



THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON THE LEVEL OF ANXIETY IN CHILDBIRTH AT THE KASSI-KASSI HEALTH CENTER MAKASSAR

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

Syamsuriyati¹, Nahira², Rika Handayani³
 Program Studi Kebidanan, Universitas Megarezky
 Email Korespondensi : Syamsuriyatiahmad@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received
 Revised form
 Accepted

Keywords:

Keyword 1; Pregnancy Exercise, ,
 keyword 2; Anxiety
 keyword 3; ChildbirthReferences

Kata Kunci:

Kata kunci 1; Senam Hamil kata
 kunci 2; Kecemasan
 kata kunci 3; Persalinan

ABSTRACT

This research method used Quasy-experiment with two group pre-post design. The sample size is 30 respondents. The population of this study were all Primigravida pregnant women with purposive sampling technique. Data collection techniques using the HARS questionnaire sheet. The data analysis used Paired T test and T independent test. The resultsshowed that there was a significant difference in the level of anxiety in pregnant women who received pregnancy exercise and those who did not get pregnant exercise, where the averagevalue in the intervention group was 24.9 lower than the control group, namely 32.5. The results of data analysis using the t test Independent test obtained statistical results significant of 0.000, smaller than the significant level of 5% (P value = 0.000 <0.05). The results of this study concluded that there was an effect of giving pregnant exercise on the level of anxiety in facing childbirth at the Kassi-Kassi Makassar Health Center. So itis suggested that pregnancy exercise can be used as an alternative therapy in reducing anxiety in pregnant women.

ABSTRAK

Metode penelitian ini menggunakan Quasy-eksperimen dengan desain two group pre-post design. Jumlah sampel 30 responden. Populasi Penelitian ini adalah semua ibu hamil Primigravida dengan tehnik pengambilan sampel purposive sampling. Tehnik pengumpulan data menggunakan lembar Kuesioner HARS. Analisa data menggunakan uji T Paired dan T independent Test.Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan senam hamil dan yang tidak mendapatkan senam hamil, dimana nilai rata-rata pada kelompok Intervensi 24.9 lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 32.5. hasil analisis data menggunakan Uji t Independent test didapatkan hasil statistiksignifikan sebesar 0.000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% (p= 0.000 < 0.05). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. Di sarankan agar senam hamil dapat digunakan sebagai alternatif terapi dalam mengurangi kecemasan pada ibuhamill

INTRODUCTION

Dalam rencana strategi nasional Making Pregnancy Safer (MPS), disebutkan bahwa visi rencana pembangunan kesehatan menuju Indonesia Sehat 2010 adalah kehamian dan persalinan di Indonesia berlangsung aman serta bayi yang akan dilahirkan hidup sehat, dengan misinya menurunkan kesakitan dan kematian maternal dan neonatal melalui pemantapan sistem kesehatan di dalam menghadapi persalinan yang aman. Angka kematian ibu dan bayi



merupakan tolak ukur dalam menilai derajat kesehatan suatu bangsa, oleh karena itu pemerintah sangat menekankan untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui program-program kesehatan. Dalam pelaksanaan program kesehatan sangat dibutuhkan sumber daya manusia yang kompeten, sehingga tujuan dapat tercapai. (Nurhudhariani, Rose. 2015)

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panic dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit.

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi.

Kecemasan merupakan pengalaman manusia yang universal dan suatu rasa yang tidak terespresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak jelas dan tidak teridentifikasi, cemas sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Ada faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan diantaranya adalah usia, pengetahuan tentang persalinan, paritas dan pemeriksaan kehamilan. (Journal Volume 103 No. 5. dalam Wahyuni dan Ni'mah, Layinatun. 2013)

Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis.

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 agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. (Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil, 2008)

Selain senam hamil erdapat berbagai cara untuk mengurangi kecemasan, misalnya dengan memberi informasi atau pengetahuan kepada ibu melalui konsultasi dengan bidan ataupun mencari informasi melalui dan media cetak. Hal ini menunjukkan Bahwa Jurnal Kedokteran Syiah Kuala Volume 16 Nomor 1 April 2016 8 informasi ataupun pengetahuan tentang proses persalinan yang didapat oleh ibu dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Diharapkan bagi pelayanan kesehatan agar lebih bervariasi dalam memberi informasi kepada ibu primigravida menjelang persalinan. (Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil)

Berdasarkan survei demografi dan kesehatan WHO pada tahun 2014, sebanyak 536.000



perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di Negara-negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450/100.000 kelahiran hidup, jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan 51 negara persemakmuran. Menurut WHO Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2015, 81% diakibatkan karena komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Bahkan sebagian besar kematian ibu disebabkan karena perdarahan, infeksi dan preeklamsia serta kecemasan. Pada saat ini Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi.

