



## **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP SKOR KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS MELONG TENGAH CIMAH**

*Ranti Widiyanti, Lina Haryani, Dewi Pujiati*  
*Program Studi Kebidanan, Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi*  
*rantiwidiyanti88@gmail.com*

### **ABSTRAK**

Kehamilan akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seorang ibu, salah satu kondisi psikis yang timbul adalah kecemasan saat menghadapi persalinan, untuk mengantisipasi masalah tersebut diperlukan persiapan saat pelayanan antenatal salah satunya senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida.

Metode penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pre dan post test design. Variabel bebas penelitian ini adalah senam hamil, variabel terikat adalah kecemasan. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 ibu primigravida yang melakukan senam hamil dan 30 ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil di Puskesmas Melong Tengah, diambil dengan teknik simple random sampling dan data diperoleh dengan menggunakan kuesioner tertutup meliputi data karakteristik dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan analisis uji statistik Mann Whitney dan wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan penurunan skor kecemasan yang bermakna ( $p < 0,05$ ) antara ibu primigravida yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna ( $p < 0,05$ ) pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil usia 20-35 tahun dan usia  $> 35$  tahun, terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada setiap tingkat pendidikan ibu primigravida yang melakukan senam hamil, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna ( $p < 0,05$ ) pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil baik yang bekerja maupun tidak bekerja.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terjadi penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida setelah melakukan senam hamil, terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan pada ibu primigravida yang berusia  $\geq 20$  tahun, Oleh karena itu sosialisasi tentang pentingnya senam hamil perlu dilakukan secara berkesinambungan.

**Kata Kunci:** *Senam hamil, Skor kecemasan*

### **ABSTRACT**

*Pregnancy affects the physic and psychologic conditions of a mother, one of the psychic condition which arises is the anxiety in facing the labor, it is necessary to anticipate problems during antenatal preparation through antenatal exercise. The objective of this study is to find out the effect of antenatal exercise to decrease the anxiety scores in facing the labor of primigravida mothers.*

*The method of this study was quasi experimental method with pre and post test design. The independent variable was antenatal exercise and the dependent variable was anxiety. The subjects of this study consisted of 30 primigravida mothers who did antenatal exercise and 30 primigravida mothers who did not do antenatal exercise in Melong Tengah public health center The data was taken by simple random sampling technique and data obtained by using a closed questionnaire including characteristics and anxiety data. This study used of Mann Whitney and Wilcoxon statistical analysis.*

*The results of this study showed that there were differences and significant decrease in anxiety scores ( $p < 0.05$ ) between primigravida pregnant mothers who did antenatal exercise with those who did not, anxiety scores decreased significantly ( $p < 0.05$ ) for primigravida mothers who did antenatal exercise age 20-35 years old and age  $> 35$  years old, there had been a significant decrease in anxiety scores ( $p < 0.05$ ) at each level of education for primigravida mothers who did antenatal exercise, the anxiety scores decreased significantly ( $p < 0.05$ ) in primigravida mothers who did antenatal exercise, both who were working or not working.*



*This study concluded there is a decreased in anxiety scores among primigravida mothers after doing antenatal exercise, there is a significant decrease of anxiety scores in primigravida mothers aged  $\geq 20$  years. Therefore the importance of socialization of antenatal exercise needs to be done sustainably.*

**Keywords:** *pregnancy exercise, anxiety scores*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan kebudayaan dan peradaban manusia sangat mempengaruhi jiwa wanita, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis akibat perubahan hormon yang akan mempengaruhi keadaan ibu dan janin. Seringkali seorang wanita merasakan bahagia menghadapi kehamilan, namun tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir bila menghadapi masalah dalam kehamilannya, khawatir adanya kemungkinan bayinya tidak normal. 1

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis yang dialami oleh perempuan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu, salah satunya adalah timbulnya kecemasan saat menghadapi persalinan. Perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan merupakan unsur yang bisa menimbulkan ketegangan fisik dan psikis yang dapat bermanifestasi pada otot-otot yang berhubungan dengan proses persalinan. 3

