

Systematic Review: Dampak Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kesiapan Persalinan

*Titi Purwitasari Handayani¹⁾, Noormah Juwita²⁾, Ratna Sari Dewi³⁾, Nelly Mariati⁴⁾, Noor Anisa⁵⁾

¹Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Karsa Husada Garut

²D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

³Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan, ITSKEs Insan Cendikia Jombang

⁴Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Correspondence Author: Titi Purwitasari Handayani, titipurwitasari30@gmail.com, Indonesia

DOI: 10.37012/jik.v17i1.2597

Abstrak

Kehamilan merupakan tahap penting dalam kehidupan seorang perempuan yang sering kali disertai dengan kecemasan, terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental ibu hamil, serta meningkatkan risiko komplikasi persalinan. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan persalinan adalah senam hamil. Penelitian ini menggunakan metode systematic review untuk mengevaluasi dampak senam hamil terhadap kecemasan dan kesiapan persalinan dengan menganalisis studi yang relevan dari tahun 2020 hingga 2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam hamil, termasuk prenatal yoga dan senam tera, berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme fisiologis, seperti peningkatan produksi endorfin dan pengurangan kadar kortisol. Selain itu, senam hamil juga meningkatkan kesiapan mental dan fisik ibu hamil dengan memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan dukungan sosial. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar senam hamil diintegrasikan ke dalam program perawatan antenatal sebagai strategi efektif dalam mempersiapkan ibu menghadapi persalinan secara optimal.

Kata kunci: Senam hamil, kecemasan, kesiapan persalinan, *prenatal yoga*

Abstract

Pregnancy is an important stage in a woman's life that is often accompanied by anxiety, especially before childbirth. Anxiety that is not managed properly can have a negative impact on the physical and mental condition of pregnant women, and increase the risk of complications in childbirth. One non-pharmacological method that can help reduce anxiety and increase readiness for childbirth is prenatal exercise. This study used a systematic review method to evaluate the impact of prenatal exercise on anxiety and readiness for childbirth by analyzing relevant studies from 2020 to 2024. The results of the analysis showed that prenatal exercise, including prenatal yoga and tera exercise, contributed to reducing anxiety levels through physiological mechanisms, such as increasing endorphin production and reducing cortisol levels. In addition, prenatal exercise also increased the mental and physical readiness of pregnant women by improving sleep quality, increasing self-confidence, and providing social support. Based on these findings, it is recommended that prenatal exercise be integrated into antenatal care programs as an effective strategy in preparing mothers for childbirth optimally.

Keywords: Prenatal exercise, anxiety, readiness for childbirth, *prenatal yoga*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tahap penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membawa berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis (Aisyah & Prafitri, 2024). Salah satu aspek psikologis yang sering muncul selama kehamilan adalah kecemasan, terutama menjelang persalinan. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya informasi mengenai proses persalinan, pengalaman negatif dari persalinan sebelumnya, serta ketakutan terhadap rasa nyeri dan kemungkinan komplikasi (Ramadhana et al., 2024). Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk pada ibu hamil, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan bahkan risiko depresi (Winarni et al., 2023). Selain itu, kecemasan juga dapat berkontribusi pada persalinan yang lebih lama dan lebih sulit, serta meningkatkan kemungkinan intervensi medis, seperti operasi Caesar (Aurelia et al., 2024). Salah satu metode non-farmakologis yang sering dianjurkan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan adalah senam hamil (Erniawati et al., 2023). Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil guna meningkatkan kebugaran, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta melatih teknik pernapasan yang berguna saat persalinan (Wahyuni et al., 2024). Selain manfaat fisiknya, senam hamil juga diyakini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dengan memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempersiapkan ibu secara mental dan emosional dalam menghadapi persalinan (Rusmita, 2022).

