

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESETER III DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG TAHUN 2026

Binarni Suhertusi¹, Fatmi Nirmala Sari²

Universitas Alifah Padang

*Email Korespondensi: fatminirmala2@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga menjelang proses persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu maupun janin. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 orang ibu hamil primigravida trimester III yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner baku HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dan dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, Sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 50%. Setelah diberikan intervensi senam hamil, terjadi penurunan tingkat kecemasan di mana sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas sebesar 57,5%. Hasil analisis bivariat menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 4,15 dan menurun menjadi 1,48 setelah intervensi, dengan nilai \$p\$-value\$ sebesar 0,000 (\$\alpha < 0,05\$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Senam Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Puerperal Anxiety is a common psychological disorder experienced by pregnant women, especially during the third trimester approaching childbirth. High levels of untreated anxiety can negatively impact the health of both the mother and the fetus. One form of non-pharmacological intervention that can reduce anxiety is the pregnancy exercise relaxation technique. This study aims to determine the effectiveness of pregnancy exercise relaxation techniques in reducing anxiety among third-trimester pregnant women at the Lubuk Buaya

Public Health Center, Padang City, in 2026. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 40 third-trimester primigravida pregnant women selected via purposive sampling. Data were collected using the standardized Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using the paired t-test statistical test. The univariate analysis results showed that prior to the intervention, the majority of respondents experienced severe anxiety (50%). Following the pregnancy exercise intervention, anxiety levels decreased significantly, with the majority of respondents falling into the non-anxious category (57.5%). Bivariate analysis revealed that the average anxiety score before the intervention was 4.15, which decreased to 1.48 after the intervention, with a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). In conclusion, there is a significant effect of pregnancy exercise relaxation techniques on reducing anxiety among third-trimester pregnant women at the Lubuk Buaya Public Health Center, Padang City.

Keywords: *Pregnancy Exercise Relaxation Technique, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan dan masa nifas harus membawa pengalaman positif, memastikan bahwa perempuan dan bayi mereka mencapai potensi kesehatan dan kesejahteraan mereka sepenuhnya. Sayangnya tahap-tahap kehidupan ini masih membawa resiko besar bagi perempuan dan keluarga mereka, seperti halnya perempuan dibanyak belahan dunia. Kehilangan nyawa karna komplikasi dan terkait perawatan kesehatan yang tidak memadai. Target SDGs menyerukan penurunan resiko kematian ibu secara global menjadi kurang dari 70 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program gizi dan kesehatan ibu dan anak di Kementerian Kesehatan dari tahun 2019-2021 cenderung meningkat, sedangkan dari tahun 2021-2023 jumlah kematian ibu jumlahnya berfluktuasi. Jumlah kematian ibu tahun 2023 adalah 4.482 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2023).

Selama kehamilan seorang ibu hamil sering mengalami gangguan psikologi seperti gangguan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, memengaruhi, atau menyebabkan depresi (Kajdy A, dkk, 2020). Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, suatu perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (Kajdy A, dkk, 2020).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, prenatal yoga bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan, dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo T, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al (2020), diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan yoga prenatal, ibu mengalami penurunan tingkat kecemasan, hal ini ditunjukkan dengan data penelitian bahwa 3 responden tidak mengalami kecemasan dan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, hal ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya keadaan sekitar pada saat intervensi sehingga membuat ibu tidak bisa fokus dan tidak bisa rileks, serta keadaan

