

**PENGARUH KELAS ONLINE PRENATAL GENTLE YOGA DALAM
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA
DI MASA PANDEMI COVID-19 DI BPM NURUL UMAIRA
TITI PAPAN KECAMATAN MEDAN DELI**

Putri Ayu Yessy Ariescha

Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan

Deli Husada Deli Tua

email: yezikatwin@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi psikologis yang disertai kecemasan dan depresi pada ibu hamil dapat mempengaruhi timbulnya penyakit serta dapat menjadi resiko terjadinya komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Salah satu latihan fisik yang dianjurkan untuk menurunkan kecemasan adalah Prenatal Gentle Yoga. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelas online prenatal gentle yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida di masa pandemi covid-19 di BPM Nurul Umaira Titipapan Kecamatan Medan Deli. Jenis penelitian ini adalah Quasi experimental design dengan rancangan pre test post test design. Penelitian dilaksanakan pada Februari-Mei 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang melakukan ANC di BPM Nurul Umaira Titipapan Kecamatan Medan Deli. Sampel berjumlah 15 orang, secara purposive sampling. Variable independent prenatal gentle yoga dan variable dependent tingkat kecemasan ibu primigravida. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistik Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan mengenai perbedaan pre dan post kelas online prenatal gentle yoga. Hasil Uji Independent Sampel Test diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kelas online prenatal gentle yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida di masa pandemi Covid-19 di BPM Nurul Umaira Titipapan dengan mean 6.010 dengan Std. Deviation 6.125 dengan CI 95% 36.959-49.209. Kesimpulan penelitian yang berarti ada pengaruh kelas online prenatal gentle yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Kecemasan, Primigravida

PENDAHULUAN

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2019, ketercapaian indikator kesehatan di Sumatera Utara sudah meningkat. Hal ini bisa terlihat dari penurunan Angka Kematian Ibu (AKI). Tahun 2019, terjadi penurunan AKI sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per100.000 kelahiran hidup. Angka ini menunjukkan penurunan dibanding tahun 2018 yaitu sebanyak 186 dari 305.935 kelahiran hidup atau 60,79 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Kota

Medan, 2019).

Kondisi psikologis ibu yang mengalami kecemasan dan depresi dapat mempengaruhi timbulnya penyakit serta komplikasi pada proses kehamilan dan persalinannya, baik bagi ibu serta bayi. Masalah tentang kecemasan pada ibu hamil akan selalu muncul pada ibu di kehamilan yang pertama maka dari itu masalah kecemasan ini harus segera diatasi, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara berolahraga. Olahraga yang dilakukan ibu hamil dapat menjadi pengalihan perhatian,

mengurangi tingkat kecemasan dan, menenangkan pikiran, meningkatkan durasi dan kualitas tidur, mengurangi konstipasi serta meningkatkan nafsu makan (Kamariyah, 2016).

Pada saat ini di Indonesia telah dilakukan senam yang diperuntukan bagi ibu hamil yaitu prenatal yoga. Senam *prenatal gentle yoga* adalah modifikasi dari senam yoga dasar yang telah disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu gerak tubuh, pikiran dan mental yang dapat membantu ibu hamil dalam melenturkan otot persendian dan merileksasi pikiran ibu (Indiarti, 2016).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida yang melakukan senam prenatal gentle yoga menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, menambah keyakinan ibu hamil dan kemampuan diri menghadapi persalinan, meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan, serta mengurangi keluhan fisik (Fauziah, 2016).

