

**PENURUNAN KECEMASAN DENGAN SENAM HAMIL PADA  
ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER 3**

**JURNAL PUBLIKASI**

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir  
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi Diploma III Keperawatan**



**Oleh:**

**KRISTA DWIYANA**  
**2016.01.1986**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN PKU  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

# **PENURUNAN KECEMASAN DENGAN SENAM HAMIL PADA ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER 3**

## **DECREASE IN ANXIETY WITH PREGNANCY EXERCISE IN NURSING CARE FOR THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

Krista Dwiyana<sup>1</sup>, Sri Mintarsih<sup>2</sup>, Sulastris<sup>3</sup>

INSTITUT SAINS DAN KESEHATAN PKU Muhammadiyah Surakarta  
Jl. Tulang Bawang Selatan No. 26 Tegalsari RT 02 RW 32  
Kadipiro, Surakarta  
Email: kristadwiyana@gmail.com

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil seperti kecemasan, nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram pada kaki. Ketidaknyaman tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang dikandungnya. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu senam hamil. Kecenderungan pada wanita untuk menggunakan produk non-obat dan herbal dalam kehamilan telah meningkat, karena kekhawatiran tentang efek samping obat terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui efek dari senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Tujuan** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari senam hamil terhadap kecemasan selama kehamilan trimester III. **Metode** : Desain penelitian yang digunakan adalah tipe studi kasus dengan pendekatan deskriptif yang bisa didapat melalui wawancara maupun observasi. **Hasil** : Penulis memberikan latihan senam hamil pada Ny. P dan Ny. S untuk menurunkan kecemasan. **Kesimpulan** : Senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kecemasan, Trimester Ketiga

### **ABSTRACT**

**Background** : Pregnancy is a physiological process that provides changes to the mother and her environment. Complaints caused by abdominal enlargement, anatomical changes and hormonal changes will cause complaints in pregnant women such as anxiety, low back pain, back pain, swelling and cramps in the legs. The discomfort causes sleep disturbances and affects the fetus they contain. Efforts to overcome this include relaxation exercises that are suitable for pregnant women, namely pregnancy exercise. The tendency for women to use non-medicinal and herbal products in pregnancy has increased, due to concerns about drug side effects on fetal growth and development. Therefore the authors are interested in knowing the effects of pregnancy exercises to reduce anxiety in third trimester pregnant women. **Objective** : The purpose of this study was to determine the effects of pregnancy exercise on anxiety during the third trimester of pregnancy. **Method** : The research design used is case study type with descriptive approach that can be obtained through interview and observation. **Result** : The author gives gymnastic exercises to Mrs. P and Mrs. S to reduce anxiety. **Conclusion** : Pregnant exercise is effective for reducing anxiety in third trimester pregnant women.

**Keywords** : Pregnancy Exercise, Anxiety, Third Trimester

1. *Student Program DIII Nursing PKU Muhammadiyah Surakarta Science and Health Technology Institute*
2. *Advisor Lecturer DIII Nursing PKU Muhammadiyah Surakarta Science and Health Technology Institute*
3. *Advisory Lecturer DIII Nursing PKU Muhammadiyah Surakarta Science and Health Technology Institute*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum* serta lanjut dengan *nidasi* atau *implementasi*. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga bayi lahir, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan *lunar* atau 9 bulan menurut kalender internasional. Tanda tanda kehamilan merupakan gejala-gejala subjektif dan tanda-tanda umum yang menunjukkan seorang wanita hamil, meliputi amenorrhea, rasa mual muntah, rasa lelah yang amat sangat, sering buang air kecil, quickening, pembesaran rahim, linea nigra, kloasma, striae gravidarum, pembesaran payudara, puting menghitam. (Joyce, 2014).

Hawari, D (2010) menyatakan bahwa kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit.

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Menurut SDKI tahun 2003 – 2007 AKI sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup. Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi (Kemenkes, 2010).

Hawari, D (2010) menyatakan bahwa ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.

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. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi 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 (Hawari, D 2010).

Alasan penulis mengambil judul tersebut adalah untuk memberikan penatalaksanaan non farmakologi pada ibu hamil trimester ketiga dengan penggunaan metode senam hamil. Dengan melakukan senam hamil akan banyak memberi manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernafasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengejan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Penurunan Kecemasan dengan Senam Hamil pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester 3”.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Penurunan Kecemasan dengan Senam Hamil pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil trimester 3 ” di Desa Ploso Rt 01/05, Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Studi kasus ini dilakukan pada bulan maret 2019 di desa Ploso Rt 01/05, Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri. Peneliti mendapatkan data-data klien menggunakan metode observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Instrumen dari studi kasus dengan menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan maternitas, SOP senam hamil, dan lembar observasi pengkajian cemas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Pada bab ini akan dilakukan pembahasan tentang resume asuhan keperawatan maternitas dalam pada kasus penerapan senam hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester 3 Ny. P dan Ny. S di desa Ploso Rt 01/05, Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri. Resume kasus ini meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi.