lingkungan sekitar rumah (Amalia dkk, 2020). Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : bagaimanakah Pengaruh Teknik Relaksasi Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, desain penelitian menggunakan quasi experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III. Sampel diambil dengan cara purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil primigravida, ibu hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga, ibu dalam keadaan sehat (tidak ada penyakit penyerta). Kriteria eksklusinya yaitu: ibu hamil multigravida, ibu hamil trimester I dan II dan ibu yang mengalami penyulit. Sampel didapatkan sebanyak 40 responden, perlakuan diberikan pada dua tahap yaitu tahap satu sebanyak 20 responden, dan tahap dua 20 responden. Penelitian ini dilakukan mulai bulan April-Juli 2026 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Data yang digunakan adalah data primer yang diambil dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang sudah baku. Sebelum diberikan perlakuan, responden diberikan pretest terlebih dahulu menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil, setelah itu responden diberikan perlakuan berupa senam hamil yang dipandu oleh instruktur yang sudah tersertifikasi. Setelah diberikan perlakuan, responden kemudian dianjurkan untuk melakukan senam hamil di rumah seminggu sekali dengan menggunakan panduan yang telah diberikan, dan responden juga dianjurkan kontrol ulang setelah dua minggu, pada saat kontrol ulang responden diberikan kuesioner posttest. Setelah data terkumpul kemudian data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic paired T test.

Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data, dengan maksud agar data yang dikumpulkan memiliki sifat jelas. Ada beberapa langkah dalam pengolahan data yaitu :

1. Editing (Pemeriksaan data)

Melakukan pengecekan terhadap isian format pengumpulan data.

2. Coding (Pengkodean data)

Coding (pengkodean) adalah kegiatan mengklasifikasikan data menurut kriteria tertentu, dimana data diklasifikasikan dengan kode angka sebelum data di masukkan dalam master tabel.

3. Entry (Memasukan data)

Kegiatan memasukkan data yang diperoleh pada master tabel

4. Tabulating (Pengelompokan data)

Kegiatan pengolahan data dalam master table menggunakan SPSS.

5. Cleaning (Pembersihan data)

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry, apakah ada kesalahan atau tidak.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekwensi (n)	Presentasi (%)	Frekwensi (n)	Presentasi (%)
Tidak cemas	0	0	23	57,5
Cemas Ringan	2	5	13	32,5
Cemas sedang	6	15	2	5
Cemas berat	20	50	2	5
Cemas berat sekali	12	30	0	0
TOTAL	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan data bahwa sebelum diberikan perlakuan responden dengan Tingkat kecemasan berat yaitu 50 %, berat sekali 30 %, sedang 15 % dan kecemasan ringan 5 %. Setelah diberikan perlakuan responden yang tidak cemas 57,5 % dan yang cemas ringan 32,5 %, sedang 5 % dan berat juga 5 %.

Kecemasan yang dialami ibu ini merupakan kecemasan menghadapi persalinan, karena ibu baru pertama kali mengalaminya sehingga ibu merasa takut dan cemas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al. (2023) menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mengikuti senam hamil didapatkan hasil kecemasan kategori berat 70% dan ringan 30 %. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parni & Tambunan (2023) menunjukkan Tingkat kecemasan sebelum diberikan senam hamil tampak yang mengalami cemas berat sebanyak 80% dan cemas ringan sebanyak 20 % responden.

Tabel 2. Efektivitas Teknik Relaksasi Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026Lubuk Buaya Padang

