

**HUBUNGAN INTENSITAS SENAM HAMIL DENGAN  
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI BPS TRI RAHAYU SETYANINGSIH  
CANGKRINGAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
Dwi Muharrama Widyaningrum  
201510104019**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2016**

**HUBUNGAN INTENSITAS SENAM HAMIL DENGAN  
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI BPS TRI RAHAYU SETYANINGSIH  
CANGKRINGAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains  
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :  
Dwi Muharrama Widyaningrum  
201510104019

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA  
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN INTENSITAS SENAM HAMIL DENGAN  
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI BPS TRI RAHAYU SETYANINGSIH  
CANGKRINGAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

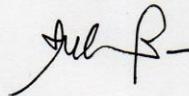
Disusun Oleh :  
**DWI MUHARRAMA WIDYANINGRUM**  
201510104019

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Suharni, S.Pd., M.Kes  
Tanggal : 19 Agustus 2016

Tanda Tangan :



# HUBUNGAN INTENSITAS SENAM HAMIL DENGAN KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPS TRI RAHAYU SETYANINGSIH CANGKRINGAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Dwi Muharrama Widyaningrum<sup>2</sup>, Suharni<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** Perubahan fisiologis pada ibu hamil primigravida terutama di usia kehamilan Trimester III dapat menimbulkan kecemasan dan stress terutama dalam menghadapi persalinan. Timbulnya kecemasan dapat mengakibatkan ibu tidak siap untuk melalui proses persalinan hingga terganggunya kesejahteraan janin.

**Tujuan :** Untuk mengetahui Hubungan Intensitas Senam Hamil dengan Kecemasan Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di BPS Tri Rahayu Setyaningsih Sleman Yogyakarta 2016.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional* dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Analisa data yang digunakan adalah dengan teknik *Kendal Tau*.

**Hasil :** Ibu hamil primigravida trimester III terdapat 16 responden (26.7%) tidak pernah melakukan senam hamil, 22 responden (36.7%) jarang melakukan senam hamil dan 12 responden (20%) telah sering melakukan senam hamil. Dari 50 responden yang di teliti, terdapat 35 responden (58.3%) tidak mengalami kecemasan, 12 responden (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 1 responden (1.7%) mengalami kecemasan sedang dan 2 responden (3.3 %) mengalami kecemasan berat. Hasil uji hipotesis didapatkan *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan ada hubungan antara intensitas mengikuti senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan.

**Simpulan :** Intensitas mengikuti senam hamil berhubungan dengan tingkat kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

**Saran :** Ibu hamil terutama primigravida yang telah memasuki Trimester III diharapkan lebih meningkatkan intensitas senam hamil dengan harapan tidak adanya kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Senam Hamil, Kecemasan, Ibu hamil  
Kepustakaan : Ayat Al – Qur’an, 31 buku (2005-2016), 19 jurnal dan penelitian (2004-2016), 3 website  
Jumlah Halaman : i-xi, 72 halaman, 1 gambar, 7 tabel, dan 11 lampiran.

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Angka kematian Ibu dan Bayi merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO dalam Depkes, 2012), secara umum Angka Kematian Ibu (AKI) menurun 45% dari 523.000 pada tahun 1990, menjadi 289.000 pada tahun 2013 atau 380/100.000 kelahiran hidup. Mengutip dari data hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) dalam Profil Kesehatan Indonesia (2012) yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 228/100.000 kelahiran hidup. Secara nasional angka kematian ibu di DIY dapat dikatakan menempati salah satu yang terbaik yaitu sebesar 8,37/100.000 kelahiran hidup.

Beberapa penyebab kematian selama proses kehamilan dan persalinan baik secara langsung maupun tidak langsung. Berdasarkan Laporan Rutin Program Kesehatan Ibu Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2012, penyebab kematian ibu di masih di dominasi oleh perdarahan (32%) dan hipertensi dalam kehamilan (25%), diikuti oleh infeksi (5%), partus lama (5%) dan abortus (1%). Selain penyebab obstetrik, kematian ibu juga disebabkan oleh penyebab non obstetrik sebesar 32%. Sedangkan kondisi emosional dan kesiapan ibu hamil selama kehamilan hingga persalinan merupakan salah satu indikator penyebab kematian ibu hamil non obstetrik. Kondisi cemas yang berlebihan, kekhawatiran dan rasa takut tanpa suatu penyebab yang

jelas hingga berujung pada stress akan mempersulit kemajuan proses persalinan. Kondisi cemas dan stress inilah yang akan mengakibatkan otot tubuh menjadi tegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga akan sulit untuk mengembang atau menyesuaikan kondisi fisiologis persalinan. (Amalia, 2009).