MATERIAL AND METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif yaitu dengan menggunakan penelitian Quasy Eksperimen yang bertujuan mengetahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita hamil di Puskesmas Kassi-kassi Makassar. Dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik Pengambilan Sampel dengan Purposive Sampel

RESULT

Analisis objek dalam penelitian ini yaitu Hubungan Senam hamil terhadap Prigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar dapat dilihat pada hasil pengukuran tingkat kecemasan *pretest* dan *post test* pada kelompok perlakuan dan kontrol berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkatan kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan sesudah Senam Hamil Di Puskesmas Kassi-Kassi

Variabel Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah interbvensi	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
14-20	3	10	2	6,7
21-27	11	36,7	13	43,3
28-41	16	53,3	15	50
Jumlah	30	100	30	100

Sumber : Data Primer Puskesmas Kassi-Kassi

Berdasarkan Tabel 1 Tingkat kecemasan 14-20 sebelum intervensi sebanyak 3 (10%) dan menurun sesudah 2 (6,7%), tingkat kecemasan 21-27 sebelum intervensi 11 (36,7%) , sesudah menjadi 13 (43,3%), dan Tingkat kecemasan 28-41 sebelum intervensi 16 (53,3%) dan menurun sesudah intervensi menjadi 15 (50%)

1. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen dan dependen. Maka untuk dinilai adanya pengaruh pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji statistik

a. Uji Normalitas

Wajib berdistribusi normal dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian telah melakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (sampel K-S) dan menunjukkan hasil analisa dapat dilihat pada tabel dibawah



Tabel 2. Uji Normalitas Tingkat kecemasan Sebelum Pemberian Dan Tingkat kecemasan setelah Pemberian Senam Hamil

Tingkat Kecemasan	Sig(p)	α
Sebelum	0.53	0.945
Setelah	1.00	0.269

Sumber: Data Primer Puskesmas Kassi-Kassi

Pada tabel 2 terlihat nilai tingkat signifikansi pada tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan senam hamil sebesar 0.53 dimana lebih besar dari $\alpha=0,05$. Dan nilai tingkat signifikansi pada kecemasan sesudah senam hamil sebesar 1.00 dimana lebih besar dari $\alpha=0,05$. maka dari itu data dikatakan teruji normal. Oleh karena itu analisis hasil penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan Uji *TPaired Test* dan *independent T Test*.

Tabel 3. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah Intervensi Dalam Persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

Tingkat Kecemasan	Rata-rata(Mean)	Std Deviation	Uji Paired T Test	α
Sebelum	28.9	6.8	p: 0.00	0.05
Sesudah	24.3	3.4		

Sumber : Data Primer Puskesmas Kassi- Kassi

Pada tabel 3 terlihat rata-rata tingkat kecemasan responden kelompok perlakuan sebelum diberikan senam hamil adalah 28.9333 dengan jumlah responden 15, dan rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan senam hamil adalah 24.3. nilai $p=0,00$ lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan yaitu 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

Tabel 4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

Tingkat Kecemasan	Rata-rata (Mean)	Std Deviation	Uji Independent T Test	α
Perlakuan	24.9	3.1	p:0.00	0.05
Kontrol	32.5	4.3		

Sumber : Data Primer Puskesmas Kassi-Kassi

Pada tabel 4 terlihat rata-rata tingkat kecemasan responden kelompok perlakuan adalah 24.9 dan rata-rata tingkat kecemasan responden kelompok kontrol adalah 32.5. Berdasarkan hasil uji statistik *uji Independent sampel T test* nilai $p=0,00$ lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan yaitu 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar.



PEMBAHASAN

Senam hamil adalah adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24 sampai 28 minggu (Manuaba, 1998).

Berdasarkan hasil uji *T Paired Test* diperoleh nilai $p=0,003$ lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan yaitu 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada efek pemberian senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar tahun 2019. Melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan 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.

Penelitian ini relevan dengan penelitian oleh Murbiah (2014) dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang", yang menghasilkan nilai signifikansi bermakna antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* pemberian senam hamil pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. 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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Diana Hartaty (2016) dengan judul "Hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan". Hasil analisis faktor dengan kecemasan Primigravida menghadapi persalinan $P\text{value}=0,001$ ($p<0,005$). Artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara ibu primigravida yang mengikuti senam hamil. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2010) yang berjudul "Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan", yang menemukan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil akan memberi kontribusi besar untuk kelancaran proses persalinan.

Penelitian yang dilakukan Oleh Jannati Aliyah yang berjudul "Pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas ibu hamil dalam menghadapi persalinan" memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian ini, dimana hasil pengujian perbedaan nilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil diperoleh nilai signifikansi $p=0.000$. Karena nilai $p<0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna nilai tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil dengan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil di Puskesmas Samata kabupaten Gowa, dimana saat sebelum pemberian senam hamil terdapat ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang, tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang dan 19 orang lainnya normal, sedangkan setelah pemberian senam hamil, keseluruhan ibu hamil yaitu sebanyak 22 orang normal.



Beberapa penelitian membuktikan bahwa Melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan 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.

Peneliti berasumsi bahwa memang benar pemberian senam hamil dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan karena bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Persalinan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar*, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut: hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut

Tingkat kecemasan responden kelompok perlakuan sebelum diberikan senam hamil adalah 28.93.

1. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat Kecemasan ibu Hamil pada kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol pada Persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi dengan Nilai $p:0.00$
2. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai $p=0.00$.

SARAN

1. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk menambah wawasan khususnya tentang hubungan senam dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.
2. Bagi penulis
Dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dengan memberikan informasi kepada ibu hamil tentang senam hamil dapat menurunkan kecemasan.
3. Bagi ibu hamil
Dapat melakukan penanganan pada kecemasan pada saat menghadapi persalinan dengan cara lebih sering melakukan senam hamil sehingga membuat ibu lebih tenang dan rileks saat menghadapi persalinan



DAFTAR PUSTAKA

- Abrahams, Peter. Panduan Kesehatan dalam Kehamilan. Jakarta: KarismaPublishing Group; 2014
- Arindra, Ditha. 2012. Kecemasan Menghadapi Persalinan AnakPertama pada Ibu Dewasa Awal. Depok: Universitas Gunadarma.
- Benson, Ralph. Pernoll, Martin L. Buku Saku Obstetri dan Ginekologi. Jakarta: EGC; 2009
- Dewi, Vivian Nanny Lia. Sunarish, Tri. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
- Ghazalaba, F. A. 2009. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasanpada Atlet Karate. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari. 2011. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: FakultasKedokteran Universitas Indonesia.
- Hindun, Siti. 2012. Senam Hamil Pada Primigravida dan LamaPersalinan. Palembang:Politeknik Kesehatan Palembang
- Huliana. 2008. Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Jakarta :Puspa Journal Volume 103 No. 5. dalam Wahyunidan Ni'mah, Layinatun. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur IbuHamil. Surakarta: Universitas Muhammadiyah
- Lamadhadhah. 2011. Buku Pintar Kehamilan dan persalinan. Yogyakarta:Divya Press.
- Larasati, Madah dan Kumolohadi, Retno. 2008. Kecemasan Menghadapi Masa Persalinan ditinjau dariKeikutsertaan Ibu dalam Senam Hamil. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Manuaba, 2010. dalam Nurhudhariani, Rose. 2015. Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. Semarang: STIKESKarya Husada.
- Mandriwati. 2008. Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: EGC.
- Maryunani, Anik. Yulianingsih. Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan. Jakarta: Trans Info Media; 2009..
- Meiner, Sue dan Annette, Lueclenotte. 2006. Gerontologic Nursing edisi 3. Philadelphia: Mosby.
- Murbiah. 2014. Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang. Yogyakarta: UniversitasGadjah Mada.
- Norma, Nita. Dewi, Mustika. Asuhan Kebidanan Patologi Teori danTinjauan Kasus. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013
- Nugroho, Taufan. OBGYN Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan. Yogyakarta:Nuha Medika; 2012.
- Pudiastuti, Ratna Dewi. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal danPatologi. Yogyakarta: Nuha
- Manuaba, 2010. dalam Nurhudhariani, Rose. 2015. Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. Semarang: STIKESKarya Husada.
- Mandriwati. 2008. Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: EGC.
- Maryunani, Anik. Yulianingsih. Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan. Jakarta: Trans Info Media; 2009.
- Meiner, Sue dan Annette, Lueclenotte. 2006. Gerontologic Nursing edisi 3. Philadelphia: Mosby.
- Murbiah. 2014. Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang. Yogyakarta: UniversitasGadjah Mada.
- Norma, Nita. Dewi, Mustika. Asuhan Kebidanan Patologi Teori danTinjauan Kasus. Yogyakarta:



- Nuha Medika; 2013
- Nugroho, Taufan. *OBSGYN Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
- Pudiastuti, Ratna Dewi. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012
- Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.
- Rekam Medik Puskesmas Kassi-kassi Makassar tahun 2019
- Rukiah, Ai Yeyeh. *Dkk. Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. DKI Jakarta: TIM; 2013.
- Shodiqoh, Eka Roisa dan Syahrul, Fahrani. 2014. *Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sukarni, Icesmi. ZH, Margareth. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Numed; 2013.