Variabel	Perlakuan	N	Mean	P value
Kecemasan	Sebelum	40	4,51	0,000
	Sesudah		1,46	

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan teknik relaksasi senam hamil sebesar 4,15, dan setelah diberikan teknik relaksasi senam hamil tingkat kecemasan ibu menurun menjadi rata-rata 1,48. Dari hail analisis diketahui nilai p value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan ibu hamil di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026. Senam hamil dapat membantu mengurangi stres ibu hamil yang akan menghadapi persalinan. Senam hamil juga mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Senam hamil merupakan salah satu self help yang dapat mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil, dapat membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan. Pada senam hamil terdapat teknik olah napas yang akan membantu ibu lebih mudah dalam Teknik relaksasi yang menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan persiapan mengedan pada saat persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Peni Lia Permata Sari, dkk (2025) Dimana ditemukan ada efektivitas senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,000$). Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kumalasari et al. (2020) yang menyatakan bahwa senam hamil, yang umumnya diajarkan oleh instruktur terlatih di berbagai klinik, rumah sakit, atau sanggar senam, bukan sekadar latihan fisik biasa. Rangkaian gerakan yang dirancang khusus untuk ibu hamil trimester III ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek psikologis, terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan. Secara fisiologis, senam hamil membantu melepaskan endorfin, yaitu hormon yang memiliki efek mood-boosting dan pereda nyeri alami. Saat ibu hamil bergerak aktif dalam senam, produksi endorfin meningkat, menciptakan perasaan positif dan mengurangi rasa cemas. Selain itu, latihan pernapasan yang diajarkan dalam senam hamil membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan detak jantung, dan menciptakan rasa rileks. Teknik pernapasan dalam ini menjadi alat yang ampuh bagi ibu hamil untuk mengatasi rasa panik atau cemas yang tiba-tiba muncul.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusuma Wardani & Desni Sagita (2023), yang meneliti dampak senam prenatal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida yang mempersiapkan persalinan di Puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara. Di Puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara, ibu hamil yang baru pertama kali melahirkan di trimester ketiga yang menjalani senam prenatal melaporkan tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih rendah setelah melahirkan, menurut analisis bivariat ($p = 0,000$). Mardalena (2023) menemukan bahwa senam prenatal secara signifikan menurunkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dengan nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari α (5%) atau 0,05. Sari (2024) juga menunjukkan hal ini dalam penelitian berjudul "Hubungan Antara Yoga Prenatal dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Trimester Ketiga PMB D" ($\text{sig.} = 0,001 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Sebelum Intervensi (Pretest) Berdasarkan hasil analisis univariat sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi senam hamil di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat berat yaitu sebanyak 50% (20 orang), cemas berat sekali sebanyak 30% (12 orang), cemas sedang 15% (6 orang), dan cemas ringan 5% (2 orang). Tingginya tingkat kecemasan ini umumnya dipicu oleh kekhawatiran ibu dalam menghadapi proses persalinan. Sebagai ibu hamil primigravida (kehamilan pertama), ketidaktahuan serta kurangnya pengalaman masa lalu mengenai proses melahirkan sering kali memicu rasa takut berlebihan, kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi, serta ketegangan mental. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi kehamilan yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional penuh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi, yang ditandai oleh ketegangan fisik dan psikologis. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Prameswari et al. (2023) serta Parni & Tambunan (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum mendapatkan intervensi senam hamil berada pada kategori kecemasan berat. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik pada masa kehamilan tua dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan fisik ibu maupun pertumbuhan psikologis janin.

Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Intervensi (Posttest)

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi senam hamil yang dipandu oleh instruktur tersertifikasi serta dianjurkan untuk dilakukan secara rutin, terjadi pergeseran

distribusi tingkat kecemasan yang sangat signifikan. Sebagian besar responden kini berada pada kategori tidak cemas yaitu sebesar 57,5% (23 orang), cemas ringan 32,5% (13 orang), cemas sedang 5% (2 orang), dan cemas berat turun drastis menjadi 5% (2 orang). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa senam hamil efektif dalam memperbaiki kondisi emosional dan mental ibu hamil.

Efektivitas Teknik Relaksasi Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik paired t-test, diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum intervensi adalah 4,15, yang kemudian mengalami penurunan secara bermakna menjadi 1,48 setelah diberikan intervensi. Nilai p-value yang diperoleh adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$), yang membuktikan secara statistik bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Secara fisiologis, senam hamil dirancang khusus untuk membugarkan tubuh, melenturkan otot-otot panggul, serta mempersiapkan fisik dan mental menghadapi persalinan. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Kumalasari et al. (2020), senam hamil bukan sekadar latihan fisik biasa, melainkan memiliki mekanisme neurobiologis di mana aktivitas fisik memicu pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan penambah suasana hati (mood-boosting), sehingga menciptakan perasaan positif dan meredakan rasa cemas. Selain itu, senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, yang mampu meningkatkan daya kerja sistem saraf dan mengurangi ketegangan fisik. Komponen latihan pernapasan (deep breathing) yang diajarkan dalam senam hamil berperan besar dalam menenangkan sistem saraf simpatis, menurunkan detak jantung, serta memicu relaksasi parasimpatis. Teknik pernapasan terstruktur ini menjadi sarana efektif bagi ibu hamil untuk mengendalikan kepanikan, mengelola emosi, serta membangun rasa percaya diri.

