

Senam Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan Di Desa Bunong Kec. Bintauna Kab. Bolaang Mongondow Utara

¹Muzayyana,²Sitti Nurul Hikma Saleh, ³Agustin, ⁴Alhidayah, ⁵Siti Masyita Mokodongan

^{1,2,3,4,5}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Email: ¹muzayyanananna@gmail.com, ²nurulhikmasaleh93@gmail.com, ³agustinbidan08@gmail.com, ⁴alhidayahsayang01@gmail.com, ⁵masyita@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:
Senam
Ibu Hamil
Kecemasan

Angka kematian ibu dan bayi, baik di dunia maupun di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebabnya adalah persalinan yang tidak berjalan dengan baik. Wanita hamil mungkin mengalami gangguan pola tidur karena perubahan fisik dan emosi yang terjadi selama kehamilan, serta rasa tidak nyaman dan kecemasan karena persalinan. Untuk menjaga kesehatan ibu dan janin dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan, wanita hamil disarankan untuk melakukan olahraga ringan selama kehamilan. Senam hamil merupakan suatu program bagi ibu hamil sehat untuk menjaga kondisi fisik ibu dengan menjaga otot-otot dan persendian. Ibu hamil yang mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan belum memahami senam hamil yang dapat mengatasi keluhannya. Pada kehamilan ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan dan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian masyarakat ini hampir seluruh peserta berusia > 25 tahun sebanyak 6 ibu hamil (60%), lebih banyak ibu hamil berpendidikan menengah 8 ibu hamil (80%) dan memiliki gravida atau kehamilan yang multigravida sebanyak 7 ibu hamil (70%) serta memiliki usia kehamilan kebanyakan trimester II sebanyak 7 ibu hamil (70%). Hasil evaluasi menurut penilaian pre test dan post test diketahui sebagian besar memiliki pengetahuan meningkat (87,67%) setelah dilakukan edukasi.

ABSTRACK

Keywords:
Education
Pregnancy Stress
Prenatal Message
Spa

Maternal and infant mortality rates, both in the world and in Indonesia, are still quite high. One of the causes is labor that does not go well. Pregnant women may experience disturbed sleep patterns due to physical and emotional changes that occur during pregnancy, as well as discomfort and anxiety due to childbirth. To maintain the health of the mother and fetus and reduce the risk of pregnancy complications, pregnant women are advised to do light exercise during pregnancy. Pregnancy exercise is a program for healthy pregnant women to maintain the mother's physical condition by maintaining muscles and joints. Pregnant women who experience anxiety about facing childbirth do not understand pregnancy exercises that can overcome their complaints. In pregnancy, this fear is often felt, especially when facing childbirth. Psychological burden on a pregnant woman. Women who experience anxiety during pregnancy are more likely to experience abnormal labor and can even have complications resulting in maternal and fetal death. This community service aims to increase the knowledge of pregnant women to overcome anxiety during pregnancy and reduce discomfort during pregnancy. The results obtained from this community service activity were almost all participants aged > 25 years, 6 pregnant women (60%), more pregnant women with secondary education, 8 pregnant women (80%) and 7 pregnant women who had gravida or multigravida pregnancies (70%) and most of the gestational age was in the second trimester, as many as 7 pregnant women (70%). The evaluation results according to the pre-test and post-test assessments showed that the majority had increased knowledge (87.67%) after the education was carried out.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. secara administratif terbagi menjadi 4 dusun. Program kelas ibu hamil yang merupakan sarana dalam kelompok dengan bentuk tatap muka yang membahas tentang kesehatan ibu hamil, tapi hanya 20% ibu hamil yang mengikuti kegiatan tersebut.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (Dawson,dkk 2018) memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil di seluruh dunia, dan sekitar 289.000 wanita meninggal saat melahirkan (Sari, E. P., Sari, R. G., & Hamid, 2024). Angka kematian ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun telah banyak Upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan. Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui antenatal care yang teratur. Mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah-satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil (Suryani, P., & Handayani, 2018).

Kehamilan akan mengakibatkan perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, sirkulasi darah serta perubahan fisiologis (Prawirohardjo, 2009)

Kehamilan juga akan mengakibatkan perubahan secara psikologis seperti kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi perubahan fisiologis dan menghadapi persalinan, perubahan ini sering terjadi pada trimester 2 dan 3. Rasa cemas dan takut akan menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Kecemasan pada ibu hamil menyebabkan gangguan pola tidur yang dapat menimbulkan dampak pada kondisi fisik ibu dan perkembangan janin (Marwiyah, 2017)

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Gerakan senam hamil memiliki efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil dapat mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut (Jannatin Aliyah., 2012)

Kecemasan selama kehamilan tidak diatasi dapat berdampak pada periode postnatal. Kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kelahiran preterm Ibu hamil yang mengalami kecemasan, meningkatkan level kortisol yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin. Program senam hamil ditujukan untuk melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan (Muzayyana,Sitti Nurul Hikma Saleh, St. Rahmawati Hamzah, 2021).

Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Telah banyak diketahui bahwa senam hamil dan nifas bermanfaat dalam persiapan menghadapi kelahiran anak, khususnya dalam hal mempersiapkan kelenturan otot-otot, menjaga sikap tubuh yang benar selama kehamilan dan sesudah melahirkan. Untuk itu latihan yang baik dan teratur sangat dianjurkan bagi setiap ibu hamil dan melahirkan. Dengan demikian diharapkan proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman (Erlinawati, 2020)

Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara berjumlah 10 orang. Sebanyak 7 ibu hamil mengalami keluhan dan kecemasan kehamilan. Pengetahuan ibu hamil sangat minim membuat ibu-ibu hamil sangat kesulitan sehingga kurang mengetahui tentang senam hamil dan manfaat senam hamil. Poskesdes Bunong yang terdapat di Desa Bunong pun terjadwal tim kesehatannya yang datang hanya 1x/minggu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2024 dengan mewawancarai Bidan Koordinator senam hamil Puskesmas di Desa Bunong mengatakan bahwa Puskesmas memiliki program senam hamil yang rutin dijalankan setiap minggunya. Namun karena kesadaran ibu-ibu hamil untuk datang setiap kelas ibu hamil diadakan. Juga mewawancarai 5 ibu hamil dan hampir keseluruhan mengalami kecemasan dan keluhan seperti nyeri punggung bagian bawah sejak memasuki usia kehamilan trimester II sampai memasuki trimester III. Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung tersebut yaitu dengan memijat punggung dan istirahat. Ketika menanyakan mengenai aktivitas olahraga seperti senam hamil, mereka mengatakan tidak pernah melakukan senam hamil.

Berdasarkan hal tersebut tim pengabdian kepada masyarakat membuat pelaksanaan senam hamil untuk ibu-ibu hamil di Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Tujuan dalam

pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil dapat mempersiapkan keadaan fisiknya, dengan melakukan senam hamil secara mandiri di rumah serta mengurangi kecemasan dan keluhan nyeri punggung yang dialaminya selama Trimester kehamilan.

II. MASALAH

Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, terdapat kurang lebih 7 kunjungan Antenatal tiap bulannya. Dari beberapa Ibu hamil tersebut belum pernah melakukan Senam Ibu Hamil untuk mengatasi keluhan selama kehamilan. Beberapa ibu hamil yang masih mengeluh nyeri punggung, kram kaki, pembengkakan dan stres kehamilan. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ibu hamil di Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara dapat melakukan senam ibu hamil untuk mengurangi stres dan masalah fisik selama kehamilan.



Gambar 1. Posyandu Kunjungan Ibu Hamil Antenatal Care Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara

III. METODE

Metode pendekatan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, dialog/wawancara/tanya jawab, diskusi dan praktik langsung dengan jumlah ibu hamil yang menjadi peserta sosialisasi adalah 10 orang. Evaluasi dilakukan dengan wawancara/tanya jawab sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan untuk mengukur tingkat pemahaman ibu hamil terhadap materi tentang senam ibu hamil saat ini. Untuk evaluasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah diukur dari antusias peserta yang mengikuti kegiatan ini dan banyaknya pertanyaan - pertanyaan yang diajukan oleh para peserta serta tindak lanjut dari kegiatan tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di Dusun Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara disesuaikan dengan bentuk dan jenis kegiatan, yang dilakukan secara bertahap sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan sejak tanggal 22 Oktober 2024. Pada tahap ini tim pengabdian menetapkan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan salah satu Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah di desa dengan melibatkan lintas sektoral. Setelah dilakukan identifikasi masalah kemudian merumuskan masalah utama berdasarkan tingkat kegawatan, keseriusan dan besarnya masalah sehingga diputuskan masalah yaitu beberapa Ibu hamil belum pernah melakukan senam ibu hamil untuk mengurangi stress selama kehamilan

2. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sejak tanggal 22 Oktober 2024. Pada tahap ini diawali dengan tim pengabdian melakukan Pertemuan kelas ibu hamil yang dihadiri oleh kader kesehatan, bidan dan ibu-ibu hamil di Desa

Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2024 Jam 09.00 WITA, membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan bidan desa Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara yaitu tentang keluhan stress kehamilan dan ketidaknyamanan ibu selama hamil.

3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan tanggal 22 Oktober 2024 yaitu:

a. Persiapan Alat Peraga dan Materi Penyuluhan

Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan dilakukan di Aula Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang Senam Ibu Hamil. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan seperti : Proyektor, laptop, video penyuluhan, leaflet, speaker, dan microphone.



Gambar 2. Pemberian Materi Senam Ibu Hamil

b. Penyuluhan Tentang Senam Ibu Hamil

Kegiatan diawali dengan pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan senam ibu hamil pada ibu-ibu hamil di Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara, dilanjutkan praktik Senam Ibu Hamil.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Ibu hamil

c. Evaluasi

Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan dan praktik tentang senam ibu hamil maka dilakukan evaluasi berupa kunjungan rumah pada ibu-ibu hamil pada tanggal 24 Oktober 2024. Didalam proses kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi apakah stress kehamilan sudah berkurang dan keluhan fisik selama hamil dan mengetahui bagaimana pelaksanaan senam ibu hamil.

Pretest dan Posttest

Pretest dan *posttest* digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai “*Senam Ibu hamil*” dengan menggunakan kuesioner yang disusun secara mandiri oleh tim pengabdian dalam bentuk *multiple choice* yang terdiri dari 15 soal.



Gambar 4. Peserta dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Bunong

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 10 ibu hamil yang di Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1-2 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan di Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara

karakteristik	Jumlah	%
Usia		
< 17 Tahun	1	10 %
17-25 Tahun	3	30 %
> 25 Tahun	6	60 %
Pendidikan		
Dasar	1	10 %
Menengah	8	80 %
Tinggi	1	10 %
Gravida/Kehamilan		
Primigravida	3	30 %
Multigravida	7	70 %
Usia Kehamilan		
TM I	2	20 %
TM II	7	70 %
TM III	1	10 %

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik umum ibu hamil kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta berusia > 25 tahun sebanyak 6 ibu hamil (60%), lebih banyak ibu hamil berpendidikan menengah 8 ibu hamil (80%) dan memiliki gravida atau kehamilan yang multigravida sebanyak 7 ibu hamil (70%) serta memiliki usia kehamilan kebanyakan trimester II sebanyak 7 ibu hamil (70%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Senam Ibu Hamil Dalam Mengatasi Kecemasan di Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		

	Baik	2	20%
	Kurang	8	80%
	Total	10	100%
2	Pengetahuan Setelah Penyuluhan		
	Baik	9	90%
	Kurang	1	10%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa Perbedaan pengetahuan peserta tampak jelas sebelum dan sesudah diberikan materi. Mayoritas peserta sudah mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat setelah diberikan materi yaitu sebesar 90 %. Adanya peningkatan hasil post test hal ini dapat dimungkinkan karena peserta sangat fokus ketika proses penyampaian materi berlangsung dan antusias dalam mengikuti segala kegiatan penyuluhan pada saat itu serta di praktikkan langsung.. Hal ini menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat membuat ketidak seimbangan pada tubuh ibu hamil sehingga menimbulkan rasa kecemasan dan kegelisahan pada ibu hamil, Gerakan-gerakan yang diberikan kepada ibu hamil dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan merelaksasi otot-otot sehingga merangsang keluarnya hormon *endorphine* di dalam tubuh yang dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh spasme otot, perasaan bahagia juga disebabkan oleh adanya hormon *endorphine* di dalam tubuh. Perasaan yang nyaman dan bahagia muncul dan dirasakan oleh ibu hamil setelah melakukan pijat secara rutin selama masa kehamilan berlangsung. Hormon *endorphine* yang dihasilkan dari setiap Gerakan-gerakan senam dapat menghilangkan rasa sakit dan menimbulkan perasaan bahagia pada ibu hamil. Penjelasan yang disampaikan meliputi pengertian, tujuan, teknik senam dan menganjurkan ibu untuk melakukan teknik senam yang sudah dicontohkan terlebih dahulu. Setelah dilakukan gerakan senam, secara langsung ibu sudah mengerti dan memahami bagaimana cara melakukan senam untuk mengurangi nyeri punggung, tujuan dari senam yang dilakukan yaitu untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki (Muzayyana, Alhidayah, Sitti Nurul Hikma Saleh, Agustin & Supu, 2024)

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Ruqaiyah, Asyima, 2022) yang menyatakan bahwa senam hamil merupakan salah satu persiapan persalinan yang diperlukan dalam kehamilan. Ibu hamil juga harus mendapatkan informasi yang memadai tentang bagaimana mempersiapkan segala kebutuhan saat menjelang persalinan, agar persalinan berjalan lancar dan tidak lagi perlu khawatir terhadap apa dan bagaimana persiapan selama persalinan berjalan, tidak ada salahnya jika jauh-jauh hari Anda mempersiapkan kebutuhan persalinan tersebut. keseimbangan gizi yang cukup bagi ibu dan janin selama kehamilan.

Dengan gerakan tubuh dan pengatutan nafas saat melakukan senam hamil, ketegangan serta kecemasan ibu dapat dikontrol, ibu akan merasa rileks dan santai yang selanjutnya akan menimbulkan tingkat kenyamanan yang lebih baik sehingga intensitas nyeri dapat berkurang dan memperlancar proses persalinan (Aswad A, 2020). Hasil penelitian membuktikan bahwa senam hamil dapat membantu kelancaran proses persalinan. Hal ini senada dengan tujuan senam hamil adalah persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi sehat, persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul, relaksasi dan informasi kesehatan (termasuk) tentang kehamilan kepada ibu, suami, keluarga atau Masyarakat (Nurlaelah S., 2020). Senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur maka dapat memperlancar proses persalinan (Rahmawati NA, Sutaryono, 2016).

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal sebagai berikut : mayoritas peserta sudah mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat setelah diberikan materi dan di praktikkan langsung yaitu sebesar 90 %. Adanya peningkatan hasil post test hal ini dapat dimungkinkan karena peserta sangat focus ketika proses penyampaian materi berlangsung dan antusias dalam mengikuti segala kegiatan penyuluhan dan praktik senam ibu hamil langsung pada saat itu. Hasil pengabdian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan kepada ibu-ibu hamil bahwa kegiatan senam hamil menjadi kebutuhan ibu hamil

Trimester I, II, dan III untuk mengurangi kecemasan dan keluhan yang dialami selama hamil seperti nyeri punggung, ketidaknyamanan selama hamil tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua LPPM beserta dosen DIII kebidanan dan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini baik secara moril maupun materil serta pihak dari lintas sektoral baik dari pemerintah, aparat desa dan bidan desa Desa Bunong, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Sulawesi Utara yang telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di lokasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswad A. (2020). Relaksasi Finger Hold untuk Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Aappendektomi. *Jurnal Health and Spord Journa*.
- Erlinawati, dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Doppler*, 4(2), 146–152.
- Jannatin Aliyah. (2012). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Makasar. *Universitas Hasanuddin*.
- Marwiyah, N. dan S. P. A. (2017). Efektifitas senam hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MEDIA HUSADA*, 12(12).
- Muzayyana, Alhidayah, Sitti Nurul Hikma Saleh, Agustin, S. R. H., & Supu, S. D. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(1), |pp: 1286-1293.
- Muzayyana, Sitti Nurul Hikma Saleh, St. Rahmawati Hamzah, A. (2021). EFEKTIFITAS SENAM HAMIL SEBAGAI PELAYANAN PRENATAL DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DESA MOYAG KECAMATAN KOTAMOBAGU TIMUR KOTA KOTAMOBAGU. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
- Nurlaelah S. (2020). Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa. *Rusan Kebidanan. Poltekkes Kemenkes RI Kalimantan Timur*.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Buku Acuan Nasional pelayanan kesehatan Maternal dan neonatal*. Yayasan Bina Pustaka.
- Rahmawati NA, Sutaryono, L. S. (2016). Hubungan Senam Hamil terhadap Lamanya Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan.*, 29–37.
- Ruqaiyah, Asyima, & F. (2022). endamping Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil dan Persiapan di Kecamatan Simbang Kab. Maros. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamoni*, 2(2), 54–60.
- Sari, E. P., Sari, R. G., & Hamid, S. A. (2024). *Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya melakukan senam hamil di rsia yk madira tahun 2023. 1*, 1–4.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33–39.