Merujuk pada peraturan pemerintah yang tertuang dalam Kepmenkes 1464/Menkes/SK/X/2010 pasal 10 ayat 2 yang berbunyi bidan memberikan asuhan antenatal yang bermutu tinggi. Dalam melakukan *Antenatal Care* (ANC) hendaknya seorang bidan selalu memberikan penjelasan dan motivasi tentang pentingnya senam hamil dan perlunya persiapan dalam menghadapi persalinan baik dari fisik, finansial, psikis dan keluarga (Rukiyah, 2013). Maryunani (2010) mengatakan terdapat alternative untuk mengatasi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, yaitu dengan cara mengikuti senam hamil dengan tujuan untuk menurunkan insidensi persalinan lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2016 di BPS Tri Rahayu Setyaningsih, didapatkan hasil bahwa yang melakukan ANC selama kurun waktu tahun 2015 - 2016 adalah sebanyak 229 orang, dan yang mengikuti senam hamil secara intensif sebanyak 52 orang (22,7%). Sedangkan dari seluruh ibu hamil baik yang melakukan

kunjungan pemeriksaan kehamilan dan yang mengikuti senam hamil, terdapat 181 ibu yang melahirkan secara normal di BPS Tri Rahayu Setyaningsih.

## METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan deskripsi korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Pengambilan lokasi Penelitian yaitu di BPS Tri Rahayu Setyaningsih. Pada karya tulis ilmiah ini responden yang digunakan adalah sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sample *total sampling*, dimana sampel yang diambil telah memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu Ibu hamil primigravida dengan usia 20-35 tahun yang bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan HARS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Pendidikan		
SMP	17	28.3
SMA	28	46.7
Sarjana	5	8.3
Umur		
20-25 Tahun	22	36.7
26-30 Tahun	16	26.7
31-35 Tahun	12	20.0
Tinggal		
Suami	10	16.7
Mertua	9	15.0
Mertua , Suami	29	48.3
Sendiri	2	3.3

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden telah menempuh pendidikan sampai SMA (Sekolah

Menengah Atas) yaitu sebanyak 28 responden (46.7%). Jika dilihat dari latar belakang usia responden, didapatkan hasil bahwa responden yang berusia 20-25 tahun yaitu 22 orang (36.7%). Jika dilihat dari latar belakang bersama siapa responden tinggal di rumah, didapatkan bahwa sebagian besar responden tinggal bersama mertua dan suami yaitu sebesar 29 orang (48.3%) disusul oleh tinggal bersama suami saja yaitu 10 orang (16.7%).

Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Senam Hamil \* Kecemasan Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Intensitas Senam Hamil	Tingkat Kecemasan			
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat
Tidak Pernah	2 12.5%	12 75.0%	1 6.3%	1 6.3%
Jarang	21 95.5%	0 .0%	0 .0%	1 4.5%
Sering	12 100.0%	0 .0%	0 .0%	0 .0%
Total	35	12	1	2

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa primigravida trimester III yang tidak pernah melakukan senam hamil sebanyak 2 responden (12,5%) tidak mengalami kecemasan, 12 responden cemas ringan (75%), 1 responden cemas sedang (6,3%) dan 1 responden cemas berat (6,3%). Sedangkan dalam kategori jarang melakukan senam hamil didapatkan bahwa 21 responden (95,5%) tidak mengalami kecemasan dan 1 responden mengalami kecemasan berat (4,5%). Pada kategori sering melakukan senam hamil didapatkan bahwa 12 (100%) responden tidak mengalami kecemasan atau dengan

kata lain seluruh responden pada kategorie ini tidak terdapat keluhan atau merasa cemas.

Hasil uji analisis *Kendal Tau* menunjukkan hasil pengujian hipotesis penelitian dengan hasil *P-value* = 0,000 dan koefisien korelasi -0,681. Berdasarkan nilai tersebut dapat diketahui adanya hubungan antara intensitas mengikuti senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan untuk melakukan senam hamil adalah pendidikan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Notoadmodjo (2005) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan tentang persiapan persalinan yang diperoleh. Begitu juga dengan kesiapan persalinan, harapannya dengan tingkat pendidikan tinggi maka akan meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga ibu memiliki kematangan dalam kesiapan persalinannya. Dalam kaitannya dengan pengambilan keputusan untuk melakukan senam hamil, diungkapkan oleh Suratiah (2013) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan atau pendidikan ibu hamil tentang senam hamil menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu hamil, maka semakin baik pula pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

