

Dikirim : 10 April 2022
Direvisi : 2 Mei 2022
Disetujui : 1 Juni 2022

IMJ
(Initium Medica Journal)
Online ISSN : 2798-2289
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM MEDICA JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/IMJ>

e-ISSN : 2798-2289

Keywords: : *Pregnant Exercise, Blood Pressure, Pregnant Women*

Kata kunci: *Senam Hamil, Tekanan Darah, Ibu Hamil*

Korespondensi Penulis:
Marhumi
Marhumi8888@gmail.com



PENERBIT

Literasi Cahaya Pustaka

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS LEMPA KECAMATAN PAMMANA KABUPATEN WAJO

Marhumi

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas
Puangrimaggalatung

Email : Marhumi8888@gmail.com

Abstrak

Senam hamil merupakan bentuk aktifitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, direkomendasikan kepada ibu hamil sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan lancar secara alamiah, mengurangi krisis akibat persalinan. Kemungkinan ibu hamil melakukan senam hamil mengalami lama persalinan cepat 1,80 kali (95% CI 1,23) dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan Deskriptif analitik dengan pendekatan Cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil yang mengikuti senam hamil berjumlah 23 orang di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo, dengan jumlah sampel 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Menurut hasil uji statistik yang dilakukan dengan metode uji chi-square dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dengan nilai $p=0,003$ dimana nilainya $< \alpha = 0,05$

Abstract

Pregnancy exercise is a form of physical activity that is useful because it develops body muscles, increases the elasticity of the pelvic muscles. Gymnastics is also a form of coping method that can avoid physical stress due to pregnancy. It is recommended to pregnant women as a preventive measure for mothers so that the pregnancy and childbirth process runs smoothly naturally, reducing the crisis caused by childbirth. The possibility of pregnant women doing exercise during pregnancy experienced a fast labor duration 1.80 times (95% CI 1.23) compared to pregnant women who did not do exercise. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise in Lempa Puskesmas, Pammana District, Wajo Regency. This type of research is a quantitative study using descriptive analytic with a cross sectional approach. The population in this study were 23 pregnant women who participated in pregnancy exercise at the Lempa Puskesmas, Pammana District, Wajo Regency, with a total sample of 23 people. The sampling technique used total sampling. According to the results of statistical tests carried out by the chi-square test method, it can be concluded that there is an influence between pregnant exercise on blood pressure in pregnant women at Lempa Puskesmas, Pammana District, Wajo Regency with a value of $p = 0.003$ where the value is $< \alpha = 0.05$.

1. PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan bentuk aktifitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan. Maka direkomendasikan kepada ibu hamil sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan lancar secara alamiah, mengurangi krisis akibat persalinan. Kemungkinan ibu hamil melakukan senam hamil mengalami lama persalinan cepat 1,80 kali (95% CI 1,23) dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam. *World Health Organization (WHO tahun 2017)*.

Di Indonesia tahun 2012 angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih jauh dari target global. AKI pada rentan 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2016. Dari berbagai penyebab tingginya AKI faktor penyebab tingginya adalah pendarahan, serta

penyebab lainya yaitu abortus dan infeksi.

Penelitian dilaksanakan di Indonesia Provinsi Sulawesi Selatan bahwa senam hamil menjadi salah satu usaha untuk menjaga kesehatan ibu hamil, selain itu tentu harus mengkonsumsi makanan sehat, minum suplemen dari bidan dan dokter serta mengatur waktu istirahat yang cukup. pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil menjelaskan bahwa ibu yang melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsia, di bandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan.

Menurut Provinsi Sulawesi Selatan di tahun 2017 sampai 2018 bahwa Jumlah kematian ibu maternal yang dilaporkan 133 orang atau 101,56 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada tahun 2007 sebanyak 143 kematian atau 92,89 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk tahun 2008 jumlah kematian ibu maternal mengalami penurunan menjadi 121 orang atau 85,17 per 100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2009 menurun lagi menjadi 118 orang atau 78,84 per 100.000 KH. Kematian ibu maternal tersebut terdiri dari kematian ibu hamil (19 %), kematian ibu bersalin (46%), dan kematian ibu nifas (35 %) pada tahun 2018-2019.

Kurangnya ilmu pengetahuan masyarakat tentang pentingnya senam hamil sebagai salah satu bentuk perhatian pada ibu hamil dalam proses persalinan dan harus diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara lepas pada ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Lempa Kabupaten wajo, sebagian ibu menyatakan bahwa setelah mengikuti senam hamil ibu merasakan rileks dan senang, walaupun sebagian ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil. Meskipun itu sudah diberikan penyuluhan tentang kesehatan ibu hamil oleh bidan puskesmas. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam usaha mengoptimalkan pelayanan senam hamil sehingga dapat membantu menurunkan angka kematian ibu dan bayi .