Meskipun senam hamil telah lama direkomendasikan oleh tenaga kesehatan, tingkat partisipasi ibu hamil dalam kegiatan ini masih tergolong rendah. Berdasarkan pengamatan di beberapa fasilitas kesehatan, banyak ibu hamil yang enggan mengikuti senam hamil karena berbagai alasan, seperti kurangnya pengetahuan tentang manfaatnya, keterbatasan akses ke fasilitas senam, serta kesibukan yang membuat mereka sulit meluangkan waktu. Selain itu, masih terdapat persepsi di masyarakat bahwa kehamilan adalah kondisi yang rentan sehingga aktivitas fisik seperti senam hamil dianggap berisiko. Di sisi lain, banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi menjelang persalinan, terutama pada kehamilan pertama. Hal ini sering kali tidak mendapatkan perhatian yang cukup, karena sebagian besar fokus layanan *antenatal* masih berkutat pada aspek kesehatan fisik ibu dan janin. Akibatnya, kecemasan yang dialami ibu hamil tidak tertangani dengan baik dan dapat berdampak negatif pada pengalaman persalinan mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara senam hamil dan tingkat kecemasan ibu hamil. Berbagai penelitian telah mengeksplorasi dampak senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Misalnya, sebuah studi

kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu untuk persalinan normal, dengan peningkatan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan pengetahuan setelah intervensi (Nurhaeda & Nasir, 2024). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, dengan perbedaan signifikan antara kelompok yang mengikuti senam hamil dan yang tidak (Parni & Tambunan, 2023).

Meskipun terdapat beberapa penelitian mengenai dampak senam hamil terhadap kecemasan dan kesiapan persalinan, hasil yang diperoleh masih bervariasi. Selain itu, belum banyak studi yang secara sistematis merangkum dan menganalisis temuan-temuan yang ada untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam bentuk *systematic review* untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai studi yang telah ada terkait dampak senam hamil terhadap kecemasan dan kesiapan persalinan. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat kecemasan menjelang persalinan dapat berdampak langsung pada kesehatan ibu dan kelancaran proses persalinan. Dengan adanya tinjauan sistematis ini, diharapkan dapat diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat senam hamil, sehingga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan rekomendasi yang lebih efektif kepada ibu hamil. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat berkontribusi dalam pengembangan kebijakan kesehatan maternal yang lebih berbasis bukti, khususnya dalam mendorong implementasi program senam hamil sebagai bagian dari perawatan antenatal di berbagai fasilitas kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* untuk mengevaluasi dampak senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kesiapan persalinan. Tinjauan sistematis adalah pendekatan yang komprehensif dan transparan dalam mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan dari penelitian yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian tertentu (Yam, 2024). Pertanyaan utama yang diajukan adalah: “Apakah senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan persalinan pada ibu hamil?”.

Pencarian literatur dilakukan melalui database akademik seperti *Google Scholar* dan *Sinta*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup, “senam hamil” dan “kecemasan” dan “persalinan”. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan *narrative synthesis*, di mana temuan utama dari setiap studi dibandingkan dan disusun untuk mendapatkan kesimpulan yang komprehensif.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Artikel yang membahas dampak senam hamil terhadap kecemasan dan kesiapan persalinan.
2. Studi yang dipublikasikan dalam jurnal terindeks (Sinta)
3. Artikel dalam bahasa Inggris dan Indonesia.
4. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif dengan hasil yang jelas terkait kecemasan dan kesiapan persalinan.
5. Artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Indonesia dari tahun 2020 hingga 2024

Artikel yang telah diperoleh kemudian dianalisis melalui proses ekstraksi. Proses ekstraksi ini mencakup identifikasi beberapa aspek penting, seperti nama penulis, negara asal penelitian, tahun publikasi, jumlah sampel yang digunakan, instrumen penelitian yang diterapkan, temuan utama dalam studi tersebut, serta sumber database tempat artikel tersebut diperoleh.

HASIL

Hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci “senam hamil” dan “kecemasan” dan “persalinan” pada *google scholar* ditemukan dari tahun 2020-2024 ditemukan 2.600 artikel yang membahas mengenai topik tersebut. Selanjutnya dilakukan ekstraksi artikel dengan kriteria inklusi yang diperoleh sebanyak 67 artikel. Tahap selanjutnya adalah melakukan eliminasi duplikasi artikel dengan hasil 32 artikel. Artikel yang telah dieliminasi selanjutnya dianalisis berdasarkan kelengkapan susunan artikel yang diperoleh sebanyak 5 artikel.