Faktor kedua yang mempengaruhi individu untuk mengikuti senam hamil adalah latar

belakang usia ibu hamil. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Dedeh (2004) yang mengungkapkan bahwa kehamilan dan persalinan yang tidak tergolong dalam kehamilan berisiko tinggi adalah antara umur 20-35 tahun. Umur dapat menjadi indikator dalam kedewasaan yang mengacu pada pengalaman yang dimiliki seorang ibu hamil. Usia yang cukup dalam memasuki masa perkawinan dan kehamilan membantu seseorang dalam memberikan kematangan dalam menghadapi persoalan atau suatu permasalahan. Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia berpengaruh terhadap perhatian dalam proses persalinan, dimana semakin muda usia ibu semakin berkurang perhatian serta pengalaman yang dimiliki sehingga berpengaruh dalam kesiapan persalinan baik dari fisik maupun psikis. Ketidaksiapan ibu hamil dari segi fisik maupun psikis itulah yang akan menimbulkan kecemasan menjelang proses persalinan.

Sedangkan faktor terakhir yang mempengaruhi cemas tidaknya seorang primigravida dalam menghadapi persalinan adalah pentingnya dukungan suami dan keluarga dalam menghadapi persalinan serta dukungan untuk melakukan senam hamil secara intensif. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Agita (2012) bahwa lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak

menyenangkan atau sugesti negative dan sugesti positif pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauzia (2009) menyatakan bahwa ibu yang telah memiliki pengalaman sebelumnya akan merasa lebih tenang dan dari pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sekitar individu dapat meningkatkan keterampilan dalam menghadapi kecemasan. Oleh karena itu menurut Rahmat (2013) menyatakan bahwa kondisi keluarga yang harmonis dengan sugesti yang positif ataupun lingkungan tempat tinggal yang kondusif dapat menurunkan tingkat kecemasan dan mencegah munculnya depresi. Keluarga yang harmonis dengan sugesti yang positif adalah dimana keluarga termasuk di dalamnya adalah suami secara penuh memberikan semangat serta perhatian kepada istri baik secara fisik dan psikis sehingga ibu bias kuat secara mental dan fisik untuk menghadapi persalinan. Di dalam Al Qur'an dinyatakan bahwa:

Artinya: *“(Ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: “Sesungguhnya Aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut”. Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (Al Anfal 9-10)”*.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa setiap individu

berhak untuk berusaha dalam setiap hal dan apabila dalam berikhtiar manusia menemukan suatu kesulitan, Allah SWT akan mengirimkan bantuan sehingga manusia akan cenderung tenang dengan pertolongan-Nya. Dalam hal ini ibu hamil yang mengalami kecemasan hendaknya juga bersungguh – sungguh dalam upaya mengatasi kecemasan yang dialami tersebut dengan melakukan senam hamil. Kemudian hanya kepada Allah SWT, manusia mengharapkan bantuan untuk menjadikan hati tenang.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di BPS Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan adalah:

1. Intensitas primigravida yang mengikuti senam hamil BPS Tri Rahayu Setyaningsih Sleman Yogyakarta menunjukkan sebagian besar responden jarang mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 22 responden (36.7%) dari 50 responden.
2. Sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 35 responden (58.3%) dari 50 responden.
3. Ada hubungan intensitas senam hamil pada primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di BPS Tri Rahayu Setyaningsih Sleman Yogyakarta dengan *p-value* sebesar 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ).

Oleh karena itu, Bagi ibu hamil diharapkan untuk lebih meningkatkan intensitas mengikuti senam hamil di BPS Tri Rahayu Setyaningsih dengan harapan ibu