Dengan semakin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada persalinan, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan. Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu selama hamil. Menurut Thomson kejadian kecemasan pada persalinan primigravida mencapai sekitar 67%, sedangkan Klein, Potter dan Dyk mengatakan bahwa kejadian kecemasan mencapai 100%. 2

Melahirkan anak pertama cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang melahirkan anak kedua dan ketiga, hal ini dikarenakan belum

adanya pengalaman melahirkan bagi calon ibu tersebut sebelumnya. 10

Untuk memutuskan siklus kecemasan dalam kehamilan, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Senam hamil dapat mengurangi efek dari perubahan fisik dan psikis pada wanita hamil dari berbagai keluhan. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Latihan senam hamil bukan suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil ini berguna bagi wanita hamil. 1

Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). 5

Berdasarkan uraian di atas maka tema sentral dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kehamilan akan mempengaruhi perubahan fisik dan psikologis seorang ibu, yang akan menyebabkan emosi ibu menjadi kurang stabil, antara lain dengan timbulnya kecemasan. Kecemasan ini lebih banyak terjadi pada seorang primigravida karena belum mempunyai

pengalaman serta kurangnya pengetahuan mengenai kehamilan. Kecemasan sering pula dijumpai pada trimester III kehamilan, karena pada periode ini adalah saat persiapan untuk persalinan menghadapi proses persalinan. Apabila kecemasan ini meningkat dan berlanjut terus menjelang persalinan, maka akan menimbulkan siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan yang akan mempengaruhi proses persalinan dan kondisi bayi.

Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III tersebut dapat dilakukan melalui senam hamil secara teratur yang dimulai sejak trimester II kehamilan. Senam hamil akan membuat seorang ibu siap menghadapi persalinan baik secara fisik maupun mental. Senam hamil juga akan membentuk relaksasi tubuh yang baik dan ketenangan pada ibu sehingga timbul percaya diri dan kecemasan akan berkurang.

Berdasarkan dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Skor Kecemasan menghadapi persalinan ibu Primigravida di Puskesmas Melong Tengah kota Cimahi"

## METODE

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yang diambil dari ibu hamil pertama yang melakukan senam hamil di Puskesmas Melong Tengah kota Cimahi sebagai subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner, dengan pertanyaan tertutup meliputi data karakteristik (umur, pendidikan, pekerjaan dan umur kehamilan)

Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen dengan pre dan post test design tanpa randomisasi dan tanpa ketersamaran terhadap dua kelompok ibu hamil pertama yang melakukan senam hamil dan kelompok ibu hamil pertama yang tidak melakukan senam hamil.

Teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik kuesioner/angket dengan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Skor Kecemasan Pada Ibu primigravida Yang Melakukan Senam Hamil dengan Yang tidak Melakukan Senam Hamil.

Kecemasan	n	Median	Rentang	Z <sub>M-W</sub>	Nilai p
Senam	30	14	1-21	5,157	< 0,001
Tidak Senam	30	24	13-40		

Keterangan = Z<sub>M-W</sub> = Uji Mann-Whitney

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara ibu primigravida yang melakukan senam hamil dengan ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil. Median skor kecemasan ibu primigravida yang melakukan senam hamil adalah 14 sedangkan median ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil adalah 24.

Tabel 2 Perbandingan Skor Kecemasan Pada Ibu Primigravida Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Hamil.

Kecemasan	n	Median	Rentang	Z <sub>w</sub>	Nilai p
Sebelum	30	24	13-40	4,787	< 0,001
Sesudah	30	14	1-21		

Keterangan = Z<sub>w</sub> = Uji Wilcoxon

Dari Tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara ibu primigravida sebelum melakukan senam hamil dengan setelah melakukan senam hamil. Median tingkat kecemasan ibu primigravida sebelum melakukan senam hamil adalah 24 sedangkan median ibu primigravida sesudah melakukan senam hamil adalah 14.