Tabel 1. Ekstraksi Artikel

Penulis	Negara	Tahun	Hasil
Ginting et al.,	Indonesia	2022	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi prenatal yoga, terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Selain itu, intervensi ini juga meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mental para ibu dalam menghadapi proses persalinan.
Nurlelawati et al.,	Indonesia	2023	Penerapan latihan prenatal yoga pada ibu hamil trimester ketiga di PMB E, Depok City selama periode November 2022 hingga Februari 2023 secara signifikan meningkatkan kualitas tidur. Ibu hamil yang mengikuti intervensi ini mengalami perbaikan dalam durasi tidur, efisiensi tidur, serta penurunan waktu terjaga di malam hari, yang mengindikasikan efek positif dari prenatal yoga terhadap pola tidur mereka.
Siregar & Saragih	Indonesia	2023	Terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Ibu-ibu yang secara rutin melakukan senam hamil cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah menjelang proses persalinan dibandingkan dengan yang kurang rutin.

Lestari et al.,	Indonesia	2024	Intervensi senam Tera secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Ibu yang mengikuti program senam Tera menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan (dengan nilai p yang mendukung signifikansi statistik), yang mengindikasikan bahwa senam Tera dapat dijadikan strategi efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu menghadapi proses persalinan.
Wiratama et al.,	Indonesia	2024	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dan penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Ibu-ibu yang secara aktif mengikuti senam hamil di BPM Widiasih memiliki skor kecemasan yang lebih rendah menjelang persalinan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti senam. Temuan ini mendukung bahwa partisipasi dalam senam hamil merupakan intervensi efektif non-farmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan dan mempersiapkan kondisi mental serta fisik menjelang persalinan.

PEMBAHASAN

Dampak Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan

Aktivitas fisik yang terstruktur dalam senam hamil memiliki banyak manfaat bagi kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental. Senam hamil meningkatkan aliran darah dan merangsang pelepasan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan mood dan menurunkan hormon stres seperti kortisol (Dewi, 2016). Mekanisme inilah yang mendasari penurunan kecemasan secara fisiologis. Selain itu, penelitian oleh Nurlaelawati et al. (2023) menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, sehingga mereka mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan lebih berkualitas. Tidur yang optimal membantu memulihkan kondisi mental dan fisik, sehingga secara tidak langsung menurunkan stres dan kecemasan. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk selama trimester kedua kehamilan dikaitkan dengan peningkatan stres serta gejala depresi antenatal dan postnatal (Gao et al., 2019). Peters et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa tidur yang tidak memadai selama kehamilan dapat menurunkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan, terutama selama trimester ketiga.

Tak hanya manfaat fisiologis, partisipasi dalam senam hamil, termasuk senam tera, sering kali dilakukan dalam program latihan kelompok yang memberikan dukungan sosial selama kehamilan. Berbagi pengalaman dengan sesama ibu hamil dapat membantu mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan (Siregar & Saragih, 2023; Wiratama et al., 2024). Penelitian oleh Lestari (2024) menunjukkan bahwa intervensi senam tera secara signifikan mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Tidak hanya itu, edukasi mengenai manfaat dan teknik senam hamil, termasuk prenatal yoga, juga terbukti membantu mengurangi

kecemasan dengan meningkatkan pemahaman positif ibu, terutama pada ibu primigravida. Partisipasi dalam program senam ini berkorelasi dengan skor kecemasan yang lebih rendah, tidak hanya karena manfaat fisik tetapi juga karena adanya dukungan psikologis yang diberikan dalam sesi latihan (Ginting et al., 2022).

Program latihan kelompok yang terstruktur dan diawasi, yang mencakup aerobik, latihan resistensi, pelatihan dasar panggul, serta sesi peregangan dan relaksasi, berkontribusi pada berbagai manfaat kesehatan ibu dan bayi. Jorge et al. (2015) mengungkapkan bahwa latihan ini meningkatkan persepsi kesehatan ibu, menurunkan risiko kenaikan berat badan berlebih, meningkatkan toleransi glukosa, kebugaran aerobik, dan kekuatan otot, serta mengurangi frekuensi inkontinensia urin dan cuti sakit akibat nyeri lumbopelvik. Selain itu, program ini juga dikaitkan dengan penurunan angka persalinan sesar dan penggunaan alat bantu persalinan, skor Apgar bayi yang lebih tinggi, serta pemulihan postpartum yang lebih cepat. Dengan demikian, senam hamil bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga intervensi holistik yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial ibu hamil.

Dampak Senam Hamil Terhadap Kesiapan Persalinan

Senam hamil juga meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri ibu menjelang persalinan. Edukasi yang diberikan selama sesi senam, seperti teknik pernapasan dan relaksasi, memberi ibu pemahaman lebih mendalam mengenai proses persalinan sehingga kecemasan yang berhubungan dengan ketidakpastian berkurang (Lestari et al., 2024). Ginting et al. (2022) menyoroti pentingnya edukasi mengenai prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan. Studi yang dilakukan oleh menunjukkan *Prenatal Gentle Yoga* selama delapan jam atau lebih secara signifikan mengurangi ketakutan melahirkan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kelas tersebut (Astuti et al., 2023).

Studi yang dilakukan oleh Nurhaeda dan Nasir (2024) menunjukkan bahwa senam hamil dapat memperkuat otot-otot inti serta meningkatkan fleksibilitas, dua aspek yang krusial untuk mendukung proses persalinan yang memerlukan kekuatan dan ketahanan fisik. Siregar dan Saragih (2023) juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik terstruktur melalui senam hamil berperan dalam mengurangi kecemasan dengan meningkatkan pelepasan endorfin dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga mempersiapkan ibu secara mental untuk menghadapi persalinan. Penelitian oleh Lestari et al. (2024) juga menekankan bahwa senam tera berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan, yang membantu ibu hamil merasa lebih siap dan percaya diri. Lebih lanjut, Nurlaelawati et al. (2023) menambahkan bahwa prenatal yoga sebagai salah satu bentuk senam hamil berdampak positif terhadap kualitas tidur,

yang secara tidak langsung mengurangi stres dan kelelahan menjelang persalinan. Praktik yoga selama kehamilan dapat mengurangi ketakutan akan persalinan dan secara signifikan meningkatkan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Koyuncu, 2021).

Wiratama et al. (2024) menyatakan bahwa keikutsertaan dalam senam hamil juga menyediakan dukungan sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, dan memberikan dorongan psikologis yang penting. Dengan demikian, integrasi senam hamil dalam program perawatan prenatal secara signifikan tidak hanya mempersiapkan kondisi fisik ibu, tetapi juga meningkatkan kesiapan mental dan emosional, sehingga memungkinkan ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan persalinan. Dari aspek fisiologis, senam hamil membantu merangsang pelepasan endorfin dan menurunkan hormon stres, yang berdampak langsung pada peningkatan relaksasi dan stabilitas emosional. Dari aspek psikologis, partisipasi dalam senam hamil meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental ibu menjelang persalinan. Selain itu, program senam hamil yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan manfaat sosial yang signifikan, seperti berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama ibu hamil.

Dengan demikian, senam hamil dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam mengedukasi dan mendorong ibu hamil untuk mengikuti program senam hamil secara rutin. Ke depan, diperlukan lebih banyak penelitian dengan metode yang lebih kuat untuk mengeksplorasi lebih lanjut dampak jangka panjang dari senam hamil terhadap kesejahteraan ibu dan bayi.

REFERENSI

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Penerbit NEM.
- Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. (2023). Prenatal gentle yoga helps pregnant women in reducing fear of childbirth. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 11(1), 95-102. DOI: <https://doi.org/10.20961/placentum.v11i1.66732>
- Aurelia, C., Chintaury, E. P., Hartini, H., & Selvi, S. (2024). Memahami Letak Sungsang Penyebab, Risiko dan Penanganannya. *Stetoskop: The Journal of Health Science*, 1(1), 6-12.