Pengkajian pada pasien I dilakukan pada tanggal 02 Maret 2019 jam 15.00 WIB. Data yang diperoleh dalam pengkajian pada pasien didapatkan melalui wawancara dan observasi langsung dengan pasien. Pasien I dengan nama Ny. P, umur 26 tahun, jenis kelamin perempuan, agama Islam, pendidikan SMK, Pekerjaan ibu rumah tangga, nama suami Tn. T, beralamat di Sidoharjo, Wonogiri. Dengan diagnosa G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>. TTV: TD: 110/80 mmHg, nadi: 91 x/menit, respirasi: 20 x/menit, suhu: 36.5 °C. Pasien tidak mempunyai riwayat penyakit keturunan seperti Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Pasien mengatakan hamil 30 minggu. Keluhan utama pada Ny. P mengatakan cemas, perasaan gelisah.

Pengkajian pada pasien II dilakukan 03 Maret 2019 jam 14.30 WIB. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi langsung dengan pasien. Nama Ny. S, umur 19 tahun, jenis kelamin perempuan, agama Islam, pendidikan SMP, Pekerjaan ibu rumah tangga, nama suami Tn. J, beralamat di Sidoharjo, Wonogiri. Dengan diagnosa G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>. TTV: TD : 120/70 mmHg, nadi: 88 x/menit, respirasi: 20 x/menit, suhu: 36 °C. Pasien tidak mempunyai riwayat penyakit keturunan seperti Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Pasien mengatakan hamil 32 minggu. Pada Ny. S mengatakan cemas dan badan terasa lemas.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny. P dan Ny. S berdasarkan hasil pengkajian yaitu ansietas berhubungan dengan ancaman kematian. Tujuan yang telah ditetapkan adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan 4x latihan senam hamil diharapkan tingkat kecemasan klien menurun. NOC: Tingkat Kecemasan. Indikator : Tidak dapat beristirahat(5). Perasaan gelisah(5). Rasa takut yang disampaikan secara lisan (5). Rasa cemas yang disampaikan secara lisan (5). Peningkatan tekanan darah (5). Intervensi : Kaji untuk tanda verbal dan non verbal kecemasan, Lakukan usapan pada punggung/leher dengan cara yang tepat, Dukung penggunaan mekanisme koping yang sesuai, Berikan aktivitas pengganti senam hamil yang bertujuan untuk mengurangi tekanan, Intruksikan klien untuk menggunakan teknik relaksasi.

Implementasi pada Ny. P dan Ny. S dilakukan dengan mengkaji kecemasan pasien didapatkan melalui wawancara dan observasi langsung dengan pasien. Pasien I dan II mengatakan cemas, perasaan gelisah, dan aktivitasnya menjadi terganggu. Data obyektif : pasien tampak cemas. Melakukan metode mengatasi kecemasan yang tepat dengan metode nonfarmakologis yaitu menggunakan senam hamil untuk penurunan kecemasan dengan cara yang pertama duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke

depan dan santai, yang kedua sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dengan badan sejajar lantai. Lakukan gerakan ini: Tundukkan kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut dan mengerutkan lubang anus. Yang ketiga melakukan sikap merangkak dengan meletakkan kepala di antara kedua tangan lalu menoleh kesamping kanan atau kiri, selanjutnya turunkan badan hingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping. Yang keempat yaitu berbaring miring ke kiri (lebih baik ke arah punggung bayi), lalu lutut kanan diletakkan ke depan lutut kiri (ganjal dengan bantal). Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri diletakkan di belakang, lalu selanjutnya latihan kelima berbaring miring, kedua lutut dan lengan ditekuk, bawah kepala diberi bantal, demikian juga bawah perut agar perut tidak mengantung. Tutup mata, tenang, atur nafas dengan berirama, selanjutnya yang terakhir yaitu latihan keenam berbaring terlentang pegang kedua lutut dengan kedua tangan dengan rileks. Lakukan kegiatan berikut: buka mulut secukupnya, tarik nafas dalam semaksimal mungkin, ketupkan. Mengejanlah seperti buang air besar, gerakkan badan ke bawah dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan lelah kembali ke posisi awal. Ulangi gerakan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit. Senam

Hamil dilakukan selama 8 menit. Kemudian pasien mengatakan kecemasan berkurang. Monitor tanda – tanda vital. Mengontrol lingkungan klien. Mengajukan pada pasien untuk beristirahat tidur yang adekuat.

Evaluasi yang dilakukan penulis pada tanggal 24 Maret 2019 pukul 15.00 WIB. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 4x latihan pada Ny. P dengan senam hamil. Pasien mengatakan tidur lebih nyenyak 8 jam/hari, perasaan gelisah ketika menjelang tidur sudah berkurang, pasien tampak rileks, pasien mengatakan cemas berkurang setelah melakukan senam hamil, TTV Ny. P TD 120/80 mmHg, RR 20 x/menit, Nadi 88 x/menit, pasien dianjurkan melakukan senam hamil sedikitnya 1x dalam seminggu.

Evaluasi yang dilakukan penulis pada pasien Ny. S dilakukan pada tanggal 25 Maret 2019 pukul 16.00 WIB. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 4x latihan dengan senam hamil. Pasien mengatakan tidur lebih nyenyak 9 jam/hari, perasaan gelisah pasien mulai berkurang, pasien mengatakan senam hamil mampu mengurangi kecemasan, pasien tampak rileks, pasien mengatakan menyukai gerakan senam hamil, TTV TD: 120/70 mmHg, RR: 22 x/menit, Nadi: 88 x/menit, pasien dianjurkan melakukan senam hamil sedikitnya 1x dalam seminggu.

## **PEMBAHASAN**

Pada sub bab ini akan membahas proses keperawatan maternitas dengan masalah kecemasan pada ibu hamil trimester 3 dengan melakukan senam hamil.

### **a. Pengkajian**

Metode yang digunakan dalam pengkajian adalah observasi dan wawancara (Notoatmojo, 2012).

Pengkajian pada kedua klien didapatkan data fokus sebagai berikut, data subjektif : pasien mengatakan cemas, perasaan gelisah, dan aktivitasnya terganggu. Data objektif : klien tampak cemas.

Kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Situasi ini menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah (Supriyantini, 2010). Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implanisasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan

lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2014).

### **Diagnosa keperawatan**

Pada bab ini akan membahas masalah keperawatan pada Ny. P dan Ny. S dengan diagnosa ansietas berhubungan dengan ancaman kematian. Didapatkan dari data subjektif : pasien mengatakan cemas, perasaan gelisah, dan aktivitasnya menjadi terganggu.

Kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Namun, beberapa individu ada yang cenderung menghindari penyelesaiannya. Situasi ini menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah (Supriyantini, 2010).

Alasan memilih diagnosa tersebut yaitu karena data yang

didapatkan dari pasien sesuai dengan batasan karakteristik dari kecemasan antara lain tidak dapat beristirahat (misalnya ; terbangun saat malam, kantung mata hitam). Perasaan gelisah (misalnya ; cemas, mata merah). Rasa takut yang disampaikan secara lisan (misalnya ; takut, khawatir). Rasa cemas yang disampaikan secara lisan (misalnya ; cemas).

### **Rencana keperawatan**

Rencana keperawatan adalah suatu proses di dalam memecahkan masalah yang merupakan keputusan awal tentang suatu apa yang akan dilakukan, kapan dilakukan, siapa yang melakukan dari semua tindakan perawat (Dermawan, 2017).

Berdasarkan hasil dari tujuan masalah keperawatan diatas ditentukan NOC : Tingkat Kecemasan. Berdasarkan hasil dari tujuan asuhan keperawatan ibu hamil dengan senam hamil adalah tingkat kecemasan klien menurun dengan kriteria hasil : Tidak dapat beristirahat(5). Perasaan gelisah(5). Rasa takut yang disampaikan secara lisan (5). Rasa cemas yang disampaikan secara lisan (5). Peningkatan tekanan darah (5).

Intervensi yang dapat dilakukan yaitu NIC: Pengurangan Kecemasan. Intervensi yang dilakukan adalah

dengan (1) Intervensi : Kaji untuk tanda verbal dan non verbal kecemasan. (2) Lakukan usapan pada punggung/leher dengan cara yang tepat. (3) Dukung penggunaan mekanisme koping yang sesuai. (4) Berikan aktivitas pengganti senam hamil yang bertujuan untuk mengurangi tekanan. (5) Intruksikan klien untuk menggunakan teknik relaksasi.

Dalam NIC peneliti menggunakan intervensi dengan mengajarkan penggunaan terapi non farmakologi (hipnosis, relaksasi, terapi musik, aromaterapi, dll) menggunakan Senam Hamil untuk menurunkan kecemasan pada Ibu Hamil Trimester 3. Menurut Aryani, dkk (2016) senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida dalam menghadapi persalinan, ibu hamil yang melakukan gerakan pendinginan berguna mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan. Beberapa gerakan senam hamil merupakan latihan fisik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan.

### **Implementasi Keperawatan**

Implementasi yang dilakukan terhadap klien adalah menerapkan senam hamil terhadap Ny. P dan Ny. S dengan cara menginstruksikan klien



untuk melakukan latihan pertama sampai latihan keenam. Penerapan senam hamil dikatakan efektif apabila terjadi penurunan kecemasan, dan dikatakan tidak efektif apabila terjadi peningkatan kecemasan setelah dilakukan penerapan senam hamil selama 30 hari. Metode yang digunakan untuk melakukan tindakan tersebut adalah dengan menggunakan metode demon-strasi dan metode pengukuran. Demonstrasi adalah suatu cara penyampaian materi dengan memperagakan suatu proses atau kegiatan untuk memperjelas suatu proses atau kegiatan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk mem-perlihatkan bagaimana cara melakukan sesuatu atau proses terjadinya sesuatu (Suaedi, 2011). Metode pengukuran adalah penulis melakukan pengukuran respon klien terhadap tindakan keperawatan yang dilakukan.

**b. Evaluasi keperawatan**

Evaluasi adalah mem-bandingkan suatu hasil atau perbuatan dengan standar untuk tujuan pengambilan keputusan yang tepat sejauh mana tujuan tercapai (Dermawan, 2012).

Berdasarkan yang telah dilakukan didapatkan hasil kedua

pasien Ny. P dan Ny. S mempunyai ambang kecemasan yang hampir sama karena dalam proses pemberian-nya, tingkat penurunan kecemasan pada kedua pasien juga hampir sama. Adapun perbedaan hasil akhir kecemasan dapat dipengaruhi dari pasien itu sendiri, seperti halnya Ny. P lebih kooperatif, dan terbuka dibanding Ny. S yang membutuhkan pendekatan lebih untuk membina hubungan saling percaya terhadap pasien dan keluarga.

<b>Nama Responden</b>	<b>Skore kecemasan Minggu I</b>	<b>Skore kecemasan Minggu IV</b>
Ny. P	5	25
Ny. S	5	24

Tabel menunjukkan bahwa penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester 3 masalah keperawatan kecemasan, efektif dapat menurunkan kecemasan secara non farmakologis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Larasati dan Wibowo (2012) dengan judul Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. Berdasarkan tindakan yang dilakukan senam hamil efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester 3, karena 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. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental.

## KESIMPULAN

- a. Asuhan keperawatan ke-perawatan pada Ny. P dan Ny. S dengan kecemasan ditemukan data subjektif : pasien mengatakan cemas, perasaan gelisah, dan aktivitasnya menjadi terganggu. Data obyektif : pasien tampak cemas. Dari analisa diatas muncul masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan ancaman kematian. Implementasi yang dapat dilakukan yaitu mengajari teknik Senam Hamil. Evaluasi pada pasien I didapatkan hasil dimana kecemasan klien berkurang setelah melakukan senam hamil. Pada pasien II didapati hasil bahwa kecemasan klien berkurang setelah melakukan senam hamil. Penerapan Senam Hamil bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada Ibu Hamil Trimester 3.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar. 2010. *Konsep Diri dan Mekanisme Koping dalam Aplikasi Keperawatan*.
- Anna, S. 2009. *Menjaga Kesuburan*, Jakarta: Prestasi.
- Aryani, F. Dkk. 2016. Senam Hamil Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III. *JNKI*. Volume 4 no 3, 129-134.
- Aulia H & Hindun S. 2010. Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang. *JKK*. No 1: 42.
- David. 2008. *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. Skripsi Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dewi PK., Patimah S dan Khairiyah. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*. Volume 4 no 2.
- Hawari, D. 2010. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta; Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayati. 2009. *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hutahaean. 2013. *Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Joyce Y J. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kaplan, H.I., Saddock, B.J., & Grabb, J.A. 2010. *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Bina Rupa Aksara. Tangerang.

- Kemenkes RI. 2010. *Standart Laboratorium Keperawatan Pendidikan Tenaga Kesehatan*. Jakarta : Badan PPSDM Kesehatan.
- Kumalasari. 2015. *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Larasati, I. P & Wibowo. A. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. Volume 1 no 1: 26-32.
- Mitayani. 2009. *Asuhan keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Mufdilah, 2009. *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rasmun. 2009. *Stress Koping dan Adaptasi : Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Salmah. 2011. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G.W., & Sundden, S.J. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3*. EGC. Jakarta.
- Suliswati. 2014. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC. Jakarta.
- Supriyantini. 2010. *Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Program Akselerasi*. Tesis. Universitas Sumatra Utara.
- Suryani P & Handayani I. 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*. Volume 5 no 5.
- Susilo R., Notoatmodjo dan Soekidjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Widyawati & Syahrul F. 2013. Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Volume 1 no 2: 316-324.
- Wulandari P Y. 2008. Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal INSAN*. Volume 8 no 2.