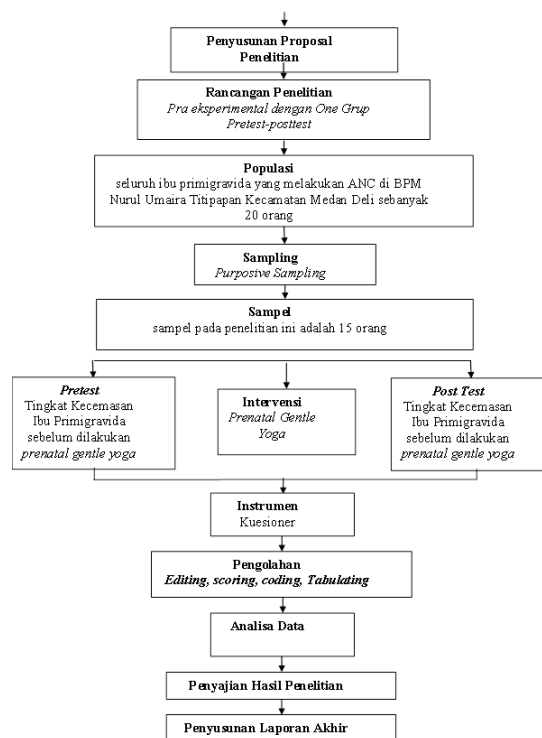
Prenatal gentle yoga dilakukan dengan lima cara yaitu latihan fisik yoga, latihan pernafasan, posisi, meditasi, dan relaksasi mendalam yang dapat digunakan untuk mendapatkan membantu kelancaran dalam masa kehamilan dan proses persalinan secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada persiapan proses persalinan, dan bersiap untuk menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan menjadi energi (Bonura, 2016).

Prenatal gentle yoga mempunyai efek yang sangat baik bagi ibu hamil yaitu mengurangi tingkat stress, rasa nyeri saat kehamilan, ketidaknyamanan fisik, mengurangi intensitas nyeri persalinan, serta dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi proses persalinan. Menurut penelitian Davis pada tahun 2016 yang melibatkan 46 ibu hamil

sebagai responden dengan gejala awal depresi dan cemas menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga adalah salah satu cara yang dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala kecemasan dan depresi kehamilan. responden juga menyampaikan rasa kepuasan ibu setelah senam yoga dan tidak ada hasil yang merugikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian quasi experimental. Penelitian Quasi Experimental, Dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan di BPM Nurul Umaira Titipapan Kecamatan Medan Deli tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang melakukan ANC di BPM Nurul Umaira Titipapan Kecamatan Medan Deli sebanyak 20 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Dimana pengambilan sampel dilakukan dengan menyeleksi populasi melalui kriteria inklusi dan eksklusi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 4.1. Distribusi Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas dan Riwayat Abortus pada Ibu Primigravida di Masa Pandemi Covid-19 di BPM Nurul Umaira Titi Papan Kecamatan Medan Deli 2021

No	Karakteristik Responden	Fre (n)	Pre (%)
1	Umur		
	21-26 tahun	7	46,7
	27-32 tahun	2	13,3
	32-38 tahun	3	26,7
2	Pendidikan		
	Menengah (SMP-SMA)	12	80,0
	Tinggi (D3-S1)	3	20,0
3	Pekerjaan		
	Bekerja	5	33,3
	IRT	10	66,7
4	Paritas		
	Primipara	2	13,3
	>1	13	86,7
5	Riwayat Abortus		
	Ada	1	6,7
	Tidak Ada	4	93,3
	Total	15	100,0

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang diteliti responden yang berumur 21-26 tahun sebanyak 7 orang (46,7%), yang berumur 27-32 tahun sebanyak 2 orang (13,3%), yang berumur 33-38 tahun sebanyak 3 orang (40,0%), responden yang berpendidikan menengah (SMP-SMA) sebanyak 12 orang (80,0%) dan responden yang berpendidikan tinggi (D3-S1) sebanyak 3 orang (20,0%), responden yang bekerja sebanyak 5 orang (33,3%), IRT sebanyak 10 (66,7%), responden dengan paritas primipara sebanyak 2 orang (13,3%), paritas > 1 sebanyak 13 orang (87,7%) dan riwayat abortus dengan ada riwayat abortus sebanyak 1 orang (6,7%), tidak ada sebanyak 4 orang (93,3%).

b. Analisis Bivariat

Perbedaan pre dan post kelas online prenatal gentle yoga didapatkan nilai rata-rata yaitu 6.010 dengan Std. Deviation 6.125 dengan CI 95% 36.959-49.209. Dari hasil Uji Independent Sampel Test diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelas online prenatal gentle yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida di masa pandemi Covid-19 dengan mean 6.010 dengan Std. Deviation 6.125 dengan CI 95% 36.959-49.209.

Pada penelitian ini, prenatal gentle yoga memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida karena memiliki p-value < 0,05. Karakteristik responden yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah umur, pendidikan, pekerjaan, paritas dan riwayat abortus. Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik pada usia dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu berumur 21-26 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,7 %), umur 27-32 tahun sebanyak 2 orang (13,3%) dan umur 33-38 tahun sebanyak 3 orang (40,0 %) yang berpendidikan menengah (SMP-SMA) sebanyak 12 orang (80,0%) dan n yang berpendidikan tinggi (D3-S1) sebanyak 3 orang (20,0%), yang bekerja sebanyak 5 orang (33,3%), IRT sebanyak 10 (66,7%), ibu dengan paritas primipara sebanyak 2 orang (13,3%), paritas > 1 sebanyak 13 orang (87,7%) dan riwayat abortus dengan ada riwayat abortus sebanyak 1 orang (6,7%), tidak ada sebanyak 4 orang (93,3%). Pada penelitian ini, kelompok memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida karena memiliki p-value < 0,05.

Kecemasan atau anxiety adalah bentuk ketegangan yang timbul dari rasa khawatir, rasa takut, perasaan tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh seorang ibu. Perasaan tersebut bisa mengganggu atau

menimbulkan perasaan tidak nyaman selama proses kehamilan. Bila ibu hamil merasa takut atau cemas maka tubuh secara fisiologis akan mengaktifkan respon *flight*. Sehingga akan otomatis menyebabkan peningkatan produksi hormon adrenalin. Jantung akan mulai berdetak lebih cepat, pernafasan juga akan menjadi lebih cepat, otot-otot tubuh terasa tegang dan tekanan darah juga semakin meningkat (Koyyalamudi et al. 2016)

Perasaan takut dan semua perasaan yang memicu kecemasan merupakan hal yang harus dihindari selama proses kehamilan. Oleh sebab itu pengetahuan berperan sangat penting bagi seorang calon ibu. Menurut asumsi peneliti, pengetahuan yang dibutuhkan oleh ibu hamil adalah pengetahuan tentang fisiologis tubuhnya, tentang proses kehamilan, tentang bagaimana proses persalinan, serta berbagai hal yang sering terjadi dalam masa kehamilan dan proses persalinan, serta perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh. (Donsu, 2016). Peran seorang pendamping persalinan merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk memberikan rasa nyaman serta berbagai metode-metode alternatif non farmakologi yang dapat digunakan saat kehamilan dan proses persalinan serta dapat melakukan *self checking* (Aswitami, 2017).

Salah satu metode non farmakologi yang bisa digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa cemas pada ibu adalah *prenatal gentle yoga*. *Prenatal gentle yoga* (yoga bagi kehamilan) adalah modifikasi dari senam yoga yang sudah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dapat dilakukan dengan teknik yang lebih lembut dan secara perlahan. *Prenatal gentle yoga* memiliki tiga prinsip utama yaitu pengaturan nafas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Frekuensi Nafas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernafasan

yang baik dan benar, ibu akan lebih bisa mengontrol pikiran, dengan relaksasi dan meditasi seluruh tubuh dan pikiran ibu hamil akan berada dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam beberapa penelitian dikatakan bahwa metode pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan rasa cemas pada ibu hamil (Supriatik, 2017).

Penelitian yang dilakukan Kyle Davis terhadap 46 ibu dengan gejala depresi dan kecemasan menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* adalah penanganan yang baik dan bisa diterima oleh ibu hamil yang merasa cemas dan depresi. Responden juga menyampaikan tingkat kepuasan yang tinggi serta tidak ada hasil yang merugikannya. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dipaparkan Sindhu bahwa melakukan yoga dalam masa kehamilan bisa mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Senam Yoga selama masa kehamilan bisa digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan dan dapat mencegah peningkatan simtomatologi (Rafika, 2018).

Beberapa faktor lainnya yang juga mempengaruhi kecemasan ibu adalah umur ibu, pekerjaan, pendidikan ibu, jumlah anak dan riwayat kehamilan lalu. Aktas dan Songul memaparkan bahwa faktor sosiodemografi juga dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan pada ibu hamil. Umur ibu dapat mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah umur, maka semakin baik tingkat kematangan emosi ibu. Masa kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu rentang usia 20-30 tahun. Usia ibu hamil yang berada dibawah 20 tahun atau diatas usia 35 tahun merupakan usia hamil dengan resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Supriatik, 2017).

Pekerjaan seorang ibu juga dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat

kecemasan yang dirasakan oleh seorang ibu hamil. Ibu yang bekerja akan cenderung cemas jika kehilangan pekerjaan apabila pekerjaan yang dilakukannya tidak dapat diselesaikannya karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan yang dilakukannya tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dan ibu dapat menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif (Fauziah,2016).

Pendidikan akan merubah pola pikir setiap orang, tingkah laku dan juga cara dalam pengambilan keputusan. Latar belakang pendidikan seseorang akan memberikan pengaruh dalam memberikan respon atas sesuatu hal yang ada baik dari dalam maupun luar. seseorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dan masuk akal dibandingkan dengan orang yang tingkat pendidikannya lebih rendah. Dengan demikian tingkat pendidikan yang rendah akan menjadi salah satu faktor yang menunjang terjadinya kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani yang memaparkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil (Suananda, 2018).

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang ibu baik anak yang lahir hidup maupun yang lahir mati. Tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang ibu yang memiliki 1 anak tentu berbeda dengan ibu yang telah memiliki beberapa anak atau multipara, hal ini karena pada ibu multipara pasti telah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. Bagi ibu yang baru pertama hamil, maka kehamilan yang dialaminya adalah pengalaman yang pertama kali, sehingga pada trimester III dirasakan semakin meningkat kecemasannya karena semakin dekat dengan waktu proses persalinan. Ibu hamil akan merasa cemas dengan kehamilannya, akan merasa gelisah, dan juga akan merasa takut menghadapi proses persalinan, mengingat

ketidaktahuan yang menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Suananda, 2018).

Riwayat exercise (Latihan) adalah kegiatan yang pernah dilakukan oleh ibu hamil sebelum penellitian berlangsung. Adapun kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan-kegiatan ibu hamil yang bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu seperti senam hamil, yoga, hypno birthing dan meditasi. Tingkat kecemasan ibu yang memiliki riwayat exercise dan yang tidak memiliki akan sangat berbeda. Intensitas exercise yang dilakukan ibu juga akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu.

Winda (2014) memaparkan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas keikutsertaan hypno birthing yang dilakukan ibu dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan dengan rutin tingkat kecemasannya lebih rendah dibandingkan yang tidak pernah mengikuti kegiatan tersebut (Rafika, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pre kelas online prenatal gentle yoga nilai rata-rata 78,99 dengan Std.Deviation 42,546 dan Std. Error Mean 15,042. Menurut Effendi menyebutkan bahwa pekerjaan ibu bisa mempengaruhi tingkat kecemasannya, karena adanya tekanan dan berbagai beban yang memicu stressor ditempat kerja. Beban pekerjaan yang sangat berat atau kemampuan fisik ibu yang melemah akan mengakibatkan ibu hamil yang bekerja akan mengalami gangguan dan masalah atau penyakit akibat pekerjaan yang dilakukannya. Pada ibu hamil yang tidak bekerja akan memiliki lebih banyak waktu dan lebih banyak kesempatan untuk persiapan dalam menghadapi proses persalinan seperti mengikuti kelas prenatal yoga, mencari dan mempelajari berbagai persiapan menghadapi proses persalinan serta menjadi ibu dalam menjalani peran barunya lebih banyak dibandingkan

dengan ibu yang masih aktif bekerja (Astuti, 2019).

Hasil penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, yaitu :Berdasarkan hasil penelitian Bingan (2019) tentang pengaruh prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III disimpulkan bahwa sesudah mengikuti prenatal gentle yoga data menunjukkan 31 responden mengatakan keemasannya ringan tidak mengganggu 18 (58%), sedang sangat tidak mengganggu 4 (12,9%), sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang 10 (32,5%), berat sangat mengganggu atau yang tidak mengalami perubahan sebanyak 2 responden (6,5%).

Hasil penelitian sejenis yang berjudul pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo memaparkan bahwa ada perbedaan antara kelompok ibu hamil yang melakukan prenatal gentle yoga dengan kelompok ibu yang melakukan senam hamil dengan nilai p-value 0,032. Hal ini dapat dilihat dari penurunannya, terbukti bahwa prenatal gentle yoga lebih berpengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Kelas Online Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di Masa Pandemi Covid-19 Di BPM Nurul Umaira Titipapan Kecamatan Medan Deli Tahun 2021, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kelas online prenatal gentle yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida di masa pandemi Covid-19.

Saran dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan kepada Institusi Pendidikan agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan

dan informasi bagi mahasiswi dalam emningkatkan ilmu pengetahuan tentang Pengaruh Kelas Online Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di Masa Pandemi Covid-19 Di BPM Nurul Umaira Titipapan Kecamatan Medan Deli Tahun 2021.

2. Bagi Bidan
Diharapkan kepada tenaga kesehatan terutama bidan untuk dapat lebih aktif lagi dan mampu memberikan tindakan dan pengetahuan kepada masyarakat, ibu hamil, agar mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan melakukan prenatal gentle yoga.
3. Bagi Ibu Hamil
Diharapkan ibu hamil dapat mengikuti dan mempraktikkan gerakan prenatal gentle yoga secara teratur selama kehamlan yaitu sebanyak 1-2 kali seminggu sebagai alternatif bagi ibu untuk dapat membantu mengurangi keluhan ibu selama kehamilan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menerapkan kelas online lebih diterapkan lagi secara lebih maksimal dengan mendukung sarana prasarana dan fasilitas agar kelas online dapat tetap berjalan dengan lancar dan mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan cara melakukan prenatal gentle yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aktas.2016. *Association Between Anxiety and Hipertension : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Epidemiological Studies*. Yu Pan.2016;10(1):1620. Available from: Google scholar

- Astuti.2019.*Prospective-Longitudinal Study On The Association Of Anxietydisorders Prior To Pregnancy And Pregnancy-And Child-Related Fears. Julia, Eva Asselman. 2019;58-66. Journal of Anxiety Disorders, 2019*
- Bonura, 2016. *A Randomized Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Women With Symptomps Of Depression And Anxiety. Kyle Davis. 2016;21(172). Available from : Google scholar*
- Davis. 2016. *Hubungan Senam Yoga Dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Halim Belawan Tahun 2014.*Novianti. 8-14, s.l. Jurnal Maternal dan Neonatal, 2016
- Donsu. 2016. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi.*Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2016
- Fauziah. 2016. *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Prmigravida TM III.* Lestari Fauziah, 2016
- Gobak. 2017. *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida.* Rizky Ayu, 2016
- Hawari, 2016. *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi.* Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2016
- Huizink et al, 2020. *A Review of Pregnancy in Women Over 35 Years of Age.*Reeta.The Open Nursing Journal. Vol 3, pages 33-38, 2020
- Indiarti. 2016. *Pemberian Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Terhadap Ibu Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama di Puskesmas Gajahan Surakarta.* Karya Tulis Ilmiah. Surakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Kusuma Husada, 2016
- Janiwarty.2017. *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017
- Kamariyah. 2016. *Pengetahuan Tentang Kehamilan, Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III.* Jurnal Psikologi Indonesia, 5(3), 232-238
- Nursalam, 2016.*Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirahardjo, 2016.*Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimandala Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.*Skripsi. Depok:Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- PProfil Kesehatan Kota Medan. 2019. Medan: Dinas Kesehatan Kota Medan
- Rafika.2018. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III.* Jurnal Psikologi Indonesia, (3), 232-238
- SDKI. 2017. *Data Sdki.* Jakarta: Badan Pusat Statistik,P. 31
- Suananda. 2018. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan keluhan Ibu Hamil Trimester III.* Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Univesitas Sriwijaya, 1(1), 47-53
- Spielerger.2016. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke III Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda.*e-Journal Psikologi, 4(4), 373-385
- Supratik. 2017. *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar,* 1-14
- Wahyuni. 2017. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimandala.* Skripsi.Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Wildan. 2019. *Model Desain Sistem Pembelajaran.* Jakarta: PT Dian Rakyat, 2019.