- Dewi, E. S. (2016). Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 7-13. <https://doi.org/10.61720/jib.v1i3.12>
- Erniawati, E., Jusni, J., Ibrahim, F., Arfiani, A., & Ariani, A. (2023). Penyuluhan Dan Pendampingan Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester III di Kabupaten Buukumba. *JCS*, 5(3), 1-12.
- Gao, M., Hu, J., Yang, L., Ding, N., Wei, X., Li, L., Liu, L., Ma, Y., & Wen, D. (2019). Association of sleep quality during pregnancy with stress and depression: a prospective birth cohort study in China. *BMC pregnancy and childbirth*, 19(1), 444. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2583-1>
- Ginting, S. S., Marliani, M., Tarigan, I., Sitorus, R., Sinaga, R., Doddy, M., & Magdalena, M. (2022). Edukasi Prenatal Yoga dalam Pengurangan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Maria Magdalena Tahun 2022. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 236-240.
- Jorge, C., Santos-Rocha, R., & Bento, T. (2015). Can group exercise programs improve health outcomes in pregnant women? A systematic review. *Current Women's Health Reviews*, 11(1), 75-87. [10.2174/157340481101150914202014](https://doi.org/10.2174/157340481101150914202014)
- Koyuncu, S. B., & Bülbül, M. (2021). The impact of yoga on fear of childbirth and childbirth self-efficacy among third trimester pregnant. *Complementary therapies in clinical practice*, 44, 101438. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101438>
- Lestari, A. F., Yuliana, Y., Amaliyah, S., Putriastuti, W., & Juaeriah, R. (2024). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), 57-65.
- Nurhaeda, & Nasir, F. (2024). *Efektivitas Senam Hamil dalam Meningkatkan Kesiapan Ibu untuk Persalinan Normal*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(11).
- Nurlelawati, E., Prihantiningih, A., Salanti, P., Gusti, N. W., Nisa, Z. H., & Rodiyah, D. (2023, August). THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISES ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THE 3rd TRIMESTER AT PMB E, DEPOK CITY NOVEMBER 2022–FEBRUARY 2023 PERIOD. In *Proceeding of International Conference on Innovations in Social Sciences Education and Engineering* (Vol. 3, pp. 129-129).
- Parni, & 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.
- Peters, A. E. J., Verspeek, L. B., Nieuwenhuijze, M., Harskamp-van Ginkel, M. W., & Meertens, R. M. (2023). The relation between sleep quality during pregnancy and health-related quality of life-a systematic review. *The journal of maternal-fetal & neonatal medicine : the official journal of the European Association of Perinatal Medicine, the Federation of Asia and Oceania Perinatal Societies, the International Society of Perinatal Obstetricians*, 36(1), 2212829. <https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2212829>
- Ramadhana, A. S., Damayanti, T. Y. F., Cholila, N., & Hurin'in, N. M. (2024). Hubungan Persepsi Ibu Hamil Riwayat Sectio Caesarea (SC) dengan Keinginan Memilih Vaginal

- Birth After Caesarean (VBAC)(di RSUD Dr. R. Koesma Tuban). *Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal*, 1(3), 66-76.
- Rusmita, E. (2022). *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Siregar, S. A., & Saragih, R. (2023). Hubungan Senam Hamil dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 6(1), 47-53.
- Wahyuni, I., ST, S., Keb, M. T., Atiyah, Y., Destri, Y., Mawaddah, M., ... & Keb, M. (2024). *keterkaitan Senam Hamil dengan lama Persalinan*. Deepublish.
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI*. Penerbit NEM.
- Wiratama, K. Y., Pariartha, I. M., & Pratiwi, A. E. (2024). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di BPM Widasih. *Aesculapius Medical Journal*, 4(1), 47-52.
- Yam, J. H. (2024). Kajian penelitian: Tinjauan literatur sebagai metode penelitian. *EMPIRE*, 4(1), 61-71.