hamil tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, sedangkan untuk instansi yang bersangkutan hendaknya terus meningkatkan cakupan pelayanan senam hamil dengan harapan agar manfaat senam hamil dapat dirasakan terutama pada permasalahan kecemasan dalam menghadapi persalinan serta mengalokasikan waktu dan menyediakan jadwal tersendiri untuk memberikan informasi mendalam terkait dengan persiapan persalinan dan beberapa konten di dalamnya dengan tujuan akhir membantu ibu hamil dalam mengurangi ketegangan saat menghadapi persalinan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Agita, C. 2012. *Kecemasan*. (diakses di <http://eprints.uny.ac.id/pdf> pada tanggal 23 april 2014).
- Amalia, T. 2009. *Kecemasan ibu menanti persalinan*. Jakarta : RS Bunda.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Australian Medicine. 2014. *Exercise Is Medicine Australia Factsheet*. Australia: Australian Medicine.
- Bagby, R.M, dkk. 2004. *The Hamilton Depression Rating Scale : Has The Gold Standard Become a Lead Weight?*. Amerika: American Journal of Psychiatry.
- Bandiyah, S. 2009. *Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Baston, H., Jennifer H. *Midwifery Essentials Antenatal volume 2*. Jakarta : EGC.
- Bech, P. 2008. *Fifty Years with the Hamilton Scales for Anxiety and Depression*. Denmark: Psychiatric Reserch Unit, Frederiksborg General Hospital.
- Bobak, I.M., Lowdermilk. 2004. *Maternity Nursing*. 4<sup>th</sup> ed., Mosby, St Louis.
- Cynthia dan David B. 2000. *An Examination of The Sensitivity of the Six-Item Hamilton Rating Scale for Depression in A Sample of Patients Suffering From Major Depressive Disorder*. Ottawa: Institute of Mental Health Research and Psychopharmacology Unit, Royal Ottawa.
- Fajar, I., dkk. 2009. *Statistika untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fauzia, E. 2015. *Hubungan Personality Style dengan Kecemasan Ibu Hamil*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Forlenza, M.J., and Miller, G. E. 2006. *Increased Serum Levels of 8-Hydroxy-2-Deoxyguanosine in Clinical Depression*. *Psychosomatic Medicine*. (68: 1–7)
- Gelabert, R.C. 2007. *Stress and Anxiety Scientific and Natural Treatment*. Spain : University of Valencia.
- Hamid, Achir Y.S. 2008. *Buku Ajar Riset Keperawatan Konsep*,

- Etika dan Instrumentasi.*  
Jakarta : EGC.
- Hardianti. 2015. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida TM III dalam Menghadapi Persalinan Di BPS Azizzah Seleman.* Yogyakarta : Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hartati, N dan Ni Wayan Y. 2013. *Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil.* Denpasar: Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Hidayat, A dan Sujiatni. 2009. *Perbedaan Lama Persalinan Kala II Antara yang Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta.* Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Husin, F. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti.* Bandung : Sagung Seto.
- Hutsebaut. C. 2010. *Exercise for The Pregnant Client.* Fitpro Network.
- Indriati, M.T. 2008. *Senam Hamil dan Balita.* Yogyakarta : Cemerlang Publishing
- Khatri, A.K. 2014. *Effect of Antenatal Care Exercise on Outcome of Labor.* India: MGM Medical College.
- Larasati, I.P dan Arief W. 2012. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Tiga dalam Menghadapi Persalinan.* Surabaya: Universitas Airlangga.
- Khalajzadeh, M. et al. 2012. *The Effect of Yoga on Anxiety among Pregnant Women in Second and Third Trimester Of Pregnancy.* *European Journal of Sports and Exercise Science* 1 (3):85-89. Iran: Alzahra University.
- Mandriawati, G.A. 2008. *Penuntun Belajar Asuhan kebidanan Ibu Hamil.* Jakarta: EGC.
- Maryunani, A dan Sukaryati Y. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik.* Jakarta : CV Trans Info Media.
- Notoadmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwadaminta. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3.* Jakarta : Balai Pustaka.
- Prawirohardjo, S. 2010. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.* Jakarta: Bina Pustaka.
- Pruett, M.D dan Jennifer L.C. 2011. *Exercise Guidelines for Pregnant and Postpartum Women.* Virginia: West Virginia University and Department of Health Performance Middle Tennessee State University.
- Rahmat, D. *Psikologi Untuk Kebidanan.* Padang: Akademia.
- Rukiyah, AY. 2012. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan).* Jakarta: Trans Info Media.

- Safaria, T dan Norfans E.S. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suratiah, dkk. 2013. *Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil terhadap Insidensi persalinan Lama di Kelurahan Bale Ageng*. Bali : Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Sugiyono. 2014. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Salmah, dkk. 2006. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta : EGC.
- Saminem. 2009. *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. Jakarta : EGC
- Stafne, S. 2012. *Does Regular Exercise Including Pelvic Floor Muscle Training Prevent Urinary And Anan Incontence During Pregnancy? A randomized Controlled trial*. Br J Gynaecol.
- Sulistiyawati, A. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ujiningtyas, S.H. 2009. *Asuhan keperawatan Persalinan Normal*. Yogyakarta : Salemba Medika.
- Warsiti, Budi H. 2013. *Asuhan Keperawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Delokomotif.
- Zamriati, W.O. dkk. 2013. *Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di poli KIA Puskesmas Tuminting*. Manado : Fakultas Kedokteran.



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta