

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TM III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI BPS
AZIZAH CANGKRINGAN
SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Hardianti
201410104051**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TM III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI BPS
AZIZAH CANGKRINGAN
SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
Hardianti
201410104051**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TM III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI BPS
AZIZAH CANGKRINGAN
SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Hardianti
201410104051**

Oleh :

Pembimbing : Rusminingsih, S. ST., M. Kes

Tanggal : 10 Juli 2015

Tanda Tangan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rusminingsih', written over a horizontal line.

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TM III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI BPS AZIZAH
CANGKRINGAN SLEMAN¹**

Hardianti², Rusminingsih³

INTISARI

Latar Belakang : Kecemasan ibu menghadapi persalinan terutama pada primigravida, berkaitan dengan emosi ibu. Senam hamil bisa mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Di BPS Azizah Cangkringan Sleman terdapat kegiatan *antenatal care* berupa senam hamil.

Tujuan : Diketuainya perbedaan skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan di BPS Azizah Cangkringan Sleman.

Metode : penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Analisa data dengan *independent sample t-test*. Sampel penelitian ini adalah 30 ibu primigravida TM III.

Hasil : Terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil maupun dengan yang tidak mengikuti senam hamil. Dilihat dari nilai *p value* sebesar 0,01 dimana $<0,05$.

Simpulan : Ada perbedaan skor kecemasan primigravida TM III dalam menghadapi persalinan yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil di BPS Azizah Cangkringan Sleman.

Saran : Bidan agar memberikan motivasi pada ibu hamil saat ANC sehingga ibu hamil mau mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif.

Kata kunci: senam hamil, kecemasan primigravida TM III, menghadapi persalinan

Kepustakaan : 17 buku (2006-2013), 8 jurnal, 4 website

Jumlah halaman : i-xiii, 72 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswi Program DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE INFLUENCE OF THE PARTICIPATION ON PREGNANT
GYMNASTIC ON PRIMIGRAVIDA TM III ANXIETY IN
DEALING WITH DELIVERY AT AZIZAH MIDWIFERY
CLINIC AT CANGKRINGAN SLEMAN¹**

Hardianti², Rusminingsih³

ABSTRACT

Research Background: Mother's anxiety in dealing with delivery especially in primigravida is closely related to mother's emotion which influences the delivery process. By following pregnant gymnastic, the anxiety can be lessen in dealing with delivery. There is antennal care in the form of pregnant gymnastic at Azizah midwifery clinic of Cangkringan, Sleman.

Research Objective: The research objective was to investigate the anxiety score difference between primigravida TM III who follows pregnant gymnastic and primigravida TM III who do not follow pregnant gymnastic.

Research Method : The research was an analytical survey with cross sectional approach time approach. The data collection used primary data which were collected through interview using questionnaire. The samples were taken though purposive sampling method. The data were analyzed by using t-test independent sample. Respondents that is 30 primigravida TM III.

Research Finding : That is a significant difference of anxiety score primigravida TM III mother who following pregnancy exercise either who unfollowing pregnancy exercise, with result of p value 0,01 which <0.05 T.

Conclusion : To conclude, there is anxiety score difference between primigravida TM III who follows pregnant gymnastic and primigravida TM III who do not follow pregnant gymnastic at Azizah midwifery clinic of Cangkringan Sleman in 2015.

Suggestion : It is suggested that the midwives give motivation on pregnant mothers during ANC (antenatal care) so that they are willing to follow pregnant gymnastic regularly and intensively

Keyword : Pregnancy exercise, anxiety of primigraviga TM III, facing the childbirth

Bibliography : 17 books (2006-2013), 8 jurnal, 4 websites

Pages : i-xiii, 72 pages, 6 tables, 2 pictures, 9 attachments

¹Thesis Title

² School of Midwifery Student of 'Aisyiah Health Science College of Yogyakarta

³Lecturer of 'Aisyiyah Yogyakarta Health Science College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil merupakan masalah yang besar di Negara berkembang. Menurut data World Health Organisation (WHO) pada tahun 2012, sebanyak 585.000 perempuan meninggal saat hamil. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100 ribu kelahiran hidup, dibandingkan dengan rasio kematian di 9 negara maju dan 51 negara berkembang (WHO,2012).

Suasana psikologis ibu yang tidak mendukung akan mempersulit proses persalinan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Emosi yang tidak stabil akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat (Amalia,2009).

Wanita yang dependen, cemas dan ketakutan memiliki resiko persalinan lama. Respon stres yaitu stres psikologis memiliki efek fisik yang kuat pada persalinan. Saat menghadapi persalinan, umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) dilanda cemas dan panik (Widianti dan Proverawati, 2010). Data dari Depkes RI tahun 2008, terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) (PPNI, 2013).

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 untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dalam menghadapi persalinan dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Rukiyah,2013).

Usaha yang dilakukan oleh pemerintah untuk memberikan pelayanan antenatal dan strategi untuk mempermudah pemberian pelayanan kesehatan kepada ibu hamil, salah satunya dengan pelaksanaan program kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan dalam rangka membentuk kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Senam hamil merupakan kegiatan atau materi ekstra di kelas ibu hamil (Depkes RI,2011).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Larasati, dkk (2012) didapatkan hasil ada korelasi yang kuat antara senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan, dengan keikutsertaan senam hamil yang meningkat akan menurunkan kecemasan primigravida atau dengan keikutsertaan senam hamil yang menurun maka kecemasan primigravida meningkat.

Kehamilan adalah titipan dari Allah SWT, dimana saat kehamilan memerlukan proses yang lama dan sebagian wanita mengalami kewaspadaan, kekhawatiran dan kesusahan. Sesuai dengan firman Allah yang terdapat pada Q.S Lukman ayat 14 yang berbunyi :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا أَلِيًّا وَهَنًا وَفَصَّالَةٌ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (14)

“ Dan kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orangtuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembali-mu”.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan Januari 2015 di BPS Azizah Cangkringan Sleman terdapat kelas ibu hamil dengan beberapa program salah satunya adalah senam hamil yang dilakukan setiap hari minggu pada jam 15.00 Wib. Menurut data yang diperoleh pada bulan Januari – Maret tahun 2015 terdapat 21 primigravida yang melakukan kunjungan pertama di BPS Azizah Cangkringan Sleman. Sedangkan data yang mengikuti senam hamil dari bulan Januari- Maret tahun 2015 terdapat 20 orang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis korelasi antara fenomena/antara faktor resiko dengan faktor efek. Dalam penelitian ini faktor resiko (variabel bebas) adalah senam hamil dan faktor efek (variabel terikat) adalah kecemasan primigravida TM III dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida TM III yang memeriksakan kehamilannya di BPS Azizah Cangkringan Sleman pada bulan Januari sampai Maret 2015 berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 responden sebagai sampel penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dengan skala HARS untuk mengetahui kecemasan primigravida TM III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil. Uji kenormalan data menggunakan uji *one sampel kolmogorov-smirnov*. Uji analisis yang digunakan adalah uji *independent sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di BPS Tri Rahayu Setyaningsih (BPS Azizah). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 April 2015 hingga tanggal 23 Mei 2015. Subjek penelitian berjumlah 30 orang. Subjek dibedakan menjadi dua kelompok.

Kelompok satu terdiri dari 15 orang subjek yang mengikuti senam hamil untuk melihat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kelompok dua terdiri dari 15 orang yang tidak mengikuti senam hamil untuk melihat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian ini meliputi umur dan pendidikan. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel responden berdasarkan umur ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

| Umur | N | F(%) |
|--------------|-----------|------------|
| < 20 tahun | - | - |
| 20-35 tahun | 30 | 100 |
| > 35 tahun | - | - |
| Total | 30 | 100 |

Sumber : Data Primer 2015

Dari tabel di atas semua jumlah responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 30 responden (100%) dan tidak ada responden yang berusia < 20 tahun dan > 35 tahun. Ini menunjukkan bahwa ibu primigravida di BPS Azizah Cangkringan Sleman masuk kategori masih muda dan masuk masa produktif. Dari data tersebut dibedakan menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama 15 ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil dan kelompok kedua 15 ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil.

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | N | F (%) |
|------------------|-----------|------------|
| SMP | 9 | 30,0 |
| SMA | 20 | 66,7 |
| Perguruan tinggi | 1 | 3,3 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber : Data Primer 2015

Dari tabel di atas sebagian besar pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 20 responden (66,7%) terdiri dari 11 responden yang mengikuti senam hamil dan 9 responden yang tidak mengikuti senam hamil, responden yang berpendidikan SMP sebanyak 9 responden (30,0%) terdiri dari 3 responden yang mengikuti senam hamil dan 6 responden yang tidak mengikuti senam hamil dan yang paling rendah adalah responden yang pendidikan perguruan tinggi yaitu 1 responden yang mengikuti senam hamil (3,3%). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil di BPS Azizah Cangkringan Sleman mempunyai pendidikan SMA.

Kategorisasi Skor Kecemasan

Tabel 4. Kategorisasi Skor Kecemasan

| Kategorisasi | Skor | Kelompok Mengikuti Senam Hamil | | Kelompok Tidak Mengikuti Senam Hamil | |
|---------------------|-------|--------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| | | f | % | f | % |
| Tidak ada kecemasan | <14 | 10 | 66,7% | 2 | 13,3% |
| Kecemasan ringan | 14-20 | 3 | 20,0% | 5 | 33,3% |
| Kecemasan sedang | 21-27 | 2 | 13,3% | 4 | 26,7% |
| Kecemasan berat | 28-41 | - | - | 4 | 26,7% |
| Panik | 42-56 | - | - | - | - |
| Total | | 15 | 100 | 15 | 100 |

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kategorisasi kecemasan primigravida TM III yang mengikuti senam hamil yang berada pada kategori tidak ada kecemasan sebanyak 10 orang (66,7%), kecemasan ringan sebanyak 3 orang (20,0%), kecemasan sedang sebanyak 2 orang (13,3%), sedangkan tidak terdapat dalam kategori kecemasan berat maupun panik.

Subjek ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil skor kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang (13,3%), kecemasan ringan sebanyak 5 orang (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 4 orang (26,7%), kecemasan berat 4 orang (26,7%), sedangkan tidak terdapat dalam kategori panik.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan. Untuk mengetahui kenormalan data menggunakan pengujian normalitas menggunakan analisis *one sample Kolmogorov Smirnov*. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

| No | Kelompok | P value | Kesimpulan |
|----|---|---------|------------|
| 1 | Skor kecemasan yang mengikuti senam hamil | 0,749 | Normal |
| 2 | Skor kecemasan yang tidak mengikuti senam hamil | 0,799 | Normal |

Sumber : Data Primer 2015

Hasil uji normalitas dengan teknik *one sample Kolmogorov Sminov* Tabel tersebut menunjukkan bahwa untuk kelompok skor kecemasan ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *P value* = 0,749 ($p > 0,05$). Kelompok skor kecemasan ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil juga memiliki data berdistribusi normal, terlihat dari nilai *P value* = 0,799 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dari tiap kelompok berdistribusi normal.

Setelah kenormalan data diketahui yaitu data berdistribusi normal maka dilakukan analisis menggunakan uji independent sample *t-test* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara satu kelompok dengan kelompok yang lain, dimana antara satu kelompok dengan kelompok lain tidak saling berhubungan. Hasil uji independent sample *t-test* dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 6. Uji independent sample *t-test* skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil.

| Kelompok | Mean | Std. Deviation | t-hitung | sig. (2tailed) |
|-------------------|-------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|
| Senam hamil | 12,13 | 6,534 | | ,001 |
| Tidak senam hamil | 22,00 | 8,569 | -3,546 | |

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel di atas hasil Rerata skor kecemasan ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil sebesar 12,13, sedangkan untuk skor kecemasan ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil sebesar 22,00.

