman  
Afiliasi : Universitas Medika Suherman  
Email : [wariahnurhidayah545@gmail.com](mailto:wariahnurhidayah545@gmail.com)

### Second Author

Nama : Musmundiroh, SST., M. Kes  
Pendidikan : DIII Kebidanan STIKes Kendedes Malang  
S1 Kebidanan Universitas Medika Suherman  
Afiliasi : Universitas Medika Suherman  
Email : [wariahnurhidayah545@gmail.com](mailto:wariahnurhidayah545@gmail.com)