Data awal yang di dapatkan peneliti di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten wajo dari bulan Maret – April 2021 di dapatkan 23 ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan usia kehamilan 5 bulan ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* menggunakan *deskriptif analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data yang dilakukan sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, Soekidjo, 2009).

3. HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo

Umur	F	%
19-25 Tahun	10	43,5
26-35 Tahun	9	39,1
>36 Tahun	4	17,4
Total	23	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa dari 23 responden terdapat 10 responden (43,5%) yang berumur 19-25 tahun, 9 responden (39,1%) yang berumur 26-35 tahun, dan 4 responden (17,4%) yang berumur >36 tahun.

b. Pendidikan

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo

Pendidikan	F	%
SMP	2	8,7
SMA	14	60,9
Sarjana	7	30,4
Total	23	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa dari 23 responden terdapat 2 responden (8,7%) yang memiliki Pendidikan terakhir SMP, 14 Responden (60,9%) yang memiliki Pendidikan terakhir SMA, , dan 7 responden (30,4%) yang memiliki Pendidikan terakhir Sarjana.

c. Usia Kehamilan

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kehamilan Responden Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo

Usia Kehamilan	F	%
5 Bulan	5	21,7
6 Bulan	4	17,4
7 Bulan	11	47,8
9 Bulan	3	13,0
Total	23	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa dari 23 responden terdapat 5 responden (21,7%) yang memiliki Usia kehamilan 5 Bulan, 4 responden (17,4%) yang memiliki Usia kehamilan 6 bulan, 11 responden (47,8%) yang memiliki Usia kehamilan 7 Bulan dan 3 responden (13,0%) yang memiliki Usia Kehamilan 9 Bulan.

2. Analisis Univariat

a. Senam Hamil

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Senam hamil Responden Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo.

Senam Hamil	F	%
Baik	10	43,5
Kurang	13	56,5
Total	23	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa dari 23 terdapat 10 responden (43,5%) yang memiliki Senam Hamil yang baik dan 13 responden (56,5%) yang memiliki SENam Hamil yang kurang.

b. Tekanan darah pada Ibu hamil

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Responden Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo

Tekanan Darah pada Ibu Hamil	F	%
Baik	15	35,2
Kurang	8	34,8
Total	23	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa dari 23 responden terdapat 15 responden (35,2%) yang memiliki tekanan darah yang baik pada ibu hamil dan 8 responden (34,8%) yang memiliki tekanan darah yang kurang pada ibu hamil.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5.6
Pengaruh Antara Senam Ibu Hamil Terhadap Tekanan Darah pada Ibu hamil Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten wajo

Variabel	Tekanan Darah pada Ibu Hamil				Total		p-value
	Baik		Kurang		N	%	
Senam Hamil	N	%	N	%	N	%	
Baik	10	100	0	0,0	10	43,5	
Kurang	5	38,5	8	61,5	13	56,5	
Total	15	65,2	8	34,8	23	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa dari 23 responden terdapat 10 responden (43,5%) yang memiliki Senam Hamil yang baik diantaranya 10 responden (100%) yang menunjukkan Tekanan Darah yang baik pada Ibu Hamil dan 0 responden (0,0%) yang menunjukkan Tekanan darah pada ibu hamil yang kurang, dan didapatkan 13 responden (56,5%) yang memiliki Senam hamil yang kurang diantaranya 5 responden (38,5%) yang menunjukkan Tekanan Darah pada Ibu hamil yang baik dan 8 responden (61,5%) yang menunjukkan Tekanan darah pada ibu hamil yang kurang. Setelah melakukan uji statistik dengan metode uji *Chi Square* didapatkan bahwa

terdapat pengaruh antara Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dengan nilai $\rho=0,003$ dimana nilainya $< \alpha = 0,05$.

4. PEMBAHASAN

1. Gambaran umum Karakteristik Responden

WHO memberikan rekomendasi untuk umur yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati (Tobing, 2007). Pada penelitian ini, responden dengan rentang usia 19-35 tahun sebanyak 19 orang atau dalam persentase sebanyak 82,6%.

Kehamilan di umur kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah karena kondisi fisik belum 100% siap (Tobing, 2007). Pada penelitian ini sendiri terdapat 1 orang ibu hamil yang berada pada rentang usia <20 tahun. Sedangkan setelah umur 35 tahun, sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya penyulit pada waktu persalinan. Di kurun umur ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat (Tobing, 2007). Pada penelitian ini terdapat 4 orang atau 17,4% yang berada pada rentang usia >35 tahun. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan dapat menjadi penyebab tidak normalnya tekanan darah pada ibu hamil yang disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut (Purwatomoko, 2001). Pada penelitian ini, didapatkan sebagian besar sampel berasal dari pendidikan SMA (Sekolah Menengah Atas) atau sederajat yaitu 14 orang atau sebesar 60,9%. Sedangkan sisanya dengan pendidikan SMP (Sekolah Menengah Pertama) atau sederajat sebanyak 2 orang atau 8,7% dan dengan pendidikan Sarjana sebanyak 7 orang atau 30,4%. Dalam penelitian ini didapatkan ibu dengan usia kehamilan 5 bulan sebanyak 5 orang atau 21,7% dengan usia kehamilan 6 bulan sebanyak 4 orang atau 17,4%, dengan usia kehamilan 7 bulan sebanyak 11 orang atau 47,8% dan dengan usia kehamilan 9 bulan sebanyak 3 orang atau 13,0%.

Seringkali pada awal kehamilan, ibu sering merasa ambivalen, bingung, sekitar 80% ibu melewati kekecewaan, sedih, gelisah. Trimester kedua sering dikatakan periode pencarian kesehatan. Ini disebabkan selama trimester ini wanita umumnya merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester ketiga biasanya ibu merasa khawatir, takut akan 80% kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayi, persalinan, nyeri persalinan dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan (Indrayani, 2011).

2. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo.

Berdasarkan hasil uji statistik pengaruh senam hamil dengan tekanan darah pada ibu hamil menunjukkan bahwa dari 23 responden terdapat 10 responden (43,5%) yang memiliki Senam Hamil dalam kategori baik, dan didapatkan 13 responden (56,5%) yang memiliki Senam hamil dalam kategori kurang. Dan dari 23 responden terdapat 15 responden (35,2%) yang memiliki tekanan darah yang baik pada ibu hamil dan 8 responden (34,8%) yang memiliki tekanan darah yang kurang pada ibu hamil. Setelah melakukan uji statistik dengan metode uji Chi Square didapatkan bahwa terdapat pengaruh antara Senam Hamil terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dengan nilai $\chi^2=0,003$ dimana nilainya $< \alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa senam hamil merupakan cara bagi ibu hamil untuk mempertahankan tekanan darah tetap dalam keadaan normal, ketika senam hamil yang dilakukan tepat maka tekanan darah dalam keadaan normal dan sebaliknya ketika senam hamil yang digunakan tidak tepat maka akan mempengaruhi tekanan darah pada ibu hamil. Senam hamil yang dilakukan individu dapat berbeda-beda tergantung pada pengetahuan dan kondisi fisik ibu hamil itu sendiri.

Melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat stress sehingga tidak terjadi perubahan tekanan darah pada ibu hamil dimana senam hamil ini sendiri merupakan salah satu kompetensi dari Fisioterapi. Hal ini salah satunya dikarenakan adanya gerakan relaksasi dalam

senam hamil. Selain gerakan relaksasi, ada pula gerakan untuk pengaturan pernapasan yang selain membantu ibu saat melahirkan, juga dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu hamil. Rileksasi ibu dapat pula dibantu dengan adanya komunikasi terapeutik yang dilakukan selama melakukan senam hamil. Secara fisiologis, relaksasi akan mempengaruhi kerja parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatetik 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 stress. Seiring dengan penurunan hormon penyebab stress, maka ibu akan merasa lebih tenang. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan. Dengan melakukan senam hamil yang tepat dapat membantu ibu hamil mempertahankan tekanan darah tetap dalam kondisi normal, jika senam hamil dilakukan dengan cara yang tidak tepat dengan situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan untuk seorang ibu hamil melakukan senam hamil, maka hal tersebut dapat berakibat buruk bagi ibu hamil tersebut, selain itu ibu hamil akan kurang dapat mengatasi tekanan darah dan tuntutan yang ada. Hal ini sesuai pendapat Effendy dan Tjahjono (1999) bahwa sikap positif akan dapat mengurangi atau mengatasi stres dan masalah yang timbul selama masa kehamilan dan dapat membantu dirinya dalam mempersiapkan kelahiran bayinya baik dari segi fisik maupun psikis. Sebaliknya ibu hamil yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan kehamilannya dan dalam keadaan stress maka ibu hamil tersebut akan sulit untuk mempertahankan tekanan darah tetap dalam keadaan normal. Perilaku yang muncul misalnya secara rutin memeriksakan dirinya selama kehamilan dengan tujuan memperoleh informasi tentang kondisi kehamilannya, mencari tahu tentang risiko kehamilan beserta langkah-langkah yang harus dilakukan dalam mempertahankan tekanan darah dalam batas normal dan mempersiapkan diri dengan mengikuti latihan relaksasi atau senam hamil untuk mengatasi stres saat kehamilannya yang dapat memicu terjadinya perubahan tekanan darah. Cukupnya informasi yang diterima oleh ibu hamil dapat mengurangi stress yang dirasakan. Menurut Effendy dan Tjahjono (1999)

individu yang mengatasi masalahnya dengan mencari alternatif pemecahan masalah yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara nyata. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yakni dengan mengetahui dampak dari permasalahannya ia dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah dan semakin tenang dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Murbiah (2014) dengan judul hubungan Senam Hamil Terhadap Tekanan darah pada ibu hamil di Kota Palembang yang menghasilkan nilai $\chi^2=0,001$ dimana nilainya $< \chi^2 = 0,05$. Hasil penelitiannya juga memberikan hasil analisa kualitatif pada ibu hamil setelah senam hamil yang menunjukkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan lebih tidak cemas menghadapi persalinan. Maka asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah senam hamil sangat baik dilakukan tidak hanya untuk mengatasi masalah tekanan darah juga sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. dengan nilai p -value sebesar 0,003 yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, adapun saran yang dapat peneliti berikan yakni sebagai berikut :

1. Diharapkan adanya suatu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil seperti penyuluhan dan pelatihan dari puskesmas atau tenaga kesehatan lainnya.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo, agar angka kematian pada ibu hamil dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Manuaba, 2010 Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan
- Berhadsky S, Trumppheller L, Kimble HB, Pipaloff D, Yim IS. 2014. The effect of prenatal Hatha Yoga on Affect, Cortisol and Depressive Symptoms. National Institutes of health. 20(2):106-13.
- Clap, 2010. Senam hamil secara rutin dapat mengurangi stress bagi ibu hamil
- Dewi, Rosalia. M.Pd, dkk. 2015. big book SBMPRNSOSHUM 2016;Cet 1 Jakarta; Gramedia.
- Dr.Wagey,Sp.OG, penelitian, 2009. Pemberian senam hamil peningkatan antioksidan enzimatik, kekuatan otot panggul dan kualitas jamani.
- Effendi, R.W. & Tjahjono, E. 1999. Hubungan antara perilaku coping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada ibu hamil anak pertama. Indonesian psychology journal. Anima. Vol. 14, No.54, 214-227.
- Harsono 2017, World Health Organization WHO tahun 2015.
- Health Organization WHO tahun 2017. Prenatal care. World Health Organization WHO tahun2017. Journal Penelitian Suara Forikes, 2016
- Indivara, 2009. Kontraindikasi Mutlak dan kontraindikasi relative
- Lusiana, Novita, 2010. Analisis Bivariat dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi()
- Manuaba Wiknjastro, 2009 : 158, pengaruh hormon estrogen progesteron.
- Murbiah. 2014. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III Di Kota Palembang. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Pangaribuan BBp, Berawi KN. 2016. Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, Dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. Majority. 5 (4):1-6
- Purwantmoko, 2011. Koping Stress Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. Indonesian Psychological Journal. Anima. Vol.18, No.4, 326340
- Saifuddin, 2009. Sulistyawati, 2010:4. Marjati, 2009

Dikirim : 10 April 2022
Direvisi : 2 Mei 2022
Disetujui : 1 Juni 2022

IMJ
(Initium Medica Journal)
Online ISSN : 2798-2289
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

- Sulastrri, 2012. Menjelaskan bahwa senam hamil menguasai teknik pernapasan.
- Sugiyono, Susila, Suyanto. Nursalam, 2009. Teknik Pengumpulan Data yang efisien, peneliti varabel, responden.
- Susila dan Suyanto. 2014. Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran dan Kesehatan. BOSSSCRIPT. Klaten.
- Saryono & Anggreani, Mekar Dwi, 2009. Variabel kompartif, asosiatif, korelatif.
- tobing, Nia L. 2017. Hamil di Usia 20,30 atau 40an. Dalam Astria, Yonne. 2009. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghaapi Persalinan d Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati. Jakart : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Vita health. Hidayat.2006. pengukuran Tekanan Darah
- Wagey, 2017. Departemen Kesehatan Depkes RI 2017
- Wahyuni, 2010. Senam Hamil Latihan Jasmani Yang Bertujuan Untuk Menambah Elastisitas Otot Panggul, relaksasi. Seminem 2009. Susanto 2009.
- Widiyawati, 2009, American College Of Obtetrican an Gynecologist
- Widiyawati , 2009. Senam hamil Secara Rutin Mengurangi Sress Bagi Ibu Hamil
- Yuliasari, 2010 sterss dan kecemasan. Oktrimi, 1996 dalam Yuliasari 2010