Hasil uji t yang ada menunjukan bahwa nilai *p value* sebesar 0,01 dimana $< 0,05$ karena $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil maupun dengan yang tidak mengikuti senam hamil.

PENDAHULUAN

Skor kecemasan primigravida TM III dalam menghadapi persalinan yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat detik-detik kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan. Pelaksanaan senam sedikitnya seminggu sekali dan menggunakan pakaian yang longgar dan sesuai. Lakukan pemanasan dan pendinginan setiap kali senam (Indiarti, 2008).

Pada penelitian ini memilih ibu primigravida untuk dijadikan responden, karena pada primigravida lebih rentan mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dan memiliki ketakutan terhadap cerita-cerita yang mengerikan selama proses melahirkan dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati, dkk (2012) bahwasanya ketakutan ibu menghadapi

persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan.

Berdasarkan Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa *mean* kelompok ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil lebih rendah skor kecemasannya dibandingkan dengan *mean* ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil. *Mean* skor kecemasan pada kelompok ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil sebesar 12,13, sedangkan *mean* skor kecemasan pada ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil sebesar 22,00. Jadi dengan mengikuti senam hamil bisa menurunkan kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Perbedaan skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan.

Dari hasil pengujian dengan independent sample *t-test* pada tabel.5 didapatkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,01 dimana $< 0,05$ karena $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan ibu primigravida TM III yang mengikuti senam hamil maupun dengan yang tidak mengikuti senam hamil di BPS Azizah Cangkringan Sleman. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Pernyataan dari hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan bisa dikurangi dengan mengikuti senam hamil dibandingkan dengan ibu primigravida TM III yang tidak mengikuti senam hamil.

SIMPULAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ada, maka kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan yang mengikuti senam hamil (*mean* skor kecemasan sebesar 12,13)
2. Kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan yang tidak mengikuti senam hamil (*mean* skor kecemasan sebesar 22,00)
3. Terdapat perbedaan skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan, bisa dilihat dari nilai *P value* sebesar 0,01 dimana $< 0,05$ karena $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan.

SARAN

Diharapkan bagi bidan dan tenaga kesehatan lain di BPS Azizah Cangkringan Sleman agar memberikan informasi kepada ibu hamil dengan menggunakan leaflet tentang senam hamil dan jadwal kegiatan senam hamil, memodifikasi metode senam hamil, memberikan alternatif pilihan waktu dan melengkapi sarana

dan prasarana senam sehingga ibu-ibu hamil mau mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif.

Ibu hamil agar melakukan senam hamil secara teratur dan intensif sehingga dengan mengikuti senam hamil dapat membantu menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan dan membantu proses persalinan menjadi fisiologis.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. 2012. *Angka Kematain Ibu*. Dilihat 7 Desember 2014. www.bkkbn.go.id.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil kesehatan Indonesia 2007*. Dilihat 7 Desember 2014. <http://www.depkes.go.id>.
- Indiarti, M.T. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta : Cemerlang Publishing
- Indrayani. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Tim (Trans Info Media)
- Juhl, Mette & Per Kragh Andersen. 2008. *Physical Exercise during Pregnancy and the Risk of Preterm Birth: A Study within the Danish National Birth Cohort*. Vol. 167 : No 7.
- Larasaty, Putry.dkk. 2012. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Vol 1 No 1 :26-32
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Risma,I. 2013. Jurnal Kebidanan : *Hubungan Tingkat Kepatuhan Ibu Hamil Trimester III yang Menjalankan Program Senam Hamil dengan Lama Persalinan*. Semarang. Dilihat 15 Desember 2014.
- Rukiyah, Ai Yeyeh. 2009. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta : Trans Info Media
- Wulandari, Yogi. 2006. *Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Insan Vol. 8 No 2