Temuan penelitian ini didukung dan sejalan dengan berbagai studi terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Peni Lia Permata Sari et al. (2025) juga menemukan adanya efektivitas senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan ($\rho = 0,000$). Hal serupa dikuatkan oleh Kusuma Wardani & Desni Sagita (2023), Mardalena (2023), serta Sari (2024) yang menyatakan bahwa intervensi senam prenatal terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam mempersiapkan proses persalinan. Dengan demikian, teknik relaksasi senam hamil sangat direkomendasikan sebagai bentuk pelayanan kebidanan komplementer yang aman, mudah diaplikasikan secara mandiri, dan efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis ibu hamil.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi senam hamil, mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang mengalami kecemasan berat (50%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi senam hamil, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan drastis di mana sebagian besar berada pada kategori tidak cemas (57,5%). Berdasarkan uji statistik, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. **SARAN** Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat mengikuti dan mengaplikasikan kegiatan senam hamil secara rutin dan mandiri di rumah sebagai upaya untuk meredakan kecemasan serta meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis menjelang persalinan. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan untuk mengoptimalkan pelayanan

antenatal dengan mengintegrasikan edukasi dan pelaksanaan senam hamil terjadwal sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan ibu hamil. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Puskesmas). Puskesmas Lubuk Buaya dan fasilitas pelayanan kesehatan lainnya diharapkan dapat mengembangkan serta mengoptimalkan program senam hamil secara berkala agar mudah diakses oleh seluruh ibu hamil. Bagi Peneliti Selanjutnya, Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mengontrol variabel perancu lain seperti paritas, dukungan keluarga, tingkat pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Peni Lia Permata Sari¹ Arie Anggraini², Sindy Pratiwi Rahmadhani (2025). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di PMB Riya Tisnawati Palembang
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Cetakan Kelima. Jakarta PT Bina Pustaka Sarwono. 2024;
- Kajdy A, Feduniw S, Ajdacka U, Modzelewski J, Baranowska B, Sys D, et al. Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based crosssectional survey. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(30)
- Kumalasari, Intan, Ratna Ningsih, Maliha Amin, and Herawati Jaya. 2020. Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas. Kediri: Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Xian T, Zhuo L, Dihui H, and Xiaoni Z. 2019. "Influencing Factors for Prenatal Stress, Anxiety and Depression in Early Pregnancy among Women in Chongqing, China." *Journal of Affective Disorders*: 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>
- Listya Wahyuni, Luh, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere, and Putu Indah Budiapsari. 2022. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia." *Aesculapius Medical Journal* 2(1). <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- Eriyanti, Etty, Widodo, & Arif. 2016. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura." *Artikel Publikasi Ilmiah*. <https://eprints.ums.ac.id/40896/>
- Pratignyo T. Yoga ibu hamil. Puspaswara; 2024.
- Amalia R, Rusmini, Yuliani DR. Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *J sains kebidanan*. 2020
- Muyasaroh, H. 2020. "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19." Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. Available at: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Mardalena, Mardalena. 2023. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." *Masker Medika* 11(2): 377–83. doi:10.52523/maskermedika.v11i2.574. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/574>
- Notoatmodjo, S. (2024), Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- Prawirohardjo, S. (2024). Ilmu Kebidanan. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.