**Tabel 3. Perbandingan Skor Kecemasan Berdasarkan Umur**

Umur Ibu (Tahun)	n	Pretest		Postest		Kemaknaan	
			Skor Kecemasan		Skor Kecemasan	Zw	Nilai p
< 20	2	Me	20		7,5	1,342	0,180
		Rentang	16-24		1-14		
20-35	17	Me	24		14	3,625	0,001
		Rentang	13-40		1-21		
> 35	11	Me	25		16	2,937	0,003
		Rentang	13-40		6-21		

Dari tabel di atas tampak bahwa skor kecemasan pada ibu hamil usia 20-35 tahun dan ibu hamil usia > 35 tahun mengalami penurunan yang signifikan ( $p < 0,05$ ), sedangkan penurunan skor kecemasan pada ibu hamil usia < 20 tahun tidak signifikan.

**Tabel 4 Perbandingan Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Hamil Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	N	Pretest		Postest		Kemaknaan	
			Skor Kecemasan		Skor Kecemasan	Zw	Nilai p
SLTP	4	Me	25,5		8	1,826	0,034
		Rentang	17-30		1-19		
SLTA	11	Me	22		14	2,946	0,003
		Rentang	13-40		6-21		
PT	15	Me	24		14	3,412	0,001
		Rentang	13-40		1-21		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pada setiap tingkat pendidikan terjadi penurunan skor kecemasan sesudah melakukan senam hamil.

**Tabel 5 Perbandingan Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Hamil Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	N	Pretest		Postest		Kemaknaan	
			Skor Kecemasan		Skor Kecemasan	Zw	Nilai p
sBekerja	18	Me	23		14	3,727	0,001
		Rentang	13-40		1-21		
Tidak bekerja	12	Me	24		13	3,062	0,002
		Rentang	13-40		1-21		



### **Perbedaan dan penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil dengan ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil**

Menurut Holmes dan Rahe risiko stres pada saat kehamilan akan meningkat. Peningkatan hormon pada kehamilan akan berpengaruh pada perubahan tubuh kondisi emosi dan psikologi ibu saat hamil. Hormon yang juga dikenal sebagai hormon adrenalin ini memberi tenaga pada individu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan.<sup>1,5</sup>

Kekhawatiran serta kecemasan sering terjadi pada ibu hamil trimester tiga. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali. Jika kecemasannya meningkat, khususnya jika rasa cemas tersebut memanjang akan berpengaruh terhadap bayinya. Peningkatan kimiawi dan kadar hormon yang ditimbulkan oleh rasa cemas tersebut, akan bersirkulasi dalam tubuh dan menembus plasenta hingga ke janin.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Grantly Dick Read, apabila seorang wanita tidak takut sewaktu melahirkan, maka rasa sakit yang akan dihadapinya pada waktu bersalin akan lebih ringan, ia juga menyatakan bahwa persalinan alamiah sebaiknya dipersiapkan dengan beberapa latihan tertentu, misalnya senam hamil. Latihan ini harus dilakukan selama kehamilan. Selain mengurangi rasa sakit, latihan ini juga membantu dalam menghadapi persalinan. Misalnya membantu mengendurkan tubuh, mengontrol otot-otot dan mengosongkan pikiran.<sup>8</sup>

Latihan tubuh akan menyegarkan pikiran karena tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang akan membuat ibu dan bayi menjadi lebih tenang dan nyaman. Senam

hamil dianjurkan karena merupakan bagian integral dari program melahirkan bayi secara alamiah. Senam hamil membuat rileks ketika mengalami kontraksi pertama dalam persalinan. Penjelasan tentang proses persalinan oleh tenaga kesehatan yang dilakukan kepada ibu yang menghadapi proses persalinan akan menjadi lebih bisa diterima jika ibu hamil tersebut tidak merasa khawatir, tenang dan tidak takut.<sup>8,9</sup>

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi *sectio caesar*, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan.<sup>6</sup>

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan ( $t=7.346$ ) yang sangat signifikan ( $p = 0.000 < 0.01$ ) ditinjau dari keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil, ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki tingkat kecemasan lebih rendah ( $Me=100.36$ ) dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil ( $Me=125.24$ ).<sup>13</sup>

### **Penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida sebelum dan sesudah melakukan senam hamil berdasarkan umur**

Pada penelitian ini tingkat kecemasan pada ibu primigravida umur 20 – 35 tahun dan ibu primigravida > 35 tahun mengalami penurunan yang signifikan  $p < 0,05$ . Umur mewakili aspek kematangan seseorang. Menurut Hurlock semakin meningkatnya umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja akan lebih matang. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Notoadmodjo, bahwa umur mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tua usia maka



pengetahuan semakin bertambah. Hasil penelitian yang di dapat bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun dan > 35 tahun, Hal ini menunjukkan bahwa ibu primigravida sudah mulai matang dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinannya.<sup>10</sup>

Umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya, ibu yang berumur < 20 tahun masih belum matang dan belum siap dalam hal jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta dalam membina bayi yang dilahirkan. Sedangkan pada umur > 35 tahun seorang ibu untuk melahirkan termasuk resiko dan erat kaitannya dengan anemia gizi yang dapat mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkan.<sup>10</sup>

#### **Penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida sebelum dan sesudah melakukan senam hamil berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan berpengaruh pada pola pikir dan tindakan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang secara tidak langsung akan mempengaruhi status sosialnya, peningkatan kemampuan untuk menentukan pilihan yang terbaik untuk dirinya. Tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah dalam proses kehamilannya karena mereka tidak banyak tahu mengenai informasi-informasi yang berkembang diluar. Pengetahuan ini diperoleh baik secara formal maupun informal sedangkan ibu yang mempunyai pendidikan tinggi umumnya dapat menerima perubahan dalam hal-hal baru.<sup>14</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Ginting, Adiyati dan Sianturi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianturi dkk., didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu hamil akan meningkat pula kunjungan antenatal. Ibu hamil yang tamat SD dan SMP berpeluang 1,9 kali dibandingkan dengan tidak sekolah, sedangkan tamat SMP keatas mempunyai peluang untuk memanfaatkan pelayanan antenatal 5,5 kali dibandingkan dengan tidak sekolah.<sup>11</sup>

#### **Penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida sebelum dan sesudah**

#### **melakukan senam hamil berdasarkan pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa skor kecemasan ibu hamil primigravida yang melakukan senam hamil baik *pre test* maupun *post test* pada ibu yang bekerja maupun tidak bekerja mengalami penurunan yang signifikan.  $p < 0,05$ . Hal ini dikarenakan ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu luang sehingga lebih dapat memanfaatkan waktunya digunakan untuk melakukan hal-hal yang positif yang berhubungan dengan kehamilannya. Demikian juga pada ibu yang bekerja, sesuai dengan penelitian Yahya, bahwa pekerjaan dapat dihubungkan dengan sumber daya ekonomi (uang), maka ada kecenderungan bahwa kelompok ibu yang bekerja, memiliki kemudahan dalam ketersediaan fasilitas yang dapat menjadi sumber informasi, seperti radio, televisi, surat kabar, majalah atau buku-buku. Selain itu, adanya interaksi kelompok ibu dengan kategori bekerja dengan lingkungan sosial yang ada di tempatnya bekerja memungkinkan untuk memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan kelompok ibu yang dikategorikan tidak bekerja. Ibu yang bekerja akan memiliki akses informasi yang lebih baik dibanding ibu yang tidak bekerja.<sup>8</sup>

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa pada ibu yang tidak bekerja sebagian besar responden memiliki kecemasan yang tinggi. Pekerjaan ibu juga diperkirakan dapat mempengaruhi pengetahuan dan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinannya. Pada ibu yang bekerja waktu yang tersedia untuk menggali informasi lebih sedikit karena sibuk dengan urusan pekerjaan sedangkan pada ibu yang tidak bekerja untuk menggali informasi tentang proses kehamilan dan persalinannya.<sup>12,14</sup>

Model sistem kesehatan menurut Anderson menggambarkan bahwa salah satu kategori utama yang berpengaruh terhadap pemeliharaan kesehatan adalah karakteristik predisposisi, diantaranya adalah struktur sosial yang berupa pekerjaan. Demikian pula halnya dengan proses kehamilan dan persalinan ibu yang bekerja memiliki peluang untuk mendapatkan informasi, pengalaman, dan menambah pengetahuan tentang kehamilan dan



persalinannya dari lingkungan kerja atau teman kerja.<sup>14</sup>

### **SIMPULAN**

Skor kecemasan ibu primigravida setelah melakukan senam hamil lebih rendah daripada yang tidak melakukan senam hamil. Terjadi Penurunan skor kecemasan ibu primigravida yang melakukan senam hamil pada usia  $\geq 20$  tahun. Terjadi penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil pada semua tingkat pendidikan. Terjadi penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil baik yang bekerja maupun tidak bekerja.

### **SARAN**

Sosialisasi tentang pentingnya senam hamil perlu dilakukan secara berkesinambungan dan sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut pada ibu yang skor kecemasannya tinggi dengan pendekatan observasional yang mendalam dan jumlah sampel yang memadai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Lawani MM, Allihonou E, Ekplogan B. Effect of antenatal gymnastic on childbirth. 2016, melalui www pubmed. Com. Diakses tanggal 25 Mei 2017. 1
2. Wulandari YP. Efektifitas Senam Hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Surabaya. 2006. 5
3. Varney H, Kriebs JM, Gegor LC. Asuhan Kebidanan. EGC. Jakarta. 2008. 6
4. Brayshaw E. Senam Hamil dan Nifas. EGC. Jakarta. 2008. 13
5. Sun YC, Hung YC. Effect of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. Department of Nursing, Shin Kong Wu Ho-Su Memorial Hospital, Taipei, Taiwan. 2016 Melalui www pubmed. Com. Diakses tanggal 25 Mei 2017. 2
6. JNPKKR. Asuhan Persalinan Normal edisi revisi. Jakarta. 2017. 7
7. Efriyanti, Martaadisoebrata D, Djuwantono T, Lidyana L. Ansietas dan depresi pada peserta teknologi reproduksi berbantu di klinik aster rumah sakit hasan sadikin Bandung januari-maret 2007. Pekan Ilmiah Tahunan POGI. Bandung. 2007. 28
8. Goliszek A. Manajemen Stress. Buana Ilmu Populer. Jakarta. 2005. 30
9. Hawari D. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. 2004.31
10. Kaswendi, Yuliza. Analisis keteraturan pemanfaatan pelayanan antenatal di Puskesmas Pulau Temiang Kabupaten Tebo propinsi Jambi Tahun 2002 (Tesis). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok. 2002.46
11. Ginting. Faktor – faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan pelayanan antenatal oleh ibu hamil yang memiliki faktor resiko di kecamatan pasanggrahan jakarta selatan tahun 2001 (Tesis). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok. 2001.
12. Kasdu D, Meiliasri M, Purwaningsih R. Info Lengkap Kehamilan & Persalinan, Jakarta, Gemini Mitra Gemilang 19
13. Rani D, Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Pertama ditinjau dari keikutsertaan dalam Senam Hamil. (Tesis) Universitas Muhammadiyah Malang. 2005.52
14. Suryani, A. Hubungan karakteristik sosiodemografi dan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita dengan pemanfaatan pelayanan antenatal di bekasi). Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok..48